

**ЯК ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД
КІБЕРБУЛІНГУ: ПОРАДИ
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

Юлія СТАРОВА

Кібербулінг – це знущання над співрозмовником у віртуальному просторі, жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити іншу людину. При цьому використовуються інформаційно-комунікативні засоби: мобільні телефони, електронна пошта, соціальні мережі, тощо.



Кібербулінг складається з безлічі методів для залякування і цькування своїх «потенційних жертв»:

- Анонімні погрози – пересилання листів без підпису на електронну адресу своєї «потенційної жертви», в яких прописані образи, залякування, часто з використанням ненормативної лексики.
- Переслідування – довготривала часта розсилка своєї «потенційній жертві» через мобільний зв'язок та електронну пошту повідомлень, а в подальшому – шантажування її якимись фактами з її ж особистого життя.
- Використання особистої інформації – отримання особистої інформації про «потенційну жертву» через злам її електронної пошти або сторінки в соціальних мережах і використання для шантажування чи знущань.
- Флеймінг – це обмін короткими емоційними репліками між двома людьми – агресором і «потенційною жертвою» (іноді, агресорів може бути декілька). Мета агресора – принизити «жертву» і, тим самим, отримати від цього задоволення.
- Хеппіслепінг – це відеоролики, в яких зняті реальні сцени насильства. Найчастіше ці ролики розміщуються на таких ресурсах, де їх можуть переглядати мільйони людей. Природно, такі ролики в більшості випадків «заливаються» в мережу без згоди «потенційної жертви».

Правила-поради для профілактики і подоланні кібербулінгу

- **Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір.** Не відповідай на принизливі чи загрозливі повідомлення, доки не порадишся з дорослими. 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.
- **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 кібер-простір і надає додаткові можливості відчутти 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.

-
- **Зберігай 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!) і негайно звернутись до батьків або друзів за порадою. Можна зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками (дорослими) в зручний час.

ЩО ІГНОРУВАТИ?

- Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиниться. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

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.

ПРАВИЛА ДЛЯ СВІДКІВ.

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

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

!!! Можливе тимчасове блокування. Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер.

