**МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ТА БЕЗПЕКА ВАШОЇ ДИТИНИ**

Як захиститися від кібербулінгу



 Як захиститися від кібербулінгу

Конфлікти між молодими людьми є нормальною частиною дорослішання, а кібербулінг – ні.

# Що таке кібербулінг?

**Кібербулінг, або булінг в Інтернеті** – це умисне цькуван- ня людиною або групою людей певної особи в Інтернет-просторі, як правило, протягом тривалого часу.

Мета кібербулінгу може відрізнятися в залежності від його форми, однак в будь-якому випадку вона пов’язана із завданням шкоди іншій людині – у першу чергу, психологічної, однак шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо насильство з онлайн-се- редовища перейде у реальну площину.

**Кібербулінг може проявлятися в різних формах:**

**Нападки, постійні виснажливі атаки** (наприклад, сотні повідомлень, постійні образливі коментарі на сторінці).

**Самозванство** (ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мере- жах, блозі, пошті, месенджерах тощо, а потім здійснює негативну комунікацію).

**Насильство заради розваги** (хепі-слепінг), наприклад, коли хтось знімає на камеру насильство, що відбувається в реалі, для подальшого розповсюдження в Інтернет-мережі.

## Публічне розголошення особистої інформації

(поширення особистої інформації, наприклад, інтимних фото- графій, фінансового стану, паспортних даних тощо з метою образити або шантажувати).

**Наклеп** (розповсюдження принизливої / образливої неправди- вої інформації про людину. Це можуть бути текстові повідомлен- ня, фото, меми тощо).



 Як захиститися від кібербулінгу

Частіше за все батьки не здогадуються про кібербулінг, адже він може відбуватися приховано.

## Ці ознаки допоможуть зрозуміти, чи щось йде не так, і, ймовірно, дитина потрапила у ситуацію, пов’язану з кібербулінгом:

0 вона стала менше спілкуватися з друзями та родиною;

0 швидко перевіряє повідомлення, швидко перемикає екран або зовсім його вимикає, стала менше часу проводити в Інтернеті;

0 уникає відвідування школи та відмовляється від занять улюб- леною справою чи інших видів діяльності;

0 знизилася самооцінка або впевненість;

0 з’явилося відчуття тривоги, смутку, збентеження, гніву, для яких, здавалося б, немає підстав;

0 відбувається часта зміна настрою, поведінки, заподіяння собі шкоди та думки про це.

Повністю запобігти кібербулінгу практично неможливо, але ви можете зменшити ймовірність того, що це трапиться з вашою ди- тиною та вжити певних заходів, щоб допомогти їй почуватися в безпеці.

# Як я можу захистити свою дитину,

**якщо вона постраждала від кібербулінгу?**

## Поговоріть з дитиною та скажіть, що це – не її вина.

Явище кібербулінгу говорить більше про кривдників, ніж про по- страждалих. Похваліть дитину за те, що вона вчинила правильно, сказавши вам про цю ситуацію, та запевніть, що разом ви зможе- те з цим впоратися.

**Не ускладнюйте.** Не обмежуйте доступ до Інтернету та не забирайте гаджети у дитини – це може погіршити ситуацію та ви- кликати ще більше занепокоєння.

**Заохочуйте свою дитину не реагувати на заляку­ вання.** Іноді реакція у відповідь – це саме те, чого чекає кривд- ник/-ця, тому що це дає йому/їй владу та перевагу над постраж- далим. Ігнорування в цій ситуації також може бути рішенням. Розкажіть, що дитина може припинити спілкування, якщо почува- ється некомфортно.

**Розкажіть про важливість захисту особистої інфор­ мації** та перевірте налаштування приватності у соціальних ме- режах. Сторінка дитини у соціальних мережах має бути закритою, містити мінімум особистої інформації та бути відкритою лише для тих, кого дитина знає у реальному житті. Поговоріть про це з ди- тиною та заохочуйте її зберігати інформацію про себе та не діли- тися нею в мережі.

**Збережіть докази.** Знімки екрана з загрозливими повідо- мленнями, зображеннями та текстами можуть бути використані як доказ, особливо коли ситуація не припиняється.

 Як захиститися від кібербулінгу

**Заблокуйте кібербулера.** Більшість програм та соціальних

мереж дозволяють заблокувати повідомлення, коментарі, фото- графії з відміткою чи тексти від конкретних людей. Скористайтеся цим та повідомте службу підтримки мережі про це.

