

# Два основні принципи участі батьків у протистоянні кібербулінгу

Готуючи ці матеріали, ми вибрали ракурс узагальнення через звернення до батьків, щоб цей матеріал зручніше було використовувати практичному психологу в його роботі з цією специфічною проблемою.

**Загальні настанови батькам можна узагальнити до двох принципів:**

- 1) уважність до дитини;
- 2) реагування на проблему.

## **Уважність до дитини**

Необхідно завжди бути уважним до дитини та її віртуальних практик. Наші дослідження медіакультури молоді показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики. Навіть щодо телевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Он-лайн практики підлітків ще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. Чомусь нікого не дивує, що батьки добре інструктують дитину щодо маршрутів руху і правил користування, наприклад, велосипедом, натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплеєр, комп'ютер тощо) залишають дитину наодинці із новою реальністю.

Канали до віртуального світу потребують регулювання, введення чітких правил користування, що запобігає небезпекам і роз'яснює, в яких випадках і яка поведінка вважається нормальною і буде безпечною. Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп'ютера в зоні спільного користування (вітальня, кухня), де, займаючись паралельно власними справами, дорослі можуть ненав'язливо спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона перебуває в Інтернеті, а також легше контролювати час роботи з комп'ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких власна довільна поведінка і вольові процеси знаходяться на етапі формування).

Батьки мають уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, знайомитись із сайтами і тими кібер-технологіями, які використовуються дітьми. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість віктимізації вашої дитини внаслідок кібербулінгу: дитина виглядає засмученою після онлайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з однолітками, можливе погіршення академічної успішності (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди). Важливо відслідковувати “онлайн-репутацію” власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, в Гуглі за ім'ям вашого сина чи доньки). Періодичність спілкування, певні ритуали і сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, в тому числі й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу Вашої дитини.

### ***Реагування на проблему***

Важливі кроки, які потрібно зробити у відповідь на випадок виявленого кібербулінгу вашої дитини. По-перше, необхідно зберегти свідчення події. Хоча негативні повідомлення можуть не перетворитись в серйозний кібербулінг, корисно зробити копію з цих повідомлень (допомогти дитині зробити це, якщо вона ще не знає як). По-друге, як би Вас особисто не вразило те, що показала Вам дитина, - зберігайте спокій, не лякайте дитину додатково своєю бурхливою реакцією. Ваша задача-мінімум – емоційна підтримка. Не потрібно принижувати значення виявленого кібербулінгу, але і не треба лякати. Дайте дитині впевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (вияв незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась. Дитина не винна в нападах інших на неї. Вона вже постраждала. Врешті, якщо Ви її не підтримаєте, то наступного разу вона до Вас просто не звернеться, залишившись в складній ситуації без Вашої допомоги. По-третє, проговоріть з дитиною ситуацію, що трапилась, уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіакультури Вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон,

берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати кібербулінгу надалі. Якщо Ви один раз вже провели таку бесіду, не вважайте, що справа завершена. Медіа-імунітет, як і біологічний імунітет до інфекції, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення. Пам'ятайте, що найкращим жанром бесіди з підлітком є паритетна дискусія, а не менторське нав'язування правил. Створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.

# Чотири правила для батьків у протидії кібербулінгу дитини

1. **Спокій і впевненість.** 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. У розмовах між дорослими є місце сумнівам, суперечкам, невизначеності і непевності. Дітям, психіка яких іще не здатна опановувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності. Впевненість дорослого у здатності подолати негаразди – одна з тих речей, яка сигналізує дитині про безпечність її життєвого світу.
2. **Спільно з іншими батьками.** 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).
3. **Односторонці в закладі освіти.** Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого з кібербулінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.
4. **Разом з дитиною.** Не потрібно створювати дитині ілюзію легкості подолання проблеми, адже насправді це може бути нелегко, потребуватиме зусиль. Якщо ви просто будете казати «це легко», а дитина відчуває, що це їй настільки важко, що практично неможливо, наголос на легкості не допомагає. Потрібно казати, що разом це буде легше, адже об'єднання зусиль буде робити це завдання посильним.

