



## Расскажите о проблеме.

Если вам кажется, что вас травят в сети, в первую очередь нужно обратиться за помощью к людям, которым вы доверяете - например родителям, или другому надёжному взрослому человеку.

В школе вы можете обратиться к школьному психологу, или вашему любимому преподавателю.



Буклет изготовлен по материалам сайта о социальных сетях:

<https://www.unicef.org/kazakhstan>

### Наш адрес:

361016 КБР. Прохладненский район.  
с.Прималкинское, ул.Кныш, д.150

## Поделись своей проблемой – и её не станет!



Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение  
“Средняя общеобразовательная  
школа с.Прималкинское”  
Прохладненского муниципального  
района КБР



## Как не стать жертвой кибер- буллинга?

с.Прималкинское 2024 год.



## Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг - это запугивание и травля с использованием цифровых технологий. Он может проходить в социальных сетях, в приложениях для обмена сообщениями, на игровых платформах и мобильных телефонах. Это повторяющиеся эпизоды, цель которых - напугать, разозлить или опозорить тех, кого преследуют.

## Как можно защитить себя от кибербуллинга?

Вы можете отправить жалобу на оскорбительные комментарии, сообщения и фотографии и попросить их удалить.



Вы также можете выбрать настройку, при помощи которой комментарии определённых пользователей будут появляться только у них, не блокируя их полностью.

Вы можете полностью заблокировать определённых пользователей для того, чтобы они не могли видеть ваш профиль.

## Что делать если травля зашла слишком далеко?

Люди, которые являются жертвами любых форм насилия, включая травлю, а также интернет-травлю, имеют право на правосудие и привлечение к ответственности правонарушителя

*Оцените, насколько серьезны намерения преследователей. Если вас оскорбляют незнакомцы, часто достаточно их заблокировать. Если есть основания опасаться за свою безопасность, сообщите в полицию*

