

# Как бороться с кибербуллингом?

(подготовила ученица 11-А класса Юдина А.)



## Оставайтесь спокойными

Первое, что вы должны сделать, — это глубокий вдох. Возможно, лучше будет выйти из социальной сети, где вы подверглись кибербуллингу, или выключить девайс. Сделайте перерыв. Помните, что люди, оскорбляющие вас, как правило, имеют ворох проблем, и просто стараются почувствовать себя

лучше, нападая на вас. То, что они говорят, это ложь.

## Не отвечайте

Очень важно не вступать в разговор с кибербуллером. Они ищут способы разозлить вас, вывести из себя, и что самое главное, они ждут, чтобы вы ответили. Поэтому никогда не давайте им то, чего они хотят! Игнорируйте их сообщения и комментарии.



## Делайте скриншоты

Не удаляйте ничего из тех оскорблений, которые вам присылают онлайн. Если вам придется позже рассказать об этом взрослым, руководству в школе или правоохранительным органам, вам понадобятся доказательства.

## Поделитесь своими переживаниями со взрослым, которому доверяете



Поговорите о нападках на вас со взрослыми, с которыми вы чувствуете себя комфортно. Они помогут вам справиться с ситуацией, которая сложилась. Помните, вы не должны проходить через все это в одиночестве. Доверьтесь, пусть вам окажут необходимую поддержку.

### Заблокируйте кибербуллера

Убедитесь, что вы внесли обидчика в «черный список» и заблокировали его, чтобы он не смог больше связаться с вами. Даже если он общался с вами только в одной социальной сети, заблокируйте его и в других, чтобы он не смог достать вас и там.

### Подайте жалобу

После того, как вы заблокируете кибербуллера, напишите администраторам социальной сети, чтобы они приняли соответствующие меры по предотвращению новых случаев атак.

### Противостойте кибербуллеру

Если вы знакомы с этим человеком в жизни, скажите ему, чтобы прекратил свою деятельность. Не думайте, что они задумываются о том, что ранят чувства других людей.

### Не бойтесь предпринимать решительные меры

Если вы следовали всем выше перечисленным советам, но атаки на вас не прекращаются, и вы боитесь за свою безопасность, придется сделать решительные шаги. Обратитесь с проблемой к администрации школы или другого учебного заведения, или в правоохранительные органы.



### Измените настройки приватности

То, что вы подверглись кибербуллингу, говорит о слабых настройках приватности. Убедитесь, что ваш профиль виден только вашим друзьям.

### Пересмотрите список друзей

После того, как вы измените настройки конфиденциальности, обратите внимание на ваш френд-лист и удалите тех, кого не знаете, с кем не встречались или тех, кто вам не нравится. Это защитит вас от других потенциальных случаев кибербуллинга. И в будущем не добавляйте в друзья тех людей, которых вы не знаете и с которыми не общались лично.

Ты можешь попросить помощи тут: <http://childhelpline.ru> – детский телефон доверия 8 (800)2000-122