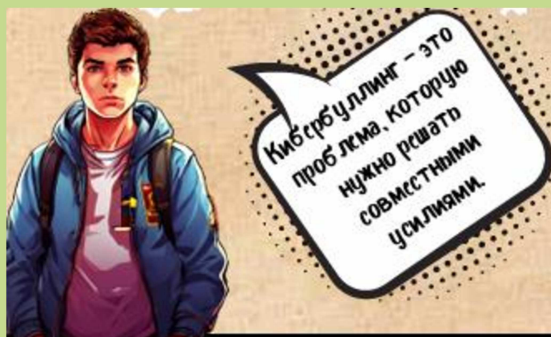


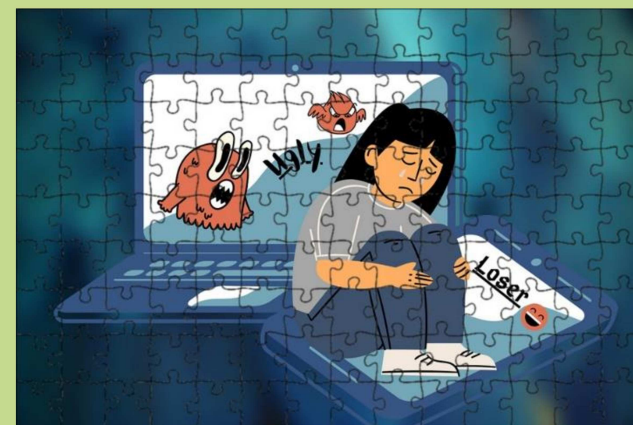
Памятка: как не стать жертвой кибербуллинга

Чтобы не стать жертвой кибербуллинга, следуй следующим советам:

- ✓ Будь осведомленным: познакомься с признаками и формами кибербуллинга, чтобы легче распознавать его проявления. Они могут заключаться в негативных комментариях, угрозах, оскорблениях, распространении личной информации и так далее.
- ✓ Береги свою личную информацию: не раскрывай свои личные данные онлайн, такие как адрес, номер телефона или пароли. Это поможет предотвратить возможное злоупотребление имеющейся информацией.
- ✓ Будь осторожен с контактами: будь осторожен при добавлении новых друзей или принятии заявок на знакомство в социальных сетях. Убедись, что ты знакомишься с этими людьми или доверяешь им.
- ✓ Не реагируй на провокации: постарайся не реагировать эмоционально на оскорбления или провокации. Иногда лучшим способом справиться с кибербуллингом является игнорирование и блокировка человека, который тебя беспокоит.



Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации



Предупреждение кибербуллинга среди несовершеннолетних

Кибербуллинг – это серьезная проблема, и если ваши близкие или одноклассники столкнулись с этим, вот десять советов, что можно сделать:

1. Слушайте и поддерживайте: Постарайтесь выслушать человека, узнайте о его переживаниях и дайте понять, что вы на его стороне. Эмоциональная поддержка важна.

2. Не оставайтесь в стороне: Если вы стали свидетелем кибербуллинга, не молчите. Сообщите об этом взрослым, например, учителям или родителям.

3. Записывайте доказательства: Сделайте скриншоты оскорбительных сообщений или комментариев и сохраните их. Это может стать важным доказательством при обращении за помощью.

4. Не отвечайте на угрозы: Рекомендуйте жертве не вступать в перепалку с агрессором. В большинстве случаев игнорирование делает ситуацию менее интересной для агрессоров.

5. Настройте конфиденциальность: Помогите жертве настроить конфиденциальность в социальных сетях, чтобы ограничить доступ к ее личной информации и аккаунтам.

6. Обратитесь за поддержкой: Поручите жертве обратиться к школьному психологу или консультанту, который сможет помочь справиться с ситуацией.

7. Поговорите с родителями: Сообщите родителям жертвы о ситуации. Взрослые могут оказать помощь и поддержать ребенка в борьбе с кибербуллингом.

8. Изучите ресурсы: Найдите ресурсы и организации, которые предлагают помощь жертвам кибербуллинга. Они могут предоставить советы и поддержку.

9. Обсуждайте с друзьями: Если вы заместили проблемы в группе, обсудите их с друзьями. Объединенные усилия могут создать более безопасную атмосферу.

10. Воспитывайте эмпатию и уважение: Говорите с окружающими о важности уважительного общения и эмпатии. Прививайте друзьям и одноклассникам ценность доброты и понимания.

Кибербуллинг – это проблема, которую нужно решать совместными усилиями. Главное – показать, что жертва не одна, и есть люди, готовые помочь.