

# «ЧТО ЗА ЗВЕРЬ КИБЕРБУЛЛИНГ И КАК ЕГО ПОБЕДИТЬ?»

## Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг можно назвать любое проявление агрессии по отношению к интернет-собеседнику (угрозы, оскорбления, насмешки, травля)

Вот что может сделать интернет-обидчик:

- 1 Отправлять кому-нибудь сообщения с оскорблениями и оставлять насмешливые комментарии в соц. сетях и личных сообщениях пользователя
- 2 Взломать страницы пользователя в социальных сетях, чтобы распространить ложную информацию о нём.
- 3 Проявлять агрессию и оскорблять в онлайн-играх.
- 4 Публиковать или отправлять кому-либо личные фото и другую персональную информацию пользователей.
- 5 Создать фейковый аккаунт в социальных сетях, чтобы отправлять насмешливые комментарии, оскорбления и угрозы другим пользователям.
- 6 Исключать кого-нибудь из группы/диалога или блокировать без видимой на то причины



## Что чувствует жертва буллинга?

Находясь под постоянным физическим и психологическим давлением, жертва буллинга всегда ощущает тревогу и опасность. Это серьёзно влияет на самооценку, уверенность в себе и даже самочувствие



## Кто может помочь?

Если ты столкнулся с кибербуллингом, обязательно обратись за помощью к родителям, учителю или другому взрослому, которому ты доверяешь.

В большинстве мобильных приложений, социальных сетей и онлайн-игр предусмотрена функция блокировки пользователей, которые тебя беспокоят

## Как доказать, что ты стал жертвой буллинга?

Если ты стал жертвой буллинга, обязательно делай скриншоты переписки с хулиганом, сохраняй сообщения и комментарии, которые могут быть свидетельством агрессии против тебя.

## Как себя обезопасить?

Обязательно проверь настройки приватности в своих социальных сетях.

Убедись, что только знакомые тебе контакты могут видеть твои публикации, фото и комментарии.

Никогда не открывай доступ к личной информации незнакомым контактам и старайся избегать дальнейшего общения с людьми, которые агрессивно себя ведут в сети

## Уважай себя и других

Прежде чем отправить кому-то сообщение или комментарий, задай себе 3 вопроса:

1. Почему я это пишу?
2. Смогу ли я сказать это человеку в глаза?
3. Что бы я чувствовал, если бы это написали мне?

## В чём причина кибербуллинга?

В интернете люди часто делают то, что никогда бы не совершили в реальной жизни.

Они оставляют обидные комментарии, свободно проявляют агрессию и грубят, не задумываясь о том, что чувствует человек по ту сторону экрана.

Очень часто интернет-хамы сами испытывают жизненные трудности, а их агрессивная манера общения — это попытка на время забыть о своих проблемах.

Помни: буллинг — это признак слабости и потери контроля, в первую очередь над собой.

