

## Как действовать при столкновении с кибербуллингом

!Ты не виноват, и ты не один! Вот что можно сделать:

### 1. Не отвечай агрессору

— Не вступай в перепалку. Ответы, угрозы или оскорбления только разожгут конфликт.

— Сохрани спокойствие: цель буллинга — вывести тебя из равновесия. Не дай агрессору этой власти.

### 2. Сохрани доказательства

— Сделай скриншоты переписки, комментариев, постов. Даже если удалишь сообщение, доказательства останутся.

— Запиши дату и время инцидентов — это поможет, если придется обращаться в полицию или школу.

### 3. Заблокируй обидчика

— Во всех соцсетях и мессенджерах есть функция блокировки. Используй ее, чтобы прекратить поток оскорблений.

— Настрой приватность аккаунта: ограничь круг лиц, которые могут тебя комментировать или писать в личку.

### 4. Расскажи кому-то, кому доверяешь

— Не молчи! Обратись к родителям, старшему брату/сестре, учителю или школьному психологу.

— Если стыдно или страшно говорить близким, позвони на горячую линию:

• **8 801 100 16 11** (Детский телефон доверия, бесплатно, анонимно [Kidspomogut.by](http://Kidspomogut.by))

### 5. Пожаловаться на контент

— Поддай жалобу на оскорбительный пост, комментарий или аккаунт через функцию «Пожаловаться» в соцсети.

— Если угрозы серьезные (например, расправа или шантаж), сообщи в милицию через сайт МВД или с помощью взрослых.

### 6. Позаботься о себе

— Не вини себя. Кибербуллинг — это проблема агрессора, а не твоя.

— Отключи уведомления на время, чтобы не видеть оскорбления.

— Займись тем, что поднимает настроение: прогулка, музыка, спорт, разговор с другом.

### 7. Если травля продолжается

— Смени логин или создай новый аккаунт, если старый стал мишенью.

— Обратись к администраторам платформы с требованием удалить контент.

— В крайних случаях (например, угрозы жизни) — обратись в правоохранительные органы. По закону, кибербуллинг может быть наказуем.

### 8. Чего делать нельзя

— Не удаляй аккаунт сразу — сначала сохрани доказательства.

— Не мсти— это может усугубить ситуацию и сделать тебя «плохим» в глазах окружающих.

— Не игнорируй серьезные угрозы — даже анонимные сообщения можно отследить.

**Важно помнить:**

!Ты имеешь право на уважение и безопасность — как в реальной жизни, так и в сети.

!Кибербуллинг — это преступление, и ты можешь защитить себя.

!Обращение за помощью — это не слабость, а мудрость и сила!

Ты не одинок. Всегда есть те, кто готов поддержать.