

что администрации ресурса бывает сложно отличить травлю от обычной перебранки. Будь к этому готов, не считай администрацию панацеей и не ожидай, что от обращения к ней все моментально изменится.

6. Сохраняй копии сообщений, чтобы в случае чего было доказательство, что тебя унижали, угрожали и оскорбляли.

7. Если травля не прекращается, то необходимо вместе с родителями сообщить об этом в правоохранительные органы.

ПОМНИ!

Если у тебя возникают какие-либо вопросы – всегда можешь обратиться на

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НОМЕР
ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

8-800-2000-122

(бесплатно, анонимно, круглосуточно).

Служба экстренной психологической помощи
«Детский телефон доверия»



ПОМОЖЕМ ДЕТЯМ ВМЕСТЕ!

*«Как защитить себя от
кибербуллинга»
(в помощь подросткам)*



КУРСК

Что такое кибербуллинг?

Один из видов буллинга — угрозы или издевательства посредством интернета.

Распространение угрозы физической и психологической расправы в социальных сетях – далеко не редкое явление. Находясь вдали от своей жертвы, агрессор подчас чувствует безнаказанность и продолжает отравлять жизнь человеку, запугивая его своими сообщениями. Однако, также как и в реальной жизни, подобное поведение в сети Интернет является противоправным и преследуется по закону, вплоть до уголовного наказания. Основным нормативно-правовым актом, регламентирующим ответственность за распространение угрозы жизни и здоровью человека (в том числе в соц. сетях) является статья 119 Уголовного кодекса РФ.

Почему они выбрали меня?

Даже если ты ничем таким не выделяешься, помни, что этим типам не нужна особая причина, их не интересует ничего, кроме процесса травли. И мотив они могут изобрести любой. Неважно, лучший ты ученик в классе или худший, общителен ты или замкнут, красавец или вполне обыкновенной наружности, полный или худой, «белая ворона» или душа коллектива. В твоём окружении всегда могут найтись те, кто завидует тебе или недолюбливает тебя по какой-либо причине и готов проявить агрессию, в том числе виртуальную. Не думай, что тебя выбрали потому, что ты чем-то плох или что-то сделал не так. «Не так» поступают только те, кто начал против тебя травлю.

Что делать, если ты столкнулся с травлей в сети Интернет?

1. Лучшее решение – игнорировать инициатора. Любой ответ и попытка оправдаться вызывают только большее желание написать еще, потому что недоброжелатель видит в этом слабость человека.

2. Используй настройки социальных сетей, чтобы ограничить обидчикам возможность доступа к твоему аккаунту. В некоторых случаях этого может быть достаточно, чтобы прекратить травлю.

3. Важный шаг при личных оскорблениях в интернете – занести человека или всю группу людей в черный список, чтобы у них не было возможности тебе писать. Если ты не знаешь, как это сделать, то необходимо попросить помощи у родителей.

4. Обратись к родителям: они смогут поддержать тебя в трудную минуту, если будут знать, что тебе нужна их поддержка. Да, иногда вмешательство взрослых может только испортить ситуацию. Если у тебя есть такие опасения, имеет смысл попросить их обойтись без прямого участия в конфликте. Однако для всех будет лучше, если родители будут в курсе того, что с тобой происходит.

5. Если тебе приходят сообщения с угрозами или непристойные предложения (прислать твои фото в обнаженном виде, иные предложения) попробуй обратиться в администрацию ресурса. Если тебя травят, используя отдельную «группу ненависти», то ты можешь попросить администрацию закрыть ее. Впрочем, блокировка аккаунтов обидчиков происходит нечасто, потому