***Кибербуллинг: советы подростку***

Учитывая, что мобильные устройства и Интернет присутствуют в Вашей повседневной жизни, как во время учебы, так и в свободное время, проблема кибербуллинга будет актуальна для Вас и в течение лета, когда свободного времени будет больше, а контроля со стороны взрослых меньше. Именно поэтому важно знать правила пользования Интернетом, а также несколько основных советов по тому, как себя вести, если Вас начали «травить» в Интернете.

**1. Не провоцировать обидчика или игнорировать его**

Когда Вы сталкиваетесь с кибербуллингом, в виде грубых комментариев в социальных сетях, опубликованных от фиктивного профиля, испытываете распространенную реакцию — отвечать еще более резкими комментариями, защищая себя. Но на самом деле, таким образом, ситуация только ухудшается, так как обидчик буквально ждет, когда Вы «его жертва» ответите агрессией. Это побуждает его не останавливаться и продолжать троллинг против своей жертвы.

Чтобы этого не случилось, эксперты предлагают два пути. Во-первых, игнорируйте провокатора. Не обращайте внимание на обидчика, вполне возможно, что он не продолжит атаку. Во-вторых, если игнорирование не сработает, вы можете попытаться запутать обидчика, например, отвечая на каждый из его комментариев или сообщений добрыми «смайликами». Обидчик, безусловно, не ожидает такой реакции и, вероятно, не захочет продолжать агрессию.

**2. Заблокируйте обидчика**

Каждый пользователь социальных сетей имеет право выбирать своих друзей и подписчиков, а также определять и ограничивать информацию, которую эти люди будут размещать на его странице. Например, Instagram предлагает возможность сделать ваш профиль приватным и видимым только для одобренных подписчиков. Точно так же Facebook позволяет сделать ваш аккаунт видимым только для определенных групп друзей, а такая же функция доступна и для постов.

С другой стороны, пользователи, которые позволяют себе унижать других в Интернете, например отправлять неприятные сообщения, писать провокационные комментарии и т.п., всегда могут быть заблокированы или удалены из круга друзей.

**3. Сообщайте о кибербуллинге**

Говорят, что молчать — значит соглашаться и позволять! Поэтому эксперты призывают детей и подростков сообщать о ситуациях кибербуллинга — не молчать и не допускать таких действий против себя или других!

В то же время следует напомнить, что при сообщении о кибербуллинге важно сохранять доказательства: скриншоты экрана с негативными комментариями, полученные текстовые сообщения и другую информацию. Эти доказательства помогут в дальнейшем разрешить ситуацию и прекратить атаки.

Кроме того, если кибербуллинг происходит в социальных сетях, о действиях обидчика можно также сообщить службе поддержки конкретной социальной сети. Это можно сделать не только для неприятных комментариев и сообщений, но и для фиктивных профилей.

**4. Не оставайтесь с проблемой один на один!**

Проблему нельзя оставлять в секрете, не зная, как ее решить, ситуация будет только ухудшаться, и за ней может последовать буря. Поэтому наиболее эффективный способ решения любой проблемной ситуации — обратиться за помощью и сообщить своему доверенному лицу, например, родителям, педагогам, старшему брату или сестре.

Иногда родители могут быть отличным помощником в разрешении конфликта на старте. Например, если есть разногласие между двумя одноклассниками, когда один проявляет негатив в отношении другого в социальных сетях или в закрытой переписке в мессенджере.

***Кибербуллинг - проблема современного общества и не стоит о ней молчать, проблему можно решить только, если с ней бороться! Не позволяйте никому, даже в сети общаться с Вами так, как Вам не хотелось бы этого! Не стоит молчать, выход есть из любой ситуации!***