В помощь классному руководителю

Как же детям и подросткам противостоять кибербуллингу — травле в интернете? Мы изучили множество рекомендаций на эту тему и взяли за основу нашей памятки советы ЮНИСЕФ — детского фонда ООН.

Поделитесь этим постом со своими учениками. Возможно, он очень поможет кому-то из них.

1. Иногда трудно определить, шутит ли человек или пытается вас обидеть. Поэтому для начала попросите его прекратить. Если это не помогло, не нужно терпеть такую ситуацию, но и вступать в перепалку с обидчиком — не лучшее решение.

2. Если вам кажется, что вас травят в сети, обратитесь за помощью к людям, которым вы доверяете: например, родителям, близким родственникам, учителям.

3. Если вам неудобно рассказывать о проблеме близким, позвоните по телефону доверия 8-800-2000-122 и поговорите с профессиональным консультантом.

4. Одно из самых эффективных решений — заблокировать преследователя и отправить на него жалобу администраторам социальной сети. Полезно собрать доказательства — переписку и скриншоты постов в соцсетях, — для того чтобы подтвердить происходящее.

5. Изучите настройки конфиденциальности. В большинстве соцсетей вы можете ограничить доступ к своей странице и либо сделать профиль полностью закрытым от всех, кроме друзей, либо установить частичные ограничения на комментарии, сообщения и т.п.

6. В некоторых соцсетях, например Facebook и Instagram, можно включить автоматический фильтр, который скроет издевательские и оскорбительные комментарии. Используйте его.

7. С осторожностью выкладывайте личную информацию. Она может сохраниться в интернете навечно и потом быть использована вам во вред. Не сообщайте домашний адрес, номер телефона или школу, в которую вы ходите.

8. Если вы стали свидетелем интернет-травли, подумайте, как можно помочь. Сообщите о случившемся взрослым, обратите внимание окружающих на проблему. Даже простое проявление доброты может сыграть важную роль.

[#советы\_просвещение](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)