

Що таке 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.

З ким я маю поговорити, якщо хтось цькує мене в Інтернеті? Чому так важливо про це розповідати?

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.

У своїй школі ви можете звернутися до психолога, спортивного тренера чи улюбленого вчителя.

А якщо вам не зручно спілкуватися з кимось, кого ви знаєте, подзвоніть 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.

Це може бути корисно для збору доказів: текстових повідомлень та скріншотів публікацій у соціальних мережах, щоб показати, що відбувається.

Щоб булінг припинився, його потрібно ідентифікувати. Ключове – це повідомити про нього. Це також може допомогти показати кривдникам, що їх поведінка неприйнятна.

Якщо вам загрожує безпосередня небезпека, слід звернутися до поліції чи служб швидкої допомоги.

1.

Професійні психологи і юристи Національної дитячої «гарячої» лінії допоможуть тобі розібратися зі складнощами й вирішити будь-яку твою проблему. Не вагайся! Телефонуй за безкоштовним номером **0-800-500-225** або коротким номером **116 111** (безкоштовно з усіх мобільних).

Лінія є анонімною та конфіденційною. Працює в будні з 12.00 до 16.00.

2.

Ти можеш звернутись до керівництва навчального закладу. Закон зобов'язує їх захистити тебе від булінгу в школі.

3.

Ти можеш звернутись до поліції за номером **102** (цілодобово).

4.

Якщо тобі потрібна допомога чи порада юриста, звертайся за телефонами приймальні УГСПЛ **(044) 383 9519, (094) 928 6519**. Чи до найближчого місцевого центру чи бюро правової допомоги, подзвонивши **0 800 213 103** (цілодобово і безкоштовно в межах України), більше інформації про БПД на сайті legallaid.gov.ua.

5.

Не отримав потрібного тобі захисту? На захисті твоїх прав Уповноважений Верховної Ради України з прав людини, e-mail: hotline@ombudsman.gov.ua www.facebook.com/office.ombudsman.ua **8 800 501 720, 044 253 75 89**

6.

Якщо ви учень чи студент, батьки здобувача освіти, вчитель чи викладач або інший учасник освітнього процесу і ваші права порушили, зокрема ви постраждали від кібербулінгу, Служба освітнього омбудсмена допоможе їх захистити та надасть необхідну юридичну та психологічну підтримку.

Подати звернення щодо порушених прав можна на вебсайті eo.gov.ua

Або : www.facebook.com/Education.Ombudsman.Sergii.Gorbachov

7.

Правова допомога

Якщо потрібна правова допомога чи порада, звертайтеся до найближчого місцевого центру чи бюро правової допомоги, дізнавшись контакти на сайті legallaid.gov.ua.

Єдиний контакт-центр. Можна зателефонувати та проконсультуватися у фахових юристів, як поводитися, щоб бути в безпеці: **0 800 213 103**.

Номер працює цілодобово – безкоштовно в межах України.