



## Почему люди становятся агрессорами?

- **Безнаказанность**  
В жизни любой буллинг получит жесткую ответную реакцию. А за экраном монитора человек чувствует свою безнаказанность
- **Скука**  
К сожалению, есть категория людей, которая занимается кибербуллингом просто потому, что считают это весёлым занятием. Такие люди питаются вашими негативными эмоциями.
- **Неудачи в реальной жизни**  
Булли, как правило, сами находясь в плохом состоянии и считают кибербуллинг отличным способом выпустить пар.



## К чему это может привести?

- **Проблемы со здоровьем.**  
Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.
- **Давление на психику**  
Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, ухудшают самооценку и получают проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.
- **Самое пугающее последствие кибербуллинга**  
Летальный исход.



## Как с этим бороться?

- **Поделитесь проблемой с теми, кому доверяете**  
Близкие люди помогут вам справиться с проблемой
- **Игнорируйте.**  
Обидчик ждет от вас ответной реакции. Он питается вашими эмоциями.
- **Не мстите.**  
Это может усугубить ситуацию.
- **Блокируйте тролля.**  
В любой социальной сети можно добавить пользователя в черный список, также стоит пожаловаться на обидчика администрации сайта.
- **Обратитесь в полицию.**  
Если вас запугивают, вымогают деньги или угрожают жизни/здоровью, нужно обратиться в полицию.
- **Сохраняйте доказательства.**  
Фотографии и видео переписки могут пригодиться в будущем.
- **Оставайтесь позитивным!**  
Шутите, лайкайте милых котиков, общайтесь с друзьями и близкими, чаще улыбайтесь и сохраняйте спокойствие.

**#БезАгрессииВСети**

## Интернет-прекрасное место для саморазвития, общения и доступа к любой информации.

Но иногда в нём можно наткнуться на оскорбления, угрозы, домогательство и другие виды травли. Это явление называется кибербуллингом.

---

### Что это?

**Кибербуллинг**—это травля в интернете. Чаще всего осуществляющаяся через социальные сети. Этот вид травли появился совсем недавно и в последние годы стремительно набирает обороты и становится всё опаснее.




## Виды кибербуллинга


- **Бойкот** — игнорирование жертвы в соцсетях или обрывание связи с ней.
- **Домогательство** — агрессор угрожает жертве в интернете,
- задаёт неприятные вопросы или шантажирует.
- **Троллинг** — высмеивание при помощи оскорблений.
- **Диссинг** — публикация информации, которая может навредить репутации жертвы или разрушить её

---

### Кто может стать жертвой кибербуллинга?

Чаще всего жертвами травли становятся дети и подростки. Но жертвой кибербуллинга может стать кто угодно – от этого не застрахован никто.





## Скажи агрессии в Сети “НЕТ”

**#БезАгрессииВСети**