

## Як захиститися від кібербулінгу?



Далі →

### Що таке кібербулінг?

Це вид цькування, під час якого про людину розповсюджують негативну, шкідливу, неправдиву або образливу інформацію в мережі. Він також може означати обмін особистою чи приватною інформацією про когось іншого.

Найчастіше кібербулінг трапляється саме в соцмережах. Він небезпечний, адже спричиняє збентеження або приниження в людини, на яку спрямований.



### 29 % підлітків в Україні

#### були жертвами кібербулінгу

Про це свідчать дані опитування Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у 2019 році. 16 % дітей пропускали через це школи.

Страждають від кібербулінгу переважно дівчата — близько 80 % опитаних.

НЕ ЛАЙК

Один із видів кібербулінгу — **сексторшн**. Він може бути наслідком **секстингу**.

■ **Секстинг** — надсилання інтимних фото або відео через соціальні мережі чи месенджери. Небезпеку можуть становити наслідки секстингу, адже якщо такі фото та відео потраплять не тій людині, ви можете стати жертвою сексторшну.

■ **Сексторшн** (від англ. sextortion — «сексуальне вимагання») — це шантаж та погрози розіслати інтимні фото чи відео близьким, друзям або опублікувати в мережі. Інколи шантажисти можуть вимагати гроші від людини, чиї фото вони мають.

### Потерпати від сексторшну

#### можуть навіть діти

За статистикою Центру дослідження злочинів проти дітей, 1 з 4 жертв сексторшну була молодшою за 13 років. 2 з 3 жертв були дівчатами до 16 років.

**Щоб уникнути небезпеки в інтернеті, кібербулінгу чи сексторшину, важливо дотримуватися правил безпеки в мережі.**



■ **Не поширюйте жодних відвертих фото інших людей.** Подумайте, що ви відчуватимете, якби так трапилося з вами.

■ **Ігноруйте прохання надіслати фото від незнайомих людей чи акаунтів.** Хоч як би вам не подобалася людина, пам'ятайте: це все ще незнайомиць чи незнайомка. Тобто хтось, кому не слід одразу довіряти.

■ **Якщо тема, яку починає співрозмовник або співрозмовниця, для вас неприйнятна, спробуйте її змінити.** Як варіант, можете надіслати відео з ютубу чи поділитися мемом.

ПЕРЕВІРЕНО

- **Блокуйте та обмежуйте акаунти користувачів, які змушують вас почуватися дискомфортно.**
- **Якщо хтось надсилає вам відверті фото людини, яку ви знаєте, одразу повідомте її про це.** Можливо, вона навіть не здогадується, що її фото поширюють. Так ви допоможете їй швидше позбутися небажаного контенту.
- **Можна змінити налаштування так, щоб вам могли надсилати повідомлення лише ті користувачі, за якими ви стежите.**



- **Повідомте дорослих, яким ви довіряєте, про некомфортну комунікацію в інтернеті.** Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратись з переживаннями самостійно, поділіться з батьками чи вчителями. Це дасть вам відчуття захищеності.
- **Секстинг — не обов'язкова та не суперважлива частина здорових романтичних стосунків.** Звісно, це весело та ризиковано. Але пам'ятайте, що надіслані фото чи відео можуть розлетітися на широку аудиторію. А це може призвести до неприємних наслідків.



- **Не підтримуйте власну об'єктивізацію.** Ви не маєте подобатися всім. Якщо отримуєте неприємні коментарі чи засудження своєї зовнішності, пам'ятайте, що це лише суб'єктивна оцінка, яка не має нічого спільного з реальністю.
- **Не надсилайте відверті фото.** Пам'ятайте про збереження приватності. Немає нічого страшного, якщо ви ділитеся своїми фото з партнером або партнеркою в мережі. Однак нехай це будуть фото, за які вам не буде соромно, якщо їх хтось поширить.



Щоб дізнатися більше про медіаграмотність та те, як не потрапити на гачок фейків і маніпуляцій в інтернеті, **завітайте на платформу критичного мислення «Подумай двічі».**

Обирайте одного з трьох персонажів (школяр, вчителька, громадська діячка) та всього за тиждень проходите **безкоштовну освітню онлайн-гру.**

курс

