

Пам'ятка

Як розпізнати кібербулінг

Кібербулінг — це форма булінгу, що відбувається в інтернеті через соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри або інші цифрові платформи. Він може завдавати серйозної психологічної шкоди та впливати на емоційний стан людини.

Ознаки кібербулінгу:

Зверніть увагу, якщо у мережі відбуваються такі дії:

- ✓ **Образливі повідомлення або коментарі**
Регулярне надсилання образ, погроз або принизливих повідомлень.
- ✓ **Поширення неправдивої або принизливої інформації**
Розповсюдження чуток, фото або відео з метою приниження людини.
- ✓ **Приниження у соціальних мережах**
Публікація образливих постів, коментарів або мемів, спрямованих проти конкретної людини.
- ✓ **Створення фейкових сторінок**
Використання чужого імені або фото для поширення неправдивої інформації.
- ✓ **Ігнорування або виключення з онлайн-спільнот**
Навмисне виключення людини з групових чатів або онлайн-спільнот.
- ✓ **Публікація особистої інформації без дозволу**
Розміщення особистих даних, фотографій або листування без згоди людини.

Що робити у разі кібербулінгу

- ✓ **Не відповідайте агресією на агресію.**
- ✓ **Збережіть докази** (скріншоти повідомлень або постів).
- ✓ **Заблокуйте кривдника** у соціальній мережі або месенджері.
- ✓ **Повідомте дорослих:** куратора, психолога або батьків.
- ✓ **Зверніться по допомогу**, якщо ситуація повторюється.

Пам'ятайте!

Інтернет має бути простором для спілкування, навчання та розвитку.

Поважайте інших користувачів і не залишайтеся байдужими, якщо бачите прояви кібербулінгу.