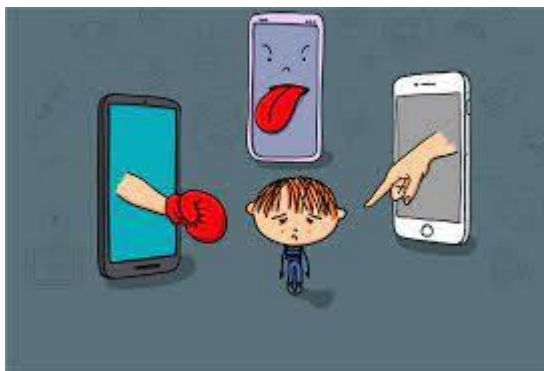


**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Луганської області**

**ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД
КІБЕРБУЛІНГУ**



e-mail: nmc.lugansk@dsns.gov.ua

сайт: www.lg.dsns.gov.ua

ми у Facebook:



Кібербулінг, або булінг в Інтернеті – це умисне цькування людиною або групою людей певної особи в Інтернет-просторі, як правило, протягом тривалого часу.

Мета кібербулінгу може відрізнятись в залежності від його форми, однак в будь-якому випадку вона пов'язана із завданням шкоди іншій людині – у першу чергу, психологічної, однак шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо насильство з онлайн-середовища перейде у реальну площину. *Кібербулінг може проявлятися в різних формах:*

- Нападки, постійні виснажливі атаки (наприклад, сотні повідомлень, постійні образливі коментарі на сторінці).
- Самозванство (ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блозі, пошті, месенджерах тощо, а потім здійснює негативну комунікацію).
- Насильство заради розваги (хепі-слепінг), наприклад, коли хтось знімає на камеру насильство, що відбувається в реалі, для подальшого розповсюдження в Інтернет-мережі.
- Публічне розголошення особистої інформації (поширення особистої інформації, наприклад, інтимних фотографій, фінансового стану, паспортних даних тощо з метою образити або шантажувати).
- Наклеп (розповсюдження принизливої / образливої неправдивої інформації про людину. Це можуть бути текстові повідомлення, фото, меми тощо).

Ці ознаки допоможуть зрозуміти, чи щось йде не так, і, ймовірно, дитина потрапила у ситуацію, пов'язану з кібербулінгом:

- вона стала менше спілкуватися з друзями та родиною;
- швидко перевіряє повідомлення, швидко перемикає екран або зовсім його вимикає, стала менше часу проводити в Інтернеті;

- уникає відвідування школи та відмовляється від занять улюбленою справою чи інших видів діяльності;
- знизилася самооцінка або впевненість;
- з'явилося відчуття тривоги, смутку, збентеження, гніву, для яких, здавалося б, немає підстав;
- відбувається часта зміна настрою, поведінки, заподіяння собі шкоди та думки про це.

Повністю запобігти кібербулінгу практично неможливо, але ви можете зменшити ймовірність того, що це трапиться з вашою дитиною та вжити певних заходів, щоб допомогти їй почуватися в безпеці.

Поговоріть з дитиною та скажіть, що це – не її вина. Явище кібербулінгу говорить більше про кривдників, ніж про постраждалих. Похваліть дитину за те, що вона вчинила правильно, сказавши вам про цю ситуацію, та запевніть, що разом ви зможете з цим впоратися.

Не ускладнюйте. Не обмежуйте доступ до Інтернету та не забирайте гаджети у дитини – це може погіршити ситуацію та викликати ще більше занепокоєння.

Заохочуйте свою дитину не реагувати на залякування. Іноді реакція у відповідь – це саме те, чого чекає кривдник/-ця, тому що це дає йому/їй владу та перевагу над постраждалим. Ігнорування в цій ситуації також може бути рішенням. Розкажіть, що дитина може припинити спілкування, якщо почувається некомфортно.

Розкажіть про важливість захисту особистої інформації та перевірте налаштування приватності у соціальних мережах. Сторінка дитини у соціальних мережах має бути закритою, містити мінімум особистої інформації та бути відкритою лише для тих, кого дитина знає у реальному житті.

Збережіть докази. Знімки екрана з загрозовими повідомленнями, зображеннями та текстами можуть бути використані як доказ, особливо коли ситуація не припиняється.

Зabloкуйте кібербулера. Більшість програм та соціальних мереж дозволяють заблокувати повідомлення, коментарі, фотографії з відміткою чи тексти від конкретних людей. Скористайтеся цим та повідомте службу підтримки мережі про це. Вживайте рішучих дій. Якщо ви скористалися всіма перерахованими порадами, але атаки не припиняються – варто звернутися з цим питанням до поліції (ювенальної превенції або кібер-поліції) номер гарячої лінії – 0 800 505 170.

Якщо дитина є кібербулером

- Повідомте дитині, що ви знаєте про залякування в Інтернеті, і попросіть її розповісти вам усе, що вона зробила.
- Намагайтеся слухати без осуду, звинувачення чи спроб швидко «вирішити» це. Поставте запитання, щоб дізнатися, як довго триває кібербулінг, імена постраждалих, імена будь-яких інших причетних осіб, та як це відбувалося. Якщо є докази – текстові повідомлення, фото, коментарі тощо – нехай ваша дитина їх вам покаже.
- З'ясуйте, чому це сталося. Немає виправдання для кібербулінгу, але дуже важливо зрозуміти, чому ваша дитина вирішила діяти таким чином, які проблеми призвели до цього, – їх також потрібно вирішити. Чи це вона робить, тому, що над нею знущається хтось інший? Вона переживає стрес (розлучення, переїзд чи щось інше, що потребує вирішення)? Вона уявляла, що це просто «смішно»?
- Видаліть матеріал. Попросіть дитину видалити всі повідомлення, зображення, коментарі чи відео, які пов'язані з кібербулінгом. Слід докласти значних зусиль, щоб видалити якомога більше таких матеріалів.
- Визначте наслідки. Вибір варіантів наслідків має враховувати вік дитини, її зрілість, досвід та потреби користуватися Інтернетом. Припинення кібербулінгу є важливим кроком, але процес не закінчується, поки не відбудеться зміна думок та поведінки і не буде відшкодовано збитки.

Телефон для консультацій - 0 800 500 225