

Не молчите. Если вы видите, что кто-то из ваших знакомых – обидчик, не защищайте его и не закрывайте на его поведение глаза. Нельзя молчать! И если вы знаете, что кто-то из ваших друзей подвергается кибербуллингу, посоветуйте ему также не молчать и рассказать родителям о возникшей проблеме и ее виновнике. Иногда бывает важно, чтобы кто-то еще подтвердил ему, что именно так и следует поступить.

Не становись участником травли. Самое главное – никогда не травите никого в сети или в реальной жизни. Не участвуйте в онлайн-беседах, которые могут закончиться травлей.

Поговорите с обидчиком. Если ваш онлайн-обидчик ходит с вами в одну школу, попросите учителя или администрацию заведения побыть судьей между вами. Да, поговорить с булли будет непросто даже психологически, но это принесет большую пользу. Главное, чтобы разговор шел под наблюдением независимого взрослого и по определенным правилам.

Проявите сочувствие. Всегда помните, что счастливые и самодостаточные люди не травят других. Булли, как правило, сами находятся в плохом состоянии поэтому им также нужна помощь и поддержка.



областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр «МОСТ»»

*Индивидуальные и групповые
психологические консультации
для детей, родителей и педагогов*

- У Вас есть вопросы, на которые Вы не можете получить ответ?
- Вы сомневаетесь в правильности своих действий?
- Не можете самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации?

Мы ждем Вас в Центре «МОСТ»
ЕАО, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35
Тел.: 8 (42622) 6-02-11, 3-82-00

Телефон доверия: 8-800-2000-122

Сайт: molodezh79.ru

Telegram // VK // OK: @mostEAO

E-mail: molodezh79@post.eao.ru



г. Биробиджан, 2022 г.



Кибербуллинг – ситуация, когда человека в Сети преследуют сообщениями, которые содержат оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство, социальное бойкотирование.

Иногда бывает сложно предупредить кибербуллинг но защитить себя от продолжения травли и от её последствий, на самом деле довольно легко!

Несколько простых советов, которые помогут Вам понять, что именно делать:

1 **Никогда не отвечайте на буллинг.** Не отвечайте на оскорбительные для Вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к еще большим проблемам.

2 **Если вам прислали сообщение, которое вы считаете оскорбительным для Вас,** обязательно сделайте его скриншот и сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.

3 **По возможности добавьте пользователя-булли в черный список,** также стоит пожаловаться на него администраторам социальной сети – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.

4 **Вы не одиноки, не забывайте об этом, поговорите с кем-нибудь о буллинге,** близкий человек не только поддержит Вас, но и поможет вам собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации. Оцените, насколько серьезны угрозы, которые звучат в ваш адрес. Если это пустые слова от пользователя, который вам неизвестен, то и избавиться от него будет легко. Как? Смотрите в пункте 3. Сообщите о булли за пределами сети. Если в сети вам угрожает одноклассник, обязательно расскажите об этом учителю и администрации школы. Если кто-то угрожает вам и распространяет ваши персональные данные по всему интернету, сообщите об этом взрослым и в полицию.



5 **Хорошо подумайте, прежде чем отправлять сообщение.** Никогда не забывайте, что все опубликованное в Интернете становится доступным широкой общественности. Большую часть того, что Вы напишете в сети, стереть невозможно! Если Вы бы не сказали чего-то в присутствии своих родителей, учителей или незнакомых вам людей, не говорите это и в Интернете! Кроме того, будьте осторожны при обмене личной информацией в мессенджерах, так как часто в таких случаях ее могут увидеть и люди, которым она не предназначалась.

6 **Рекомендуем применить на своей странице приватный режим** и общаться исключительно с теми пользователями, которых вы знаете лично в реальной жизни. Вы же не общаетесь с незнакомцами на улице, так зачем делать это онлайн? Часто в интернете люди выдают себя за других, общаясь с ними, вы можете подвергнуть опасности себя и своих близких.

7 **Сохраните личную информацию известной лишь вам.** Не раскрывайте в сети такие детали как адрес, номер телефона, номер школы, номер кредитной карты и тому подобное. Пароли существуют не просто так; делиться ими с друзьями – все равно что раздавать копии ключа от вашей квартиры друзьям и незнакомцам.