5. Правила цифровой безопасности

1. Не публикуй личную информацию: адрес, пароли, документы и номера телефонов.
2. Используй сложные пароли и двухфакторную аутентификацию.
3. Проверяй настройки конфиденциальности своих страниц.
4. Не отправляй личные фотографии незнакомым людям.
5. Не открывай подозрительные ссылки и файлы.
6. Не передавай другим доступ к своим аккаунтам.
7. Думай перед публикацией: может ли твой комментарий причинить кому-то боль?

6. Важно знать!

То, что происходит в интернете, не перестаёт быть реальным.

Угрозы, шантаж, распространение личных материалов и преследование могут иметь серьёзные последствия.

Не бойся обращаться за помощью!

7. Куда обратиться?

- Педагог-психолог колледжа.
- Куратор учебной группы.
- Заместитель директора по воспитательной работе.
- Администрация колледжа.

111 - круглосуточный контакт-центр по вопросам защиты прав детей и психологической поддержки

102 - полиция.

112 - экстренная помощь при непосредственной угрозе.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЖАТЬ «ОТПРАВИТЬ» - ПОДУМАЙ!

Будь ответственным пользователем. Выбирай уважение. Останови кибербуллинг!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ KILC

KILC COLLEGE

КИБЕРБУЛЛИНГ: ОСТАНОВИ ТРАВЛЮ В СЕТИ!

Интернет должен объединять, а не причинять боль



Кибербуллинг - это травля и преследование человека с использованием цифровых технологий: социальных сетей, мессенджеров, онлайн-игр и других интернет-платформ.

ПОМНИ: за каждым экраном находится живой человек с чувствами и эмоциями.

1. Как проявляется кибербуллинг?

Оскорбления и унизительные сообщения в личных переписках.

Публикация обидных комментариев и мемов о человеке.

Создание фейковых страниц от чужого имени.

Распространение личных фотографий, переписок и видео без согласия.

Угрозы, шантаж и запугивание через интернет.

Исключение из групповых чатов с целью унижения

Распространение слухов и ложной информации.

Массовая отправка негативных сообщений и организация нападок в комментариях.

2. Как понять, что ты столкнулся с кибербуллингом?

Обрати внимание, если:

- Ты боишься открывать сообщения и заходить в социальные сети.
- Тебя регулярно высмеивают в общих чатах.
- Твои фотографии используют без разрешения, чтобы унизить тебя.
- Тебе поступают угрозы или требования.
- Кто-то распространяет о тебе ложную информацию.
- Ты чувствуешь тревогу, стыд или страх из-за происходящего в интернете.

Не преуменьшай свои переживания. Онлайн-травля может причинять такой же серьёзный эмоциональный вред, как и травля в реальной жизни.

4. Если ты стал свидетелем кибербуллинга

- Не ставь лайки под унизительными публикациями.
- Не пересылай оскорбительные фото и видео.
- Не присоединяйся к травле в комментариях.
- Поддержи пострадавшего в личном сообщении.
- Сохрани информацию о происходящем, если это безопасно.
- Сообщи о ситуации куратору или психологу.

НЕ РАСПРОСТРАНЯЙ ТРАВЛЮ ДАЛЬШЕ - НЕ СТАНОВИСЬ ЕЁ СОУЧАСТНИКОМ.

3. Что делать, если тебя травят в интернете?

Шаг 1. Не вступай в перепалку.
Не отвечай агрессией на агрессию. Это может усилить конфликт.

Шаг 2. Сохрани доказательства.
Сделай скриншоты сообщений, комментариев, публикаций, ссылок, сохрани даты и имена аккаунтов.

Шаг 3. Заблокируй нарушителя.
Используй функции блокировки и ограничения доступа.

Шаг 4. Пожалуйся администрации платформы.
Отправь жалобу на оскорбительный контент или фейковый аккаунт.

Шаг 5. Расскажи о проблеме.
Обратись к психологу, куратору или администрации колледжа.

Шаг 6. При угрозах и шантаже обратись за помощью.
Не выполняй требования шантажиста, не отправляй деньги и личные материалы. При необходимости сообщи в полицию.