

КИБЕРБУЛИНГ

Кибербуллинг — это целенаправленный и повторяющийся вред, наносимый кому-то с использованием интернет-технологий, компьютеров, гаджетов и других электронных девайсов.

Кибербуллеры: пишут комментарии или личные сообщения с оскорблениями и угрозами. Публикуют сведения о жертве вопреки её воле, иногда перед этим шантажируют, разглашают личную информацию.



1.

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ

НАСТРОЙКАМИ ПРИВАТНОСТИ

Большинство социальных сетей и подобных сервисов позволяют выбирать, кто может просматривать ваши посты в интернете.

2.

ЗАЩИТИТЕ СВОЙ ПАРОЛЬ

Используйте двухфакторную аутентификацию при входе в социальные сети. Не записывайте пароли, не храните их в телефоне и не делитесь ими с кем-то еще.



3.

ИГНОРИРУЙТЕ ОБИДЧИКА

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.

4.

ЗАБЛОКИРУЙТЕ КИБЕРБУЛЛЕРА

Убедитесь, что вы внесли обидчика в «черный список» и заблокировали его, чтобы он не смог больше связаться с вами



5.

ДЕЛАЙТЕ СКРИНШОТЫ

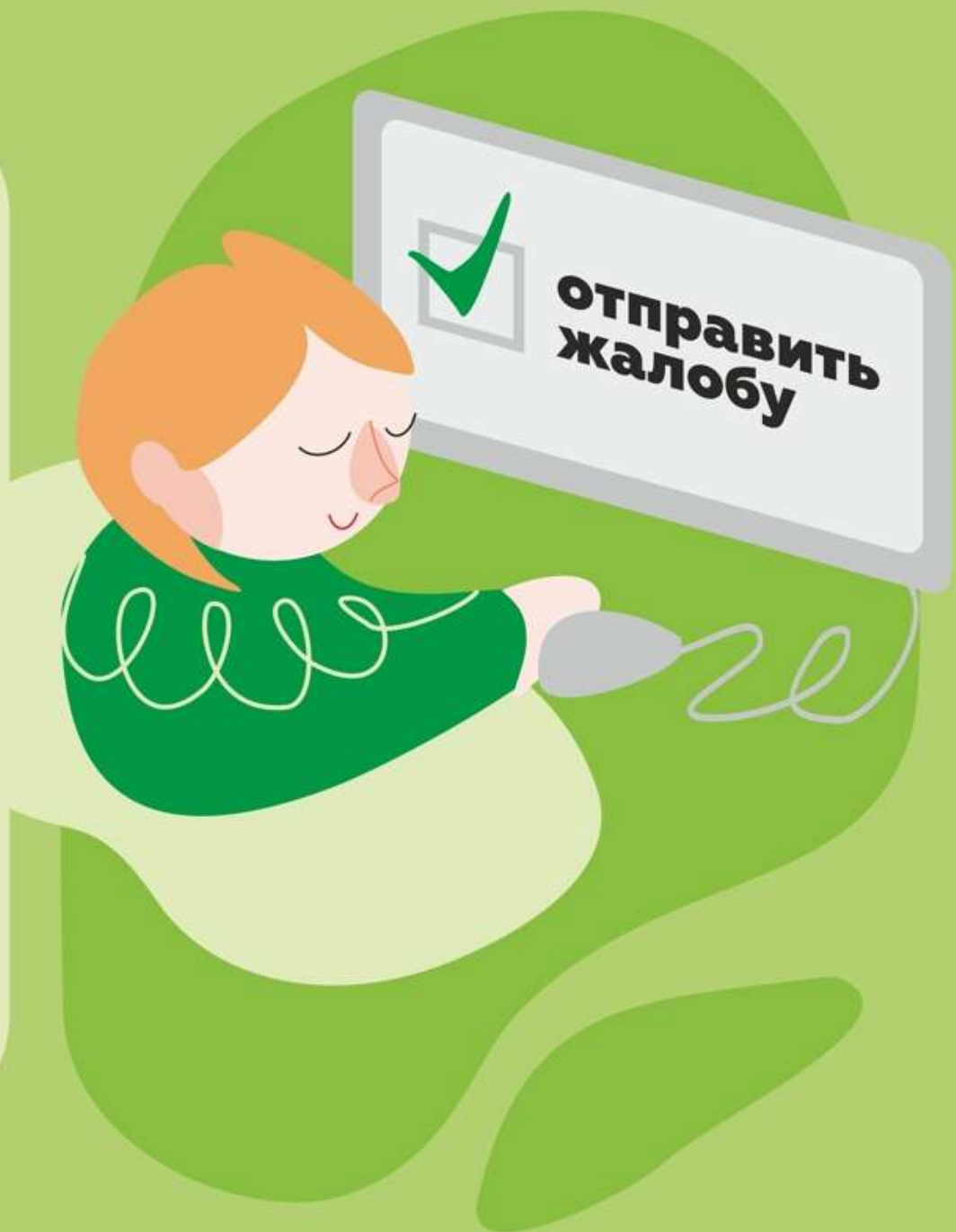
Не удаляйте ничего из тех оскорблений, которые вам присылают онлайн. Если вам придется позже рассказать об этом взрослым, руководству в школе или правоохранительным органам, вам понадобятся доказательства.



6.

ПОДАЙТЕ ЖАЛОБУ

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



ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМ СО ВЗРОСЛЫМ,

7.

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.

