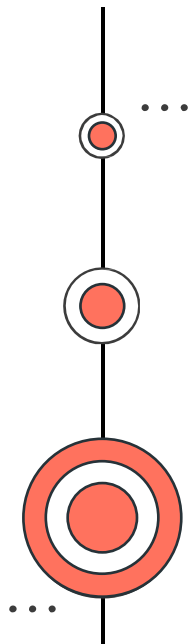
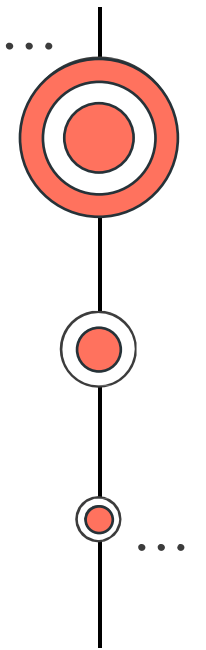


# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ: 10 ЛУЧШИХ СОВЕТОВ»

Бородуля Александра Александровна



Не будьте сторонним наблюдателем — дайте отпор кибербуллингу, когда увидите его. Примите меры, чтобы остановить то, что, как вы знаете, неправильно. Эти десять лучших советов дадут вам конкретные идеи о том, что вы можете сделать, когда вы стали свидетелем кибербуллинга.

1. **ОТЧЕТ В ШКОЛУ.** Если человек, подвергшийся кибербуллингу, является кем-то из вашей школы, сообщите об этом в свою школу. У многих есть системы анонимных сообщений, которые позволяют вам сообщить им о том, что вы видите, не раскрывая свою личность.

2. **СОБИРАЙТЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА.** Сделайте снимок экрана, сохраните изображение или сообщение, или запишите на экран то, что видите. Взрослому будет легче помочь, если он увидит — и у него будет доказательство — именно то, что было сказано.

3. **ОТЧЕТ НА САЙТ/ПРИЛОЖЕНИЕ/ИГРУ.** Все авторитетные онлайн-среды запрещают кибербуллинг и предоставляют простые инструменты для сообщения о нарушениях. Не стесняйтесь сообщать; эти сайты/приложения будут защищать вашу личность, а не «выбивать» вас.

4. **ПОГОВОРИТЕ С ДОВЕРЕННЫМ ВЗРОСЛЫМ.** Развивайте отношения со взрослыми, которым вы можете доверять и рассчитывать на помощь, когда вы (или ваш друг) столкнетесь с чем-то негативным в Интернете. Это может быть родитель, учитель, консультант, тренер или друг семьи.

5. **ПРОЯВЛЯЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ.** Покажите человеку, подвергшемуся кибербуллингу, что он не одинок. Отправьте им ободряющий текст или снимок. Отведите их в сторону в школе и дайте им понять, что вы их поддерживаете.

6. **РАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ.** Соберите других своих друзей и организуйте полноценный пресс позитива. Оставляйте добрые комментарии на их стене или под фотографиями, которые они разместили. Поощряйте других сообщать о вреде. Сила в количестве.

7. **СКАЖИТЕ ИМ ОСТАНОВИТЬСЯ.** Если вы знаете человека, который занимается кибербуллингом, попросите его прекратить это. Объясните, что нехорошо быть злым по отношению к другим. Если вы промолчите, вы, по сути, даете им понять, что это нормально.

8. **НЕ ПООЩРЯЙТЕ ЭТО.** Если вы видите, что происходит кибербуллинг, ни в коем случае не поддерживайте его. Не пересылайте, не добавляйте эмодзи в комментарии, не сплетничайте об этом с друзьями и не стойте в стороне.

9. **ОСТАВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ.** Не подвергайте себя опасности. Когда ваши эмоции зашкаливают, воздержитесь от публикации чего-то, что может обострить ситуацию. Не зависайте в Интернете, где большинство людей жестоки. Никогда не угрожайте другим физически.

10. **НЕ СДАВАЙСЯ.** Подумайте творчески о том, что можно сделать, чтобы остановить кибербуллинг. Проведите мозговой штурм с другими и используйте таланты каждого, чтобы сделать что-то эпическое!