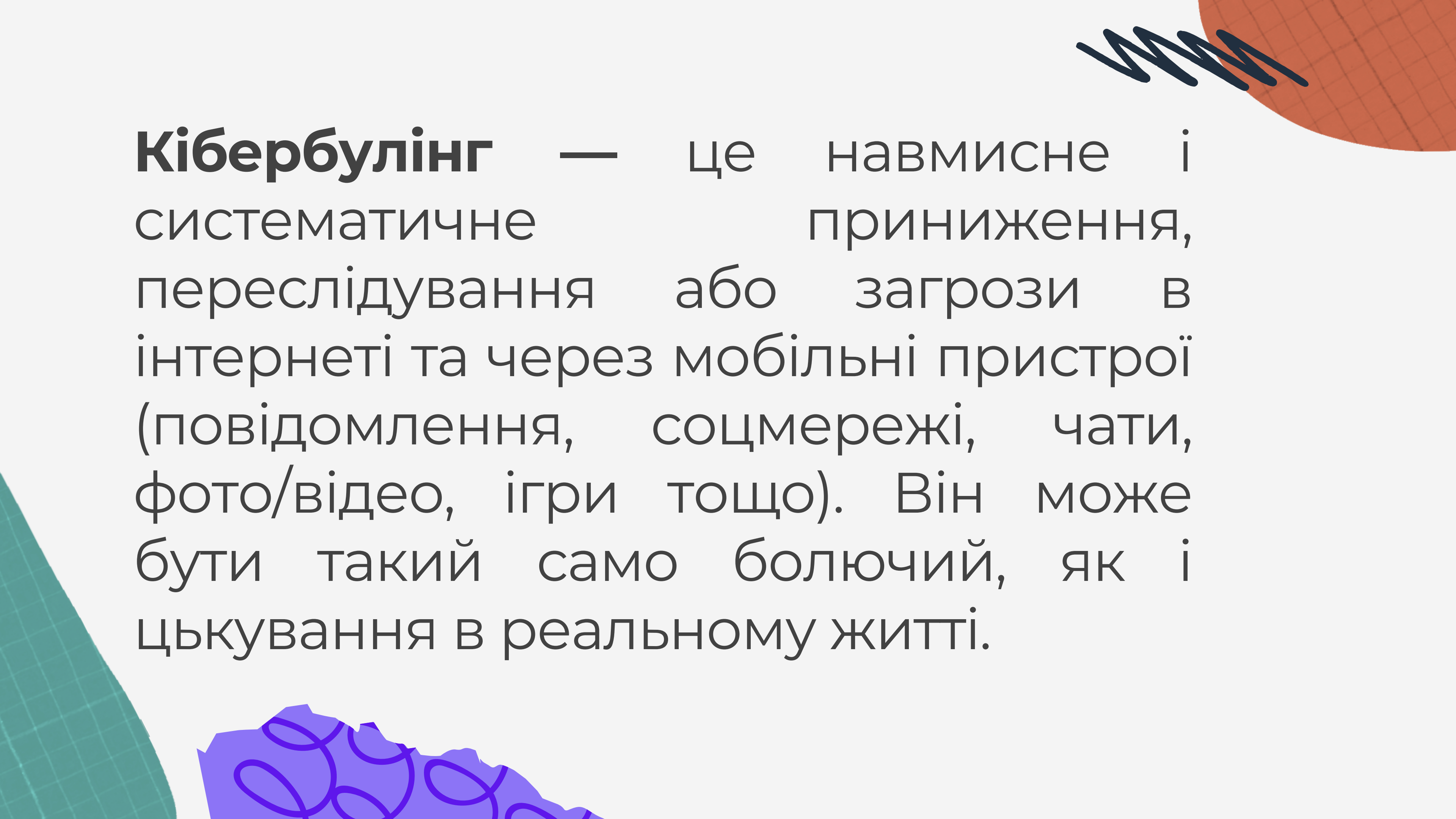




ЗНБК №67

**Кібербулінг —
що потрібно
знати**

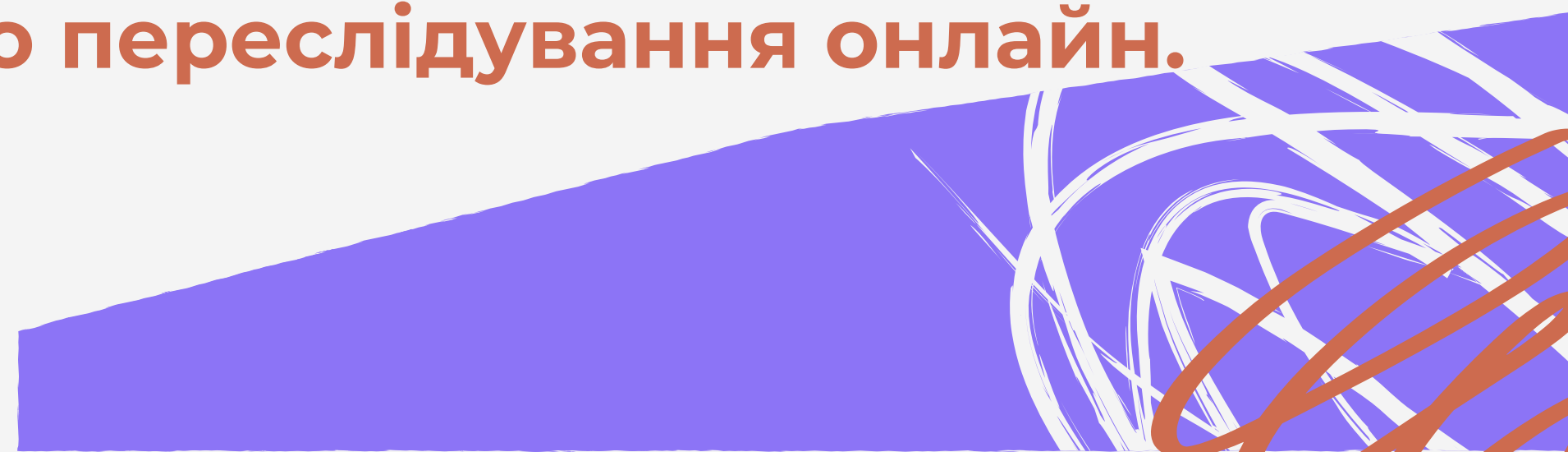


Кібербулінг — це навмисне і систематичне приниження, переслідування або загрози в інтернеті та через мобільні пристрої (повідомлення, соцмережі, чати, фото/відео, ігри тощо). Він може бути такий само болючий, як і цькування в реальному житті.

