

# КИБЕРБУЛЛИНГ. БЕЗОПАСНОСТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И КАК СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ.

КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО ТРАВЛЯ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ.

**КИБЕРБУЛЛИНГ  
МОЖЕТ  
ПРОЯВЛЯТЬСЯ  
ЧЕРЕЗ:**

- ТОКСИЧНЫЕ КОММЕНТАРИИ
- ПУБЛИЧНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ (НАПРИМЕР, В ГРУППОВОМ ЧАТЕ)
- ТРОЛЛИНГ (ПРОВОКАЦИОННЫЕ СООБЩЕНИЯ)
- НАБЕГИ (СТИХИЙНЫЕ, МНОГОЧИСЛЕННЫЕ И ПРОВОКАЦИОННЫЕ СООБЩЕНИЯ ОТ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ)
- РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ

## ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА:

### НЕПРАВИЛЬНО:

- Ø ВЕСТИСЬ НА ПРОВОКАЦИИ, ОТВЕЧАТЬ НА ТРАВЛЮ, ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕУБЕДИТЬ АГРЕССОРА
- Ø ДОКАЗЫВАТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ. ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ, НО НЕ ВСЕМ ОНА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ИНТЕРЕСНА
- Ø ОСКОРБЛЯТЬ, УГРОЖАТЬ, ПЕРЕХОДИТЬ НА ЛИЧНОСТИ
- Ø НЕ РАССКАЗЫВАТЬ ВЗРОСЛЫМ, ПЫТАТЬСЯ СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ САМОМУ
- Ø ПРИНИМАТЬ ТРАВЛЮ НА СЕБЯ. ОБИДЧИК ПРЕСЛЕДУЕТ ЦЕЛЬ – ОСКОРБИТЬ И ВЫВЕСТИ НА АГРЕССИЮ. ПОЭТОМУ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОН НЕ ПРАВ В СВОЕЙ КРИТИКЕ

### ПРАВИЛЬНО:

- ЗАБЛОКИРОВАТЬ ОБИДЧИКА. САМЫЙ ВЕРНЫЙ МЕТОД
- ЖАЛОВАТЬСЯ. ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ЕСТЬ ФУНКЦИЯ «ПОЖАЛОВАТЬСЯ»
- ИГНОРИРОВАТЬ. ЕСЛИ ОБИДЧИК ПИШЕТ С НОВЫХ АККАУНТОВ ИЛИ ПРИВЛЕКАЕТ СООБЩИКОВ
- ПОВЫСИТЬ СВОЮ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В НАСТРОЙКАХ
- ПРИ ЖЕЛАНИИ ПРОДОЛЖАТЬ РАЗГОВОР. ПЕРЕВЕСТИ ВНИМАНИЕ НА АГРЕССОРА
- ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ, ОТДОХНУТЬ НА ВРЕМЯ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. ЭТО ВСЕГДА ПОЛЕЗНО

**ЕСЛИ ТРАВЛЯ ВОЗНИКАЕТ, НЕ НАДО ИСКАТЬ ПРИЧИНУ В СЕБЕ. ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА МОЖЕТ СТАТЬ КТО УГОДНО, ДЛЯ ЭТОГО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ОСОБЕННЫМ. ДА, У КАЖДОЙ ТРАВЛИ ЕСТЬ СВОЯ СПЕЦИФИКА, НО ЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОГУТ ПОДВЕРГНУТЬСЯ ВСЕ.**

**ТРАВЛЮ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ И ТВОЕ НЕГАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО БЫТЬ АДЕКВАТНЫМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.**

**ЕСЛИ ТЫ ЗАМЕТИЛ, ЧТО ТВОИ ЗНАКОМЫЕ УВЛЕКАЮТСЯ КИБЕРБУЛЛИНГОМ, ТО ПОСТАРАЙСЯ ОБЪЯСНИТЬ ИМ, ЧТО ЭТО НЕ КРУТО, А ДАЖЕ ГЛУПО И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЛАЧЕВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.**

## НИКОГДА НЕ БОЙСЯ ПРИЗНАТЬ ТРАВЛЮ!

- ПРОСЬБА О ПОМОЩИ – ЭТО САМЫЙ ВЕРНЫЙ ПУТЬ ПРИ КИБЕРБУЛЛИНГЕ:
- 📞 КРУГЛОСУТОЧНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «РЕБЕНОК В ОПАСНОСТИ» – 8 (800) 707-70-22
- 📞 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ТРАВЛИНЕТ.РФ (ПН – СБ 12:00 ДО 22:00) – 8 (800) 500-44-14
- 📞 ЛИНИЯ ПОМОЩИ «ДЕТИ ОНЛАЙН» – 8 (800) 250-00-15
- 📞 ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – 8 (800) 200-01-22
- 📞 ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, ЗВОНИТЕ – 051 (С ГОРОДСКОГО), 8 495 051 (С МОБИЛЬНОГО)
- 🗨️ АНОНИМНЫЙ ЧАТ С ПСИХОЛОГОМ – МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН

**«ВАМИ УПРАВЛЯЕТ ТОТ, КТО ВАС ЗЛИТ» – ЛАО-ЦЗЫ**

