**ПАМЯТКА «КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРБУЛЛИНГУ: ДЕСЯТЬ ЛУЧШИХ СОВЕТОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»**

Не будьте сторонним наблюдателем — дайте отпор кибербуллингу, когда увидите его. Примите меры, чтобы остановить то, что, как вы знаете, неправильно. Эти десять лучших советов дадут вам конкретные идеи о том, что вы можете сделать, когда вы стали свидетелем кибербуллинга.

1. ОТЧЕТ В КОЛЛЕДЖ. Если человек, подвергшийся кибербуллингу, является кем-то из вашего колледжа, сообщите об этом в свой колледж. У многих есть системы анонимных сообщений, которые позволяют вам сообщить им о том, что вы видите, не раскрывая свою личность.
2. СОБИРАЙТЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА. Сделайте снимок экрана, сохраните изображение или сообщение, или запишите на экран то, что видите. Взрослому будет легче помочь, если он увидит — и у него будет доказательство — именно то, что было сказано.
3. ОТЧЕТ НА САЙТ/ПРИЛОЖЕНИЕ/ИГРУ. Все авторитетные онлайн-среды запрещают кибербуллинг и предоставляют простые инструменты для сообщения о нарушениях. Не стесняйтесь сообщать; эти сайты/приложения будут защищать вашу личность, а не «выбивать» вас.
4. ПОГОВОРИТЕ С ДОВЕРЕННЫМ ВЗРОСЛЫМ. Развивайте отношения со взрослыми, которым вы можете доверять и рассчитывать на помощь, когда вы (или ваш друг) столкнетесь с чем-то негативным в Интернете. Это может быть родитель, учитель, консультант, тренер или друг семьи.
5. ПРОЯВЛЯЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ. Покажите человеку, подвергшемуся кибербуллингу, что он не одинок. Отправьте им ободряющий текст или снимок. Отведите их в сторону в колледже и дайте им понять, что вы их поддерживаете.
6. РАБОТАЙТЕ ВМЕСТЕ. Соберите других своих друзей и организуйте полноценный пресс позитива. Оставляйте добрые комментарии на их стене или под фотографиями, которые они разместили. Поощряйте других сообщать о вреде. Сила в количестве.
7. СКАЖИТЕ ИМ ОСТАНОВИТЬСЯ. Если вы знаете человека, который занимается кибербуллингом, попросите его прекратить это. Объясните, что нехорошо быть злым по отношению к другим. Если вы промолчите, вы, по сути, даете им понять, что это нормально.
8. НЕ ПООЩРЯЙТЕ ЭТО. Если вы видите, что происходит кибербуллинг, ни в коем случае не поддерживайте его. Не пересылайте, не добавляйте эмодзи в комментарии, не сплетничайте об этом с друзьями и не стойте в стороне.
9. ОСТАВАЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ. Не подвергайте себя опасности. Когда ваши эмоции зашкаливают, воздержитесь от публикации чего-то, что может обострить ситуацию. Не зависайте в Интернете, где большинство людей жестоки. Никогда не угрожайте другим физически.
10. НЕ СДАВАЙСЯ. Подумайте творчески о том, что можно сделать, чтобы остановить кибербуллинг. Проведите мозговой штурм с другими и используйте таланты каждого, чтобы сделать что-то эпическое!