Що входить у поняття кібербулінгу

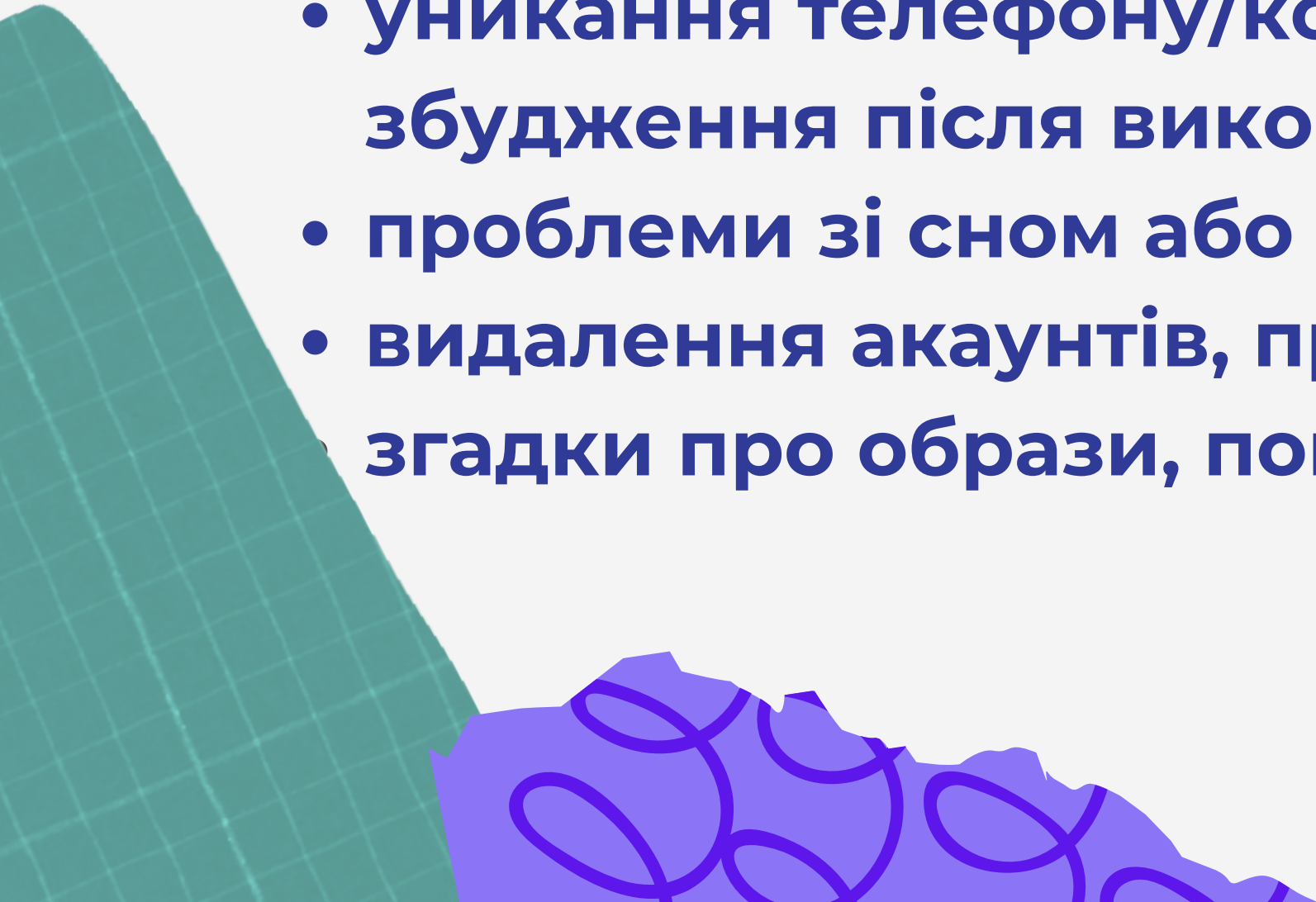


- образливі або принизливі повідомлення, коментарі, меми;
- поширення приватних фото/відео без дозволу;
- створення фейкових сторінок/профілів з метою приниження;
- загрози, шантаж, вимагання;
- систематичне ігнорування або переслідування онлайн.





Ознаки того, що дитина може страждати від кібербулінгу

- різка зміна настрою, замкнутість, тривога, плач без явної причини;
 - уникання телефону/комп'ютера або, навпаки, надмірне збудження після використання інтернету;
 - проблеми зі сном або апетитом; падіння успішності;
 - видалення акаунтів, приховування екрану при вашому підході; згадки про образи, погрози або «секретні» події в соцмережах.
- 

Що робити учню (швидкі кроки)

- 1. Не відповідай агресією. Відповідь часто підливає масла у вогонь.**
- 2. Збережи докази: скріншоти, посилання, час повідомлень.**
- 3. Блокуй і повідомляй акаунт, що надсилає образи (в багатьох мережах є функція «Поскаржитися / Report»).**
- 4. Розкажи дорослому, якому довіряєш (батькам, учителю, шкільному психологу).**
- 5. Якщо є загрози життю/здоров'ю — телефонуй у поліцію або на гарячу лінію.**

Що робити батькам

- **Поговоріть спокійно, без звинувачень; дайте зрозуміти, що ви на боці дитини.**
- **Збережіть копії образливих повідомлень; не викидайте доказів.**
- **Допоможіть заблокувати кривдника і подати скаргу на платформу.**
- **За потреби зверніться до шкільного психолога або фахівця з психічного здоров'я.**
- **Якщо є погрози чи шантаж — звертайтеся у поліцію.**



Куди звертатися (якщо потрібна допомога)

- **Шкільний психолог: (Діана Володимирівна, 0959004678)**
- **Соціальний педагог: (Анна Володимирівна, 0677229414)**
- **Національна дитяча «гаряча лінія»: 0 800 500 225**
- **Телефон довіри (для дітей та підлітків): 116 111**
- **Єдиний номер системи з питань психічного здоров'я: 7333**
- **У випадку загроз життю — поліція (101/102)**

