



**Обратите внимание!**

**Детский телефон доверия  
8-800-2000-122**

создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. С 2010 года он принял уже более 9 млн звонков.

**Звонок бесплатный  
и анонимный!**

**Краевая детская библиотека  
им. братьев Игнатовых  
ул. Красная, 26/1  
350063, г. Краснодар**

**Телефон: 8 (861)268-69-97**

[www.ignatovka.ru](http://www.ignatovka.ru)

**НЕТ кибербуллингу, или  
Как защититься  
от виртуальных агрессоров**



**10 советов от Лаборатории  
Касперского**

**Краснодар  
2019**

## Кибербуллинг

Это вид травли с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала.



### Оставайтесь спокойным

Первое, что вы должны сделать, – это глубокий вдох. Возможно, лучше будет выйти из социальной сети, где вы подверглись кибербуллингу, или выключить свой гаджет. Сделайте перерыв. Помните, что люди, оскорбляющие вас, как правило, имеют ворох проблем и просто стараются почувствовать себя лучше, нападая на вас. То, что они говорят, ложь.

### Не отвечайте

Очень важно не вступать в разговор с кибербуллером. Они ищут способы разо-

злить вас, вывести из себя и что самое главное, ждут, чтобы вы ответили. Поэтому никогда не давайте им то, чего они хотят! Игнорируйте их сообщения и комментарии.

### Делайте скриншоты

Не удаляйте ничего из тех оскорблений, которые вам присылают онлайн. Если вам придется позже рассказать об этом взрослым, руководству в школе или правоохранительным органам, вам понадобятся доказательства.

### Поделитесь переживаниями со взрослым, которому доверяете

Поговорите о нападках на вас со взрослыми, с которыми вы чувствуете себя комфортно. Они помогут вам справиться со сложившейся ситуацией. Помните, вы не должны проходить через всё это в одиночестве. Доверьтесь, пусть вам окажут необходимую поддержку.

### Заблокируйте кибербуллера

Убедитесь, что вы внесли обидчика в «чёрный список» и заблокировали его, чтобы он не смог больше связаться с вами. Даже если он общался с вами только в одной социальной сети, заблокируйте его и в других, чтобы он не смог достать вас там.

### Подайте жалобу

После того как вы заблокируете кибербуллера, напишите администраторам социальной сети, чтобы они приняли соответ-

ствующие меры по предотвращению новых случаев атак.

### Не поддавайтесь кибербуллеру

Если вы знакомы с этим человеком в жизни, скажите ему, чтобы прекратил свою деятельность. Помните: они задумываются о том, что ранят чувства других людей.

### Не бойтесь предпринимать решительные меры

Если вы следовали всем выше перечисленным советам, но атаки на вас не прекращаются и вы боитесь за свою безопасность, придётся сделать решительные шаги. Обратитесь с проблемой к администрации школы или другого учебного заведения, или в правоохранительные органы.

### Измените настройки приватности

То, что вы подверглись кибербуллингу, говорит о слабых настройках приватности. Убедитесь, что ваш профиль виден только вашим друзьям.

### Пересмотрите список друзей

После того как вы измените настройки конфиденциальности, обратите внимание на ваш френд-лист и удалите тех, кого не знаете, с кем не встречались или тех, кто вам не нравится. Это защитит вас от других потенциальных случаев кибербуллинга. И в будущем не добавляйте в друзья тех людей, которых вы не знаете и с которыми не общались лично.