

## Памятка по профилактике диссинга для подростков

### 1. Что такое диссинг?

**Диссинг** — это оскорбительные, унижительные или агрессивные высказывания в чей-либо адрес, часто в форме рэп-баттлов, комментариев или постов в социальных сетях. Цель диссинга — задеть чувства человека, унижить его или вызвать конфликт.

Запомни: Диссинг может перерасти в кибербуллинг и нанести серьезный психологический вред.

### 2. Почему это опасно?

- Психологическая травма: Жертва может испытывать стресс, тревогу или депрессию.
- Кибербуллинг: Диссинг часто становится началом травли в интернете.
- Конфликты: Это может привести к ссорам, дракам или даже преследованию в реальной жизни.
- Потеря репутации: Оскорбительные высказывания могут навредить вашей репутации или репутации другого человека.

### 3. Как защититься?

Если вы стали объектом диссинга:

- Не отвечайте агрессией: Это может усугубить ситуацию.
- Сохраните доказательства: Сделайте скриншоты оскорбительных сообщений или постов.
- Пожаловаться: Используйте функцию «Пожаловаться» в соцсетях или мессенджерах.
- Блокируйте: Заблокируйте человека, который вас оскорбляет.
- Расскажите взрослым: Обратитесь к родителям, учителю или психологу за поддержкой.

Если вы стали свидетелем:

- Не поддерживайте диссинг: Не лайкайте, не комментируйте и не делитесь оскорбительными материалами.
- Поддержите жертву: Скажите, что она не заслуживает такого обращения.
- Сообщите о нарушении: Пожаловаться на оскорбительный контент в соцсетях.

### 4. Как не стать агрессором?

- Следите за словами: Помните, что ваши слова могут ранить.
- Уважайте других: Даже в шутку не стоит унижать или оскорблять.
- Решайте конфликты мирно: Если вас что-то задело, поговорите об этом спокойно.
- Подумайте о последствиях: Оскорбительные высказывания могут вернуться к вам бумерангом.

#### 5. Что делать, если вы начали диссить?

- Остановитесь: Подумайте, как ваши слова могут повлиять на другого человека.
- Извинитесь: Если вы уже задели чьи-то чувства, извинитесь перед этим человеком.
- Удалите оскорбительные посты: Это поможет избежать дальнейшего распространения.

#### 6. Куда обратиться за помощью?

- Поддержка соцсетей: Используйте кнопку «Пожаловаться» под постом или в настройках профиля.
- Детский правовой сайт <https://mir.pravo.by/edu/internet-i-rebenok/>
- Онлайн-консультирование для подростков по вопросам предотвращения насилия в онлайн пространстве <https://kidspomogut.by/>
- Если вы столкнулись с травлей в интернете или другими проблемами, вы можете позвонить на горячую линию для детей и подростков (круглосуточно, звонок анонимный и бесплатный) 8 (029) 367 32 32
- Бесплатная психологическая помощь для детей [talk2OK.by](http://talk2OK.by)

**Важно: Слова имеют огромную силу. Используйте их, чтобы поддерживать, а не ранить других.**

**Вы заслуживаете уважения, и другие тоже!**