

# КИБЕРБУЛЛИНГ

- одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

## Что делать?

### Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!

### Измени свои настройки в социальных сетях

- o Внеси обидчика в черный список
- o Создай новые учетные записи
- o Удали из списка друзей тех кого не знаешь, кто не нравится
- o Не выкладывай фото и видео, содержащие хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя

8 800 2000 122

Телефон доверия



### Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один. Поговори с родителями или другими взрослыми. Которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а так же обратиться в правоохранительные органы и суд.

### Обратись в администрацию ресурса

- o Укажи дату и время факта кибербуллинга
- o Приложи скриншот сообщения (диалога, изображения)
- o Сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением.