

Памятка безопасного поведения при кибербуллинге

Угрозы и нападения через электронные сервисы



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 доступным только для друзей. Не размещай информацию, которая может кого-либо оскорблять или обижать.

Советы, чтобы получить сетевой иммунитет от различных интернет-угроз и оскорблений



**Веди себя в сети корректно,
как и 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.



**Не размещай излишнюю личную
информацию 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
кибербуллинга**

Храни подтверждение фактов нападения. 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,
сведи за списком друзей**

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



**Пересмотри список друзей
и измени настройки
приватности**

Измени настройки приватности своего профиля, чтобы тебе могли писать только друзья. Обрати внимание на 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.



**Обращайся за помощью
к старшим:** родителям, учителям,
администраторам интернет-
ресурсов



**Всероссийский Детский
телефон доверия**

8-800-2000-122



Психологическое консультирование,
экстренная и кризисная
психологическая помощь для детей
в трудной жизненной ситуации,
подростков и их родителей.
Бесплатно, круглосуточно.

**Прокуратура Калужской
области**

Дежурный прокурор

8-910-520-31-09

84842-57-93-35

**248600, г. Калуга, ул.
Кутузова, д.2А**

Дети, их родители, а также все
неравнодушные граждане,
обладающие информацией
о нарушении прав
несовершеннолетнего или
малолетнего ребенка, могут
обратиться к дежурному прокурору
Калужской области.