**Що таке кібербулінг і як його впізнати**

"Мені постійно писали погрози та образи. Я не могла поділитися жодним фото, аби його не почали висміювати в коментарях. До мене почали чіплятися незнайомі люди в мережі та казати, щоб я вкоротила собі віку" – це історія викладачки з Англії, яка змушена була піти зі школи та тривалий час лікуватися в закритому реабілітаційному центрі. Вона спробувала вкоротити собі віку і все – через одну фотографію в купальнику, якої їй не пробачили учні.

[**''Поліція і школи часто демонструють бездіяльність'': як в Україні працює закон про булінг**](https://www.obozrevatel.com/ukr/society/navit-nezajmana-a-moglo-buti-i-girshe.htm)

Кібербулінг – це будь-яке насилля чи цькування із застосуванням електронних комунікацій, наприклад – телефонів. Навіть пости в Instagram чи Viber-чати можуть стати проявами такого знущання. Стати жертвою кібербулінгу може будь-який учитель. Для цього навіть не потрібно якось особливо схибити чи осоромитися. Кібербулінг, як і всі інші типи – прояв колективної агресії, яка виникає через спільність групи. І неважливо, хто стане жертвою, її можуть обрати абсолютно випадково.

**Як перевірити, чи стали ви жертвою кібербулінгу?**

Усе досить очевидно і помилитися неможливо, якщо:

* Усе відбувається систематично і образи постійно повторюються.
* У вас є активні хейтери – кривдники та спостерігачі, які підтримують усю цю історію та поширюють її.
* Ви відчуваєте страх, пригнічення, ізоляцію від інших та приниження.

Є різні форми кібербулінгу: це можуть бути залякування та анонімні погрози з лайками і грубою мовою, переслідування – коли за вами постійно стежать, знімають на відео, у сторіз чи роблять селфі на вашому фоні, тролінг – коли діти постять провокативні повідомлення про вас, та навіть сексуальні посягання. Усі ці випадки вимагають негайної реакції, інакше проблема може перерости в катастрофу.

"Ніколи не думала, що зі мною це станеться. Я отримувала повідомлення вночі, вранці, вдень, ходила з постійно вимкнутим телефоном, але це не допомагало. Діти постійно знімали мене на приховану камеру та згодом усе це розліталося з якимись грубими жартами у соцмережах. Мені довелося кричати та поводитися агресивно, але я почувалася геть розчавленою та безпорадною, як це припинити, я не уявляла..." Ольга, учителька географії загальноосвітньої школи.

[**Закон про булінг – не панацея, але перемога**](https://www.obozrevatel.com/ukr/society/zakon-pro-buling-ne-panatseya-ale-peremoga.htm)

"Коли я знизила оцінку за поведінку учня, це стало початком мого жаху. Діти зробили колаж з моїм фото, написали купу образливих слів і я буквально перетворилася на мем у їх чатиках. Мене навіть почали впізнавати зовсім чужі діти на вулицях і відверто глузувати. Але найгірше, що усе це зачепило мою дитину і їй почали відправляти гидкі картинки та повідомлення у мережі теж. Я надто довго терпіла, поки все не переросло у відвертий конфлікт і з дітьми, і з їх батьками. Довелося звільнитися, адже батьки цього учня були надто впливовими у нашому місті" Ірина, вчителька математики у спеціалізованій школі

**Як карають за булінг**

За будь-який булінг в Україні існує законе покарання: наприклад, у статтю про дрібне хуліганство додали штрафи за цькування. Якщо вам вдасться довести випадок булінгу, то на кривдника чекає:

* Якщо це сталося вперше – від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (850-1700 грн) або громадські роботи від 20 до 40 годин
* Якщо над вами знущалися група осіб або це сталося вже вдруге – від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів або громадські роботи від 40 до 60 годин
* Звісно, у випадку неповнолітніх віком до 16 років – штрафи та покарання несуть батьки. Тому якщо ви стали жертвою подібних малоприємних історій, вам необхідно зафіксувати всі випадки булінгу і повідомити про це адміністрацію школи.

**Булінг непереможний? Як учитель може протистояти знущанням**

Кібербулінг дійсно чума ХХІ століття в школах. В Інтернеті легше бути сміливим та лишатися анонімним. Є своєрідна ілюзія захисної оболонки та вседозволеності. Але часто випадки онлайн-цькування мають реальні фізичні наслідки – як мінімум депресію та тривогу в учителів, які потім зриваються на дітях, або ще гірше – звільнення, втрату друзів, поваги та навіть психічні розлади, залежності і спроби самогубства. Учителям варто пам’ятати, вони можуть з цим впоратися – не самотужки, звісно, але вихід є. Не варто мовчати, говоріть про це з адміністрацією, друзями, батьками дітей, або звертайтеся до органів опік та інспекторів, громадських активістів, якщо немає ніякого відгуку від влади.

Але для початку варто спробувати елементарні способи реакції на кібербулінг:

* Якщо це поодинокі випади та образи – не реагуйте і не коментуйте. Якщо це лише один пост і він не здобув розголосу, не звертайте уваги. Часто цього достатньо, щоб булінг ущух так і не розпочавшись.
* Не виставляйте своє особисте життя на показ. Закривайте акаунт і чітко обирайте друзів, яких додаєте до своїх мереж. Пам’ятайте, що дітям варто дати лише привід.
* Часто змінюйте паролі та нікому їх не показуйте і не передавайте. Ваша безпека – лише у ваших руках. Сьогодні соцмережі давно вийшли за рамки особистих кабінетів, це відкриті публічні книги, де варто обережно висловлюватися та вести справжню піар-політику.
* Не відповідайте на провокації і тримайте емоції при собі, кривдники завжди хочуть вивести вас із себе, щоб отримати максимум матеріалу для подальшого булінгу. Пам’ятайте, ви завжди можете вийти з Інтернету, вимкнути все, охолонути та прийняти правильне рішення, як діяти далі. А це, як мінімум – поговорити з батьками, колегами чи директором школи.
* Фіксуйте всі випадки, зберігайте повідомлення та фотографії, щоб довести випадок кібербулінгу, вам доведеться усе це продемонструвати.

Ніхто не може захистити себе від цькування в мережі, і головне – не замовчувати такі випадки, говорити про них спокійно та спробувати розібратися в кожній окремій ситуації. "Фонд Максима Степанова" запускає новий проект безкоштовної юридичної підтримки вчителів і, сподіваємося, тепер кожен педагог, який став жертвою кібербулінгу, зможе отримати консультацію та знайти вихід, як йому діяти далі.

<https://www.obozrevatel.com/ukr/moyashkola/news/zatskovani-v-merezhi-yak-vchiteli-stayut-zhertvami-kiberbulingu.htm>