# Як батькам захистити дитину від агресії кібербулерів

З розвитком сучасних інформаційних технологій, засобів зв'язку, інтернету та соцмереж з'явився і такий вид насильства серед неповнолітніх, як кібербулінг – приниження чи цькування за допомогою мобільних телефонів та інших гаджетів.

Через соціальні мережі та спільноти в інтернеті поширення будь-якої інформації відбувається миттєво. Один клік – і принизливі фото, відео, пародійні зображення, чутки сягають величезної кількості адресатів. Кіберагресори можуть цілодобово залякувати своїх жертв, створюючи в них ілюзію повного контролю їхнього життя і поведінки. Про це повідомляє Галина Пшеничко головний спеціаліст відділу систематизації законодавства, правової роботи та правової освіти управління державної реєстрації нормативно-правових актів, правової роботи та правової освіти Головного територіального управління юстиції у Чернівецькій області. Діти часто не розповідають про булінг, боячись, що вони будуть покарані за «донос». Це захоплює агресора, і його методи стають більш жорстокими і наносять все більшої шкоди жертві.

Для кіберагресора не обов'язково мати фізичну силу, авторитет і вплив на однолітків, щоб відчувати свою перевагу. Через інтернет можливість принизити, образити, тероризувати реалізується тільки за допомогою комп'ютера або мобільного телефону. Потрапивши у мережу інтернет, інформація залишається там надовго та може з'являтися на різних ресурсах. **Це зумовлює тривалий травмуючий вплив на психіку дитини та може призвести до депресії або навіть випадків суїциду.**

Діти та підлітки часто викладають на своїх сторінках в соцмережах особисту інформацію, яка може бути використана агресором в цілях залякування. Проте, на жаль, ще далеко не всі батьки знають про кібербулінг і методи захисту від нього. Менше 25% батьків вводять обмеження на

користування інтернетом для своєї дитини, при цьому близько 70% дітей щодня заходять в інтернет, а 10% – страждають на виражену інтернет-залежність.

### **Як проявляється кібербулінг?**

- Розсилка фотографій, відео у мережу інтернет (реальних або перероблених за допомогою фотошопу)
- Залякування у вигляді повідомлень (погрози, образи)
- Поширення чуток через соціальні мережі
- Крадіжка паролів соціальних мереж або даних входу в систему для поширення шкідливої інформації
- Шантаж
- Виманювання інтимних фотографій
- Образливі коментарі
- Агресор може видати себе за вашу дитину, створивши профіль з її ім'ям і фото, а потім писати через нього образливу інформацію, розсилати повідомлення однокласникам та інше

### **Ознаки того, що дитина, можливо, піддається нападам і цькуванню онлайн**

#### **Зверніть увагу, якщо ваша дитина:**

- проводить незвично багато часу в інтернеті, особливо вночі
- раптово вимикає комп'ютер, коли ви заходите у кімнату
- відповідає на телефонні дзвінки від людей, яких ви не знаєте
- нервує, коли отримує нові повідомлення
- втрачає інтерес до використання всіх гаджетів
- отримує подарунки поштою невідомо від кого
- втрачає інтерес до школи, нервує або турбується, коли туди потрібно йти
- менше спілкується з друзями і родиною та стає потайною.

### **Що робити, якщо дитина вже зіткнулась з кібербулінгом?**

*Важливо запам'ятати: якщо ваша дитина постраждала від цькування, її шантажують, обіцяють всім розіслати її особисті фотографії або погрожують – ніколи не звинувачуйте і не сваріть дитину.*

*Не залякуйте дітей фразами: «Якщо щось подібне станеться – отримаєш у мене!». Не допускайте засуджень: «Сам (сама) у всьому винен!». Такі слова*

*призведуть до того, що дитина не захоче звернутися до вас за допомогою, а навпаки змушена буде залишитися зі своєю проблемою наодинці.*

**Важливо пам'ятати: винна не жертва – винен той, хто скористався її довірою.**

Дітям і без того часто страшно або соромно розповісти дорослим про ситуації, які сталися з ними. Адже раптом сваритимуть? Раптом розчаруються? Раптом не пробачать? Через такі ситуації кібербулінг може вилитися в відвертий шантаж. Адже зловмисник знає: дитина змушена буде робити все, аби батьки / школа / інші люди нічого не дізналися.

