

ПАМ'ЯТКА

О КИБЕРБЕЗОПАСНОСТІ



- **Получите помощь — обратитесь за ней.** Поговорите с родителями, учителями, психологом-консультантом или другим взрослым, которому доверяете.
- **Научитесь бороться со стрессом.** Овладение способами, как облегчить стресс, повысит вашу сопротивляемость, и вы не будете чувствовать себя ошеломленным.
- **Проводите время, делая то, что приносит вам удовольствие.** Чем больше времени вы проводите за занятиями, которые дарят вам радость — спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в кибербуллинге.



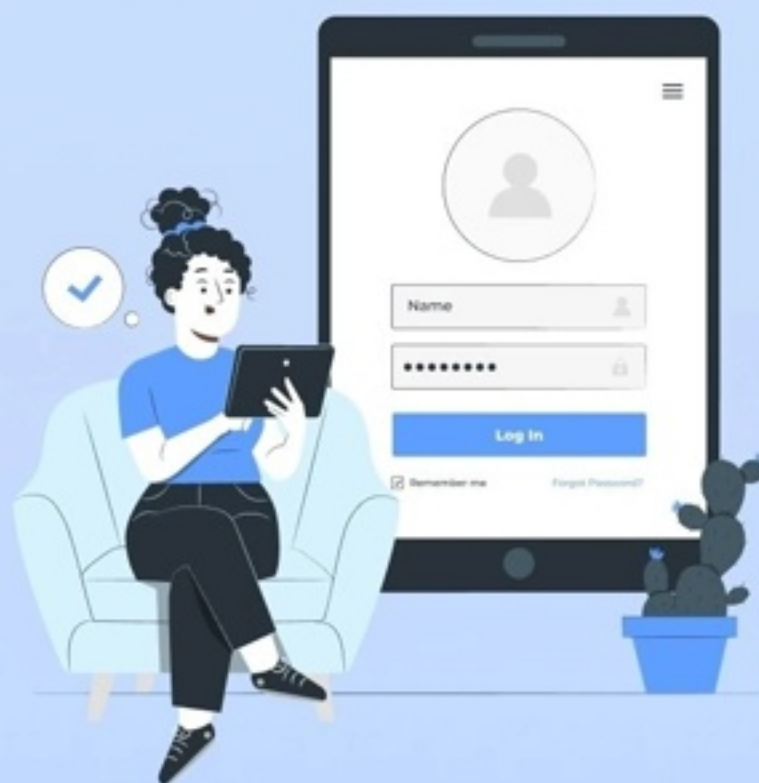
НЕ СООБЩАЙТЕ НИКОМУ СВОИ ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Личные данные — это информация, которая может идентифицировать вас, например, ваше полное имя, дата рождения, адрес, номер телефона, школа, фотографии и т.д. Эту информацию нельзя давать никому в интернете, даже если это кажется безобидным. Злоумышленники могут использовать эти данные, чтобы обмануть вас.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

- Внести обидчика в черные списки (забанить) в любом месте (почта, социальная сеть и проч.);
- Собирайте доказательства кибербуллинга в сети (они смогут Вам пригодиться в будущем, храните принтскрины страниц, сообщения и т.п.);
- Вспомните про парольную защиту, проверьте идентификацию в социальных сетях, смените пароли;



КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ

- **Не стоит себя винить.** Атакуют вовсе не за хобби или цвет волос — это лишь повод и повод может быть любым. Агрессор хочет «просто развлечься» и показать власть (60%) и освободиться от накопившегося негатива (50%). Это не справедливо, и не ваша вина. Хулиган — человек с проблемой, а не вы.
- Постарайтесь посмотреть на кибербуллинг с другой стороны. Хулиган — хочет контролировать ваши чувства, чтобы вы чувствовали себя настолько плохо, насколько возможно. Не давайте им такого удовлетворения. Удалите все сообщения с издевательствами и **сфокусируйтесь на своих сильных качествах.** Существует много прекрасного в вас, что вызывает гордость за то, кто вы есть

НЕ ПУБЛИКУЙТЕ НИЧЕГО, О ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЖАЛЕТЬ

Все, что вы публикуете в интернете, остается там навсегда. Даже если вы удаляете свои сообщения, фотографии или видео, они могут быть сохранены, скопированы или распространены другими людьми. Поэтому не публикуйте ничего, о чем вы можете пожалеть в будущем, например, свои секреты, компрометирующие материалы, непристойные или нелегальные вещи. Это может навредить вашей репутации, отношениям с другими людьми, учебе или карьере.

Прежде чем что-то опубликовать, подумайте, как бы вы себя чувствовали, если бы это увидели ваши родители, учителя, друзья или будущие работодатели.

НЕ ОБЩАЙТЕСЬ С НЕЗНАКОМЦАМИ

В интернете вы можете встретить много интересных людей, но не все из них доброжелательны.

Некоторые могут притворяться теми, кем они не являются, и пытаться завлечь вас в ловушку. Не добавляйте в друзья, не общайтесь и не встречайтесь с людьми, которых вы не знаете в реальной жизни. Если кто-то пытается с вами познакомиться в интернете, скажите об этом своим родителям или учителям.



НЕ УЧАСТВУЙТЕ В КИБЕРБУЛЛИНГЕ И НЕ МОЛЧИТЕ, ЕСЛИ ВЫ ЕГО ВИДИТЕ

Кибербуллинг — это когда кто-то издевается, оскорбляет, угрожает или шантажирует другого человека в интернете. Это может происходить в социальных сетях, чатах, форумах, играх и других местах. Кибербуллинг может причинить большой вред психическому здоровью и самооценке жертвы. Не участвуйте в кибербуллинге и не поддерживайте тех, кто это делает.

Если вы видите, что кто-то страдает от кибербуллинга, не молчите, а помогите ему. Скажите об этом своим родителям, учителям или другим доверенным взрослым. Они смогут дать необходимую поддержку и разобраться в ситуации.