

## Кроки щодо захисту від кібербулінгу

- Поясніть дитині, що це не її вина, що ви підтримаєте її в будь-якому разі, ви – на її боці та вам можна довіряти.
- Збережіть все листування, зробивши скріншоти.
- Заблокуйте акаунти, з яких пише агресор – поставте в чорний список та ігноруйте. Іноді кривдник відступає, коли не отримує реакції.
- З'ясуйте, чи знайома дитина з агресором у реальному житті або чи планує зустрітися. Дізнайтесь, що йому відомо про дитину (реальне ім'я, прізвище, адресу, телефон, номер школи). Запропонуйте свою допомогу – обговоріть, як можна знешкодити, заблокувати агресора.
- Зверніться в поліцію. Якщо погрози є досить серйозними, стосуються життя або здоров'я дитини, а також членів вашої родини, то ви маєте право на захист з боку правоохоронних органів.
- Якщо ви не впевнені в своїй оцінці того, наскільки серйозно те, що сталося з дитиною, або дитина недостатньо відверта з вами і не готовий йти на контакт, зверніться до психолога.

## Якщо ваша дитина сама займається кібербулінгом

Не потрібно забувати, що вашу дитина може бути не лише жертвою, але й агресором. Обов'язково розглядайте кожен ситуацію з двох сторін. Адже навіть добра і тиха дитина може одного разу виявитися на стороні тих, хто знущається над іншими. Причин тому може бути багато: від невпевненості в собі та самоствердження за рахунок приниження інших до бажання виділитися або «здаватися крутим».

*Майже всі батьки дітей-агресорів стверджують, що їх дитина ніколи б так не вчинила.* Донесіть до дитині, що не можна ображати інших людей, обговорювати і критикувати їх зовнішність, колір шкіри, вагу, релігію, родину або стосунки. Не можна писати образливі речі, бажати поганого, знущатися, сміятися над кимось. Поясніть, що не можна писати погані речі і принижувати навіть незнайому людину, навіть якщо вона ніколи не побачить тебе у реальності. Поговоріть про почуття і про те, як така поведінка може глибоко поранити іншу людину.

**Пам'ятайте, що навіть у цьому випадку дитину краще не сварити. Спочатку опануйте свої емоції! Наступні кроки:**

1. Переконайтеся, що ваша дитина знає, що така поведінка неприпустима і чому.
2. Спробуйте зрозуміти причини, чому ваша дитина поводить таким чином і шукайте шляхи вирішення проблем.

Донецький обласний палац  
дитячої та юнацької творчості



**Кібербулінг:  
розпізнати та захиститися**  
(поради батькам)

**Аліна АХАНКІНА**  
практичний психолог

## Що означає «кібербулінг»?

«Кібер-булінг» походить з англійської мови та створено від двох слів: кібер (віртуальне, опосередковане комп'ютером середовище) і булінг (бик, бугай). В переносному значенні – дуже велика, сильна чи агресивна персона; процес лютого, завзятого нападу; близькі за змістом дієслова українською мовою – роз'ятрювати, задирати, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати та ін.

Кібербулінг є формою знущань із використанням Інтернет-технологій. Такий вид булінгу може відбуватися лише онлайн. Однак трапляються випадки, коли цькування в мережі є продовженням жорстокого ставлення товаришів у реальному світі.

Платформою для кібербулінгу можуть стати соціальні мережі, додатки для обміну миттєвими повідомленнями, електронна пошта, форуми, блоги, онлайн-ігри тощо.



## Кібербулінг може проявлятися у наступних формах

- **Нападки, постійні виснажливі атаки** - найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні повідомлень, постійні образливі коментарі на сторінці жертви).

- **Наклеп** – розповсюдження принизливої/образливої неправдивої інформації про людину. Це можуть бути текстові повідомлення, фото, меми тощо.

- **Публічне розголошення особистої інформації** – поширення особистої інформації. Наприклад, інтимних фотографій, фінансового стану, хобі тощо з метою образити або шантажувати.

- **Самозванство** - це ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію.

- **Хені-слепінг** – насильство заради розваги. Наприклад, до такого виду насильства належать ситуації, коли хтось знімає на камеру телефона насильство, що коїться в реалії, для подальшого розповсюдження в Інтернет-мережі.

## Ознаки того, що дитина, можливо, піддається нападам

Будьте уважні, якщо ваша дитина:

- проводить незвично багато часу в інтернеті, особливо вночі;
- раптово вимикає комп'ютер, коли ви заходите у кімнату;
- відповідає на телефонні дзвінки від людей, яких ви не знаєте;
- нервує, коли отримує нові повідомлення;
- втрачає інтерес до використання всіх гаджетів;
- отримує подарунки поштою невідомо від кого;
- втрачає інтерес до школи, нервує або турбується, коли туди потрібно йти;
- менше спілкується з друзями і родиною та стає потайною.

Що робити, якщо дитина вже зіткнулась з кібербулінгом?

### ВАЖЛИВО!

Пам'ятайте: якщо ваша дитина постраждала від цькування, її шантажують, обіцяють всім розіслати її особисті фотографії або погрожують – ніколи не звинувачуйте і не сваріть дитину. Не залякуйте дітей фразами: «Якщо щось подібне станеться – отримаєш у мене!». Не допускайте засудження. Ніяких: «Сам винен!». Такі слова призведуть до того, що дитина не захоче звернутися до вас за допомогою.

Важливо пам'ятати: винна не жертва – винен той, хто скористався її довірою.