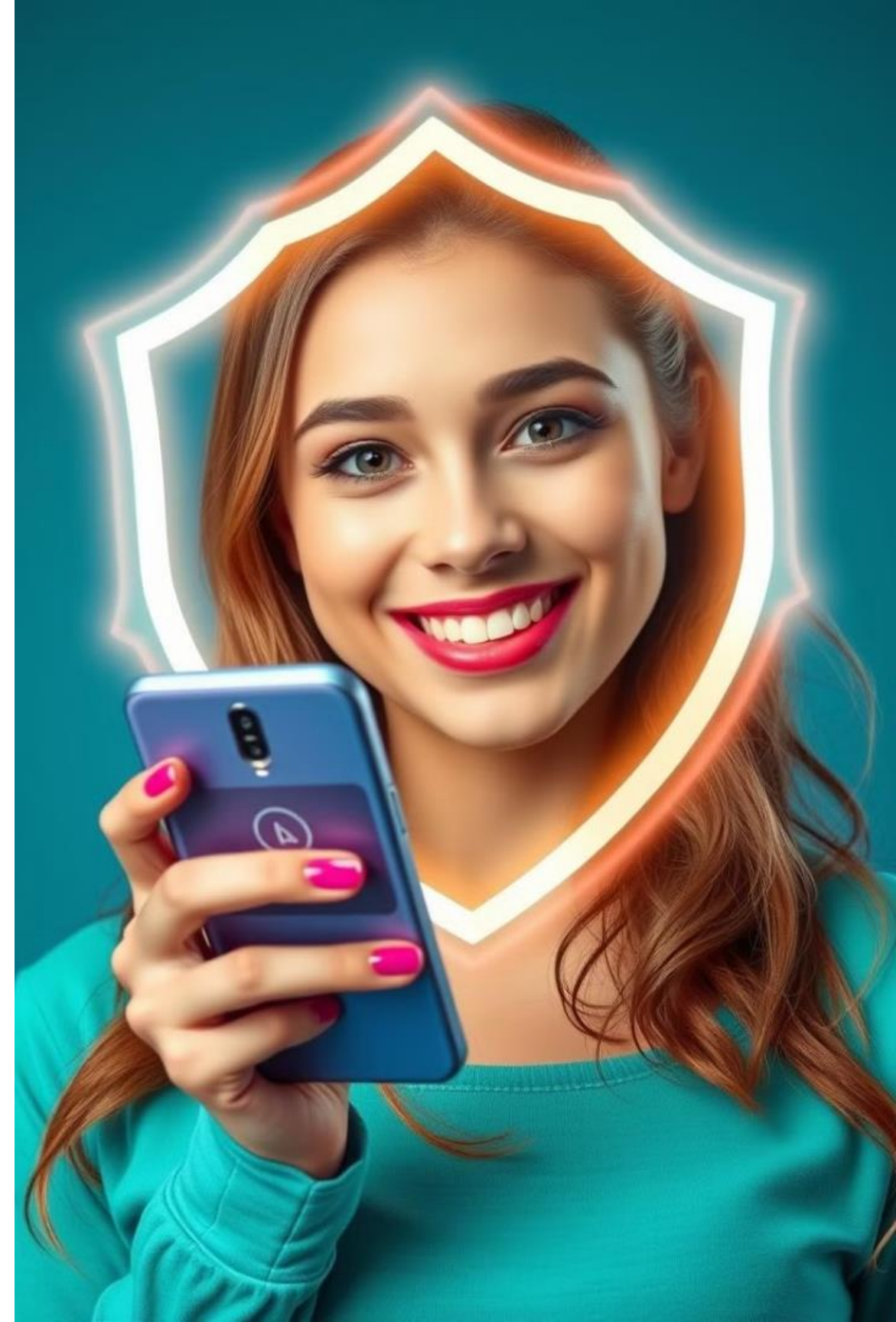


# Цифровая гигиена. Для обучающихся и родителей

Кибербуллинг - серьезная проблема. Узнайте, как защититься и что делать.

Листай дальше



## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Меры предосторожности использования социальных сетей



1

#### Личная информация

Не выкладывайте компрометирующую информацию в сеть. У любых данных, попавших в сеть, есть все шансы остаться там навсегда.

2

#### Безопасность

Своевременно меняйте пароли, защищая себя от взлома.

3

#### Приватность

Выставьте настройки приватности в зависимости от назначения профиля (личный, профессиональный, публичный).

4

#### Уважение

Будьте тактичны в общении онлайн. Уважайте своих собеседников, соблюдайте тактичность, ваши слова могут быть восприняты по-разному.



## Фразы — «агрессоры»

Мы часто слышим пассивно-агрессивные слова и выражения. А порой — осознанно или бессознательно произносим их сами.

Такие фразы лишь мешают коммуникации, приносят боль и дискомфорт. Что это за фразы и чем их можно заменить?

