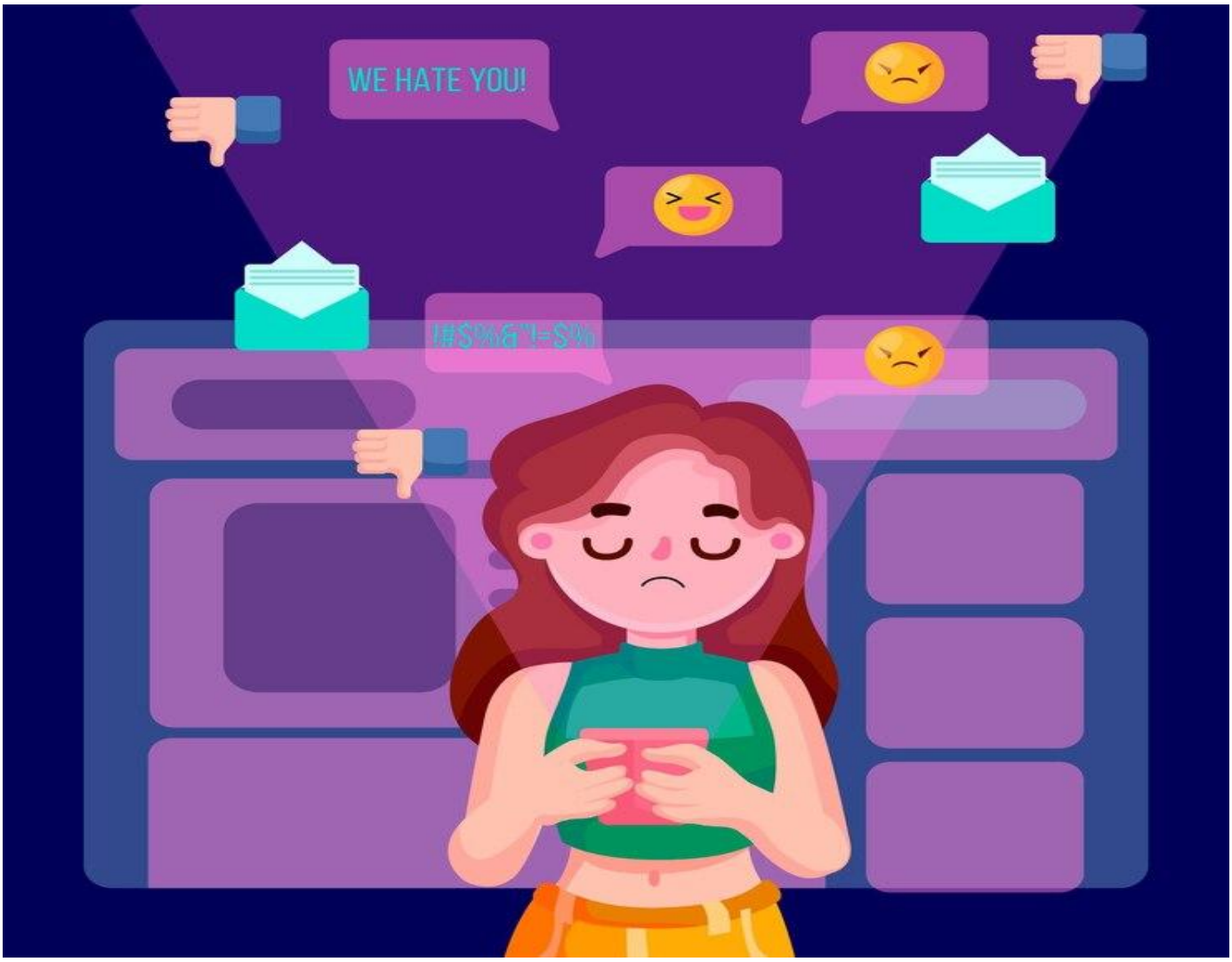
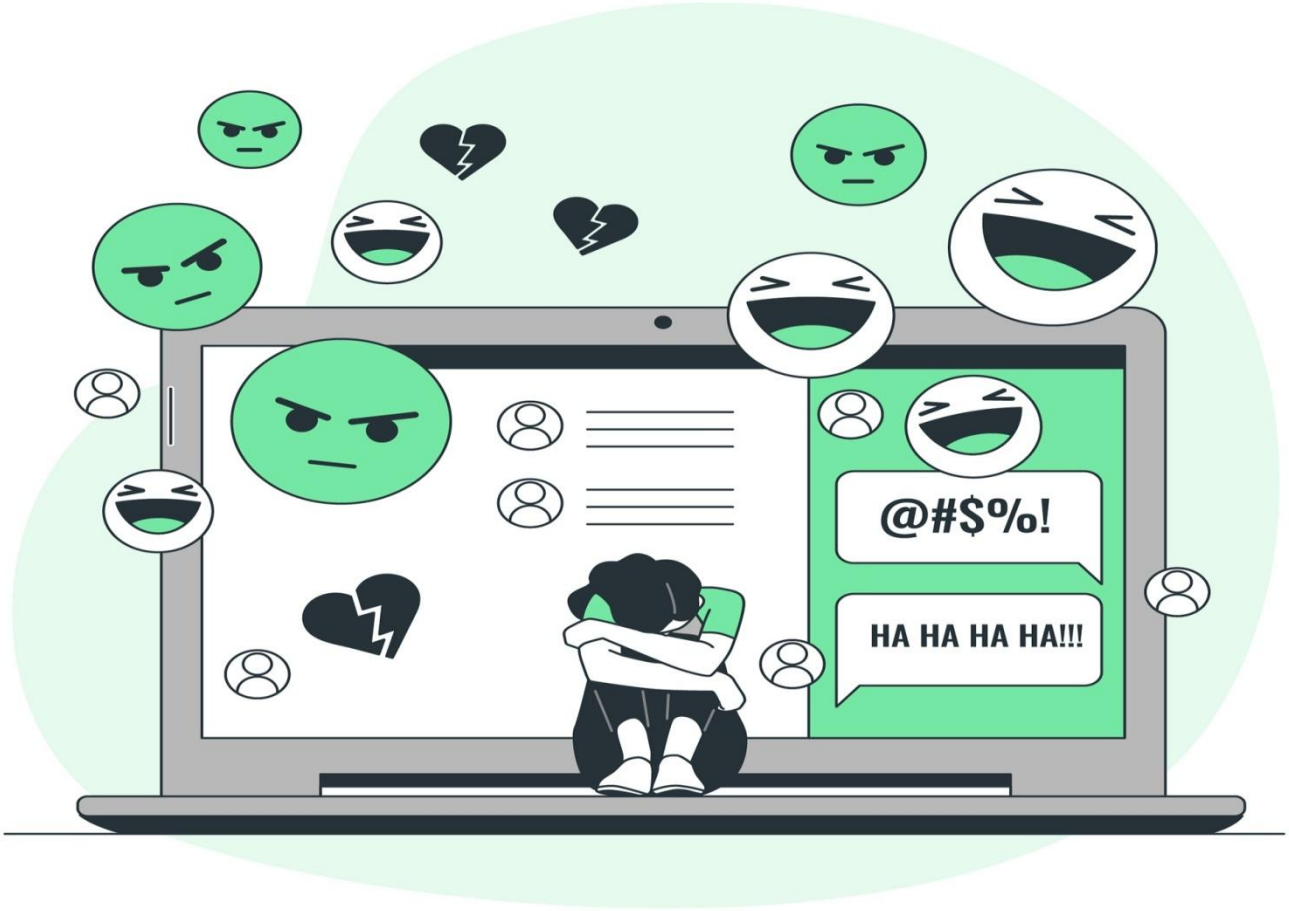
Рекомендации для педагогов, обучающихся и родителей