**Тож запам'ятайте кроки щодо захисту від кібербулінгу**

1. Поясніть дитині, що це не її вина. Що ви підтримаєте її в будь-якому разі, що ви – на її боці та вам можна довіряти.
2. Збережіть все листування, зробивши скріншоти.
3. Заблокуйте акаунти, з яких пише агресор – поставте в чорний список та ігноруйте. Іноді кривдник відступає, коли не отримує реакції.
4. Поміняйте номер телефону дитини і на деякий час видаліть всі сторінки у соцмережах. Якщо дитина буде відчувати себе таким чином «відрізаною» від світу його друзів – створіть нові, секретні сторінки для дитини з іншим ім'ям і без фото, щоб тільки сім'я і друзі знали про них.
5. З'ясуйте, чи знайома дитина з агресором у реальному житті або чи планує зустрітися. Дізнайтесь, що йому відомо про дитину (реальне ім'я, прізвище, адресу, телефон, номер школи). Запропонуйте свою допомогу – обговоріть, як можна знешкодити, заблокувати агресора. Поясніть, якій небезпеці може піддатися дитина при зустрічі з незнайомцями, особливо без свідків.
6. Зверніться в поліцію. Якщо погрози є досить серйозними, стосуються життя або здоров'я дитини, а також членів вашої родини, то ви маєте право на захист з боку правоохоронних органів.
7. Якщо ви не впевнені в своїй оцінці того, наскільки серйозно те, що сталося з дитиною, або дитина недостатньо відверта з вами і не готовий йти на контакт, зверніться до психолога.

## **Якщо ваша дитина сама є кібербулером**

Не потрібно забувати, що ваша дитина може бути не лише жертвою, але й агресором. Обов'язково розглядайте кожну ситуацію з двох сторін. Адже навіть добра і тиха дитина може одного разу виявитися на стороні тих, хто знущається над іншими. Причин тому може бути багато: від невпевненості в собі та самоствердження за рахунок приниження інших до бажання виділитися або «здаватися крутим».

**Майже всі батьки дітей-агресорів стверджують, що їх дитина ніколи б так не вчинила. Проте, дуже часто це твердження виявляється хибним. Донесіть до дитині, що не можна ображати інших людей, обговорювати і критикувати їх зовнішність, колір шкіри, вагу, релігію, фізичні вади, сором'язливість, родину або стосунки. Не можна писати образливі речі, бажати поганого, знущатися, сміятися над кимось. Поясніть, що не можна писати погані речі і принижувати навіть незнайому людину. Навіть якщо вона ніколи не побачить тебе у реальності. Поговоріть про почуття і про те, як така поведінка може глибоко поранити іншу людину, і які наслідки можуть бути.**

**Пам'ятайте, що навіть у цьому випадку дитину краще не сварити. Спочатку опануйте свої емоції! Згодом Ваші наступні кроки:**

1. Переконайтеся, що ваша дитина знає, що така поведінка неприпустима і чому.
2. Спробуйте зрозуміти причини, чому ваша дитина поводить таким чином, і шукайте шляхи вирішення проблем.
3. Допоможіть вашій дитині подумати про вихід із ситуації. Вибачення перед жертвами, недопущення такої поведінки в майбутньому, розмова з психологом.
4. пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу! Це тривалий процес, який потребує витримки і терпіння!

**За будь які прояви булінгу кривдники будуть нести адміністративну відповідальність.** 18 грудня 2018 року [Верховна Рада України прийняла Закон “Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії](#)



булінгу (цькуванню)”. Закон визначає поняття «булінг» і вводить адміністративну відповідальність за нього.

**Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу, кібербулінгу, мобінгу зверніться** із заявою про випадки цькування щодо вашої дитини **до керівника закладу освіти**. При цьому неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу тягне за собою накладення штрафу від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (штраф від 850 до 1700 грн.) або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

Якщо Вам необхідна правова допомога: юридична консультація, складання заяви чи інших документів – звертайтеся до **Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером 0 800 213 103**

Пам’ятайте! Діти мають право безоплатно отримати послуги адвоката (складання заяв, представництво в суді).

Якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні школи не вдається – звертайтеся **в поліцію 102 або 0-800-500-202** CALL-центр Національної поліції України (цілодобово).

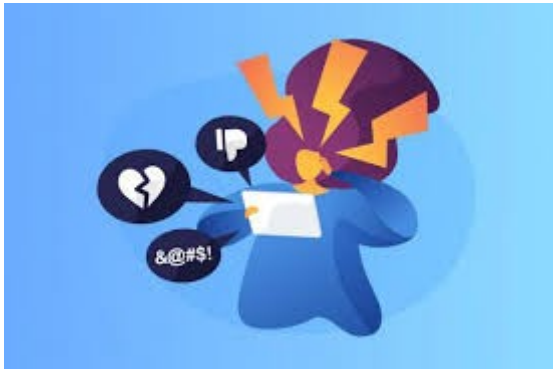
Департамент кіберполіції Національної поліції України + **38 044 374 3751**

Якщо дитині необхідна допомога психолога – звертайтеся на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей та батьків з питань захисту прав дітей за номером **116-111**.

# *Кібербулінг. Поради для батьків*

## *Практичні поради психолога/соціального педагога з виявлення та нейтралізації негативного впливу кібербулінгу на дитину*

**Кібербулінг** або **інтернет-мобінг** – це сучасна форма агресії, яка має 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. Особливо актуальною є проблема під час карантину.



### **Різновиди кібербулінгу**

**Використання особистої інформації** – викрадення паролів від приватних сторінок, електронної пошти для подальших погроз чи розповсюдження спаму.

**Анонімні погрози** – анонім надсилає листи погрозливого змісту, особлива ознака – наявність ненормативної лексики та груба мова.

**Телефонні дзвінки з мовчанням.**

**Переслідування** – залякування досягається шляхом розсилки повідомлень на електронну пошту чи телефон.

**Тролінг** – розміщення провокаційних повідомлень в мережі для привернення уваги та збудження активності, що може спричинити конфлікт (флеймінг).

**Хепі-слепінг** (happy slapping) – насильство заради розваги. Яскрава особливість – звичка знімати насильство на камеру для подальшого розповсюдження в мережі.

**Сексуальні посягання** – педофіл, замаскувавшись під фейковим ім'ям чи прикинувшись другом батьків, може запросити дитину на зустріч чи вивідати в неї час та місце, коли вона буде сама.

**Секстинг** — це обмін власними фото/ відео/текстовими матеріалами інтимного характеру, із застосуванням сучасних засобів зв'язку.

**Онлайн-грумінг** — це побудова в мережі інтернет дорослим/групою дорослих осіб довірливих стосунків з дитиною (підлітком) з метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото. Це робиться з метою отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей.



#### **Як виявити ознаки кібербулінгу:**

- відправка погрозливих та образливого змісту текстових повідомлень;

- розповсюдження (спам) відео та фото порнографічного характеру;
- троллінг (надсилання погрозливих, грубих повідомлень у соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх);
- демонстративне видалення дітей зі спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор;
- створення груп ненависті до конкретної дитини;
- пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні;
- провокування підлітків до самогубства чи понівечення себе (групи смерті типу “Синій кит”);
- створення підробних сторінок у соцмережах, викрадення даних для формування онлайн-клону;
- надсилання фотографій із відвертим зображенням (як правило, дорослі надсилають дітям);
- пропозиції до дітей надсилати їх особисті фотографії відвертого характеру та заклик до сексуальних розмов чи переписок за допомогою месенджерів.

### **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 браузера).
- 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. Якщо є сумніви в достовірності – хай запитує у старших.
- Розкажіть про правила поведінки в мережі.
- Станьте прикладом. Оволодійте навичками безпечного користування інтернетом.

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 знуцання цілком справедливі.

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

### **Покарання за булінг і кібербулінг**

- Булінг (цькування) неповнолітньої чи малолітньої особи — штраф від 850 до 1700 грн або громадські роботи від 20 до 40 годин.
- Такі діяння, вчинені повторно протягом року після або групою осіб — штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.
- Якщо булінг (цькування) вчинить дитина у віці до 16 років — відповідатимуть його батьки або особи, що їх замінюють. До них будуть застосовані штраф від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Для попередження випадків булінгу і кібербулінгу діє Національна дитяча «гаряча» лінія, у будні, з 12:00 по 16:00 за номером 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних) та 116 111 (безкоштовно з мобільних).

### **Корисні посилання:**

1.

1. Партнерський курс Проект Міністерства цифрової трансформації України за підтримки ЮНІСЕФ в Україні. <https://osvita.diiia.gov.ua/courses/serial-dlya-batkiv-onlayn-bezpeka-ditey>

2. [10 фактів про кібербулінг](https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying) | UNICEF Ukraine <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying>
3. [Що таке булінг?](https://www.stopbullying.com.ua/) <https://www.stopbullying.com.ua/>

## Поговорімо про кібербулінг у День безпеки в інтернеті

Перегляди: 7139



Щорічно в другий вівторок лютого відзначають Всесвітній День безпеки в інтернеті. Заходи цього дня спрямовані на розповсюдження знань про безпечне й відповідальне використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Ми підготували антикібербулінгові поради

Діти завжди мали свої таємні світи, свої ігри та свої секрети від дорослих. Таємничість сучасного покоління — віртуальна і здебільшого неочевидна для дорослих.

Дорослих, які не знаються на дитячих «забавках» в інтернеті, лякає віртуальний світ. Вони не можуть зіставити власний дитячий досвід із досвідом своїх дітей, навчити їх чомусь, бути авторитетом для них у цій сфері. Тут є великий ризик, адже, зіткнувшись із проблемою в інтернет-просторі, дитина не може розповісти про неї батьками через страх, що її не зрозуміють або взагалі заборонять користуватися комп'ютером. Залишитися ж без інтернету для сучасних підлітків означає не тільки позбутися задоволення грати

та переглядати цікавий контент. В інтернеті підлітки самовиражаються та реалізують свою головну компетенцію — спілкування.

**Що** **таке** **кібербулінг**

Віртуальний світ, як і реальний, несе низку ризиків для дітей. Чи не найнебезпечнішим є кібербулінг.

Слово «булінг» без префікса «кібер-» відоме здавна й означає утиск, дискримінацію, цькування та інші види жорстокого ставлення однієї дитини або групи дітей до іншої.

**Булінг буває**

- фізичний (побиття, підніжки, блокування, штовхання тощо);
- вербальний (словесні знущання, залякування, плітки та образливі вислови, наприклад, про зовнішній вигляд дитини, її вагу, релігію, етнічну приналежність, здоров'я, особливості стилю одягу);
- соціальний (ізоляція дитини, бойкот, її навмисне відсторонення від групи на перервах, в їдальні, під час позашкільної діяльності тощо).

Про «кібербулінг» заговорили з популярністю соцмереж, у 21 сторіччі. Дослівно з англійської це слово перекладають як «віртуальне бикування». Кібербулінгом можна назвати рукотворну агресію, розповсюджену через новітні інформаційно-комунікаційні засоби з метою нашкодити або принизити людину.

**Кібербулери**

- замість підніжок пишуть агресивні смски;
- замість стусанів — надсилають повідомлення з погрозами у соцмережі;
- замість насмішок — розповсюджують конфіденційні дані про однолітків та створюють фальшиві профілі.

