Я подвергся атаке кибербуллера. Как мне себя вести? С чего начать?



#### Будь уверен в себе, оставайся спокоен

Наверное, первое, что ты должен сделать, подвергшись атаке кибербуллера — это глубокий вдох и неторопливый выдох. Возможно, лучше будет на время выйти из социальной сети, выключить мессенджер. Сделай перерыв. Помни, что люди, оскорбляющие тебя, как правило, сами имеют много личностных проблем, и просто стараются за счет тебя самоутвердиться, почувствовать себя увереннее с помощью банального унижения личности. Будь твёрдо уверен: то, что они говорят, это ложь.

#### Заблокируй кибербуллера

Помни о возможностях «черного списка», регулярно просматривай и редактируй френд-лист. Убедись, что ты внес обидчика в «черный список» и заблокировал его, чтобы он не смог больше с тобой связаться. Даже если он общался с тобой только в одной (ом) социальной сети/мессенджере/форуме, заблокируй его и в других, чтобы он не смог достать тебя и там.

#### Пересмотри список друзей и измени настройки приватности

Измени настройки приватности своего профайла, чтобы тебе могли писать только друзья. Обрати внимание на твой френд-лист: удали из него тех, кого не знаешь, с кем не встречался или тех, кто тебе не нравится. Это защитит тебя от других потенциальных случаев кибербуллинга. И в будущем не добавляй в друзья тех людей, которых не знаешь и с которыми не общался лично.