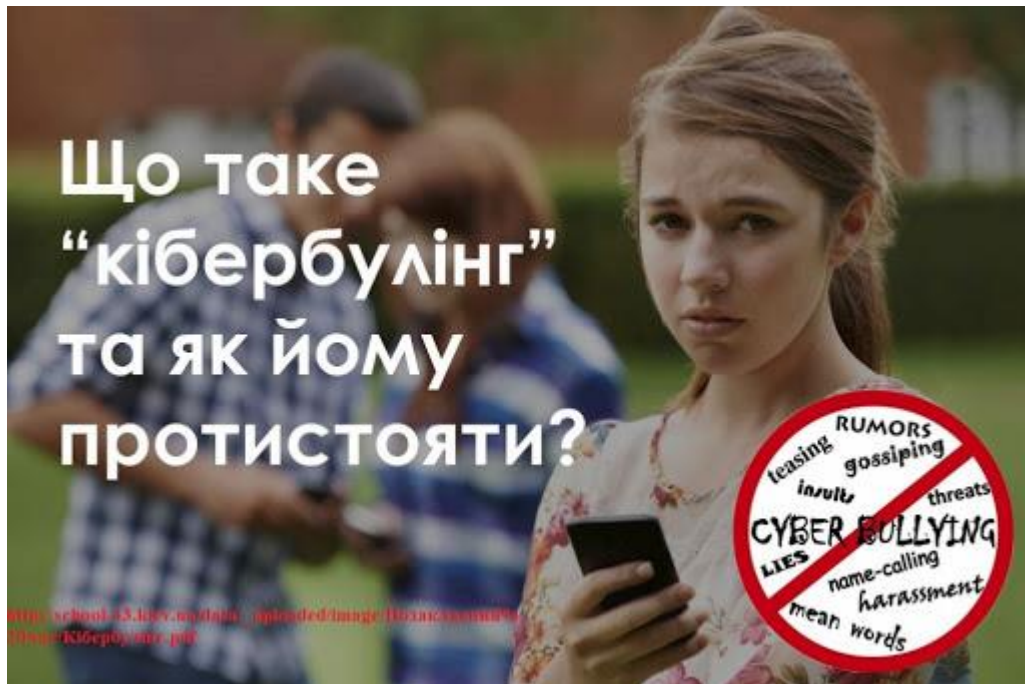


Профілактика і подолання кібербулінгу



Корисні поради практичного психолога для профілактики і подолання кібербулінгу для учнів:

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.

Не поспішай. Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Дотримуйтесь правила: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись.

Будуй свою репутацію. Будуй власну онлайн-репутацію. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»). Хоча кібер-простір і анонімний, існують способи про все дізнатися.

Поважай факти. Зберігайте підтвердження факту нападів. Правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп’ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Можна зберегти чи роздрукувати сторінку самотійно.

Декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:

Повідомляйте про залякування в мережі. Позначайте такі випадки для розгляду командою YouTube. Блокуйте користувачів, які залякують. Ніколи не відповідайте на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Зберігайте та роздруковуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили. Занотуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала. Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником. Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль. Насамкінець, не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу – розкажіть користувачеві про CyberMentors.

Почувайтесь безпечно в мережі, використовуючи наведені нижче поради щодо запобігання залякуванню:

Не публікуйте в мережі особисту інформацію. Нікому не повідомляйте свої паролі. Обдумуйте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі. Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимсь не погоджуєтесь, не дає вам права бути грубим або ображати інших. Періодично шукайте відомості про себе в Google. Ви зможете побачити в мережі інформацію про себе, яка доступна іншим, а також змінити те, що вам не сподобається.

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.