

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА ИЛИ ВИРТУАЛЬНОЕ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВО

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

Основные советы по борьбе с кибербуллингом:

1. **Не бросайся в бой** . Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
2. **Управляй** своей киберрепутацией.
3. Анонимность в сети **мнимая** . Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом.
4. **Не стоит** вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.
5. **Соблюдай** свою виртуальную честь смолоду.
6. **Игнорируй** единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
7. **Бан агрессора** . В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.
8. Если ты **свидетель кибербуллинга** . Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.