“

Мог бы сам догадаться

Заменить фразу

Мог бы сам догадаться

Такие слова, скорее всего, только обидят человека и не приведут к решению конфликта. Лучше корректно объясните, чего именно хотите от собеседника. Можно добавить несколько слов о том, что в будущем ему стоит быть внимательнее.

Все в порядке, ничего не случилось

Кажется, вы лукавите и у вас все же что-то случилось. Собеседник считает вашу обиду и может закрыться. Лучше быть честными и прямо сказать, что, как вам кажется, на самом деле произошло.

Не обижайся, но...

Чувствуется, что вас все же что-то задело. Попробуйте прямо сказать об этом — иначе ваш собеседник может сразу ощутить себя виноватым, закрыться или начать защищаться.

“

Все в порядке, ничего не случилось

Заменить фразу

“

Не обижайся, но...

Заменить фразу

# Чего не стоит делать в социальных сетях

## Не вступать в диалог с агрессорами

Не вступать в диалог, не доказывать свою позицию, не переходить на личности, не оправдываться, иначе агрессор получит необходимую реакцию и продолжит буллить.

## Не воспринимать как критику

Не воспринимать хейтинг как здравую критику. Агрессия и оскорбления не имеют никакого отношения к адекватным критическим замечаниям.

## Не переживать в одиночку свои проблемы

Не нужно переживать ситуацию в одиночестве — Обязательно обращайтесь за поддержкой к друзьям, близким или психологу.

# Информация, которую никогда нельзя раскрывать по телефону

---

## Персональные данные

- ФИО
- Адрес проживания, регистрации или нахождения
- Данные документов — паспорта, ИНН, СНИЛС

## Банковские данные

- Номер карты
- Три цифры на обороте (CVV-код)
- Список последних операций по карте
- Коды из СМС и пуш-уведомления
- Кодовое слово
- Остаток на счете



# кибер буллинг



55%

подростков сталкивались с кибербуллингом

46%

буллеров ведут себя агрессивно ради развлечения

55%

считают публичную поддержку жертвы вообще бессмысленной

❤️ 37145

😞 40518

## Действия при кибербуллинге:

Кибербуллинг или интернет-травля — волна оскорблений или угроз в социальных сетях или мессенджерах в адрес конкретного человека.

1

### Блокировка

Блокируйте обидчика, прекращая возможность дальнейшей агрессии.

2

### Жалоба

Используйте функцию "Пожаловаться" в соцсетях и мессенджерах.

3

### Фиксация

Делайте скриншоты оскорблений и агрессивных комментариев.

4

### Поддержка

Обратитесь за помощью к близким или специалисту.



# Помощь несовершеннолетним

Интернет-ресурсы:

Лига безопасного интернета  
<https://ligaintemet.ru/hotline/>

(можно сообщить о факте онлайн-травли и  
узнать дополнительную информацию по этому вопросу)

Помощь рядом.рф для подростков  
<https://pomoschryadom.ru/>

(можно получить консультацию и поддержку  
по случаям травли и проблем в отношениях)

Мырядом.онлайн ://мырядом.онлайн/  
(бесплатная психологическая помощь подросткам)

Горячая линия:

Единый Общероссийский телефон доверия для детей,  
подростков и их родителей: 8 (800) 200-01-22

<https://telefon-doveria.ru/>

Звонок бесплатный.

Работает круглосуточно.

# Советы родителям

## 1. Обсудите принципы безопасности в интернете

Самый верный помощник — спокойный и откровенный разговор. Расскажите ребёнку о том, какой информацией стоит делиться в интернете, а какой нет. Например, не стоит публиковать адрес школы или дома, телефон и номер класса, а ещё раскрывать пароли и данные документов. Если кто-то настойчиво пытается выведать эту информацию или направляет разговор в некомфортное русло, об этом важно сразу же рассказать родителям.

## 2. Вместе изучите, как работают площадки

У соцсетей есть важное преимущество: если собеседник начинает оскорблять, задавать неуместные вопросы или вести себя подозрительно, общение можно моментально прекратить — заблокировать пользователя навсегда. Посмотрите, как это сделать, и покажите ребёнку.

## 3. Установите правила

Поговорите с ребёнком о том, что будет, если он начнёт проводить слишком много времени в интернете. Договоритесь о режиме дня: во сколько идти спать, когда делать перерыв от соцсетей. Можно обозначить лимит времени, которое допустимо проводить с гаджетами.

## 4. Не грозите ограничениями

Искусственные ограничения часто приводят к обратному эффекту: непониманию, конфликтам и негативной реакции. Из-за запугивания и чрезмерного контроля дети могут становиться скрытными и обманывать — в таких ситуациях они боятся, что родители начнут ругаться, отберут телефон или отключат интернет. Из-за этого растёт риск того, что ребёнок потеряет доверие и не обратится к вам за помощью в случае беды — например, если столкнётся с кибербуллингом.

