

Поради дітям та молоді « Як упоратися з булінгом!»

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Перше і найголовніше правило – **не тримати це у секреті**. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись. Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також **не слід звинувачувати себе** у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – **йди до психолога директора або завуча закладу та докладно розкажи їм про це**. Також повідом про ситуацію батьків.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ

Якщо цькують твого друга чи подругу, то **одразу звернись до дорослих**: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій **друг чи подруга** поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони **потребують твоєї підтримки**.

У жодному разі **не слід приєднуватись до групи, що цькує**, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то **не проходите повз**. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знуцання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства. Спробуйте повідомити про булінг людей із закладу освіти, де це відбувається, або батьків дитини.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ

Зрозумій, **булінг – це твої дії, а не твоя особистість**. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам'ятай, що **булінг завдає фізичного та емоційного болю** іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони **можуть завдати шкоди іншій людині**.

Поради батькам!

БУЛІНГ – це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка однієї дитини або групи дітей щодо іншої дитини, яка супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.



БЕЗКОШТОВНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
З ПИТАНЬ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ
116 000

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що **дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.**

Відверто поговоріть з нею про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що

"всі так роблять", або "він заслуговує на це". Уважно вислухайте і зосередьтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

Спокійно **поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим.** І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини **агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки.**

Поради батькам і молоді: як розпізнати булінг і реагувати на його прояви

Що робити батькам, які дізналися про те, що їхню дитину цькують у закладі освіти?

Як поводитися дитині, яка стала об'єктом булінгу?

І яке покарання чекає на кривдника?

Булінг (цькування) – це діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Види булінгу можна об'єднати в групи: **вербального, фізичного та емоційного (соціального) знущання**, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, draжнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

[Закон України «Про освіту»](#) містить **типові ознаки булінгу:**

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та (або) фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та (або) спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Причини булінгу

Явища цькування і кібер-булінгу мають системну природу. А це значить, що причина явища не в індивідуальних особливостях учасників, а виникає як сума інколи непомітних внесків багатьох людей.

Чому одні діти знущаються над іншими?

Діти знущаються один з одного з цілого ряду причин. Іноді вони насідають на інших дітей, бо їм потрібна жертва – той, хто здається емоційно чи

фізично слабшим або просто поводить ся або виглядає не так, як усі, – щоб відчувати себе більш важливим, авторитетним, популярним або впевненим у собі. Деякі бешкетники більші й сильніші за своїх «жертв», та це не завжди так.

Іноді діти знущаються з інших, тому що так вже робили з ними. Вони можуть думати, що їхня поведінка нормальна, тому що в їхніх сім'ях та оточенні всі постійно гніваються, кричать або обзиваються. Деякі популярні телешоу, здається, навіть сприяють насильству: людей виганяють, ігнорують або висміюють їхній зовнішній вигляд чи відсутність таланту.

Діти, які перебувають у зоні ризику

Сьогодні зона ризику визначається:

- відмінністю фізичного розвитку між кривдником та жертвою;
- рівнем соціально-психологічної адаптованості;
- рівнем розвитку комунікаційних навичок;
- соціальним статусом;
- станом здоров'я (наявністю інвалідності або особливих освітніх потреб);
- рівнем ментального розвитку;
- расовою або етнічною приналежністю;
- належністю до субкультури;

Також у зону ризику часто потрапляють діти, які переїхали з тимчасово окупованих територій.

На що варто звертати увагу, щоб не пропустити факт цькування

Як батькам розпізнати булінг щодо своїх дітей:

- у дитини зникає бажання ходити до закладу освіти;
- діти уникають участі у спільних заходах закладу освіти;
- у дитини спостерігаються різкі зміни настрою;
- у дитини пропадають речі або вона приносить їх додому у зламаному чи пошкодженому вигляді;
- у дитини немає друзів у закладі освіти;
- дитина відчуває погіршення стану здоров'я.

