

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 вкидай 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.
- Проігноруй 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.



