

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА

Кибербуллинг - преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

➤ **Не реагируйте.** Не вступайте в диалог с агрессором, не кормите троллей эмоциями, не подпитывайте их аппетит. Написав что-то в отместку, вы только навлечете на себя новую волну агрессии.

➤ **Собирайте доказательства.** Оберегите себя, если видите, что ситуация набирает обороты, делайте скриншоты оскорблений, переписок, сохраняйте видеозаписи с экрана.

➤ **Блокируйте.** На каждой платформе есть функция блокировки нежелательных контактов, переноса в черный список. Избавьте агрессора от возможности писать вам во всех доступных мессенджерах.

➤ **Не уходите в себя.** Расскажите о нападках друзьям, родственникам, родителям. Чтобы избежать больших психологических проблем, о них нужно говорить, но не умалчивать.

➤ **Соблюдайте цифровую грамотность.** Не используйте личные данные, составляйте сложные пароли, не вступайте в перепалку с неизвестными, придерживайтесь нейтрального тона по отношению к другим участникам общения.