Для жертв булінгу характерні такі прояви поведінки:

- відсутнє бажання йти в заклад освіти: діти можуть саме в будні дні зранку скаржитися на погане самопочуття, вигадувати хвороби, плакати;
- дитина частіше усамітнюється, стає менш говіркою та усміхненою;
- не бере або намагається не брати участь у активностях, заходах

закладу освіти;

- доволі регулярно губить гроші або речі, повертається додому в брудному чи зіпсованому одязі, з поламаними речами;
- може почати говорити про те, що хотіла б кинути заклад освіти;
- не зідзвонюється, не веде переписку в соцмережах з однолітками, іде до закладу освіти й назад самотійно, не має в кого уточнити домашнє завдання;
- намагається ходити до закладу освіти іншою дорогою, аніж тією, якою йдуть інші діти;
- брудні, пошкоджені руки, зошити, особисті речі;
- самотійно наносить собі травми (самоушкодження) — від погризених нігтів до порізів на руках, ногах тощо. Крайнім випадком такої реакції на булінг може бути спроба самогубства.

Як батькам реагувати на ознаки булінгу:

- з дитиною необхідно обговорювати цю проблему якомога спокійніше;
- необхідно створити відчуття захищеності та спокою;
- уникайте звинувачень та не перетворюйте розмову на допит;
- спробуйте знайти чи розробити спільне рішення, яке дасть можливість дитині почуватись більш захищеною;
- необхідно негайно повідомити про факти булінгу адміністрацію закладу освіти;
- з метою притягнення винуватців необхідно повідомити про факти цькування до поліції;
- доречним буде отримати консультацію у психолога.

Як допомогти дітям упоратися з булінгом

Якщо ваша дитина піддається знуцанню, є способи допомогти їй справитися з ним на щоденній основі та зменшити його тривалий вплив. І навіть якщо знуцання не є проблемою у вас вдома безпосередньо зараз, важливо обговорювати такі питання, щоб дитина була готова до всього.

Якщо ви підозрюєте, що над дитиною знуцаються, але вона не хоче зізнаватись у цьому, знайдіть можливість підняти це питання обхідними шляхами. Наприклад, ви можете побачити певну ситуацію на ТВ-шоу і використовувати її як початок розмови, спитавши дитину: «Що ти про це думаєш?» або «Як ти думаєш, що треба було зробити цій людині?». Це може допомогти вам у розмові перейти до таких питань, як: «А ти коли-небудь зіштовхувався з подібним?» або «Ти коли-небудь відчував таке?». Ви можете поговорити про свої схожі переживання в дитячому віці.

- Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто

не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчують себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.

- Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталося. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться.
- Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаете, як правильно зробити в цій ситуації, разом урахуєте всі тонкощі.
- Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій доньці може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожнює, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.
- Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. Іноді корисно звернутися до батьків бешкетника. В інших випадках варто в першу чергу зв'язатися з педагогом або адміністрацією закладу освіти.

Простягніть руку допомоги:

Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їхню впевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде спортивна секція або тренажерний зал.

Памятка для батьків

«Як допомогти дитині пережити булінг та припинити його!»

Правила для батьків

Важливо, щоб ці профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки.

Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу.

Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібер-булінгом є особливо небезпечним.

Як допомогти дитині, яка стала жертвою булінгу

Незалежно від того, стала жертвою булінгу ваша дитина чи інша, дізнавшись про це, ви маєте докласти зусиль, аби допомогти їй вийти із цієї ситуації:

- Почніть розмову з дитиною, вам необхідно тримати себе в спокої, аби вона відчувала себе достатньо комфортно.
- Дайте відчуття, що ви поруч, готові вислухати, зрозуміти, підтримати та допомогти.
- Діти не винні в тому, що стають жертвами булінгу, тому не ставте питань, що можуть сприйматися нею як звинувачення («сама винна»).
- Ведіть розмову делікатно, не ставте одні й ті самі запитання по кілька разів, не пришвидшуйте, пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити про це.
- Спробуйте крок за кроком з'ясувати все, що зможете.
- Поясніть дитині, що немає нічого поганого в тому, щоб повідомити про поведінку булера вчителю чи іншим дорослим, оскільки від цього залежить безпека дитини (або товарища або подруги, якщо дитина є не жертвою, а свідком).

