**Статья «Мы против буллинга и троллинга!»**

В современном мире проблема буллинга и троллинга приобретает всё большую актуальность. С развитием интернета и социальных сетей травля вышла за пределы школьных дворов и офисных коридоров, став глобальной проблемой. Кибербуллинг и интернет-троллинг наносят серьёзный вред жертвам, влияя на их психическое и эмоциональное состояние.

Что такое буллинг и троллинг?

Буллинг – это систематическое агрессивное поведение, направленное на причинение вреда другому человеку. Оно может проявляться в физической, психологической, социальной и даже экономической формах.

Троллинг – это преднамеренное провоцирование конфликтов, агрессивные или оскорбительные комментарии, размещаемые в интернете с целью вызвать негативную реакцию.

Буллинг и троллинг могут привести к серьёзным последствиям, включая: снижение самооценки, развитие депрессии и тревожности, социальную изоляцию, снижение успеваемости в школе и даже привести к попытки суицида.

Чтобы предотвратить данные негативные действия, нужна поддержка жертвы – важно оказать поддержку пострадавшему, показать, что он не один, игнорировать троллей – не стоит вступать в конфликты, так как тролли стремятся вызвать негативные эмоции.

Блокировать агрессоров – в социальных сетях и на платформах, специальными инструментами для блокировки и жалоб на нарушителей. Всегда обращаться за помощью, а в случае серьёзных угроз или преследования стоит обратиться к родителям, учителям или правоохранительным органам. Очень важно, развивать культуру уважения – обучение детей и взрослых толерантности и уважению к другим людям помогает предотвратить травлю.

В заключении хочется отметить, буллинг и троллинг – серьёзные социальные проблемы, которые требуют внимания общества. Борьба с ними возможна только совместными усилиями: с помощью образования, поддержки жертв и развития культуры уважения.

Давайте вместе сделаем мир добрее и безопаснее!

**Авторы:** Квасова Дана

Хабирова Эвелина.