



Как защититься от травли в цифровом пространстве (кибербуллинга). Рекомендации для взрослых и детей

1

Не реагируйте на оскорбительные комментарии или сообщения

Лучшей стратегией при кибербуллинге является игнорирование обидчика. Ответ на обидный комментарий только усугубит ситуацию, так как это даст обидчику желаемое внимание и стимул продолжать издевательства

2

Заблокируйте нежелательного отправителя и сообщите о них

Многие социальные сети предоставляют возможность заблокировать пользователей и пожаловаться на нежелательные сообщения. Ознакомьтесь с политиками и процедурами каждой платформы и активно пользуйтесь этими инструментами. Запретите отправлять вам сообщения и просматривать ваши профили

3

Стройте открытые и доверительные отношения внутри семьи

Уделите больше времени общению с членами семьи в реальной жизни. Обсудите с ними использование устройств и время, проводимое в интернете. Узнайте, какие приложения, игры и социальные сети они используют

4

Сохраняйте доказательства

Расскажите о случае травли администрации сайта или социальной сети, где это происходит. Многие социальные сети, игры, приложения и веб-сайты предоставляют формы обратной связи, где вы можете сообщить о нарушениях и оскорбительных материалах, требуя их удаления. Помните, что важно сохранять доказательства кибербуллингу, такие как скриншоты и другие материалы, чтобы иметь подтверждения для сообщения об этом.

5

Не перечитывайте оскорбительные комментарии

Избегайте повторного чтения обидных сообщений и публикаций, так как это может вызвать еще большее раздражение

6

Обеспечьте безопасность персональной информации своей семьи

Лучшей стратегией при кибербуллинге является игнорирование обидчика. Ответ на обидный комментарий только усугубит ситуацию, так как это даст обидчику желаемое внимание и стимул продолжать издевательства