**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:**

Унижения и преследования в социальных сетях наносят детям и подросткам психологические травмы, сравнимые с последствиями любого другого вида насилия. В результате столкновения с кибербуллингом у ребенка могут возникнуть чувства постоянного *страха, стыда, унижения и беспомощности*, которые способны привести к сильному стрессу. Кибербуллинг может стать причиной эмоционального расстройства, депрессии и нежелания ходить в школу. Многие подростки, вовлеченные в травлю – (сами агрессоры или жертвы) - чаще всего испытывают сложности в общении с другими людьми.

Сейчас, к сожалению, появился новый термин ***«буллицид»*** - это гибель жертвы буллинга. Несомненно, для того, чтобы ребенок принял решение совершить самоубийство, необходимо множество факторов, но иногда спусковым крючком может стать именно кибербуллинг, так как он включает целый спектр форм поведения. С одной стороны – это просто шутки, а с другой - психологический виртуальный террор, который наносит непоправимый вред психике подростка и приводит к аутоагрессии.

Таким образом, **кибербуллинг** - это целенаправленное агрессивное нападение на личность по средствам интернет - технологий и мобильной связи, последствия, которого могут носить необратимый характер, для всех участников ситуации.

**Как бороться с кибербуллингом:**

***1.Оставайтесь спокойными***

Первое, что вы должны сделать, — это глубокий вдох. Возможно, лучше будет выйти из социальной сети, где вы подверглись кибербуллингу, или выключить девайс. Сделайте перерыв. Помните, что люди, оскорбляющие вас, как правило, имеют ворох проблем, и просто стараются почувствоваться себя лучше, нападая на вас. То, что они говорят, это ложь.

***2. Не отвечайте***

Очень важно не вступать в разговор с кибербуллером. Они ищут способы разозлить вас, вывести из себя, и что самое главное, они ждут, чтобы вы ответили. Поэтому никогда не давайте им то, чего они хотят! Игнорируйте их сообщения и комментарии.

**3. Делайте скриншоты**

Не удаляйте ничего из тех оскорблений, которые вам присылают онлайн. Если вам придется позже рассказать об этом взрослым, руководству в школе или правоохранительным органам, вам понадобятся доказательства.

***4. Поделитесь своими переживаниям со взрослыми, которым доверяете***

Они помогут вам справиться с ситуацией, которая сложилась. Помните, вы не должны проходить через все это в одиночестве. Доверьтесь, пусть вам окажут необходимую поддержку.

***5. Заблокируйте кибербуллера***

Убедитесь, что вы внесли обидчика в «черный список» и заблокировали его, чтобы он не смог больше связаться с вами. Даже если он общался с вами только в одной социальной сети, заблокируйте его и в других, чтобы он не смог достать вас и там.

***6.* Подайте *жалобу***

После того, как вы заблокируете кибербуллера, напишите администраторам социальной сети, чтобы они приняли соответствующие меры по предотвращению новых случаев атак.

**7*. Противостойте кибербуллеру***

Если вы знакомы с этим человеком в жизни, скажите ему, чтобы прекратил свою деятельность. Не думайте, что они задумываются о том, что ранят чувства других людей.

***8. Не бойтесь предпринимать решительные меры***

Если вы следовали всем выше перечисленным советам, но атаки на вас не прекращаются, и вы боитесь за свою безопасность, придется сделать решительные шаги. Обратитесь с проблемой к администрации школы или другого учебного заведения, или в правоохранительные органы.

***9. Измените настройки приватности***

То, что вы подверглись кибербуллингу, говорит о слабых настройках приватности. Убедитесь, что ваш профиль виден только вашим друзьям.

***10. Пересмотрите список друзей***

После того, как вы измените настройки конфиденциальности, обратите внимание на ваш френд-лист и удалите тех, кого не знаете, с кем не встречались или тех, кто вам не нравится.