




***Вместе скажем нет травле в сети!
11 ноября — день борьбы с Кибербуллингом.***

 Кибербуллинг — это травля в сети, когда волна негатива от многих людей направляется на одного человека или компанию. Социальная кампания VK объединяет всех, для кого любое насилие в сети и за её пределами — недопустимо.




 Как быть, когда вы встречаетесь с травлей в сети? Как справиться с негативными эмоциями, связанными с кибербуллингом.

 **Блокируйте обидчика.**

Это наш главный инструмент в борьбе с киберагрессорами. С его помощью мы блокируем саму возможность дальнейших агрессивных действий. Вступать в диалог, пытаться доказать свою точку зрения, оправдываться — не работает.

 **Жалуйтесь.**


Во всех соцсетях и на игровых платформах есть функция «Пожаловаться». Фиксируйте скриншотами оскорбления и агрессивные комментарии, распространение личной информации и отправляйте жалобы админам сайта.

 **Сохраняйте спокойствие.**

Обратитесь за помощью к близким и родным. Кибербуллинг — серьезная травма и несет определенные последствия. Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к специалисту.

 **Устройте себе информационный детокс.**

На какое-то время не заходите в сеть, пока не будете в ресурсе. Сфокусируйтесь на чем-то положительном из своей реальной жизни. Отношения, друзья, работа, спорт, прогулки — все, что угодно, что приносит хорошие эмоции и отвлекает от жизни в сети.

 **Попробуйте справиться с эмоциями.**

Берите паузу перед тем, как говорить или действовать, попробуйте дыхательные техники, сконцентрируйтесь на ощущениях в своем теле или его отдельной части, покричите или потопайте там, где это никому не мешает, займитесь физическими нагрузками или прогуляйтесь.

 **Наберитесь терпения.**

Не ругайте себя, если иногда эмоции берут верх. Ошибки — нормальная часть любого процесса обучения. Старайтесь использовать такие ситуации с пользой — отмечайте, что помешало вам выражать эмоции безопасно и обдумывайте, что поможет вам справиться в следующий раз.