

## Кібербулінг. Поради для дітей

Слово «булінг» означає утиск, дискримінацію, цькування та інші види жорстокого ставлення однієї дитини або групи дітей до іншої.

### Булінг буває:

фізичний (побиття, підніжки, блокування, штовхання тощо)

вербальний (словесні знущання, залякування, плітки та образливі вислови, наприклад, про зовнішній вигляд дитини, її вагу, релігію, етнічну приналежність, здоров'я, особливості стилю одягу)

соціальний (ізоляція дитини, бойкот, її навмисне відсторонення від групи на перервах, в їдальні, під час позашкільної діяльності тощо)

### Поради для дитини

Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані поради, вони минають, а написане й відправлене в Інтернет продовжує нести та помножувати негатив уже без вашої волі і контролю.

Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити – важко.

Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Якщо неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь-що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити

негативний вплив) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи видрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

## Що ігнорувати

Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

## Коли ігнорувати не варто

Не дивлячись на те, що відправник вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

Нижче наведено ще декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:

Повідомляйте про залякування в мережі дорослим. Позначайте такі випадки для розгляду командою YouTube. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.

Ніколи не відповідайте на “такі” коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.

Зберігайте та роздрукуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.

Занотуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.

Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.

Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.

Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу – розкажіть користувачеві про CyberMentors.

Почувайтесь безпечно в мережі, використовуючи наведені нижче поради щодо запобігання залякуванню:

Не публікуйте в мережі особисту інформацію.

Нікому не повідомляйте свої паролі.

Обдумуйте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі.

Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимось не погоджуєтесь, не дає вам права бути грубим або ображати інших.

Періодично шукайте відомості про себе в Google. Ви зможете побачити в мережі інформацію про себе, яка доступна іншим, а також змінити те, що вам не сподобається.

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги та не супроводжується булінгом у реальному житті.

Правила для свідків

Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно),
- 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві),
- 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.