

Кібербулінг – що це та як це зупинити?

Онлайн-уроки, спілкування з друзями і фільми – це все невід'ємна частина інтернет-життя сучасних дітей. До того ж, під час карантину обсяг часу проведеного в Інтернеті значно виріс. Тому нам з Вами важливо поговорити про таке явище як 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. Особистий булінг та кібербулінг часто пов'язані між собою. Але кібербулінг залишає цифровий слід – записи, який може слугувати доказами, що дозволять зупинити цькування.

Коли булінг трапляється в Інтернет, може здаватися, що на вас нападають усюди, навіть у власному домі. Може здаватися, що виходу немає. 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.

Якщо ви думаєте, що відчуваєте булінг, перший крок – це звернутися за допомогою до когось, кому ви довіряєте, наприклад, до ваших батьків, близького члена сім'ї чи іншого дорослого, якому ви довіряєте. Не всім просто розмовляти зі своїми батьками. Але є речі, які ви можете зробити, щоб полегшити таку розмову. Оберіть такий час для розмови, коли, на вашу думку, вони можуть приділити вам всю свою увагу. Поясніть, наскільки серйозною для вас є ця проблема. Пам'ятайте, що вони можуть не так добре

знатися на інформаційних технологіях, як ви, тому вам може бути потрібно допомогти їм зрозуміти, що відбувається.

У своїй школі ви можете звернутися до психолога, спортивного тренера чи улюбленого вчителя. А якщо вам не зручно спілкуватися з кимось, ви завжди можете зателефонувати на гарячу лінію, щоб поговорити з професійним консультантом.

Якщо булінг трапляється на соціальній платформі, подумайте про блокування кривдника та офіційно повідомте про його/її поведінку на самій платформі. Соціальні мережі зобов'язані підтримувати безпеку своїх користувачів.

Жертвою кібербулінгу може стати будь-хто. Якщо ви бачите, що це відбувається з кимось, кого визнаєте, спробуйте запропонувати підтримку. Важливо вислухати свого друга. Чому він/вона не хоче повідомити про те, що він/вона зазнає кібербулінгу? Як вони почуваються? Скажіть їм, що вони не зобов'язані офіційно повідомляти про те, що відбувається, але важливо поговорити з кимось, хто може допомогти. Пам'ятайте: ваш друг може відчувати себе незахищеним. Будьте добрими до нього/неї. Допоможіть їм продумати, що вони можуть сказати і кому. Пропонуйте піти з ними, якщо вони вирішать повідомити про булінг. Найголовніше, нагадайте їм, що ви підтримуєте їх і хочете допомогти. Якщо ваш друг досі не хоче повідомити про випадок, допоможіть йому/її у пошуку дорослого, якому він/вона довіряє та який може допомогти їм вирішити ситуацію. Пам'ятайте, що в певних ситуаціях наслідки кібербулінгу можуть бути небезпечними для життя.

Якщо нічого не робити, людині може здаватися, що всі налаштовані проти неї або що всім байдуже. Ваші слова підтримки можуть мати вирішальне значення.

Добре подумайте, перш ніж публікувати або ділитися будь-чим в Інтернеті – це може залишитися в Інтернеті назавжди і може бути пізніше використане вам на шкоду. Не вказуйте особисті дані, такі як ваша адреса, номер телефону чи назва/номер вашої школи.

Дізнайтеся про налаштування конфіденційності улюблених додатків у соціальних мережах. Ось декілька дій, які ви можете взяти у більшості з них:

- Ви можете вирішити, хто може бачити ваш профіль, надсилати вам повідомлення або коментувати ваші публікації, скоригувавши налаштування конфіденційності вашого облікового запису.
- Ви можете повідомляти про образливі коментарі, повідомлення та фотографії та вимагати їх видалення.
- Окрім «видалення з друзів», ви можете повністю заблокувати окремих користувачів, щоб вони не могли бачити ваш профіль або надсилати вам повідомлення.
- Ви також можете зробити так, щоб коментарі окремих користувачів бачили лише вони самі, не блокуючи їх повністю.
- Ви можете видаляти публікації зі свого профілю або ховати їх від певних людей.

У більшості улюблених вами соціальних мереж люди не отримують сповіщення про те, що ви їх заблокували, обмежили або поскаржилися на них.

Важливу роль у захисту від кібербулінгу можете зіграти саме ВИ. Подумайте, де у вашій громаді трапляється кібербулінг, та про способи, якими ви можете допомогти постраждалим: голосніше про це говорити, закликати кривдників припинити кібербулінг, звертатися до дорослих, яким ви довіряєте, або підвищувати обізнаність про цю проблему. Навіть простий акт доброти може змінити дуже багато!