## Рекомендації вихованцям щодо уникнення булінгу

*Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів*. Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи в роздягальню, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатися наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй теж саме своєму другові.

*Стримуй гнів*. Розхвилюватись у зв’язку зі знущанням природно, але саме цього й домагається булер. Це дає йому змогу відчувати себе сильнішим. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає значної кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свій гнів на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. Іноді необхідно навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки.

*Дій хоробро, йди та ігноруй агресора***.** Твердо та чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернися та йди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти демонструєш, що він тобі байдужий. Зрештою він, мабуть, стомиться діставати тебе.

*Усунь провокаційні чинники***.** Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет – не бери його на заняття.

*Розкажи дорослим про знущання*. Педагог, психолог, директор, батьки допоможуть припинити знущання, а в разі його систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із педагогами, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.

## [Правила-поради](https://www.blogger.com/null) [для профілактики і подолання кібер-](https://www.blogger.com/null)*булінгу*

##

1. *Не поспішай*

*Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір.*

Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадники, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без вашої волі і контролю.

1. *Будуй свою репутацію*

*Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності.*

Інтернет – це особливе середовище зі своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчути 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: заплямувати її легко, виправити – важко.

1. *Поважай факти*

*Зберігати підтвердження факту нападів.* Потрібно роз’яснити дитині: якщо її 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.

1. *Що ігнорувати*

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

1. *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 Інтернетпровайдера, 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.

1. *Правила для свідків*

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, 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 кібер-булінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);
	3. повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі;
	4. можливе тимчасове блокування. Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер;
	5. пауза у спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібер-булінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.
1. *Правила для батьків*
2. 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;
3. своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей);
4. варто також поставити до відома педагогів, проінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого із кібер-булінгом є особливо небезпечним.