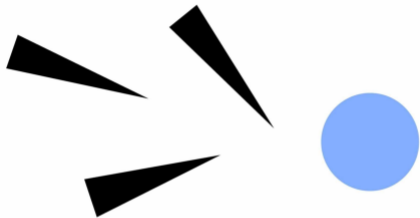


ИНСТРУКЦИЯ



**Что делать, если  
вы столкнулись со злыми  
словами в интернете**

## ИНСТРУКЦИЯ

80% людей, которые пользуются соцсетями, встречаются с агрессией в роли свидетелей, жертв или авторов

Идея, что человек должен научиться справляться с агрессией самостоятельно, не всегда верна. В большинстве случаев, тем, кто сталкивается с агрессией, нужна помощь

## **Не обесценивайте переживания и не скрывайте происходящее**

Киберагрессия — это не «просто слова», это больно, непросто и причиняет вред

Человек, столкнувшийся с киберагрессией, переживает беспомощность, стыд, страх, вину, злость, одиночество, растерянность, отчаяние, боль и чувствует себя уязвимым

Не скрывайте, что это с вами происходит, расскажите близким и ищите поддержки



## Вы можете противостоять агрессии

Делайте скриншоты и блокируйте автора агрессии. Это правильно и не стыдно, вы сами можете устанавливать правила общения в своих соцсетях

Изучите, какие инструменты борьбы с агрессией есть на тех площадках, которыми вы пользуетесь. Это могут быть фильтры определенных слов и выражений, ограничение на комментирование определенным пользователям, жалоба на пользователей/комментарии администраторам соцсетей



## Свидетели тоже страдают от агрессии

Многие оказываются свидетелями агрессивного поведения в адрес других. Важно знать, что у агрессии есть последствия для всех: и для жертвы, и для автора, и для свидетелей

Свидетели чувствуют бессилие и боятся, что сами могут оказаться на месте жертвы

Кроме этого, они испытывают чувство стыда за то, что не решились вступить



## Не поддерживайте агрессию в адрес других

Жертва и другие свидетели воспринимают молчание как поддержку автора. Автор травли также воспринимает это в свою пользу. Люди, которые высказываются в поддержку жертвы, могут остановить агрессию, не вступая в диалог с агрессором: можно написать поддерживающий комментарий или личное сообщение

Не лайкайте агрессивные комментарии в адрес других людей



## Многие жертвы травли были и в роли авторов

Большинство людей, проявляющих агрессию, не замечают или недооценивают ее последствия. Авторы травли в интернете могут просто не видеть и/или не знать последствий своих действий

Надо ориентироваться на других людей и результаты отношений. Если вам говорят, что после общения с вами было неприятно, если с вами избегают разговора, вас боятся и несколько раз блокировали — скорее всего, вы проявляете агрессию



## Автор агрессии тоже может обращаться за помощью

Если вы заметили за собой склонность импульсивно писать агрессивные комментарии, сделайте паузу в 30 секунд, прежде чем опубликовать их. Возможно, вы передумаете

Если вы осознали, что вы автор агрессии, остановитесь. Если вы понимаете, что это сложно, — обратитесь к специалисту, вы, так же как и все, имеете право на поддержку и помощь

Совершать ошибки — это нормально, и с их последствиями вы сможете справиться



Что делать, если вы столкнулись со злыми словами в интернете