**Кібербулінг.**

**Поради для дітей,**

**батьків та вчителів**

****

**Лютий 2019**

**УВАГА! Батькам дитини, що страждає від булінгу та кібербулінгу треба завжди пам’ятати три важливі речі.**

1. Не потрібно карати дитину, коли вона довірилась і розповіла про те, що стала жертвою кібербулінгу (або булінгу).

2. Дитина вже постраждала, і якщо батьки її не підтримають, наступного разу вона може не звернутися по допомогу.

3. Повністю забороняючи доступ дитини до інтернету (або до іншого простору у реальному житті) ви досягнете тільки того, що дитина більше вам нічого не буде розповідати.

**Поради для дитини**

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.

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»).

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) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи видрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

4. Що ігнорувати

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

 **Правила для свідків**

 Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, 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 кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві)

3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.

 **Поради для батьків**

 Важливо, щоб 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 булінгу (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 булінгу, поєднання якого із кібербулінгом є особливо небезпечним.

 Опановуйте нові знання. Батьки мають регулювати користування дитини новими технологіями щоб не залишати дитину наодинці з віртуальною реальністю, батьки мають самі опановувати інтернет, навчатися користуватися планшетом або смартфоном тощо. Ви ж розповідаєте про правила дорожнього руху та правила користування побутовою технікою? Не забувайте й про правила безпеки в інтернеті.

Будьте уважними до дитини уважно вислуховуйте дитину щодо її вражень від інтернет-середовища звертайте увагу на тривожні ознаки після користування інтернетом, які можуть вказувати на те, що дитина стала жертвою (засмучена чимось, відмовляється спілкуватися тощо).

Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною доступно розкажіть дитині про кібербулінг, поясніть свою мотивацію: ви піклуєтеся, а не намагаєтеся контролювати приватне життя наголосіть, що якщо дитині надходять образливі листи, есемески або виникають інші проблеми в інтернеті, вона може розраховувати на допомогу батьків не потрібно погрожувати покаранням за відвідування небажаних сайтів — ліпше пояснити загрозу, яку несуть ці сайти.

Здійснюйте обмежений контроль. Можна відстежувати події онлайн-життя дитини через соцмережі, спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона в інтернеті. Щоб запобігти комп’ютерній залежності, регламентуйте час користування інтернетом, адже діти часто втрачають відчуття часу онлайн вагомим фактором впливу на дітей є позитивний приклад батьків: якщо вони самі просиджують години за розвагами в інтернеті, забороняючи натомість дитині, вплив їхніх виховних заходів буде суттєво низький.

Застосовуйте технічні засоби безпеки для захисту від інформаційних загроз навчіть дитину користуватися спеціальними безпечними пошуковими системами можна використовувати програми-фільтри батьківського контролю, які відкривають доступ тільки до обмеженого переліку безпечних для дітей та блокують шкідливі сайти з недитячим контентом (такі фільтри можна встановити в операційній системі або в антивірусній програмі).

Формуйте комунікативну культуру роз’ясніть дитині, яка її власна поведінка буде вважатися нормальною, а яка небезпечною чи безвідповідальною зауважте, що спілкування в інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним: воно може мати певні наслідки і для самої дитини, і для людей, з якими вона спілкується в інтернеті не варто створювати вигадані образи, негативно реагувати на кожне повідомлення провокативного характеру.

**Вчителям та батькам**

 Доведіть до дітей, що анонімна свобода в інтернеті умовна. Адже коли дії в інтернеті спричиняють реальну шкоду або кримінальну відповідальність, правоохоронні органи можуть довідатись інформацію з профілів, встановити координати комп’ютерів, з яких людина відправляла повідомлення тощо. Якщо кібербулінг має ознаки шахрайства, погроз, вимагання, відверто сексуальний характер, слід звернутися до правоохоронних органів.

**Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг!**

