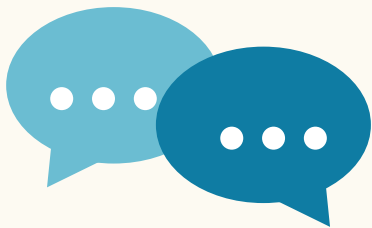


## МЕНЯ ОБИЖАЮТ В ИНТЕРНЕТЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1) ПОДЕЛИСЬ ПРОБЛЕМОЙ С ТЕМИ, КОМУ ДОВЕРЯЕШЬ, ЖАЛОВАТЬСЯ И ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКЕ СОВСЕМ НЕ СТЫДНО.



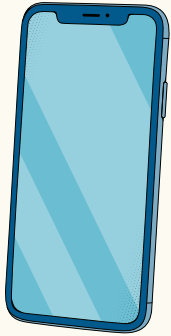
- 2) НИЧЕГО НЕ ПИШИ В ОТВЕТ – ЛЮБОЙ НЕГАТИВ УХУДШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ.

- 3) ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ЧТО-ТО ПРЕДПРИНЯТЬ – ОТВЛЕКИСЬ НА ЛЮБУЮ ЗАДАЧУ, ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ЭМОЦИИ СХЛЫНУТ. НАПИШИ ПОСТ, ПОСМОТРИ ВИДЕО, ПОИЩИ ИНФОРМАЦИЮ НА ОБСУЖДАЕМУЮ ТЕМУ, ПРОСТО ОТДОХНИ, УБРАВ ТЕЛЕФОН ИЗ РУК.



- 4) ПОСМЕЙСЯ ВСЛУХ НАД СИТУАЦИЕЙ. ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ВЫСТУПАЕШЬ СО СТЕНДАПОМ: «ОДИН РАЗ В КОММЕНТАРИЯХ К МОЕМУ ПОСТУ КАКОЙ-ТО НЕИЗВЕСТНЫЙ ПАРЕНЬ С ПРЕЛЕСТНЫМ ИМЕНЕМ ВЛАДИСЛАВ РЕШИЛ СООБЩИТЬ МНЕ – НАВЕРНЯКА У НЕГО БЫЛИ ВСЕ МОИ ДОКУМЕНТЫ И ДНЕВНИК ЗА 7-ОЙ КЛАСС – ЧТО Я...»

**5) СОХРАНИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА. СДЕЛАЙ СКРИНШОТЫ СООБЩЕНИЙ И КОММЕНТАРИЕВ. ПУСТЬ БУДУТ.**



**6) БЛОКИРУЙ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПИШУТ ГАДОСТИ В ЛИЧНЫЕ СООБЩЕНИЯ. БЕЗ ВЫЯСНЕНИЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ И ПОСЛЕДСТВИЙ, ПРОСТО ЗАКИДЫВАЙ В ЧЕРНЫЙ СПИСОК.**

**7) ЗАКРОЙ СВОЙ ПРОФИЛЬ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ, УСТАНОВИ НАСТРОЙКИ ПРИВАТНОСТИ, ЧТОБЫ ПИСАТЬ ТЕБЕ МОГЛИ ТОЛЬКО ДРУЗЬЯ ИЛИ ДРУЗЬЯ ДРУЗЕЙ.**

**8) ЕСЛИ ТЕБЯ ЗАПУГИВАЮТ ИЛИ УГРОЖАЮТ: СДЕЛАЙ СКРИНЫ – ЗАБЛОКИРУЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – РАССКАЖИ ВЗРОСЛЫМ. НА СТРАНИЧКУ ТРОЛЛЯ ПОЖАЛУЙСЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ.**



**9) ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ БУЛЛИНГА В СЕТИ – ПОДДЕРЖИ ЖЕРТВУ, НО НЕ ВОВЛЕКАЙСЯ В АГРЕССИВНЫЙ ДИАЛОГ С ТРОЛЛЕМ. ЕСЛИ ОБИЖАЮТ ТВОЕГО ДРУГА – СОЗДАЙ ЧАТ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО. НИКОГДА НЕ УЧАСТВУЙ В ПОДОБНОМ И НИКОГДА НЕ ПРОХОДИ МИМО – ЭТО НЕДОСТОЙНО.**