

## 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!