

## Що робити, якщо дитина стала жертвою кібербулінгу?

Якщо ви побачили фото, відео, коментарі, дописи, які принижують гідність дитини, слід спокійно та поступово зробити наступні кроки:

- **Поговоріть з дитиною.** Скажіть, що ви не звинувачуєте її в тому, що відео потрапило до мережі.
- **Формуванню культури** користування кіберпростором слід приділяти багато уваги, але не в кризовій ситуації.
- **Запевніть дитину**, що вона може вам довіритись і показати всі образливі матеріали, як би соромно їй не було. Часто такий контент – інтимного характеру, через що дитині важко про це говорити. Підкресліть, що зараз вас цікавить не їхній вміст, а те, як видалити матеріали з мережі.
- **Напишіть листа в сервіс технічної підтримки** соціальних мереж про те, що контент (вказіть посилання) принижує дитину, і ви вимагаєте його вилучити.
- **Покажіть дитині**, що ви на її боці у цій складній ситуації.
- **Пояснійте дитині правила** безпечного користування соціальними мережами



### Джерела інформації:



<https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying>



<https://uk.wikipedia.org/wiki/Кібербулінг>



ЩО ТАКЕ КІБЕРБУЛІНГ ТА ЯК З НИМ БОРОТИСЬ?  
(тези МСНТК Тернопільського НТУ)



[https://stopbullying.com.ua/uploads/material/file\\_uk/4/03.pdf](https://stopbullying.com.ua/uploads/material/file_uk/4/03.pdf)



<http://bnvo.com.ua/>

## Кібербулінг

– що це та як це зупинити?



Інформаційний буклет

## Що таке кібербулінг?

**Кібербулінг** – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

Приклади включають:

- поширення брехні про когось або розміщення фотографій, які компрометують когось, у соціальних мережах;
- надсилання повідомлень або погроз, які ображають когось або можуть завдати комусь шкоди, через платформи обміну повідомленнями;
- видання себе за когось іншого/іншу і надсилання повідомлень іншим людям від його/її імені.

Особистий булінг та кібербулінг часто пов'язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід – запис, який може слугувати доказами, що дозволять зупинити цькування.

## Види кібербулінгу

- **Перепалки або флеймінг** – обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій. Часто зустрічається на форумах або чатах. Це улюблений метод «тролів» (провокаторів).
- **Нападки** – регулярні висловлювання образливого характеру на адресу жертви (багато СМС-повідомлень, постійні дзвінки) аж до перевантаження приватних каналів. Часто використовуються в онлайн іграх.
- **Наклеп або обмовлення**. Передбачає поширення неправдивої, принизливої інформації. Може бути у формі текстового повідомлення, а також фото.
- **Самозванство**. Особа використовує особисті дані жертви (логіни, паролі до акаунтів в мережах, блогах) з метою здійснення від її імені негативної комунікації.
- **Ошуканство**. Виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам.
- **Відчуження**. Онлайн відчуження в будь-яких типах середовищ, де використовується захист пароллями, формується список небажаної пошти або список друзів.
- **Кіберпереслідування**. Один з найнебезпечніших видів. Жертву приховано вистежують для скоєння нападу, побиття, зґвалтування.
- **Хепіслепінг** – відносно новий вид кібербулінгу, який передбачає реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в Інтернеті, може закінчитись летально. У зв'язку з цим з'явилося поняття буліцид – загибель жертви внаслідок булінгу

## Риси кібербулінгу

- Цілодобове втручання в особисте життя.
- Цькування не має тимчасового або географічного обмеження.
- Нападки не припиняються після школи.
- Необмеженість аудиторії, швидкість поширення інформації.
- Можливість анонімного переслідування.

## Наслідки кібербулінгу

Наслідки можуть тривати довгий час і впливати на людину різними способами.  
**Ментально** – відчуття смутку, пригніченості, навіть злості, відчуття себе в безглуздому становищі  
**Емоційно** – відчуття сорому, втрата цікавості до речей, які ти любиш  
**Фізично** – відчуття втоми (втрата сну) або таких симптомів, як біль у животі та головний біль.  
Відчуття того, що з тебе насміхаються або тебе переслідують, може заважати людям говорити або намагатися боротися з проблемою. У крайніх випадках кібербулінг може призвести навіть до скоєння самогубства.