П’ять правил протидії кібербулінгу, з якими потрібно познайомити дітей

Кожне десятиліття породжує нові, властиві тільки йому пристрасті, потяги та залежності. На тлі залежностей, що вже давно існують, поступово починають проявлятися нові, більш актуальні та злободенні, підкреслюючи своєю появою саме ті проблемні сфери, які не впорядковані належним чином.

Доступність до все нових видів «благ», безперервний розвиток гаджетів, спрямованих саме на розважальну складову суспільного споживання, складності в стосунках із рідними й близькими, падіння рівня емпатійності – це лише частина довгого списку, але вона окреслює негативний бік становлення сучасної української молоді в суспільстві.      Всі ці чинники зумовлюють появу на тлі «старих» видів залежностей (алкоголізм, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин тощо) – «нових», що динамічно набирають обертів і стрімко розширюють свій ареал в Україні. Це, перш за все, залежність від Інтернет-мережі – своєрідний спосіб втекти від реального світу. Тож проблема кібербулінгу, на превеликий жаль,  набуває сили. Як подолати цю проблему? Варто знати і виконувати 5 правил.

**1. Не поспішай**

***Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір.***

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 кібертехнологій.

**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 кіберпростір 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**

***Зберігай 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.

**4. Ігноруй з розумом**

Часто можна почути думки накшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему.

**Що ігнорувати?**

***Доречно ігнорувати поодинокий негатив.***

Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. 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, то 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. У цьому можуть допомогти дорослі.

**5. 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 кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.