**Поради щодо кібербулінгу**

**Кібербулінг або інтернет-мобінг**– це сучасна форма агресії, яка набула поширення з появою мобільних телефонів, інтернету. Будь-які її форми мають на меті дошкулити, нашкодити чи принизити людину дистанційно, без фізичного насильства (на відміну від булінгу). «Зброєю» булера стають соціальні мережі, форуми, чати, мобільні телефони тощо.

## **Пам'ятка для захисту від кібербулінгу**

**Здійснюйте батьківський контроль.** Робіть це обережно з огляду на вікові особливості дітей (для молодших – обмежте доступ до сумнівних сайтів, для старших – час від часу переглядайте історію браузеру).

**Застерігайте від передачі інформації у мережі.** Поясніть, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування школи та гуртків – мають бути збережені у секреті.

**Навчіть критично ставитися до інформації в інтернеті.** Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в достовірності – хай запитує у старших.

**Розкажіть про правила поведінки в мереж**і. В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників.

**Станьте прикладом.** Оволодійте навичками безпечного користування інтернетом, використовуйте його за призначенням, і ваші діти робитимуть так само.

Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь. На це є декілька причин:

• страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;

• страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;

• страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;

• страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.

Як бачите, в основі всіх причин мовчання лежить страх за себе чи близьких. У свою чергу це є наслідком заниженої самооцінки.

Боротьбу з кібербулінгом ускладнює безкарність в інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Найкраще що можуть зробити батьки та вчителі – виховувати в дитині упевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі відносини. Тоді у разі виникнення такої негативної ситуації хлопчик чи дівчинка одразу ж звертались по допомогу дорослих, або ж не реагували на негатив.