

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: как защититься от кибербуллинга

ПРАВИЛЬНО:

- ✓ **Защищать свои аккаунты.**
Придумывай надежные пароли для каждой социальной сети. Включай двухфакторную аутентификацию.
- ✓ **Охранять персональную информацию.**
Не размещай в открытом доступе личные данные.
- ✓ **Сомневаться и НЕ доверять незнакомцам.**
НЕ переходи по ссылкам и НЕ скачивай файлы, присланные неизвестными людьми. За их аккаунтами может скрываться кто угодно.
- ✓ **Контролировать круг общения.**
Запрети «посторонним» просматривать и комментировать публикуемый контент, включая фотографии и посты.
- ✓ **Влиять на контент.**
Если в групповом чате кто-то ведет себя агрессивно и оскорбительно, смело жалуйся модераторам на этих пользователей. Если нападают на тебя, воспользуйся возможностями «Черного списка».
- ✓ **Публиковать только те посты и комментарии, за которые потом НЕ будет стыдно или неловко.**
Перед публикацией задай себе вопрос: «Как я буду себя чувствовать, если этот пост увидит важный для меня человек, который мне нравится и мнение которого я уважаю?»

НЕПРАВИЛЬНО

- ✗ Продолжать неприятный диалог, оправдываться, объяснять или доказывать.
- ✗ Оскорблять и проявлять ответную агрессию.
- ✗ Скрывать, что тебя обижают, замыкаться, обвинять себя в происходящем.
- ✗ Соглашаться на условия и требования обидчика в надежде, что он от тебя отстанет.
- ✗ Заниматься «по приколу» или «за компанию» распространением информации, унижающей другого человека.
- ✗ Быть свидетелем насилия и оставаться в стороне.
- ✗ Бросать то, что ты любишь, из-за кибербуллинга.



ТРАВЛИ
NET



ЖУРАВЛИК



ГНЕЗДО



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я – ЖЕРТВА КИБЕРБУЛЛИНГА?

- ❑ Для начала помни, что в случившемся **НЕТ** твоей вины! Жертвой кибербуллинга может стать любой.
- ❑ **НЕ** отвечай обидчикам! Игнорируй сообщения и быстро прекращай диалог.
- ❑ Постарайся сохранять спокойствие. Если сильно переживаешь, закрой ноутбук, отложи телефон в сторону. Сделай 5-7 глубоких вдохов и плавных выдохов.
- ❑ Подумай, с кем можно обсудить случившееся.
- ❑ Если обижают в социальных сетях, заблокируй обидчика, выстави настройки приватности.
- ❑ Если обижают в мессенджерах, заблокируй номера обидчиков и пожалуйся администраторам, скрой свой статус запрети беседу с теми, кого нет в твоих Kontakтах.
- ❑ Если травля происходит в чатах, выйди из «токсичного» канала общения, в настройках приватности можно запретить добавлять себя в групповые чаты.
- ❑ Если травля продолжается, собери доказательства, зафиксируй факт угроз и оскорблений в виде скриншотов, аудио и видеозаписей.
- ❑ Обратись за помощью. Поговори со взрослыми, которым доверяешь.
- ❑ Можно ли обратиться в полицию? Да, можно. Но это должны сделать взрослые. За оскорбления и клевету налагаются штрафы и административная ответственность.

ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ РАЗРЕШИТЬ СИТУАЦИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО, И ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ — ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ.

Вы получите консультацию профессиональных психологов по телефону горячей линии:

8 800 500 44 14 (пн-пт, 10:00-20:00 по Мск).

Также вы можете написать нам:
psy@zhuravlik.org



**ТРАВЛИ
NET**



ЖУРАВЛИК



ГНЕЗДО