

# Правила-поради для профілактики і подолання кібербулінгу

## 1. Не поспішай

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

Перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.

## 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 відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, але 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: запламувати її легко, виправити – важко.

## • 3. Поважай факти

*Зберігати підтвердження факту нападів.*

Якщо тебе неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер) або зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно і негайно звернутись до батьків за порадою.

## 4. 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.

## • 5. 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, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку поліції 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.

## 6. 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 буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

## • 7. Правила для свідків

- Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);  
підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);  
повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.