

## Поради учням «Як протидіяти булінгу»

- **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 шкільному автобусі), 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 червоною 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 провокувати 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 доставати тебе.
- **Розкажи дорослим про знуцання.** Учителі, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знуцання.
- **Розповідай про це.** Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.
- **Усунь провокаційні фактори.** Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

### Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібербулінгу, для дітей:

#### 1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. 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 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 відчувати 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: запламувати її легко, виправити – важко.

### **3. 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.

#### **Що ігнорувати**

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.

### **Нижче наведено ще декілька порад 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 та 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.