# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

Виртуальный мир во многом похож на мир реальный и не гарантирует отсутствие неприятностей. Все чаще в Интернете можно встретиться с агрессией и оскорблениями в социальных сетях. Травля в Интернете является большой проблемой для всех пользователей. Подобное «преследование» в сети еще называют **кибербуллингом.**

Оно включает в себя **запугивание, издевательства, угрозы, унижения.**

*Травля — это психологическое насилие, которое может привести к проблемам со здоровьем и психическим травмам. Как правило, оскорбляя других, обидчик пытается за чужой счет самоутвердиться.*

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

### Как выглядит онлайн-травля?

**Существуют разные признаки проявления травли в Интернете:**

- распространение ложной информации о жертве и обсуждение за ее спиной;
- создание поддельных учетных записей/аккаунтов от имени конкретного человека с целью обмануть или унизить его;
- отправка жертве оскорбительных и угрожающих сообщений, публикаций, специально смонтированных фото или видео;
- высмеивание, бойкоты, издевательства или унизительные комментарии в сети, в которых упоминается личность человека.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

**Как избежать травли в интернете?**

***1. Не отвечайте на подозрительные сообщения.***

Если не знаете отправителя, не отвечайте на электронные письма и в том числе личные сообщения оскорбительного характера. Лучше их даже не читать. И тем более не переходить по ссылкам и не открывать вложения. В них могут быть вирусы, способные заразить компьютер или телефон. Отправитель письма сможет использовать эти сведения для рассылки спама, взлома страниц, кражи денег и многого другого. Заблокируйте всех людей, которые публикуют эти сообщения.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

### Как избежать травли в интернете?

2. ***Позаботьтесь о конфиденциальности***.

Никогда не разглашайте и не выкладывайте личную информацию или персональные данные о себе, по которой Вас легко найти. К такой информации относятся: имя, фамилия, возраст/дата рождения, паспортные данные, адреса и т.п. Всегда думай, где и какой информацией стоит делиться. Чтобы обезопасить себя, проверяйте настройки приватности в социальных сетях и на любых других сайтах, которыми пользуетесь. В каждой социальной сети есть способы защитить то, что вы публикуете, и ограничить круг людей, которым виден ваш профиль.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

**Как избежать травли в интернете?**

***3. Помните о кэтфишинге (вымышленных аккаунтах).***

Нельзя бездумно доверять людям, с которыми общаетесь только онлайн. Помните об осторожности и не давайте им слишком много информации о себе. Созвонитесь с «виртуальным другом» по видеосвязи. Если он упорно отказывается от встречи в видеочате или реальной жизни, есть повод задуматься. Но даже если соглашается на свидание, ни в коем случае не ходите на него в одиночку.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

**Как избежать травли в интернете?**

4. Чтобы не стать жертвой Интернет-травли, сами не высказывайтесь негативно о других в социальных сетях.

5. Если все же стали жертвой кибербуллинга, **УДАЛИТЕ** свои страницы в социальных сетях! **Все без исключений!**

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

***Не бойтесь рассказать взрослым в случае, если Вас в Интернете кто-либо оскорбляет, старается конфликтовать, посылает негативную информацию.***

***Помните!***
***Ваши родители те,***
***кто поддержит вас.***

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛИСЬ С ИНТЕРНЕТ ТРАВЛЕЙ: МОЛЧАТЬ ИЛИ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ?***

***Вот несколько простых правил, соблюдение которых помогут обезопасить Вас и Ваших друзей***

1. Поговорите с родителями или учителями об этой ситуации. Они не оставят вас одного в неприятном состоянии и помогут наилучшим способом разрешить любую ситуацию. Расскажите им, что воспринимаете эту ситуацию серьезно и объясните какие чувства при этом испытываете.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛИСЬ С ИНТЕРНЕТ ТРАВЛЕЙ: МОЛЧАТЬ ИЛИ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ?***

2. Постарайтесь сохранять спокойствие и не отвечать обидчику. Как правило, его цель – вывести вас на эмоции. Помните, что твой обидчик распускает о вас слухи, оскорбляет не потому, что на самом деле считает вас таким, а потому, что у него самого серьезные проблемы (возможно даже с психикой).

3. Вместе с родителями соберите доказательства: сделайте скриншоты переписки, скопируйте ссылки на аккаунты обидчика, вам это может пригодиться в случае обращения в полицию.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛИСЬ С ИНТЕРНЕТ ТРАВЛЕЙ: МОЛЧАТЬ ИЛИ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ?***

4. Заблокируйте обидчика и внеси его в черный список, чтобы у него больше не было возможности оскорблять вас или задеть ложными и неприятными высказываниями.

5. Никогда не оставайтесь сторонним наблюдателем, если травле подвергнулся кто-то другой. Попробуйте выйти на личное общение с жертвой травли и поддержать ее. Если жертвой травли стал ваш знакомый, расскажите об этом педагогу или его родителю. Тем самым вы можете помочь человеку, который самостоятельно не видит выхода из сложившейся ситуации и страдает.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНТЕРНЕТ ТРАВЛИ»

**Знайте! Травля – это опасная ситуация. Если почувствовали, что Вас травят в Интернете – нужно рассказать родителям, посоветоваться со школьным психологом или позвонить на телефон доверия.**

**Единый Общероссийский телефон доверия для детей и подростков и их родителей, 8-800-2000-122.**

**Телефон доверия в г. Петропавловск-Камчатский 8-4152-300-501, и бесплатный сотовый 8-800-550-1781 для абонентов из других районов Камчатского края и регионов РФ.**

***Берегите себя! Будьте частью решения, а не частью проблемы!***