



## !!!Кібербулінг!!!

**Кібербулінг** – умисне цькування за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв наприклад пересилання двозначних зображень і фотографій, обзивання, зведення наклепів та ін. щодо визначеної особи у кіберпросторі, як правило, протягом тривалого періоду часу.

Відмінності кібербулінгу від булінгу зумовлюються особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю підмінити ідентичність, охоплювати велику аудиторію одночасно, (особливо дієво для поширення пліток), здатність тероризувати та тримати у напрузі жертву будь-де і будь-коли.

Кібербулінг являється формою психологічного насильства.

### Типи кібербулінгу:

- **перепалка (флеймінг)** - обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (як правило, на форумах та в чатах);
- **нападки (домагання)** – регулярні висловлювання образливого характеру на адресу жертви (багато СМС-повідомлень, постійні дзвінки), що перевантажують персональні канали комунікації;
- **наклеп** - поширення неправдивої, принизливої інформації;
- **самозванство** - використання особистих даних жертви (логіни, паролі до акаунтів в мережах, блогах) з метою здійснення від її імені негативної комунікації;
- **публічне розголошення особистої інформації** - поширення особистої інформації, наприклад шляхом публікування інтимних фотографій, фінансової інформації, роду діяльності з метою образи чи шантажу;
- **ошуканство** - виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам;

- **відчуження (острокізм, ізоляція)**- он-лайн відчуження в будь-яких типах середовищ, де використовується захист паролями, формується список небажаної пошти або список друзів;
- **кіберпереслідування** - приховане вистежування жерти для скоєння нападу, побиття, згвалтування;
- **хепіслепінг** – реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в Інтернеті, що можуть привести до летальних наслідків;
- **онлайн-грумінг** – побудова в мережі інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) із метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото, наприклад для отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей.

## **Як виявити ознаки кібербулінгу**

Кібермоббінг має декілька проявів, жоден з яких не можна ігнорувати:

- відправка погрозливих та образливого змісту текстових повідомлень;
- троллінг (надсилання погрозливих, грубих повідомлень у соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх);
- демонстративне видалення дітей зі спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор;
- створення груп ненависті до конкретної дитини;
- пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні;
- провокування підлітків до самогубства чи понівечення себе (групи смерті типу “Синій кит”);
- створення підробних сторінок у соцмережах, викрадення даних для формування онлайн-клону;
- надсилання фотографій із відвертим зображенням (як правило, дорослі надсилають дітям).

## **Пам'ятка для захисту від кібербулінгу**

1. **Здійснюйте батьківський контроль.** Робіть це обережно з огляду на вікові особливості дітей (для молодших – обмежте доступ до сумнівних сайтів, для старших – час від часу переглядайте історію браузера).
2. **Застерігайте від передачі інформації у мережі.** Поясніть, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування школи та гуртків – мають бути збережені у секреті.

3. **Навчіть критично ставитися до інформації в інтернеті.** Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в достовірності – хай запитує у старших.
4. **Розкажіть про правила поведінки в мережі.** В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників.
5. **Станьте прикладом.** Оволодійте навичками безпечного користування інтернетом, використовуйте його за призначенням, і ваші діти робитимуть так само.

Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь. На це є декілька причин:

- *страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;*
- *страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;*
- *страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;*
- *страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.*

Як бачите, в основі всіх причин мовчання лежить страх за себе чи близьких. У свою чергу це є наслідком заниженої самооцінки.

Боротьбу з кібербулінгом ускладнює безкарність в інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Найкраще що можуть зробити батьки та вчителі – виховувати в дитині впевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі відносини. Тоді у разі виникнення такої негативної ситуації хлопчик чи дівчинка одразу ж будуть звертатися по допомогу до дорослого, або ж не реагувати на негатив.

## **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ**

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.

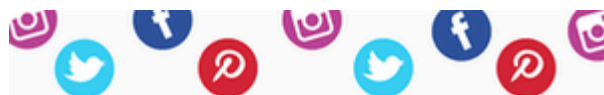
**Не применшуйте серйозність ситуації** такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

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.



# КІБЕРБУЛІНГ

НЕПРИЄМНІ ПОВІДОМЛЕННЯ,  
КОМЕНТАРІ,  
ПОСИЛАННЯ НА ТВІЙ ПРОФІЛЬ



## БЛОКУЙ

тих, хто ображає тебе в інтернеті  
або через мобільний телефон

## ЖАЛІЙСЯ

на сторінку кривдника адміністрації  
соцмережі

Не знаєш як?

Запитай дорослих

## НЕ ВІДПРАВЛЯЙ

приватних та інтимних фото або  
повідомлень

## ПАМ'ЯТАЙ

Все, що ти робиш в інтернеті,  
залишається у кіберпросторі, навіть коли  
ми видаляємо інформацію.

## ТЕЛЕФОНУЙ

на Національну дитячу "гарячу" лінію

0 800 500 225

або 116 111

з 12:00 до 16:00

