

## **КОРИСНІ ПРАВИЛА ПРОТИДІЇ КІБЕРБУЛІНГУ**

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасних навчальних закладах. Булінг проявляється через різні форми насильства, які вчиняються систематично по відношенню до однієї і тієї ж особи. Однією з таких форм є кібербулінг.

Що це таке?

**Кібербулінг** – цькування онлайн з використанням інформаційно-комунікаційних засобів (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж, форумів, онлайн відеоігор), яке передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину тощо. Кібербулінг має такі самі ознаки як і булінг.

Пропоную Вам п'ять корисних порад для протидії кібербулінгу.

### **1) Не поспішай.**

*Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір.* Не відповідай на вразливі повідомлення до того, як порадитися з дорослими. Перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

### **2) 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 кіберпростір і надає додаткові можливості відчутти 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 таємне 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: заплямувати її легко, виправити – важко.

### **3) Поважай факти.**

*Зберігай підтвердження факту нападів.* Якщо вас неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

### **4) Ігноруй з розумом.**

Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему.

**Що ігнорувати?** Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. 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, то 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. У цьому можуть допомогти дорослі.

### **5) Можливе тимчасове блокування.**

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 і не супроводжується булінгом у реальному житті.

#### **Якщо вас залякують або переслідують в мережі:**

✚ Повідомляйте про залякування в мережі незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Позначайте такі випадки для розгляду командою сайту на якому воно розміщено. 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, відео чи зображення, 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.

### **Почувайтеся безпечно в мережі, використовуючи наведені нижче поради щодо запобігання залякуванню.**

✚ Не публікуйте в мережі особисту інформацію.

✚ Нікому не повідомляйте свої паролі.

✚ Обдумайте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі.

✚ Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимсь 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.

### **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)** повідомте дорослих про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.