**Проблема** **віртуальної** **агресії**

Віртуального хулігана майже неможливо покарати, неможливо поскаржитися на нього класному керівникові чи директору. Світ, у якому діють кібербулери, начебто не є реальним, але шкода, яку вони можуть завдати, — цілком реальна. Якщо реальний булінг — хоч яку жахливу форму він має — закінчується, коли дитина повертається додому, то від кібербулінгу важко сховатися будь-де.

Також такі особливості кібербулінгу, як анонімність і безкарність, зумовлюють труднощі його дослідження. Оскільки кібербум у Європі та Америці розпочався раніше, ніж в Україні, ці країни мають більший досвід вивчення й запобігання кібертероризму.

У західних дослідження більше половини опитаних визнали, що щодо них застосовували кібербулінг у вигляді нецензурної лайки. Кожному четвертому користувачеві пропонували відвідати порнографічний сайт чи переглянути відео, що містить сцени насильства.

В Україні масштабних досліджень проблем кібербулінгу та його потенційної небезпеки не проводили. Проте з теле- та інтернет-джерел, а іноді й з власного досвіду читачів, відомо, що віртуальна агресія в нашій країні набирає обертів.

### **Причини віртуальної агресії**

Дослідження причин кібербулінгу також поки що є орієнтовним. На запитання «Чому діти-булери проявляють агресію щодо підлітків в інтернеті?» — дослідники відповідають:

зادля реваншу	діти, зазнавши нападок у реальному житті, можуть спробувати бути булерами у віртуальному середовищі
аби розважитися	діти банально (і безвідповідально) не усвідомлюють імовірні негативні наслідки своїх вчинків
для посилення	кібербулінг є додатковим засобом посилення жорстокого ставлення до дитини у реальній групі

### **Профілактика кібербулінгу**

Кібербулінг, як і булінг, це не лише проблема жертви чи булера. Це показник рівня комунікативної культури та агресивності середовища, в якому зростає дитина.

Якщо явище кібербулінгу в країні процвітає, то можна говорити про певні агресивні тенденції у суспільстві в цілому. Подолати явище кібербулінгу в принципі неможливо. Контролювати віртуальне середовище, в якому «живе» дитина, також украй важко. Але є певні стратегії профілактики кібербулінгу, які допомагають захистити дитину.

### **Поради батькам, щоби зменшити ризик кібербулінгу для своєї дитини**



<p><i>Оволодівайте новими знаннями</i></p>	<p>так як дитину інструктують про правила дорожнього руху та правила користування побутовою технікою, батьки мають регулювати користування дитини новими технологіями щоб не залишати дитину наодинці з віртуальною реальністю, батьки мають самі опанувати інтернет, навчатися користуватися планшетом або смартфоном тощо</p>
<p><i>Будьте уважними до дитини</i></p>	<p>уважно вислуховуйте дитину щодо її вражень від інтернет-середовища</p> <p>звертайте увагу на тривожні ознаки після користування інтернетом, які можуть вказувати на те, що дитина стала жертвою (засмучена чимось, відмовляється спілкуватися тощо)</p>
<p><i>Підтримуйте довірливі взаємини дитиною</i></p>	<p>доступно розкажіть дитині про кібербулінг, поясніть свою мотивацію: ви піклуєтесь, а не намагаєтесь контролювати приватне життя</p> <p>наголосіть, що якщо дитині надходять образливі листи, есемески або виникають інші проблеми в інтернеті, вона може розраховувати на допомогу батьків</p> <p>не потрібно погрожувати покаранням за відвідування небажаних сайтів — ліпше пояснити загрозу, яку несуть ці сайти</p>
<p><i>Здійсніть обмежений контроль</i></p>	<p>можна відстежувати події онлайн-життя дитини через соцмережі, спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона в інтернеті</p> <p>щоб запобігти комп'ютерній залежності, регламентуйте час користування інтернетом, адже діти часто втрачають відчуття часу онлайн</p> <p>вагомим фактором впливу на дітей є позитивний приклад батьків: якщо вони самі просижують години за розвагами в інтернеті, забороняючи натомість дитині, вплив їхніх виховних заходів буде суттєво низький</p>

