

# **ПМК ВДОХНОВЕНИЕ**

**Тема занятия**

**Как не стать жертвой  
кибербуллинга**

**Буллинг ( от англ. Bulli –хулиган) Это травля, агрессивное преследование одного человека другим (другими). Он может выражаться по-разному: от непристойных шуток и оскорблений до избиения.**



**Какую цель преследуют те, кто травит? Основная цель — запугать жертву, подчинить ее себе.**

# Кибербуллинг

это намеренное запугивание или травля человека с помощью цифровых технологий.



В некоторых случаях злоумышленник действует анонимно и скрывает информацию о себе, чтобы избежать последующего наказания.

Травлю через интернет  
может вести как один, так и  
несколько человек.

Чаще всего действия  
организаторов  
кибербуллинга не  
одноразовые, они могут  
продолжаться в течении  
месяцев и даже лет.

Роли в этой травле  
распределены очень чётко —  
есть агрессор (агрессоры) и  
есть жертва.



Атакам кибербуллинга могут подвергнуться подростки которые чем то отличаются от других сверстников, например особенностями внешности, физического развития , своеобразной одеваются.



♥  
11 ноября —  
день борьбы  
с кибербуллингом

Жертвами агрессоров могут стать как отличники, так и двоечники. Поводом может стать ревность сверстников к вниманию учителей, ябедничество, своеобразная манера общения или замкнутость.



**Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.**



# Меня троллят, что делать?

1. Поделитесь  
проблемой  
с теми, кому  
доверяете:  
родственники,  
друзья, старшие  
товарищи,  
классный  
руководитель,  
школьный  
психолог.



Обратитесь за грамотным советом на специальную телефонную линию «Дети онлайн» 8 800 25 000 15 по России звонок бесплатный;



ДЕТИ ОНЛАЙН  
8-800-250-00-15  
ЛИНИЯ ПОМОЩИ

[helpline@detionline.org](mailto:helpline@detionline.org)



Или на почту: [helpline@detionline](mailto:helpline@detionline)

## 2. Игнорируйте единственный случай кибербуллинга.



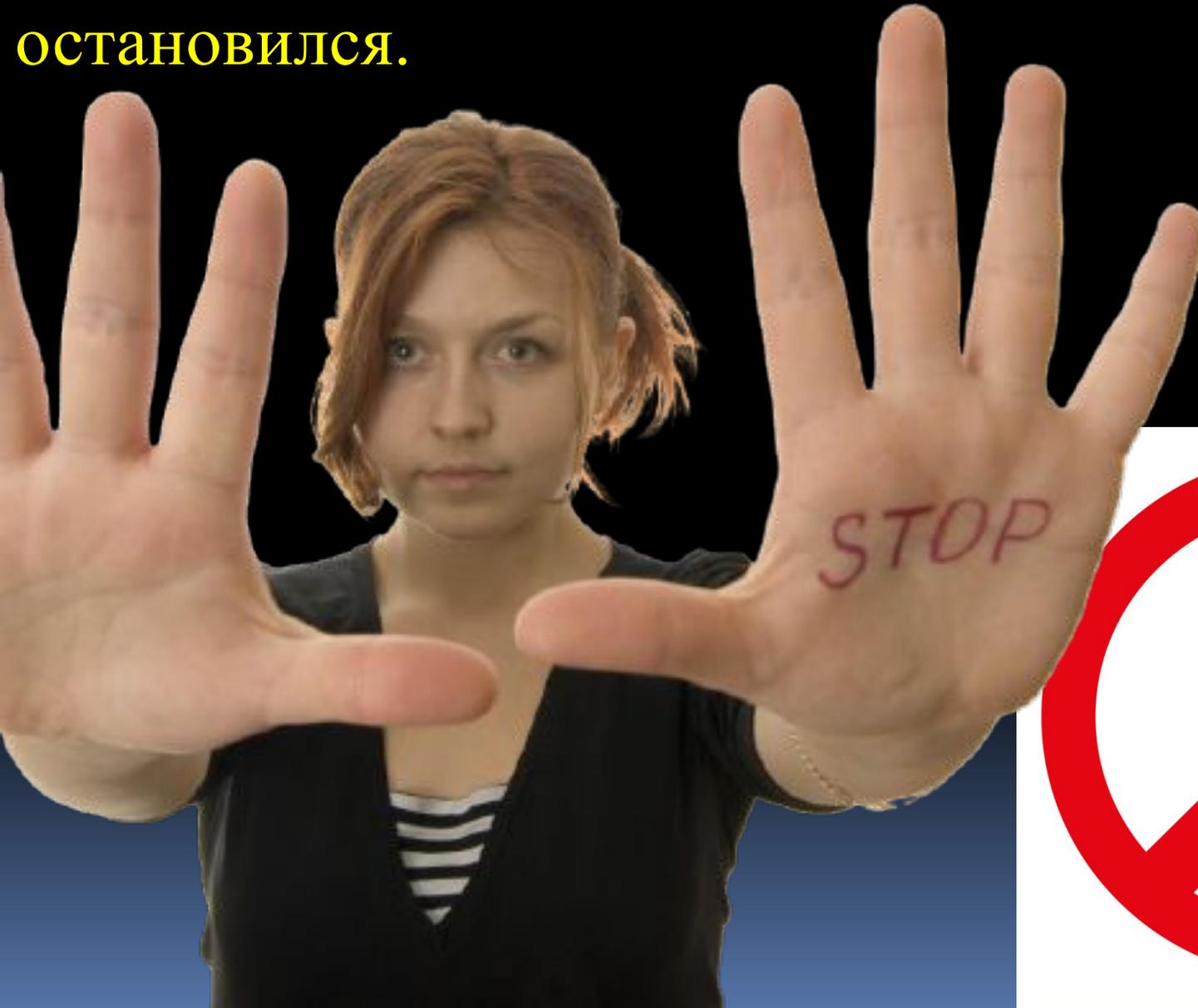
**3. Не мстите. Как уже говорилось, любой негатив бьет по самочувствию.**



**Никогда не мстите  
подлым людям.  
Просто станьте  
счастливыми. И  
они это не  
переживут.**

**Юрий Никулин**

4. Когда вас начинают специально задевать за живое, скажите прямо, чтобы человек остановился.



**5. Смейтесь.** Попробуйте обратить злой комментарий в шутку.



## 6. Сохраняйте доказательства: скриншоты сообщений, фотографии, видео.



## 7. Блокируйте тех, у кого плохая репутация в сети.



Это можно сделать в настройках телефона, на специальных платформах. Закройте свой профиль, измените имя и фамилию на Никейм добавляйте в друзья только знакомых.

8. Если вас запугивают, вымогают деньги или угрожают жизни или здоровью, нужно обратиться в полицию.



# 9. Сообщайте о троллинге поставщику контента.



10. Если вы свидетель кибербуллинга, заступитесь за жертву, только не вовлекайтесь в деструктивный диалог.



Некоторые подростки, ставшие жертвами кибербуллинга, начинают себя винить в случившемся, искать в себе негативные черты и даже в душе в чём то соглашаться с преследователями. Ни в коем случае нельзя поддаваться такому настроению. В травле виноват только её инициатор, агрессор.



# Открытые интернет источники:

1. [Открытые изображения](#)
2. <https://rosuchebnik.ru/material/kak-zashchititsya-ot-kiberbullinga/>
3. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/shkolnyy-bulling>
4. <https://findmykids.org/blog/ru/bulling-v-shkole>
5. <https://trends.rbc.ru/trends/innovation/5faab6719a7947858256b569>

# ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ !!!

