

## Как защититься от кибербуллинга

Рекомендовано  
Минобрнауки

**КИБЕРБУЛЛИНГ** – ситуация, когда человека в Сети преследуют сообщениями, которые содержат оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование.

- 1 Не бросайся в бой.** Лучший способ: посоветоваться, как себя вести, и если нет того, к кому можно обратиться, то вначале нужно успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- 2 Управляй своей киберрепутацией.** Ищи способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом обидчика. Анонимность в Сети мнимая.
- 3 Береги виртуальную честь смолоду.** Не веди хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все действия и сохраняет их. Удалить их будет сложно.
- 4 Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- 5 Блокируй агрессора.** В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях можно запретить конкретным адресам присылать сообщения.
- 6 Поддержи жертву кибербуллинга.** Покажи преследователю, что оцениваешь его действия негативно. Сообщи взрослым о факте агрессивного поведения в Сети.