

Я подвергся атаке кибербуллера.

Как мне себя вести?

Лучше будет на время выйти из социальной сети, выключить мессенджер. Сделай перерыв. Помни, что люди, оскорбляющие тебя, как правило, сами имеют много личностных проблем, и просто стараются за счет тебя самоутвердиться, почувствовать себя увереннее с помощью банального унижения личности. Будь твёрдо уверен: то, что они говорят, это ложь.

Заблокируй кибербуллера. Помни о возможностях «черного списка», регулярно просматривай и редактируй френд-лист.

Пересмотри список друзей и измени настройки приватности. В будущем не добавляй в друзья тех людей, которых не знаешь и с которыми не общался лично.

Важное правило: **никогда не вступай в сетевой диалог с кибербуллером**, ведь он только этого и ждет. Как правило, люди, оскорбляющие тебя, хотят удостовериться, что ты «клянул на их удочку» и по-настоящему разозлился. Поэтому никогда не давай им то, чего они хотят! Игнорируй их сообщения и комментарии. Игнорирование кибербуллера — и есть твой достойный ответ.

Обязательно делай скриншоты. Не удаляй ничего из тех оскорблений, которые тебе присылают. Если ты решил попросить помощи взрослых либо учителя в школе или даже полицейских, тебе понадобятся доказательства.

Пожалуйся администрации форума/социальной сети/мессенджера.

Будь готов к реальному диалогу. Если ты знаком с кибербуллером в реальной жизни, возможно, если не чувствуешь физической угрозы, стоит сказать ему о том, что ты не собираешься просто так терпеть его оскорбления и твердо (но корректно!) потребовать от него прекратить свою деятельность. Вряд ли он задумывается о том, что ранит чувства другого. Помни: уверенные в себе люди не интересны для травли и реальной жизни, и в сети Интернет.

Не бойся предпринимать решительные меры. Если ты следовал всем нашим советам, но атаки не прекращаются, и ты боишься за свою безопасность, придется сделать решительные шаги. Обратись с проблемой к администрации школы или другого учебного заведения, или в правоохранительные органы.

**Каждый человек имеет право на защиту чести и достоинства!
Знай, есть ответственные люди, которые тебя выслушают и помогут!**

Составитель:

*Шипунова Екатерина Алексеевна
Педагог-психолог*

Наш адрес:

**152155, Ярославская область,
г. Ростов, ул. Фрунзе, д. 22 “А”
тел. (48536) 7-41-81
e-mail: pms-zentr@mail.ru
сайт: rostzentr.edu.yar.ru**



**МУ Центр психолого-педагогической, инской и социальной помощи
“Содействие»**

Твой безопасный кибермаршрут

*Шипунова
Екатерина Алексеевна
Педагог-психолог*



Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? И уж точно, знаешь, почему! Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство.

Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

Выбери безопасный кибермаршрут!



Знакомых тебе людей.

Не отправляй фотографии людям, которых ты не знаешь!

Не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, в какой школе учишься, не давай номер телефона!

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него

Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? И уж точно, знаешь, почему! Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство.

Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

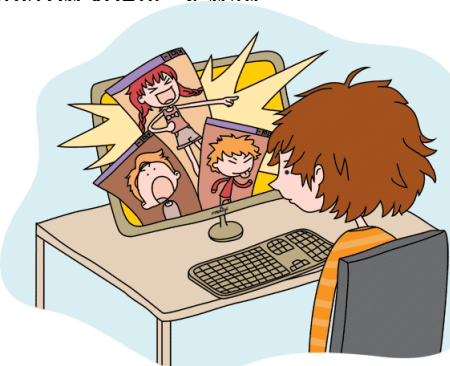
Нельзя указывать личную информацию, при регистрации на сайте (свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.) т.к. она может быть доступна незнакомым людям.

Добавляй в друзья только знакомых тебе людей.

Не отправляй фотографии людям, которых ты не знаешь!

Не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, в какой школе учишься, не давай номер телефона!

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо,



Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? И уж точно, знаешь, почему! Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство.

Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

Выбери безопасный кибермаршрут!

Не указывай личную информацию, при регистрации на сайте (свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.) т.к. она может быть доступна незнакомым людям.

Добавляй в друзья только знакомых тебе людей.

Не отправляй фотографии людям, которых ты не знаешь!

Не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, в какой школе учишься, не давай номер телефона!

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него

