

Твой безопасный кибермаршрут



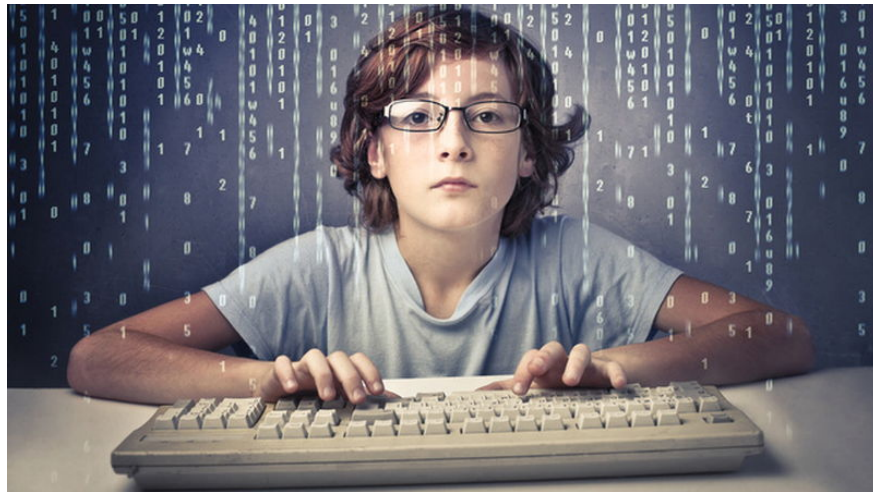
Ты знаешь, что сегодня твоих сверстников часто называют «поколением быстрых кнопок», «цифровым поколением»? И уж точно, знаешь, почему!

Ваш привычный мир — интернет-среда — такое удобное и логичное жизненное пространство.

Интернет — твой незаменимый помощник в учебе и развлечениях. Здесь ты находишь много нужной и важной информации, можешь общаться со всеми своими друзьями, находящимися даже на другом конце Земли.

Выбери безопасный кибермаршрут!

Простые правила работы в интернет-среде



1. Не указывай личную информацию, при регистрации на сайте (*свое настоящее имя, возраст, город проживания и т.д.*) т.к. она может быть доступна незнакомым людям.

2. Добавляй в друзья только знакомых тебе людей.

3. Не отправляй фотографии людям, которых ты не знаешь!

4. Не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, в какой школе учишься, не давай номер телефона!

5. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если ты получил такое письмо, не отвечай на него.

6. Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса не открывай его, это может быть вирус-письмо.

7. Научи своих родителей правилам безопасности в Интернете!

Что такое кибербуллинг?



Кибербуллинг — это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи.

Нападение осуществляют чаще всего те, кто не умеют по другому проявить себя. Они хотят скрыть свои слабости за демонстрируемой агрессией.

Как противостоять кибербуллингу?



Твой «сетевой иммунитет» от различных интернет-угроз и оскорблений:
Подумай, прежде чем что-то публиковать в блоге или в социальной сети

Прежде, чем что-то публиковать в блоге или в социальной сети, в настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого — сделай его только для друзей.

Веди себя в сети, как в жизни

Приставать к уверенным в себе людям — трудно, не бросайся в бой, лучший способ — успокоиться, посоветоваться со старшими, как лучше себя вести в этой ситуации.

Будь спокоен и уверен в себе

Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбление, то только еще больше разожжешь конфликт. Кроме того, преследователь только и ждет, когда ты выйдешь из равновесия.

Соблюдай корректность при общении в сети

Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их — удалить их будет невозможно.

Фиксируй угрозы и факты кибербуллинга

Храни подтверждение фактов нападения. Если тебя расстроило сообщение: картинка, видео — обратись за помощью к администратору ресурса, сохрани или распечатай страницу — игнорируй единичный негатив.

Игнорируй единичный негатив

Одноразовые оскорбления, сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии. Лучшая защита от нападения — «игнор». Внеси грубияна в черный список, удали его из друзей или из списка контактов. В программах обмена мгновенными сообщениями в социальных сетях, есть возможность блокировки отправки сообщения с определенных адресов.

Используй черные списки, следи за списком друзей

Но не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если они содержат угрозы, особенно систематические. Следует скопировать эти сообщения и обратиться в правоохранительные органы.

Обращайся за помощью к старшим

Например, к родителям, учителям, администраторам интернет-ресурсов.

Не размещай информацию, которая может кого-либо оскорбить или обидеть!

Я подвергся атаке кибербуллера. Как мне себя вести? С чего начать?



Будь уверен в себе, оставайся спокоен

Наверное, первое, что ты должен сделать, подвергшись атаке кибербуллера — это глубокий вдох и неторопливый выдох. Возможно, лучше будет на время выйти из социальной сети, выключить мессенджер. Сделай перерыв. Помни, что люди, оскорбляющие тебя, как правило, сами имеют много личностных проблем, и просто стараются за счет тебя самоутвердиться, почувствовать себя увереннее с помощью банального унижения личности. Будь твёрдо уверен: то, что они говорят, это ложь.

Заблокируй кибербуллера

Помни о возможностях «черного списка», регулярно просматривай и редактируй френд-лист. Убедись, что ты внес обидчика в «черный список» и заблокировал его, чтобы он не смог больше с тобой связаться. Даже если он общался с тобой только в одной (ом) социальной сети/мессенджере/форуме, заблокируй его и в других, чтобы он не смог достать тебя и там.

Пересмотри список друзей и измени настройки приватности

Измени настройки приватности своего профайла, чтобы тебе могли писать только друзья. Обрати внимание на твой френд-лист: удали из него тех, кого не знаешь, с кем не встречался или тех, кто тебе не нравится. Это защитит тебя от других потенциальных случаев кибербуллинга. И в будущем не добавляй в друзья тех людей, которых не знаешь и с которыми не общался лично.

Меня оскорбляют в сети. Как мне достойно ответить?



Не отвечай

Важное правило: никогда не вступаешь в сетевой диалог с кибербуллером, ведь он только этого и ждет. Как правило, люди, оскорбляющие тебя, хотят удостовериться, что ты «клюнул на их удочку» и по-настоящему разозлился. Поэтому никогда не давай им то, чего они хотят! Игнорируй их сообщения и комментарии. Игнорирование кибербуллера — и есть твой достойный ответ.

Мне надоели оскорбления в сети, я хочу попросить помощи взрослых. Что нужно делать?



Обязательно делай скриншоты

Не удаляй ничего из тех оскорблений, которые тебе присылают. Если ты решил попросить помощи взрослых либо учителя в школе или даже полицейских, тебе понадобятся доказательства.

Пожалуйся администрации форума/социальной сети/мессенджера

Уточни в контактах и напиши администраторам форума/социальной сети/мессенджера, чтобы они приняли соответствующие меры по предотвращению новых случаев атак. В большинстве сетевых ресурсов для подачи жалобы существуют специальные ссылки.

Поделитесь своими переживаниями со взрослым, которому доверяешь

Поговори о нападках на тебя в Интернете со взрослым, с которым чувствуешь себя комфортно: он может помочь тебе справиться со сложившейся ситуацией, ведь ты совсем не обязан проходить через эти трудности в одиночестве. Доверься, и пусть тебе окажут необходимую поддержку.

Я знаю человека, который оскорбляет меня в сети. Нужно ли мне в реальной жизни поговорить с ним?

Будь готов к реальному диалогу

Если ты знаком с кибербуллером в реальной жизни, возможно, если не чувствуешь физической угрозы, стоит сказать ему о том, что ты не собираешься просто так терпеть его оскорбления и твердо (но корректно!) потребовать от него прекратить свою деятельность. Вряд ли он задумывается о том, что ранит чувства другого. Помни: уверенные в себе люди не интересны для травли и реальной жизни, и в сети Интернет.

А если ничего не помогает?



Не бойся предпринимать решительные меры

Если ты следовал всем нашим советам, но атаки не прекращаются, и ты боишься за свою безопасность, придется сделать решительные шаги. Обратись с проблемой к администрации школы или другого учебного заведения, или в правоохранительные органы.

Каждый человек имеет право на защиту чести и достоинства!

Знай, есть ответственные люди, которые тебя выслушают и помогут!

Всероссийский Детский телефон доверия:
8-800-2000-122. Работает бесплатно и круглосуточно!