

## **ПАМ'ЯТКА ДЛЯ УЧНІВ ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ 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.

**Аби уникнути ситуацій, де ви можете стати жертвою кібербулінгу, потрібно дотримуватись наступних настанов:**

- Висловлюй у мережі лише ті думки, які міг би сказати, дивлячись в очі співрозмовнику.
- Не викидай негатив у кіберпростір.
- Підтримуй власну позитивну онлайн-репутацію.
- Не розповідай особисту інформацію незнайомцям. Відомості про тебе на сторінці в соцмережі зроби в налаштуваннях видимими лише для родичів та близьких друзів.
- Прогноруй одиничний випадок кібербулінгу – за таких умов кривдник, найімовірніше, втратить інтерес до тебе.
- Негайно звертайся про допомогу до дорослих, якщо випадки кібербулінгу мали місце вже кілька разів.
- Заблокуй електронні адреси, з яких тобі надійшли повідомлення негативного змісту, або попроси про це дорослого.
- Не реагуй у колективних чатах на коментарі так званих тролів. Розпалювати провокації в мережі – це найчастіше робота, за яку такі люди отримують гроші.
- Жартуй у мережі обережно, адже веселий, на твою думку, жарт комусь може видатися зовсім не смішним або навіть образливим. Відтак наслідки можуть бути непередбачуваними. Найчастіше, саме невдалий жарт є приводом для кібербулінгу.
- Ніколи не вдаватися до цькування чи приниження інших осіб. Будь-яку конфліктну ситуацію необхідно намагатися розв'язати за допомогою спокійного діалогу.
- Надай підтримку жертві нападу, якщо ти випадково став свідком кібербулінгу.

Пам'ятай, що по інший бік екрана перебувають такі самі люди, як ти – зі своїми поглядами, реакціями та емоціями. Тож у будь-якому спілкуванні поведься толерантно, стримано, ввічливо, керуй своїми емоціями.