**Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібер-буллінгу, з якими потрібно познайомити 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 порадники, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвилі можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібер-технологій.

**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 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.

**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-буллінг на початковій стадії і зупиняться. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватами – 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 копіюватиповідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

**Правила для свідків**

Якщо ви стали очевидцем кібер-буллінгу, 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-буллінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується буллінгом у реальному житті.

**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 буллінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей). Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного буллінгу, поєднання якого із кібер-буллінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

**Напрями профілактики кібер-булінгу**

Основним профілактичним напрямом є формування загальної медіакультури в сфері користування інформаційно-комунікаційними технологіями шляхом запровадження спільних правил, створення громадської думки, формування в класі командного духу, колективу, а в школі - здорової спільноти.

Батьки постраждалих дітей часто самі шукають допомоги в школі, звертаються за допомогою.

Важче будувати комунікацію з батьками тих дітей, які залучені до буллінгу, виступають імовірними агресорами. Виносячи за дужки важкі випадки, коли батьки не здійснюють виховання внаслідок різних соціальних негараздів, зосередимо увагу на тій тактиці побудови розмови педагогом, яка сприятиме розв’язанню проблеми.

При розмові з батьками у випадках, коли вони стикаються з інформацією, що їхня дитина була залучена до кібер-буллінгу в якості агресора, потрібна додаткова делікатність, неприпустиме навішування ярликів, дорікання батькам, провокування покарання дитини. Для боротьби із кібер-буллінгом такі дії не корисні, вони не сприяють його подоланню, а загальний рівень негативної емоціональності тільки зростає.

Щоб запобігти ескалації протистояння можна використовувати в бесіді техніку коректних проблематизацій (див. Табл. 5.). У першій частині висловлювання чітко фіксується позиція батьків, яку педагог має намір надалі реконструювати. Ця перша частина може бути оформлена у вигляді рефлексивного запитання на зрозуміння («чи правильно я Вас зрозуміла, що ви стверджуєте…») для того, щоб батьки підтвердили свою позицію, погодились або уточнили її.

Якщо уточнення були розлогими, варто іще раз повторно сформулювати позицію вже у формі ствердження і відразу задати питання – проблему: «а якщо Ви раптом помиляєтесь (і без паузи) як саме це можна перевірити?». Такі запитання - проблематизації - розвертають думки батьків у конструктивне русло, адже часто батьки чинять спротив через власну неготовність до майбутньої бесіди з дитиною, не оснащеність необхідними знаннями, потребують мудрої поради.

Запропоновані три кроки складають певний алгоритм, який структурує діалог, сприяє укладанню конвенції між батьками і педагогом. Як бачите, формулювання позбавлені оцінковості, не нав’язують позицію силою, а дають змогу дійти до неї через відповідь на точно і вчасно поставлене запитання.

Найкраща позиція в розмові з батьками – обговорювати проблему кібер-буллінгу як таку, спиратись на описані реальні випадки, досліджувати проблему разом, домовлятись про способи профілактики на майбутнє. Важливо зрозуміти, що більшість людей мають досвід участі в буллінгу. Навіть ті діти, які залучені до нападів, не є закоренілими постійними «буллерами».

**Дорослим необхідно пам’ятати:**

кібер-буллінг – це форма пізнання дітьми соціального світу інформаційної доби, експериментування зі стосунками і владою, яка за ними стоїть, спроби визначення свого місця в соціумі і власних властивостей особистості.

Завдання дорослих: регулювати спроби і експерименти в межах загальнолюдських норм і гуманістичних цінностей, запобігати ескалації жорстокості і не допускати трагедій, що розгортаються на фоні байдужості.

Якщо ви особисто не стикались із проблемою кібер-булінгу, це не свідчить про її відсутність в ситуації Вашої дитини (особливо підлітка). Варто бути готовим, адже найближчим часом вона може гостро постати при подальшому впровадженні Інтернет-технологій в життя.