**Памятка как защититься от кибербуллинга?**

Иногда бывает сложно предупредить кибербуллинг, но защитить себя от продолжения травли и от её последствий, на самом деле, довольно легко – мы сформулировали несколько простых правил, которые помогут вам понять, что именно делать.

- Умейте распознавать разные формы кибербуллинга и знайте, как ситуация может развиваться в разных случаях. Вы не сможете защитить себя, если не будете знать, что именно происходит.

- Хорошо подумайте, прежде чем отправлять сообщение. Никогда не забывайте, что все опубликованное в интернете становится доступным широкой общественности. Большую часть того, что вы напишете в сети, стереть невозможно, и Google помнит все! Кроме того, будьте осторожны при обмене личной информацией в мессенджерах, так как часто в таких случаях ее могут увидеть и люди, которым она не предназначалась.

- Уделите внимание настройкам приватности. Эти настройки есть во всех социальных сетях, и они позволяют контролировать то, кто видит ваши сообщения. Хорошо изучите эти параметры и настройте их так, чтобы достигнуть наибольшей безопасности.

- Сохраните личную информацию известной лишь вам. Не раскрывайте в сети такие детали как адрес, номер телефона, номер школы, номер кредитной карты и тому подобное. Пароли существуют не просто так; делиться ими с друзьями — все равно что раздавать копии ключа от вашей квартиры друзьям и незнакомцам.

- Не молчите. Если вы видите, что кто-то их ваших знакомых – обидчик, не защищайте его и не закрывайте на его поведение глаза. Нельзя молчать!

- И если вы знаете, что кто-то из ваших друзей подвергается кибербуллингу, посоветуйте ему также не молчать и рассказать родителям о возникшей проблеме и ее виновнике. Иногда бывает важно, чтобы кто-то еще подтвердил ему, что именно так и следует поступить.

- Вместе с родителями установите и обговорите границы и правила пользования социальными сетями и интернетом — что можно и чего нельзя делать в сети. Не для того, чтобы ограничить ваши возможности, а для того, чтобы вы при этом были в безопасности.

- Действуйте без промедления. Если вы подозреваете, что в настоящее время подвергаетесь кибербуллингу, немедленно сообщите взрослому, которому доверяете. Сделайте скриншоты тех сообщений (или других проявлений травли в сети), которые на ваш взгляд являются кибербуллингом, и заблокируйте тех, кто отправил их вам.

- Самое главное – никогда не травите никого в сети или в реальной жизни. Не участвуйте в онлайн-беседах, которые могут закончится травлей.

- И всегда, всегда оставайтесь порядочными гражданами цифрового пространства!