

## ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА



## КИБЕРБУЛЛИНГ

Кибербуллинг или виртуальное издевательство — это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Вне дома и школы есть вероятность столкнуться с людьми, которые могут причинить вред или ограбить. В Интернете также есть злоумышленники и просто злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, прислать неприятную картинку или устроить травлю. С такими людьми можно столкнуться на самых разных сайтах, форумах и чатах.

Запомни основные пункты правильного общения в Интернете!

### ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- ♦ **Не бросайся в бой.** Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- ♦ **Управляй своей киберрепутацией.**
- ♦ **Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни.** Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.
- ♦ **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- ♦ **Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, с которым ты познакомился в Интернете.**
- ♦ **Бан агрессора.** В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.
- ♦ **Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других.** Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.
- ♦ **Всегда советуйся с родителями во всех указанных случаях.**



## ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА

## НЕЛЬЗЯ

- *Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящее имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей).*
- *Нельзя открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя.*
- *Нельзя рассылать самому спам и «информационную грязь».*
- *Нельзя грубить, придираться, оказывать давление — вести себя невежливо и агрессивно.*
- *Никогда не распоряжайся деньгами твоей семьи без разрешения старших. Спроси родителей.*
- *Встреча с Интернет-знакомыми в реальной жизни, бывает опасной: за псевдонимом может скрываться преступник.*

## ОСТОРОЖНО

- *Не все пишут правду.*
- *Читаешь о себе неправду в Интернете — сообщи об этом своим родителям или опекунам.*
- *Приглашают переписываться, играть, обмениваться — проверь, нет ли подвоха.*
- *Незаконное копирование файлов в Интернете = воровство.*
- *Открыл что-то угрожающее — не бойся позвать на помощь.*

## МОЖНО

- *Используй «ник» (выдуманное имя) в переписке и переговорах.*
- *Уважай другого пользователя.*
- *Пользуешься Интернет-источником — делай ссылку на него.*
- *Познакомился в сети и хочешь встретиться — посоветуйся со взрослым, которому доверяешь.*
- *Открывай только те ссылки, в которых уверен.*
- *Интернетом лучше всего пользоваться, когда поблизости есть кто-то из родителей или тех, кто хорошо знает, что такое.*

