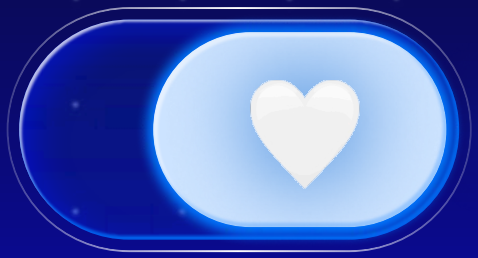
неткибербуллингу

Что делать, если увидел травлю в интернете

НАБЛЮДАЮ



ПОДДЕРЖИВАЮ

неткибербуллингу

Ты можешь не знать человека, которого травят, не понимать всей ситуации и не хотеть вступать в открытый конфликт. Все это не мешает поддержать его. Если ты заметил травлю в комментариях, чате или социальной сети, вот что можно сделать.



1. Не поддерживай травлю

Не ставь лайки агрессивным комментариям, не пересылай их ради шутки и не помогай им распространяться. Даже небольшая реакция может показать агрессору, что его действия одобряют.



2. Поддержи человека

Не обязательно писать комментарий самому. Если кто-то уже заступился, поставь лайк его комментарию — так поддержка станет заметнее. Еще можно лайкнуть сам пост. А если травят твоего знакомого, можно отправить ему личное сообщение и спросить, какая помощь нужна.

Комментарий про пост, а не про травлю

Можно положительно отреагировать на сам пост. Это не дает инициатору травли повода зацепиться и дает возможность сформироваться поддерживающей ветке.

неткибербуллингу

Комментарий про происходящее

- Мне не смешно
- Не вижу здесь ничего смешного
- Читаю это, и неприятно
- Тут не все так думают
- Нормальный пост, не понимаю, что началось в комментариях
- Ты не обязан(а) оправдываться перед этими людьми
- Ты ничего такого не сделал(а) и не заслуживаешь хейта
- Люди здесь явно перегибают
- Хочу сказать, что я на твоей стороне
- Ты не обязан(а) нравиться всем
- Классный пост и ты сам(а)
- Просто оставлю здесь немного своей поддержки
- Просто хочу сказать, что мне твой пост нравится

Личное сообщение

- Привет. Видел(а) комментарии под твоим постом. Это дичь. Ты как?
- Если хочешь выговориться — напиши, я выслушаю
- Я тебя не знаю, но мне не очень приятно видеть, что тебе такое пишут. Хочется тебя поддержать
- Пожаловался(-ась) на пару комментариев. Если нужно, пожалуюсь на остальные
- Я сохранил(а) скриншоты, если понадобятся, напиши. Хочется тебя поддержать
- Привет, не знаю тебя лично, но захотелось написать: не обращай внимания на хейт, пожалуйста

неткибербуллингу

Не хочу раздавать советы, просто хотел(а) сказать: ты классный(ая), не давай другим людям убедить себя в обратном

Если тебе неприятно все это читать, ты имеешь право расстраиваться. Но я бы хотел(а) тебя поддержать

Видел(а) комментарии под твоим постом — мне они не понравились. Надеюсь, ты в порядке?

Не знаю, поможет ли это, но я не вижу повода для хейта в твоем последнем посте



3. Не спорь с тем, кто травит

Поддержать человека и вступить в спор — разные вещи. Спор может усилить конфликт и перевести внимание с поддержки человека на перепалку.



4. Пожалуйся на травлю

Используй инструменты платформы: отправь жалобу на оскорбительный комментарий, сообщение или аккаунт. Жалоба анонимна — инициатор травли не узнает, кто ее отправил.



5. Подключи других, если стало опасно

Если начались угрозы физической расправой, шантаж, публикация личных данных, призывы к преследованию, напиши модератору сообщества, в службу поддержки платформы или взрослому, который сможет помочь. Не оставляй человека с этим один на один.

неткибербуллингу

Поддержка начинается с простого: заметить, что происходит, выбрать безопасный способ помочь и сделать то, что тебе по силам.

Еще больше поддерживающих фраз:

Мне жаль, что ты с этим столкнулся(-ась)

Держись, я рядом

Я видел(а) угрозы. Как ты себя чувствуешь?

