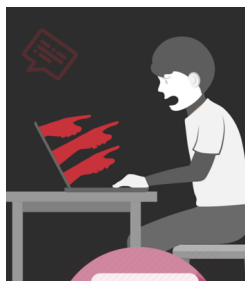


## КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КИБЕРБУЛЛИНГ?

**1. Сохраните доказательства издевательства и кбербуллинга, сохраните текст оскорбительного сообщения в виде скриншота страницы, а затем расскажите об этом взрослому, которому доверяете: члену семьи, учителю или школьному консультанту-психологу. Если вы не сообщите об инциденте, то кибербуллинг, скорее всего, станет еще более агрессивным**



**2. Сообщите об угрозе нанесению ущерба или о неприемлемых сексуальных сообщениях в полицию. Во многих случаях действия по кибербуллингу преследуются по закону**



**3. Будьте непреклонны. Кибербуллинг редко ограничивается одним или двумя инцидентами. Чаще всего он проявляется в виде непрерывных атак на вас достаточно продолжительное количество времени. Поэтому будьте сами настойчивы и сообщайте о каждом инциденте травли до тех пор, пока они не прекратятся.**

**4. Предотвратите коммуникацию с хулиганами, заблокировав адрес электронной почты, мобильный телефон и удалив контакт в социальных сетях.**

Сообщите об их активности интернет-провайдеру, в социальные медиа или на веб-сайт, на котором вы стали мишенью. Действия хулиганов нередко нарушают правила веб-сайтов, а в зависимости от законов в вашей местности даже могут классифицироваться как криминальные действия



Если вы стали мишенью кибербуллинга, важно **не реагировать** ни на какие сообщения или посты, написанные о вас, как бы болезненны или неправдивы они ни были. **Ответы лишь ухудшат ситуацию** и спровоцируют реакцию, которую и ожидают хулиганы. Поэтому не следует давать им такого удовольствия.



Очень важно **не мстить**, чтобы самому не стать хулиганом. Мсть лишь ухудшит проблему и приведет к серьезным юридическим последствиям.

**Если вы не хотите говорить что-то лично, не говорите и онлайн**

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Записаться на консультацию к психологу

ГУ «Центр психолого-педагогической помощи населению «Доверие»  
Забайкальского края,  
г. Чита, ул. Тестильщиков, 1а,  
тел. +7 (3022) 25-14-88

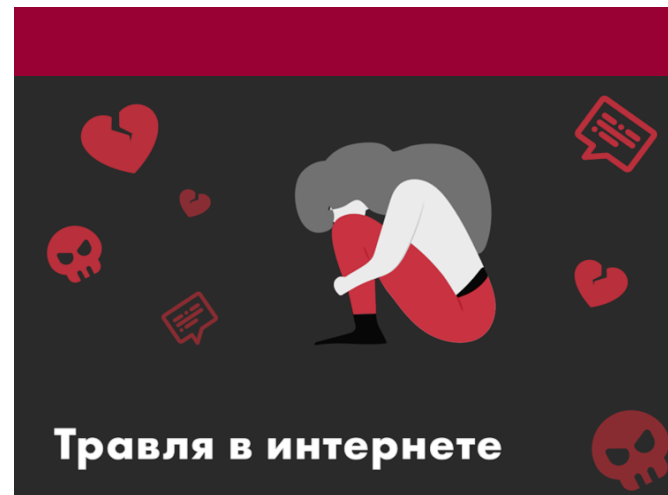
## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Экстренная психологическая помощь по телефону  
КРУГЛОСУТОЧНО, БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

8-800-2000-122

8(3022) 28-33-22

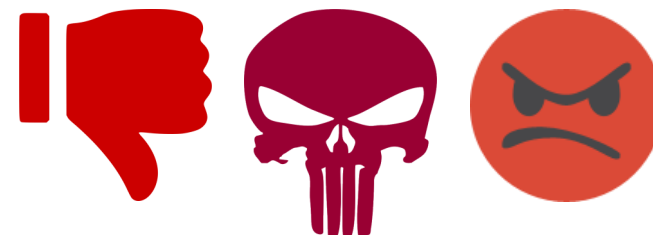
(анонимно и бесплатно)