- Перш ніж пропонувати власне рішення проблеми, запитайте в дитини, як саме ваша допомога буде їй корисною, після цього можете запропонувати і свій варіант. Спробуйте розробити спільну стратегію змін.
- Поки питання не вирішено повністю, спробуйте спільно знайти й домовитися про способи реагування на ситуації булінгу.
- Складіть перелік тих дорослих, до кого дитина може одразу звернутися по допомогу: педагог, психолог, батьки інших вихованців, учнів, адміністрація закладу тощо.
- Якщо булінг мав фізичний характер, ви повинні негайно звернутися до адміністрації закладу.
- Спільно з дитиною сплануйте її перебування в закладі освіти так, щоб це забезпечило їй максимальний рівень безпеки (наприклад: не залишатися наодинці, триматися ближче до дорослих).
- Поясніть дитині, що зміни будуть відбуватися поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.
- Допоможіть дитині налагодити дружні стосунки з іншими дітьми, це допоможе їй сформувати навколо себе безпечне середовище.

Можливо, необхідною стане допомога психолога, який допоможе позбутися наслідків цькування та як не ставати жертвою знову.

Як допомогти дитині-агресору?

Спробуйте побудувати розмову з дитиною-агресором так:

- Запитайте дитину, як вона ставиться до своїх дій, як на її дії реагують інші?
- Попри те, що вам захочеться дати власну оцінку її словам, спробуйте зосередитися на фактах. Вашою метою є розуміння причин, а не оцінювання, тому уважно слухайте дитину, не перебиваючи.
- Поясніть, чому ви вважаєте такі дії неприпустимими.
- Будьте готові до того, що дитина буде заперечувати факт булінгу, не тисніть на неї, дотримуйтесь спокійної розмови.

- Поясніть, що агресивна поведінка неприйнятна й дитина повинна негайно припинити насильство.
- Не карайте дитину й не погрожуйте їй покаранням — це може змінити ситуацію на якийсь час, але в подальшому буде мати ще гірші наслідки, наприклад, підсилити агресію стосовно того, хто став його «причиною».
- Агресивна поведінка може свідчити про емоційні або психологічні проблеми, тому варто проконсультуватися з психологом.

Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг.

Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення. Це сприяє також розвитку здорових стосунків.

Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет.

Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі і доброзичливі стосунки з усіма людьми в їх житті.

Педагоги, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки.

Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.

Діти, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті.

Налагодження довірливих стосунків з дитиною сприятиме можливості заохочувати її розповідати про свої проблеми педагогам та батькам. Важливо, щоб розмова була спокійною і виваженою, що дозволить знизити рівень тривожності та агресивності у дітей та дорослих.

НАСЛІДКИ БУЛІНГУ!!!



для жертви:

- педагогічні (шкільна дезадаптація, академічна неуспішність);
- психологічні (психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, самоповаги, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація);
 - медичні (травматизація).

для його ініціаторів – булерів:

- звичка використовувати силу для досягнення своїх цілей;
- підвищений ризик антисоціальної та делінквентної поведінки в дорослому віці (вандалізм, крадіжки в магазинах, вживання алкоголю та наркотичних речовин тощо);
- в 4 рази більші шанси ніж у інших дітей, бути засудженим за злочин скоєний до 24 років.

для спостерігачів та колективу в цілому:

- Підлітки не засвоюють поняття моралі як суспільного явища;

Відповідальність за вчинення булінгу

Юридична відповідальність за вчинення булінгу виписана в статті 173-4 [Кодексу України Про адміністративні правопорушення](#).

- 1) Вчинення булінгу без обтяжуючих обставин: штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.
- 2) Булінг вчинений групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення: штраф від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.
- 3) Булінг, вчинений малолітніми або неповнолітніми особами віком від 14 до 16 років: штраф на батьків або осіб, які їх замінюють, від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.
- 4) Булінг вчинений групою осіб або повторно малолітньою або неповнолітньою особою віком від 14 до 16 років: штраф на батьків або осіб, які їх замінюють, від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.
- 5) Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу: штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

Якщо під час булінгу вчиняються дії, які підпадають під ознаки інших правопорушень, то покарання настає за такі дії додатково. Наприклад, коли під час цькування особі завдаються тілесні ушкодження, такі дії вже будуть підпадати під дію [Кримінального кодексу України](#), і в залежності від тяжкості тілесних ушкоджень наставатиме відповідальність.

Крім того, якщо у процесі булінгу була завдана майнова шкода (пошкоджено майно, витрати на лікування), то кривдник або його батьки нестимуть цивільно-правову відповідальність, яка полягає в обов'язку відшкодувати завдану майнову шкоду.

Рекомендації педагогам

«Як запобігти булінгу серед дітей та молоді».



