



ТОМСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



Государственный  
университет  
Томский  
государственный  
университет

**TUSUR**  
TUSUR UNIVERSITY



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ТОМСКОГО ПОЛИТЕХА



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА

С жестокостью в интернете сталкиваются как дети, так и взрослые. Это серьезная проблема, которая наносит реальный психологический вред. В карточках объясняем, что делать, если вы столкнулись с кибербуллингом.



В широком смысле **кибербуллинг** — это травля с использованием цифровых технологий.

Она может происходить в соцсетях, мессенджерах, онлайн-играх и так далее. Это происходит постоянно или повторяется периодически. Его цель — напугать, разозлить или пристыдить жертву.

Фотки не выкладывай

20:30 ✓

Ты такая некрасивая

20:37 ✓

Фу, кто с тобой дружит

20:58 ✓





ТОМСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



Правительство  
Сибирского  
Федерального  
округа  
ТОМСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**TUSUR**  
TUSUR UNIVERSITY



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ТОМСКОГО ПОЛИТЕХА



# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТРАВЛЕ В СЕТИ?

**Ни в коем случае не  
отвечай обидчикам**

**Расскажи о буллинге  
тому, кому доверяешь!  
Не молчи!**

**Сделай скриншоты  
переписки**

**При возможности  
обратись в полицию!**

**Смело блокируй**





ТОМСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



Национальный  
исследовательский  
Томский  
государственный  
университет

**TUSUR**  
TUSUR UNIVERSITY



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ТОМСКОГО ПОЛИТЕХА



## Психологическая поддержка подростков и молодежи:

[www.твоятерритория.онлайн](http://www.твоятерритория.онлайн)

## Телефон доверия психологической помощи:

+7-(3822)-44-44-44

## Экстренная психологическая помощь по Томску:

+7-(3822)-41-19-99

### Напоминание

Обращаться за помощью  
не стыдно и не страшно!

Запомнить



## Онлайн-сервис для получения психологической консультации:

[почта-доверия.рф](mailto:почта-доверия.рф)