

страна
для
детей



Благотворительный фонд



Альянс
по защите детей
в цифровой среде

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ
ЖЕРТВОЙ**

КИБЕРБУЛЛИНГА?



ВЫСТАВЬТЕ НАСТРОЙКИ ПРИВАТНОСТИ
в зависимости от назначения профиля
(личный, профессиональный, публичный).



УВАЖАЙТЕ СВОИХ СОБЕСЕДНИКОВ,
соблюдайте тактичность, ваши слова
могут быть восприняты по-разному.



НЕ ВЫКЛАДЫВАЙТЕ КОМПРОМЕТИРУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ.

У любых данных, попавших в сеть, есть все шансы остаться там навсегда.



СВОЕВРЕМЕННО МЕНЯЙТЕ ПАРОЛИ, защищая себя от взлома.

**ЧЕГО ТОЧНО
НЕ СТОИТ
ДЕЛАТЬ ПРИ**

КИБЕРБУЛЛИНГЕ?



ВСТУПАТЬ В ДИАЛОГ, доказывать свою позицию, переходить на личности, оправдываться – агрессор получит необходимую реакцию и продолжит буллить.



ВОСПРИНИМАТЬ ХЕЙТИНГ КАК ЗДРАВУЮ КРИТИКУ. Агрессия и оскорбления не имеют никакого отношения к адекватным критическим замечаниям.



ПЕРЕЖИВАТЬ СИТУАЦИЮ В ОДИНОЧЕСТВЕ – ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К ДРУЗЬЯМ, БЛИЗКИМ ИЛИ ПСИХОЛОГУ.

ИНСТРУКЦИЯ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ



СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.

Обратитесь за помощью к близким и родным. Кибербуллинг – серьезная травма и несет определенные последствия. Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к специалисту.



Устройте себе **ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕТОКС** на какое-то время: не заходите в сеть, пока не будете в ресурсе.



СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ЧЕМ-ТО ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ из своей реальной жизни. Отношения, друзья, работа, спорт, прогулки – все, что угодно, что приносит хорошие эмоции и отвлекает жизни в сети.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ

КИБЕРБУЛЛИНГА?

ИНСТРУКЦИЯ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ



БЛОКИРУЙТЕ ОБИДЧИКА.

С помощью этого мы блокируем саму возможность дальнейших агрессивных действий. Вступать в диалог, пытаться доказать свою точку зрения, оправдываться — не работает.



ЖАЛУЙТЕСЬ.

Во всех соцсетях и на игровых платформах есть функция «Пожаловаться». Фиксируйте скриншотами оскорбления и агрессивные комментарии, распространение личной информации, и отправляйте жалобы админам сайта. Социальные сети и мессенджеры постоянно работают над улучшением алгоритмов, выявляющих хейт, на основании таких жалоб.