Пожалуйста, не оставайся с этим один(одна), я могу тебе помочь

Ты не обязан(а) отвечать этим людям, если не хочешь

Не позволяй им испортить тебе день

Ты ни в чем не виноват(а)

Я могу помочь сделать скриншоты всего, что написали

Я могу побыть с тобой на связи столько, сколько нужно

Чужая злость не делает тебя хуже

Ты не ответственен(-на) за каждую чужую эмоцию

Если тебе тревожно, это весомая причина попросить помощи

Главное сейчас — чтобы ты был(а) в безопасности

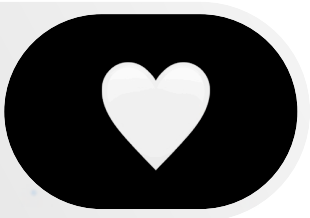
Иногда люди в интернете выражаются слишком резко и громко. Это не значит, что они правы

Не проверяй комментарии каждые пять минут, пожалуйста. Пусть этим займется кто-то другой, если возможно

#неткибербуллингу

Что делать, если увидел травлю в интернете

НАБЛЮДАЮ



ПОДДЕРЖИВАЮ

неткибербуллингу

Ты можешь не знать человека, которого травят, не понимать всей ситуации и не хотеть вступать в открытый конфликт. Все это не мешает поддержать его. Если ты заметил травлю в комментариях, чате или социальной сети, вот что можно сделать.



1. Не поддерживай травлю

Не ставь лайки агрессивным комментариям, не пересылай их ради шутки и не помогай им распространяться. Даже небольшая реакция может показать агрессору, что его действия одобряют.



2. Поддержи человека

Не обязательно писать комментарий самому. Если кто-то уже заступился, поставь лайк его комментарию — так поддержка станет заметнее. Еще можно лайкнуть сам пост. А если травят твоего знакомого, можно отправить ему личное сообщение и спросить, какая помощь нужна.

Комментарий про пост, а не про травлю

Можно положительно отреагировать на сам пост. Это не дает инициатору травли повода зацепиться и дает возможность сформироваться поддерживающей ветке.

неткибербуллингу

Комментарий про происходящее

Мне не смешно

Не вижу здесь ничего смешного

Читаю это, и неприятно

Тут не все так думают

Нормальный пост, не понимаю, что началось в комментариях

Ты не обязан(а) оправдываться перед этими людьми

Ты ничего такого не сделал(а) и не заслуживаешь хейта

Люди здесь явно перегибают

Хочу сказать, что я на твоей стороне

Ты не обязан(а) нравиться всем

Классный пост и ты сам(а)

Просто оставлю здесь немного своей поддержки

Просто хочу сказать, что мне твой пост нравится

Личное сообщение

Привет. Видел(а) комментарии под твоим постом. Это дичь. Ты как?

Если хочешь выговориться — напиши, я выслушаю

Я тебя не знаю, но мне не очень приятно видеть, что тебе такое пишут. Хочется тебя поддержать

Пожаловался(-ась) на пару комментариев. Если нужно, пожалуюсь на остальные

Я сохранил(а) скриншоты, если понадобятся, напиши. Хочется тебя поддержать

Привет, не знаю тебя лично, но захотелось написать: не обращай внимания на хейт, пожалуйста

неткибербуллингу

Не хочу раздавать советы, просто хотел(а) сказать: ты классный(ая), не давай другим людям убедить себя в обратном

Если тебе неприятно все это читать, ты имеешь право расстраиваться. Но я бы хотел(а) тебя поддержать

Видел(а) комментарии под твоим постом — мне они не понравились. Надеюсь, ты в порядке?

Не знаю, поможет ли это, но я не вижу повода для хейта в твоем последнем посте

3. Не спорь с тем, кто травит

Поддержать человека и вступить в спор — разные вещи. Спор может усилить конфликт и перевести внимание с поддержки человека на перепалку.

4. Пожалуйся на травлю

Используй инструменты платформы: отправь жалобу на оскорбительный комментарий, сообщение или аккаунт. Жалоба анонимна — инициатор травли не узнает, кто ее отправил.

5. Подключи других, если стало опасно

Если начались угрозы физической расправой, шантаж, публикация личных данных, призывы к преследованию, напиши модератору сообщества, в службу поддержки платформы или взрослому, который сможет помочь. Не оставляй человека с этим один на один.

неткибербуллингу

Поддержка начинается с простого: заметить, что происходит, выбрать безопасный способ помочь и сделать то, что тебе по силам.

Еще больше поддерживающих фраз:

Мне жаль, что ты с этим столкнулся(-ась)

Держись, я рядом

Я видел(а) угрозы. Как ты себя чувствуешь?

Пожалуйста, не оставайся с этим один(одна), я могу тебе помочь

Ты не обязан(а) отвечать этим людям, если не хочешь

Не позволяй им испортить тебе день

Ты ни в чем не виноват(а)

Я могу помочь сделать скриншоты всего, что написали

Я могу побыть с тобой на связи столько, сколько нужно

Чужая злость не делает тебя хуже

Ты не ответственен(-на) за каждую чужую эмоцию

Если тебе тревожно, это весомая причина попросить помощи

Главное сейчас — чтобы ты был(а) в безопасности

Иногда люди в интернете выражаются слишком резко и громко. Это не значит, что они правы

Не проверяй комментарии каждые пять минут, пожалуйста. Пусть этим займется кто-то другой, если возможно