



ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ПАМЯТКА

Как защититься от кибербуллинга?



г. Биробиджан, 2025 г.

“ КИБЕРБУЛЛИНГ — ситуация, когда человека в Сети преследуют сообщениями, которые содержат оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство, социальное бойкотирование. **”**

Иногда бывает сложно предупредить кибербуллинг, но защитить себя от продолжения травли и от её последствий, на самом деле, довольно легко! Несколько простых советов, которые помогут Вам понять, что именно делать:

1. Никогда не отвечайте на буллинг.

Не отвечайте на оскорбительные для Вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к еще большим проблемам.

2. Делайте скриншоты всех сообщений. Если вам прислали сообщение, которое вы считаете оскорбительным для Вас,

обязательно сделайте его скрин и сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.

3. Блокируйте булли и сообщайте администрации ресурса. На большинстве ресурсов и во всех социальных сетях есть возможность добавить пользователей в черный список, также стоит пожаловаться на пользователя-булли администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.

4. Хорошо подумайте, прежде чем отправлять сообщение. Никогда не забывайте, что все опубликованное в Интернете становится доступным широкой общественности. Большую часть того, что Вы напишете в сети, стереть невозможно, и Google помнит все! Если Вы бы не сказали чего-то в присутствии своих родителей, учителей или незнакомых вам людей, не говорите это и в Интернете! Кроме того, будьте осторожны при обмене личной

информацией в мессенджерах, так как часто в таких случаях ее могут увидеть и люди, которым она не предназначалась.

5. Поговорите о проблеме с кем-ни-

будь. Вы не одиноки, не забывайте об этом, поговорите с кем-нибудь о буллинге, близкий человек не только поддержит Вас, но и поможет вам собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации.

Насколько серьезен буллинг в сети? Оцените, насколько серьезны угрозы, которые звучат в ваш адрес. Если это пустые слова от пользователя, который вам неизвестен, то и избавиться от него будет легко. Как? Смотрите в пункте 3.

Сообщите о булли за пределами сети. Если в сети вам угрожает одноклассник, обязательно расскажите об этом учителю и администрации школы. Если кто-то угрожает вам и распространяет ваши персональные данные по всему интернету, сообщите об этом взрослым и в полицию.

6. Скрывайте свои страницы в социальных сетях.

Если в социальной сети есть приватный режим, то рекомендуем вам применить его на своей странице и общаться исключительно с теми пользователями, которых вы знаете лично в реальной жизни. Вы же не общаетесь с незнакомцами на улице, так зачем делать это онлайн? Часто в интернете люди выдают себя за других, общаясь с ними, вы можете подвергнуть опасности себя и своих близких.

7. Сохраните личную информацию известной лишь вам.

Не раскрывайте в сети такие детали как адрес, номер телефона, номер школы, номер кредитной карты и тому подобное. Пароли существуют не просто так; делиться ими с друзьями – все равно что раздавать копии ключа от вашей квартиры друзьям и незнакомцам.

Не молчите. Если вы видите, что кто-то из ваших знакомых – обидчик, не защищайте его и не закрывайте на его поведение глаза. Нельзя молчать! И если вы знаете, что кто-то из ваших

друзей подвергается кибербуллингу, посоветуйте ему также не молчать и рассказать родителям о возникшей проблеме и ее виновнике. Иногда бывает важно, чтобы кто-то еще подтвердил ему, что именно так и следует поступить.

Не становись участником травли. Самое главное – никогда не травите никого в сети или в реальной жизни. Не участвуйте в онлайн-беседах, которые могут закончиться травлей.

Поговорите с обидчиком. Если ваш онлайн-обидчик ходит с вами в одну школу, попросите учителя или администрацию заведения побыть судьей между вами. Да, поговорить с булли будет непросто даже психологически, но это принесет большую пользу. Главное, чтобы разговор шел под наблюдением независимого взрослого и по определенным правилам.

Проявите сочувствие. Всегда помните, что счастливые и самодостаточные люди не травят других. Булли, как правило, сами находятся в плохом состоянии поэтому им также нужна помощь и поддержка.

**Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи**

г. Биробиджан

Тел.: 8 (42622) 2-02-33

vk.com/cppmsp79

Телефон доверия: 8-800-2000-122, 124