<p><i>Застосуйте технічні засоби безпеки</i></p>	<p>для захисту від інформаційних загроз навчіть дитину користуватися спеціальними безпечними пошуковими системами</p> <p>можна використовувати програми-фільтри батьківського контролю, які відкривають доступ тільки до обмеженого переліку безпечних сайтів для дітей та блокують шкідливі сайти з недитячим контентом (<i>такі фільтри можна встановити в операційній системі або в антивірусній програмі</i>)</p>
<p><i>Формуйте комунікативну культуру</i></p>	<p>роз'ясніть дитині, яка її власна поведінка буде вважатися нормальною, а яка небезпечною чи безвідповідальною</p> <p>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</p> <p>в інтернеті не варто створювати вигадані образи, негативно реагувати на кожне повідомлення провокативного характеру</p>

Дитині також слід знати, що анонімна свобода в інтернеті умовна. Адже коли дії в інтернеті спричиняють реальну шкоду або кримінальну відповідальність, правоохоронні органи можуть отримати інформацію з профілів, встановити координати комп'ютерів, з яких людина відправляла повідомлення тощо.

### **Навчіть дитину**

- обмежувати доступ до персональної інформації у соцмережах

Батьки разом із дітьми можуть пройти курс безпечного користування інтернет-ресурсами.

### **Якщо відомо про кібератаки на дитину: поради батькам**

Якщо кібератаки поодинокі, доречно їх ігнорувати. Часто кібербулінг простіше зупинити на початковій стадії. Якщо ж вступати в перепалку з булером — негативні комунікації продовжуються.

Якщо надходять систематичні листи із погрозами, потрібно зберігати інформацію в комп'ютері або роздрукованому вигляді задля доказів.

Щоб самостійно врегулювати ситуацію, можна зробити запит адміністраторам сайтів, на яких здійснювалися атаки, про видалення образливої інформації. Також адміністратори можуть убезпечити користувача-жертву тимчасовим блокуванням повідомлень у чаті користувача-булера. Така пауза в спілкуванні позитивно впливає на мотивацію підлітка, який займається булінгом заради розваги.

Проте якщо причина в іншому, наприклад, кібербулінг слугував підсиленням традиційного булінгу, насилля може продовжитися іншими засобами.

Варто поінформувати про проблему педагогів. Якщо ймовірні булери зі шкільного кола дитини, то педагоги зможуть уважніше слідкувати за ситуацією традиційного булінгу під час навчально-виховного процесу. Також педагоги можуть провести профілактичні заходи, спрямовані на формування безпечної поведінки в інтернеті.

Якщо кібербулінг має ознаки шахрайства, погроз, вимагання, відверто сексуальний характер, слід звернутися до правоохоронних органів.

**Зауважте!**

**Не потрібно карати дитину, коли вона довірилась і розповіла про те, що стала жертвою кібербулінгу.**

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

Якщо випадок вдалося врегулювати, потрібно зробити з нього урок для формування медіакультури дитини, повторити найпростіші правила безпеки користування інтернетом.

Здійснюючи будь-яку дію, батьки мають демонструвати спокій і впевненість, надавати дітям позитивний емоційний ресурс, захищеність та підтримку.

**Якщо дитина — кібербулер, а не жертва**

Буває, батьки дізнаються, що їхня дитина булер, а не жертва. Їм зазвичай важко усвідомити причетність дитини до віртуальної агресії. У такому разі потрібно заспокоїтися і перевірити інформацію, можливо, проконтролювати комунікації дитини.

Натомість не варто звинувачувати школу або батьків жертв у роздмухуванні проблеми, применшувати значущість проблеми. Ніхто з батьків не хоче, аби їхні діти опинилися в ситуації кібербулінгу — ні в статусі жертви, ні в статусі булера.