

Краткая памятка: Защити себя от кибербуллинга

НЕ ОСТАВАЙСЯ ОДИН НА ОДИН С ПРОБЛЕМОЙ:

**РАССКАЖИ ВЗРОСЛОМУ,
КОТОРОМУ ДОВЕРЯЕШЬ
(РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЮ).**

ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ:

Всероссийская линия помощи
детям: 8-800-200-01-22

- Служба психологической помощи.

ПОМНИ:

- **ТЫ НЕ ВИНОВАТ(А) В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ТРАВЯТ.**
- **ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ — САМОЕ ГЛАВНОЕ.**

ТВОИ ГЛАВНЫЕ ШАГИ:

- **СТОП** → НЕ отвечай обидчику. Не давай ему эмоций.
- **СОХРАНИ** → Сделай скриншоты всех оскорблений. Это — доказательства.
- **ЗАБЛОКИРУЙ** → Добавь обидчика в чёрный список.
- **ПОЖАЛУЙСЯ** → Отправь жалобу администрации сайта или платформы.

СООБЩЕСТВА :



Мы - это мир!

https://vk.com/we_aretheworld



Академия творческой
молодежи

https://vk.com/atm_rt