

Поради щодо запобігання кібербулінгу

Кібербулінг — серйозна проблема сучасного суспільства, яка стосується як молоді, так і дорослих. Нижче наведено поради для різних груп, як діяти у випадках кібербулінгу.

Для учнів

1. **Не мовчи — розкажи дорослим.** Якщо ти став жертвою кібербулінгу або бачиш, що це відбувається з кимось іншим, не залишайся осторонь. Розкажи про це вчителю, батькам чи іншій довірчій особі.
2. **Не відповідай агресією, збережи докази.** Важливо не піддаватися емоціям і не відповідати агресією. Збережи скріншоти повідомлень або іншого контенту, які можуть знадобитися як докази.
3. **Бережи особисту інформацію.** Не розголошуй особисті дані в інтернеті. Це може стати інструментом для зловмисників.
4. **Підтримуй тих, кого ображають.** Будь підтримкою для друзів або однокласників, які стали жертвами кібербулінгу. Твоя підтримка може бути дуже важливою.

Для батьків

1. **Спілкуйтеся відкрито з дітьми.** Заохочуйте дітей розповідати про свої проблеми в інтернеті. Важливо, щоб вони знали, що можуть звернутися до вас у разі бід.
2. **Вчіть безпеці в інтернеті.** Поясніть дітям, як безпечно користуватися інтернетом і що робити в разі кібербулінгу.
3. **Домовляйтеся про правила користування гаджетами.** Встановіть спільні правила використання інтернету та гаджетів, які будуть зрозумілі та прийнятні для всіх.
4. **Шукайте допомоги у фахівців у разі проблем.** Якщо ситуація виходить з-під контролю, зверніться до психолога або інших фахівців за допомогою.

Для педагогів

1. **Говоріть з учнями про повагу онлайн.** Включайте в навчальні програми теми про повагу та відповідальність в інтернеті.
2. **Реагуйте одразу на випадки булінгу.** Не ігноруйте випадки кібербулінгу. Важливо діяти швидко і рішуче, щоб зупинити агресію.
3. **Співпрацюйте з батьками та психологом.** В таких ситуаціях важлива командна робота, тому співпрацюйте з батьками та шкільними психологами.

4. **Будьте прикладом коректного спілкування.** Ваш приклад має велике значення. Покажіть учням, як правильно спілкуватися в інтернеті.

Для адміністрації

1. **Введіть чіткі правила протидії булінгу.** Розробіть та впровадьте чіткі процедури для боротьби з кібербулінгом.
2. **Організуйте навчання для всіх учасників процесу.** Проводьте навчальні заходи для учнів, батьків і вчителів про безпеку в інтернеті.
3. **Забезпечте психологічну підтримку.** Забезпечте доступ до психологічної допомоги для тих, хто постраждав від кібербулінгу.
4. **Заохочуйте позитивний онлайн-контент.** Підтримуйте і просувайте створення позитивного і конструктивного контенту в інтернеті.