



## Как справиться с кибербуллингом

ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к еще большим проблемам.

2. Делайте скриншоты всех сообщений. 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. Блокируйте булли и сообщайте администрации ресурса. На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в черный список, также стоит пожаловаться на пользователя-булли администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.

4. Поговорите о проблеме с кем-нибудь. Кибербуллинг способен по-настоящему испортить вашу жизнь, хоть вы и не сразу начнете это замечать. 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.

5. Насколько серьезен буллинг в сети? 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.

6. 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.

7. Скрывайте свои страницы в соцсетях. Если в соцсети есть приватный режим, то рекомендуем вам применить его на своей странице 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.

8. 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.

Кибербуллинг – одна из самых больших неприятностей, которые могут ждать ребенка в сети. Как помочь ребенку с ней справиться?

Согласно исследованию американского сайта Ditch the label 17% молодых людей в возрасте до 25 лет подвергались буллингу в сети. Что можно отнести к кибербуллингу?

«Кибербуллинг – это использование современных технологий с целью обидеть, унижить, запугать, преследовать и оскорбить другого человека».

Любой пользователь сети может стать объектом кибербуллинга, независимо от возраста, места работы или хобби. Но тяжелее всего переносить оскорбления, конечно же, детям. Как же справиться с новым видом буллинга?

1. Никогда не отвечайте на буллинг. Не отвечайте на оскорбительные для вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши