

## Что такое кибербуллинг и что делать, если ты стал его участником?



**Кибербуллинг** - это вид травли с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественной сети.

Если при обычном буллинге используются психологические и физические акты насилия, то для кибербуллинга нет необходимости личного присутствия. Все действия совершаются с использованием имейлов, сообщений в месенджерах и соцсетях, а также посредством выкладывания фото и видео-материалов.

### Что делать, если ты стал жертвой кибербуллинга?

1. Игнорируй единичный негатив, часто кибербуллинг останавливается на начальной стадии. Придерживайся правила: «Лучший способ борьбы с неадекватными – игнор».
2. Не спеши выбрасывать свой негатив в киберпространство, лучше посоветоваться со взрослыми, прежде чем отвечать на агрессивные сообщения.
3. Возьми за правило: прежде чем писать и отправлять сообщения, следует успокоиться, утолить злость, обиду, гнев.
4. Создавай собственную онлайн-репутацию, не покупайся на иллюзию анонимности. Хотя киберпространство и предоставляет дополнительные возможности почувствовать свободу и раскованность благодаря анонимности, знай, что существуют способы узнать, кто стоит за определенным никнеймом. Интернет фиксирует историю!!!
5. Храни подтверждения нападения.
6. Если ты стал свидетелем кибербуллинга, правильным поведением будет: а) выступить против агрессора, дать ему понять, что его действия оцениваются негативно, б) поддержать жертву – лично или в публичном виртуальном пространстве предоставить ей эмоциональную поддержку, в) сообщить взрослым о факте некорректного поведения в киберпространстве.
7. Блокируй агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.
8. Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если письма неизвестного вам отправителя систематически содержат угрозы или порнографические сюжеты. В этом случае следует скопировать эти сообщения и обратиться к правоохранителям. Если оскорбительная информация размещена на сайте, следует сделать запрос к администратору для ее удаления.

**Никогда не забывайте о том, что ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ В ЖИЗНИ ПРОБЛЕМЫ  
МОЖНО РЕШИТЬ!!!!**