Как противостоять кибербуллингу?



### Твой «сетевой иммунитет» от различных интернет-угроз и оскорблений:

#### Подумай, прежде чем что-то публиковать в блоге или в социальной сети

Прежде, чем что-то публиковать в блоге или в социальной сети, в настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого — сделай его только для друзей.

#### Веди себя в сети, как в жизни

Приставать к уверенным в себе людям — трудно, не бросайся в бой, лучший способ — успокоиться, посоветоваться со старшими, как лучше себя вести в этой ситуации.

#### Будь спокоен и уверен в себе

Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбление, то только еще больше разожжешь конфликт. Кроме того, преследователь только и ждет, когда ты выйдешь из равновесия.

#### Соблюдай корректность при общении в сети

Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их — удалить их будет невозможно.

#### Фиксируй угрозы и факты кибербулинга

Храни подтверждение фактов нападений. Если тебя расстроило сообщение: картинка, видео — обратись за помощью к администратору ресурса, сохрани или распечатай страницу — игнорируй единичный негатив.

#### Игнорируй единичный негатив

Одноразовые оскорбления, сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии. Лучшая защита от нападения — «игнор». Внеси грубияна в черный список, удали его из друзей или из списка контактов. В программах обмена мгновенными сообщениями в социальных сетях, есть возможность блокировки отправки сообщения с определенных адресов.

#### Используй черные списки, следи за списком друзей

Но не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если они содержат угрозы, особенно систематические. Следует скопировать эти сообщения и обратиться в правоохранительные органы.

#### Обращайся за помощью к старшим

Например, к родителям, учителям, администраторам интернет-ресурсов.

### Не размещай информацию, которая может кого-либо оскорбить или обидеть!