

Памятка безопасного поведения при кибербуллинге

Угрозы и нападения через электронные сервисы

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 доступным только для друзей.
Не размещай информацию, которая может кого-либо оскорблять или обижать

Советы, чтобы получить сетевой иммунитет от различных интернет-угроз и оскорблений



**Веди себя в сети корректно,
как и 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 оскорблением на оскорбление, то только еще больше разожжешь конфликт. Кроме того преследователь только и ждет, когда ты выйдешь из равновесия.



Не размещай излишнюю личную информацию 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 нападений. Если тебя расстроило

сообщение: картинка, видео, обратись за помощью к администратору ресурса, сохрани или распечатай страницу — игнорируй единичный негатив.



Игнорируй единичный негатив

Одноразовые оскорблания, сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии. Лучшая защита от нападения — «игнор». Внеси грубянина 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

Не стоит игнорировать агрессивные сообщения, если даже они содержат угрозы, особенно систематические. Следует скопировать эти сообщения и обратиться в правоохранительные органы.

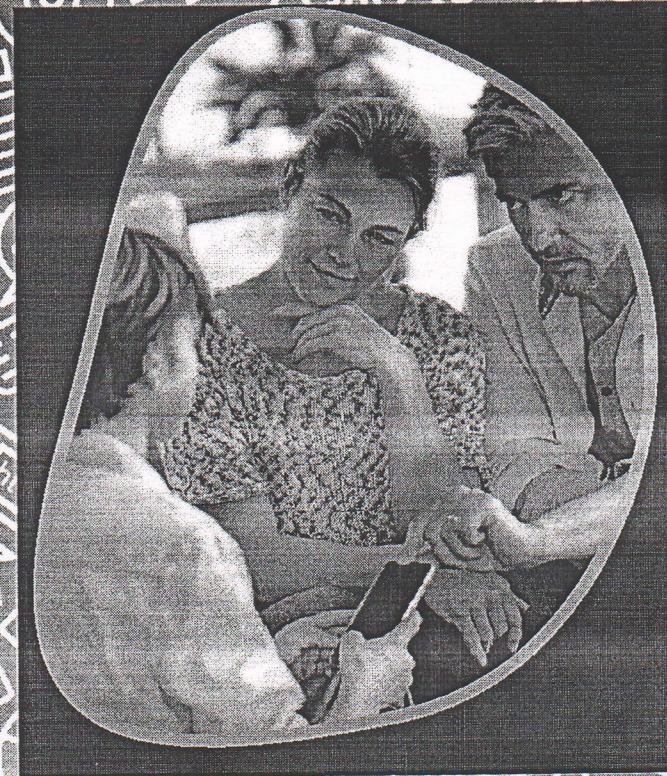


Пересмотри список друзей и измени настройки приватности

Измени настройки приватности своего профайла, чтобы тебе могли писать только друзья. Обрати внимание на 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.



Обращайся за помощью
к старшим: родителям, учителям,
администраторам интернет-
ресурсов



Всероссийский Детский телефон доверия

8-800-2000-122



Психологическое консультирование,
экстренная и кризисная
психологическая помощь для детей
в трудной жизненной ситуации,
подростков и их родителей.
Бесплатно, круглосуточно.

Прокуратура Калужской области

Дежурный прокурор

8-910-520-31-09

84842-57-93-35

248600, г. Калуга, ул.

Кутузова, д.2А

Дети, их родители, а также все
неравнодушные граждане,
обладающие информацией
о нарушении прав
несовершеннолетнего или
малолетнего ребенка, могут
обратиться к дежурному прокурору
Калужской области.