

За даними Міністерства освіти США, майже кожен четвертий учень повідомив про те, що зазнавав цькувань, а 10% з них заявили, що це відбувалося в Інтернеті або через текстові повідомлення.

Що відбувається? Образники...

- Насміхаються з інших.
- Обзиваються.
- Ображають інших.
- Видумують та розповсюджують плітки.
- Погрожують причинити шкоду іншим.
- Надсилають образливі повідомлення.
- Публікують приватну інформацію інших
- в Інтернеті.

Образники часто атакують людей через їх:

- Зовнішність.
- Расу.
- Етнічну приналежність.
- Стать.
- Фізичні здібності.
- Релігію.
- Сексуальну орієнтацію.

Образники можуть нанести шкоду вашій:

- Самооцінці/сприйняттю себе.
- Відносинам з друзями і родиною.
- Зайняттям у школі.
- Фізичному і психічному здоров'ю.



Що робити, якщо хтось із ваших знайомих став жертвою кібербулінгу?

- Зберігайте докази та покажіть їх комусь із дорослих, кому ви довіряєте, наприклад, батькам або вчителю.
- Уникайте відповідей на повідомлення/публікації з булінгом. Також не намагайтеся якимось чином помститися.
- Заблокуйте образника в своїх соціальних мережах та в своєму телефоні.
- Контролюйте свій стрес.
- Попросіть про консультацію психолога або терапевта, якщо ви відчуваєте, що стрес стає проблемою.
- Зателефонуйте на національну гарячу лінію із запобігання самогубствам (1-800-273-8255), якщо у вас починають з'являтися думки про заподіяння шкоди собі. Якщо ви або хтось інший опинилися в безпосередній небезпеці, завжди телефонуйте 911.