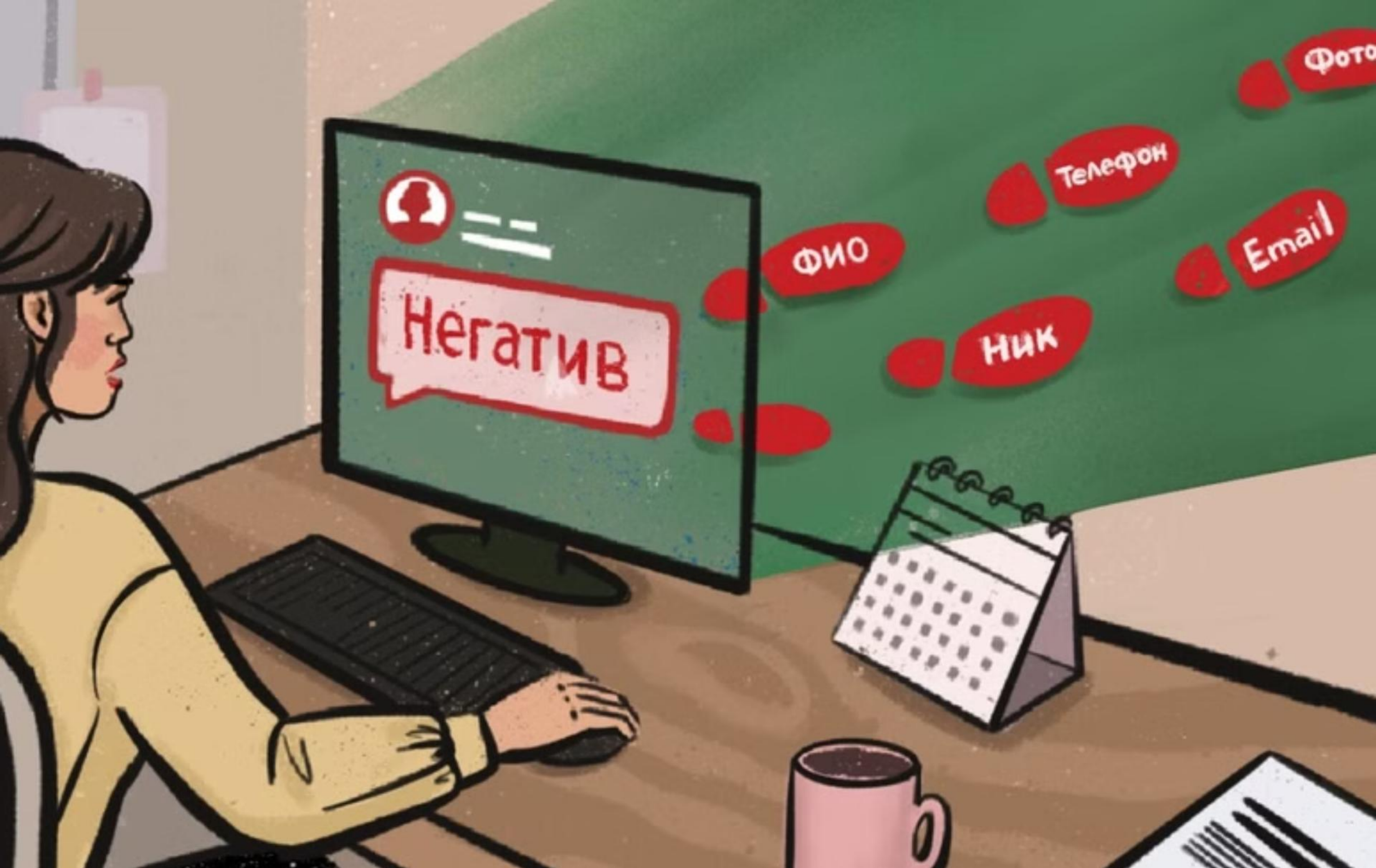




# Кибербуллинг: Как защититься?

Не бойся кибербуллинга! Узнай, как защитить себя в интернете



# Что такое кибербуллинг?

## ■ Издевательства

Онлайн-издевательства могут включать в себя унижительные сообщения, угрозы, распространение слухов, оскорбления и травлю в социальных сетях.

## ■ Последствия

Кибербуллинг может привести к психологическим проблемам, таким как тревога, депрессия и даже мысли о суициде.



## Как защититься?



### Защита

Используй сильные пароли и настройте приватность в соцсетях.



### Сообщить

Сообщай о случаях кибербуллинга модераторам соцсетей и властям.



### Блокировка

Блокируй обидчиков и избегай общения с ними.



# Правила безопасного интернета

## 1 Осторожно

Не делитесь личной информацией, например, адресами и телефонами.

## 2 Думай

Прежде чем что-то публиковать, подумайте, как это может повлиять на вас и других.

## 3 Помощь

Обращайся за помощью к взрослым, если ты столкнулся с кибербуллингом.



# Куда обращаться?

Если ты или кто-то из твоих знакомых столкнулся с кибербуллингом, не стесняйтесь обратиться за помощью к родителям, учителям, психологу или позвонить на горячую линию.

**Единый детский телефон доверия:  
8-800-2000-122 (круглосуточно)**

**Хабаровский городской телефон доверия:  
+7(4212)30-71-71 (круглосуточно)**

Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, то вы всегда можете обратиться к нашему педагогу-психологу Кузнецовой Елене Юрьевне (кабинет № 7)