

# Краткая памятка: Защищи 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

о 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](https://vk.com/we_aretheworld)



Академия творческой  
молодежи  
[https://vk.com/atm\\_rt](https://vk.com/atm_rt)