ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО БОРЬБЕ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ

- Создайте атмосферу доверия между вами и вашим ребёнком, позволяющую свободно обсуждать любые темы, включая неприятные ситуации.
- Регулярно контролируйте цифровые устройства. Узнайте, какими приложениями пользуются ваши дети, периодически проверяя настройки конфиденциальности и безопасность аккаунтов.
- Настройка фильтров и блокировки. Помогите ребёнку настроить фильтры на нежелательную рекламу и спам, заблокировать подозрительных пользователей.
- Объясняйте детям особенности разных платформ и потенциальных опасностей каждой из них.
- Составьте договор с детьми относительно использования гаджетов, устанавливающий временные рамки и обязанности.
- Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за консультацией к специалисту-психологу.
- Объясните ребёнку, что нельзя оставлять без внимания случаи оскорбления или издевательства над кем-либо в сети.
- Поддерживайте эмоциональное благополучие ребёнка. Чаще проводите время вместе, участвуйте в общих занятиях, обеспечивайте поддержку и понимание.

**Сохраните психоэмоциональное здоровье вашего ребёнка и создайте благоприятную обстановку для его нормального роста и развития.**