

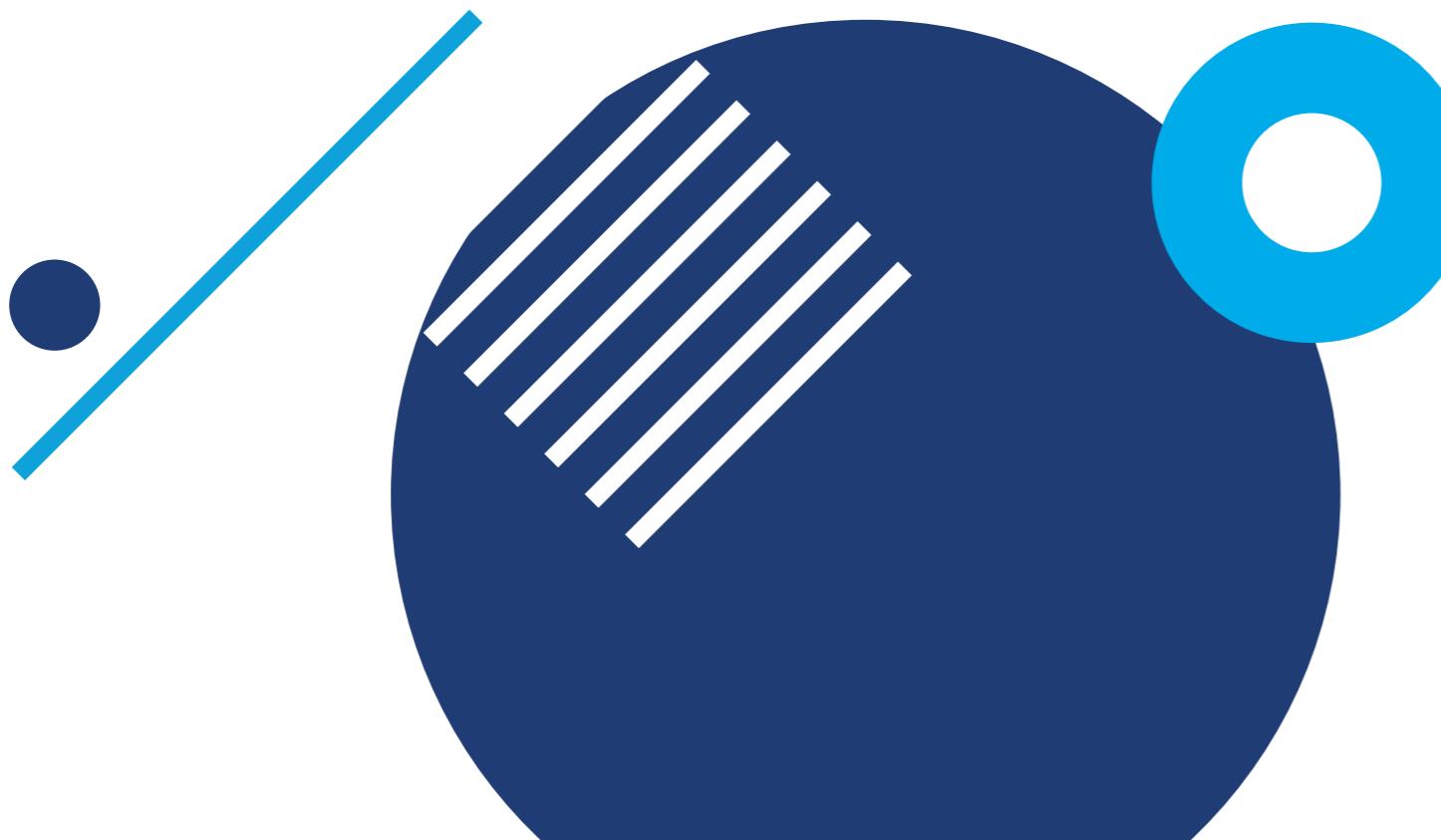
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Несторовская Ерина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.12.2025 09:34:38

Уникальный программный ключ:
4dbf2010db86a201f534b0e6a7af57a2833fc44

4. Заблокируй обидчика и внеси его в черный список, чтобы у него больше не было возможности оскорбить тебя или задеть ложными и неприятными высказываниями.

5. Никогда не оставайся сторонним наблюдателем, если травле подвергнулся кто-то другой. Собери в группе (в чате), в которой вы общаетесь команда единомышленников, обговори с ними стратегию действий против обидчика. Вам необходимо выступать единым фронтом против любых оскорбляющих действий и требовать прекращения недопустимого поведения. Как правило, обидчики не осмеливаются идти против большой группы людей, действующих заодно, у них не хватает на это смелости. Если действия обидчика не прекратятся и в этом случае, следует всей команде единомышленников демонстративно выйти из группы (чата), это окажет психологическое воздействие на остальных участников, а также будет поддержкой для жертвы травли. Попробуй выйти на личное общение с жертвой травли и поддержать ее. Если жертвой травли стал твой знакомый, расскажи об этом учителю или его родителю. Тем самым ты можешь помочь человеку, который самостоятельно не видит выхода из сложившейся ситуации и страдает.

**ПРОВОДИ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ!**



ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ

Травля в Интернете является большой проблемой для всех пользователей. Травлю в сети еще называют кибербуллингом. Она включает в себя издевательства, оскорбления, унижения, преследование человека.

Некоторым кажется, что травля – это всего лишь безобидные шутки. На самом деле это не так. **Травля может привести к проблемам со здоровьем, к психическим травмам и другим проблемам.** Иногда обижая других, обидчик стремится самоутвердиться за чужой счет. Очень часто обидчик сам является глубоко несчастным, нереализованным и затравленным человеком, который таким деструктивным способом пытается отомстить окружающим за свои проблемы. А, находясь под мнимой защитой Интернета, позволяющей сохранять определенную анонимность, обидчик смело оскорбляет других. Как правило, в реальной жизни обидчик не сможет в открытую сказать тебе ни одного обидного слова.

Однако защищённость обидчика в Интернете на самом деле имеет мнимый характер. Обидчик думает, что его никто не сможет найти, и последствий за его действия не будет. На самом деле это не так. Найти обидчика в сети для специалистов сегодня не составляет никаких проблем.

КАК ВЫГЛЯДИТ ТРАВЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Оскорбительные и угрожающие сообщения, изображения или видео;
2. Передразнивание, бойкоты или унизительные комментарии в сети, в которых упоминается личность человека;
3. Распространение неприятных слухов и обсуждение человека за его спиной;
4. Создание поддельных аккаунтов от имени конкретного человека с целью обмануть или унизить его;
5. Специально смонтированные фото или видео с изображением человека.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТОЛКНУЛСЯ С ТРАВЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ?

1. Поговори с родителями или учителями об этой ситуации. Они не оставят тебя одного в неприятном состоянии и помогут наилучшим способом разрешить любую ситуацию. Расскажи им, что ты воспринимаешь эту ситуацию серьезно и объясни какие чувства ты испытываешь.
2. Постарайся сохранять спокойствие и не отвечать обидчику. Как правило, его цель – вывести тебя на эмоции. Помни, что твой обидчик распускает о тебе слухи, оскорбляет тебя не потому, что на самом деле считает тебя таким, а потому, что у него самого серьезные проблемы (возможно даже с психикой).
3. Вместе с родителями собери доказательства: сделай скриншоты переписки, скопируй ссылки на аккаунты обидчика, тебе это может пригодиться в случае обращения в полицию.