У освітньому закладі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить педагогам. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки всіх учасників освітнього процесу. Для успішної боротьби з насильством в освітньому середовищі.

1. Усі учасники освітнього процесу мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість в закладі освіти є неприйнятними.
2. Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено програмного забезпечення гуртків, секцій, студій.
3. Спільно з вихованцями мають бути вироблені правила поведінки у закладі. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
4. Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
5. Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Дітям важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
6. Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити практичного психолога.

Поради дітям: «Як впоратися с булінгом!»



Поради дітям, як поводитися із кривдником

- Якщо це можливо, ігноруйте кривдника і уникайте контактів з ним.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, демонструйте силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.
- Радимо при явних ознаках вчинення булінгу викликати поліцію, яка має повноваження приїхати, припинити правопорушення та скласти протокол про притягнення до адміністративної відповідальності кривдника, який потім буде розглянутий судом.

Ви повинні знати, що, якщо Вас залякують, знущаються над Вами або Ви бачите, як це відбувається з іншими, – треба неодмінно порозмовляти про це дорослим (педагогам, психологу чи сім'ї).

Ось ще кілька стратегій, які можуть допомогти Вам покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

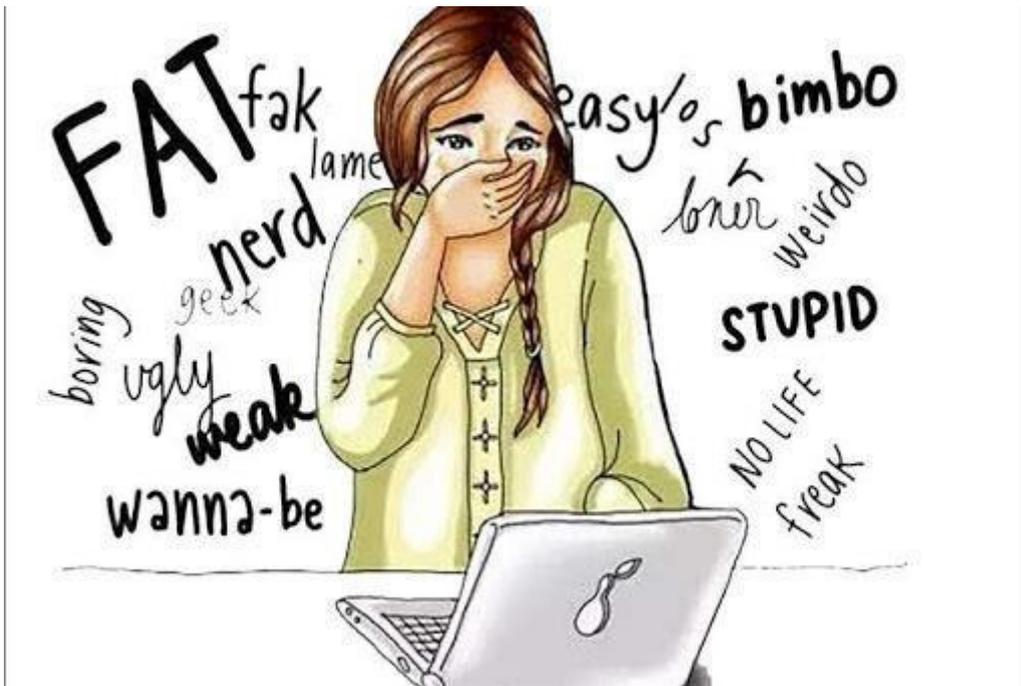
- Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у транспорті, у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знуцанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоної і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна

навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді треба навчати дітей робити непроникний вираз обличчя, поки вони не позбудуться небезпеки (посмішка або сміх можуть спровокувати розбишаку).

- Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.
- Розкажи дорослим про знущання. Педагогу, психологу закладу, адміністрації закладу, батькам вони можуть допомогти припинити знущання.
- Розповідай про це. Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із психологом, педагогом, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.



Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-буллінгу



1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Важливо не відповідати на вразливі повідомлення до того, як порадишся 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.*

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 кібер-простір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, але 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: заплямувати її легко, виправити – важко.

3. Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Якщо тобі 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. Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібер-булінг 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.

Поради на випадок, якщо вас залякують

або переслідують у мережі:

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. 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 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 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 кібер-булінгу, існує три типи правильної поведінки:

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

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 кібер-булінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.