



Что делать, если ты столкнулся с кибербуллингом?

1. Написать обидчикам частное сообщение в личку (спокойное, без ругательств): я вижу, что ты делаешь, это называется кибербуллинг.
2. Если известно, кто они – деанонимизировать их в интернете, чтобы буллинг не был безнаказанным и анонимным.
3. Спокойно относиться к обзывательствам: «ты можешь называть меня *****, если тебе нравится, но это не сделает тебя лучше, а меня хуже». Булли рассчитывает на эмоциональную реакцию; не надо разыгрывать для них театральное представление, которого они ожидают.
4. Не бояться и не скрывать буллинга, не молчать о нем. Быть жертвой кибербуллинга не стыдно. Важно, чтобы окружающие знали, что происходит.
5. Рассказать друзьям и членам семьи. Найти поддержку и союзников.
6. Забанить обидчиков онлайн и написать о них в поддержку соцсетей. Это не стукачество, а санитария и гигиена.
7. Единичные оскорбительные комменты можно игнорировать. Не огорчаться, не возражать: авторам таких комментов неинтересны ваши возражения.
8. Уходить из интернета, когда там появляются тролли и булли, желающие пообщаться. Не ввязываться в онлайн-разговоры.
9. Хранить записи и скриншоты.
10. Проводить больше времени в реале, чтобы проблемы в виртуальной жизни не становились единственной реальностью.
11. Сделать аккаунт закрытым, а комментирование доступным только для друзей.