**Вживайте рішучих дій.** Якщо ви скористалися всіма перера- хованими порадами, але атаки не припиняються – варто зверну- тися з цим питанням до поліції (ювенальної превенції або кібер- поліції) номер гарячої лінії – **0 800 505 170**.



# Якщо дитина є кібербулером

Усвідомлення того, що ваша дитина може бути або є кібербуле- ром, швидше за все, викличе багато почуттів. Ви можете почува- тися спустошеними, злими, збентеженими, зрадженими, винними або відчувати інші емоції. Намагайтеся тримати свої реакції та почуття під контролем, щоб під час розмови з дитиною ви могли зосередитися на її діях, мотивації та потребах, а не на своїх.

**Повідомте дитині, що ви знаєте** про залякування в Інтер- неті, і попросіть її розповісти вам усе, що вона зробила.

**Намагайтеся слухати без осуду, звинувачення** чи спроб швидко «вирішити» це. Поставте запитання, щоб дізнати- ся, як довго триває кібербулінг, імена постраждалих, імена будь- яких інших причетних осіб, та як це відбувалося. Якщо є дока- зи – текстові повідомлення, фото, коментарі тощо – нехай ваша дитина їх вам покаже.

**З’ясуйте, чому це сталося.** Немає виправдання для кібер- булінгу, але дуже важливо зрозуміти, чому ваша дитина вирішила діяти таким чином, які проблеми призвели до цього, – їх також по- трібно вирішити. Чи це вона робить, тому що над нею знущаєть- ся хтось інший? Вона переживає стрес (розлучення, переїзд чи щось інше, що потребує вирішення)? Вона уявляла, що це просто

«смішно»?

**Видаліть матеріал.** Попросіть дитину видалити всі повідом- лення, зображення, коментарі чи відео, які пов’язані з кібербулін- гом. Слід докласти значних зусиль, щоб видалити якомога більше таких матеріалів.

**Визначте наслідки.** Вибір варіантів наслідків має враховува- ти вік дитини, її зрілість, досвід та потреби користуватися Інтер- нетом. Припинення кібербулінгу є важливим кроком, але процес не закінчується, поки не відбудеться зміна думок та поведінки і не буде відшкодовано збитки.

 Як захиститися від кібербулінгу

**Ймовірні наслідки:**

**Обмеження в Інтернеті.** Дитина своїми діями показала, що не може бути відповідальною в Інтер- неті, тому батьки мають допомогти здобути навички безпечної поведінки в мережі та стати відповідальним користувачем. Залежно від віку вашої дитини тимча-

сове блокування або обмеження доступу до Інтернету може мати сенс. Якщо для дітей молодшого віку обмеження доступу є більш можливим, то для дітей старшого віку це може стати проблема- тичним (підлітки можуть знайти способи вийти в Інтернет без вашого нагляду). Тому варто обговорити всі обмеження та вста- новити правила, наприклад, встановити на гаджетах функцію контролю за сімейною безпекою, що може відстежувати вміст кібербулінгу чи інші ризики; обмежити час, коли підліток перебу- ває в мережі, та визначити умови, за яких можна користуватися Інтернетом (наприклад, ваша присутність).

**Обмеження офлайн.** У ситуаціях, коли кібербу- лінг супроводжується залякуванням та насильством у офлайні, є доречним обмежити кількість часу, яку ди- тина проводить на вулиці без вашої присутності. Якщо кібербулінг здійснювався групою дітей, має сенс на де- який час обмежити спілкування між учасниками групи.

**Додаткове навчання.** Залежно від віку дитини до- поможіть їй детальніше розібратися з явищем кібербу- лінгу, у яких формах це може проявлятися, які наслід- ки для кривдника, постраждалих і спостерігачів. Для дітей старшого віку це може бути як дослідження, яке дитина може провести самостійно та обговорити його результати з вами.

**Вибачення перед особою, яка постраж­ дала.** Важливо, щоб дитина вибачилася перед по- страждалими. Якщо вони не готові вислухати вибачен-

ня, кращим варіантом може бути написати його.

Щоб допомогти дитині зробити перебування в Інтернеті комфортним та безпечним, варто визнати існування проблем, не замовчувати їх, відкрито

спілкуватися про те, що може непокоїти в мережі, та разом знаходити шляхи вирішення.



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов’язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2021

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)

в Україні, 2021