

Как защититься от кибербуллинга?

Не выкладывайте личные данные: адреса, фотографии, телефоны, почты, пароли.

Игнорируйте агрессию и угрозы. Добавь в чёрный список обидчиков и отключи комментирование в соцсетях. Уйди на несколько дней из онлайна, отключив себя от источника негатива.

Не общайтесь с незнакомцами. 70% детей принимают заявки в «друзья» от незнакомых людей. Такие взрослые могут казаться добрыми, а на самом деле входят в доверие с целью грабежа.

Не высказывайтесь негативно о других в виртуальной среде.

Читайте просветительские статьи, а также используйте специальные приложения для защиты.

«Люди, будьте друг к другу добрее,
Будьте терпимей к чужим недостаткам,
И на душе вашей станет светлее,
И никогда в ней не будет осадка»

Роксана Шарм



г.Чистополь, 2026

«Буллинг и кибербуллинг»



Никогда не позволяй себя заставить замолчать из-за буллинга. Никогда не позволяй сделать из себя жертву.

Харви Файерстайн

Как распознать и остановить?

Травля (буллинг - от англ. bullying, в переводе — «запугивание»)

— агрессивное преследование и издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого или часто группы лиц.

Виды травли:

- вербальная (словесная) — насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и оценки, унижение в присутствии других;
- намеренная социальная изоляция — бойкот, отторжение, отказ от общения (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и т.д.);
- физическое насилие — избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей и др.;

Верные действия

при проявлении буллинга в вашу сторону:

- не игнорировать проблему,
- обязательно обратиться за помощью к тому, кому можно доверять: родителям, учителю, психологу.

При встрече с обидчиком/ами:

Не поддаваться провокациям и не показывать страх.

- агрессоры чувствуют слабость, необходимо сохранять нейтральное выражение лица, отвечать коротко, без эмоций и уходить.

Использовать технику «туман».

- не отрицать и не соглашаться, а отвечать уклончиво; это сбивает агрессора с толку — он ждёт реакции, а не получает её.

Фиксировать всё происходящее.

- привлекать свидетелей, сохранять все переписки.

Кибербуллинг - это

форма онлайн-жестокости, где люди используют интернет и социальные сети для унижения, запугивания, оскорблений и шантажа других людей.



Формы кибербуллинга:

Оскорбительные комментарии в социальных сетях жертвы.

Распространение оскорбительных картинок и мемов с фотографией жертвы.

Вымогательство, шантаж или угрозы.