«Как не стать жертвой кибербуллинга»

Что такое кибербуллинг, и почему это важно знать?
Кибербуллинг – это онлайн-травля. Это значит, что кто-то использует интернет, социальные сети, игры или мессенджеры, чтобы обидеть, запугать или унизить тебя.
Почему это важно знать?

- Кибербуллинг может причинить тебе боль, заставить грустить и даже бояться.
- Он может случиться с каждым, кто пользуется интернетом.
- Зная, как себя защитить, ты можешь избежать неприятностей и оставаться в безопасности в онлайн-мире!



Защита личной информации – твой первый шаг!
Твоя личная информация – это то, что делает тебя тобой. Не делись ею с кем попало!

- **Пароли – как секретный код:** Не делись своими паролями ни с кем, кроме самых близких и доверенных взрослых (родителей, опекунов). Используй сложные пароли (буквы, цифры, символы).
- **Настройки приватности:** Проверь настройки приватности в своих социальных сетях и играх. Убедись, что только твои друзья могут видеть твою информацию и фотографии.
- **Не говори, где ты живешь:** Не сообщай свой адрес или местоположение незнакомцам в интернете.
- **Фотографии и видео:** Думай, прежде чем что-то публиковать! Помни, что в интернете все остается навсегда. Не размещай фотографии или видео, которые могут тебя скомпрометировать.

Онлайн-друзья – как выбирать правильно?
Не все в интернете – друзья, даже если они так себя называют.

- **Не принимай дружбу от незнакомцев:** Добавляй в друзья только тех людей, которых ты знаешь в реальной жизни.
- **Будь осторожен с личной информацией:** Не рассказывай незнакомцам в интернете о себе слишком много.
- **Не встречайся с онлайн-друзьями в реальной жизни без взрослых:** Если ты хочешь встретиться с кем-то из интернета, обязательно расскажи об этом родителям и попроси их пойти с тобой.

Как реагировать на провокации и оскорбления?
Если кто-то пытается тебя обидеть или спровоцировать, помни: ты не обязан это терпеть!

- **Не отвечай обидчику:** Не вступай в переписку с агрессором. Это только подстегнет его.
- **Блокируй обидчиков:** Заблокируй человека, который тебя обижает, чтобы он больше не мог с тобой связаться.
- **Сообщи об инциденте:** Пожалуйся на обидчика в администрацию социальной сети, игры или мессенджера.
- **Сделай скриншоты:** Сохрани доказательства кибербуллинга. Это поможет доказать, что происходило.

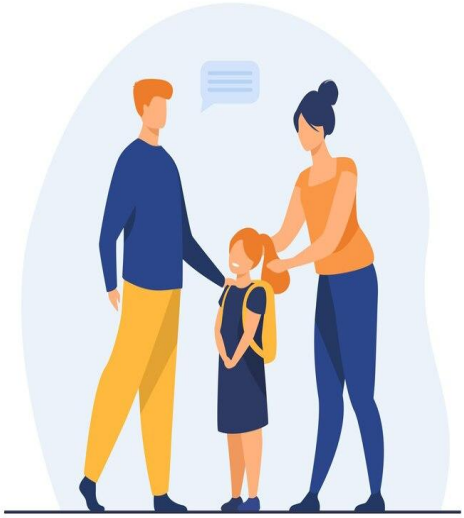
Умей говорить “нет” и устанавливать границы!
Ты имеешь право на уважение и безопасность в онлайн-мире!

- **Не соглашайся на то, что тебя не устраивает:** Если кто-то просит тебя сделать что-то, что тебе некомфортно, скажи “нет”.
- **Устанавливай границы:** Не позволяй другим людям нарушать твои личные границы в интернете.
- **Не бойся говорить о своих чувствах:** Если кто-то тебя обидел, расскажи об этом доверенному взрослому.

Куда обратиться за помощью?

Ты не один! Есть много людей, которые готовы тебе помочь.

- **Родители или опекуны:** Расскажи им, что происходит. Они любят тебя и поддержат.
- **Учитель или школьный психолог:** Они знают, как справиться с ситуацией и могут помочь тебе решить проблему.
- **Горячая линия доверия: 8 800 2000 122**
- Там ты можешь поговорить с профессиональным консультантом анонимно и бесплатно.



Помни: Ты – главный герой своей онлайн-истории! Зная, как себя защитить, ты можешь оставаться в безопасности и наслаждаться всеми возможностями интернета! Будь умным, будь осторожным, будь онлайн-героем!