Травля в интернете

## ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...?

## СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ, СТОЛКНУВШИМСЯ С КИБЕРБУЛЛИНГОМ И ТРАВЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ



г. Чита, 2019

## Если вы стали мишенью кибербуллинга или травли в Интернете, помните:

### Не обвиняйте себя.

Это не ваша ошибка. Не важно, что говорит хулиганы, вы не должны чувствовать стыд за то, кто вы и что вы переживаете.

Это хулиган – человек с проблемой, а не вы.

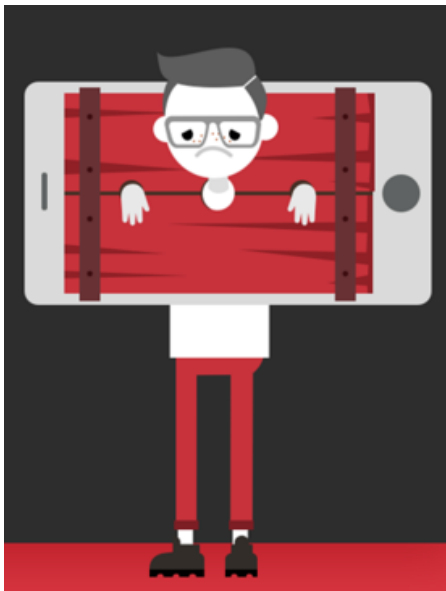
### Постарайтесь посмотреть на кибербуллинг с другой стороны.

Хулиган – несчастный фрустрированный человек, который хочет контролировать ваши чувства, чтобы вы чувствовали себя настолько плохо, насколько возможно. Не давайте им такого удовлетворения.

### Не корите себя.

Не ухудшайте инцидент с кибербуллингом, перечитывая сообщения снова и снова. Вместо этого удалите все сообщения с издевательствами и сфокусируйтесь на позитивной стороне.

Существует много прекрасного в вас, что вызывает гордость за то, кто вы есть.



### Получите помощь.

Поговорите с родителями, учителями, психологом или другим взрослым, которому доверяете. Встреча с психологом не означает, что с вами что-то не так



### Научитесь бороться со стрессом.

Овладение способами, как облегчить стресс, повысит вашу сопротивляемость, и вы не будете чувствовать себя ошеломленным от кибербуллинга и травли в Интернете.



### ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ, ДЕЛАЯ ТО, ЧТО ПРИНОСИТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ!!!

Чем больше времени вы проводите за занятиями, которые дарят вам радость – спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в кибербуллинге, – тем

менее значимым становится кибербуллинг в вашей жизни.



## НАЙДИТЕ ПОДДЕРЖКУ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ТРАВЯТ ВАС



Обратитесь к членам семьи и настоящим друзьям или найдите новые пути, как завести друзей. Существует много людей, которые полюбят вас и оценят вас таким, какой вы есть



### Оторвитесь от технологий.

Возьмите перерыв от компьютера, планшета, айпода, видеоигр и мобильного телефона. Это даст возможность встретиться с новыми людьми.

Найдите других людей, которые разделяют те же ценности и интересы.

Возможно, вы заведете новых друзей в молодежной группе, клубе читателей и др.. Научитесь новому виду спорта, присоединитесь к команде или возьмитесь за новое хобби, такое как шахматы, рисование или музыка.

Поделитесь своими чувствами по поводу травли. Поговорите с родителями, психологом, тренером, религиозным представителем или другом, которому доверяете.

Выражение того, через что вы проходите, сыграет большую роль в том, как вы себя чувствуете, даже если и не меняет самой ситуации.

### Повышайте уверенность в себе.

Тренировки – отличный способ помочь себе почувствовать себя хорошо, равно как и снизить стресс. Побейте матрас или запишитесь на бокс, чтобы проработать свою злость.