

КИБЕРБУЛЛИНГ

Рекомендации психолога

Кибербуллинг или виртуальное издевательство – это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет – сервисов. В Интернете есть злоумышленники и просто злые и не воспитанные люди. С такими людьми можно столкнуться на самых разных сайтах, форумах и чатах.

Запомните основные пункты правильного общения в Интернете!

Основные советы правильного поведения в сети Интернет:

- . **Не бросайся в бой.** Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- . **Управляй своей киберрепутацией.**
- . **Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни.** Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.
- . **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- . **Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, с которым ты познакомился в Интернете.**
- . **Бан агрессора.** В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.
- . **Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других.** Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь.
- . **Всегда будь внимателен во всех указанных случаях!**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Интернет – это безграничный мир информации. В нем можно найти огромное количество полезной и интересной информации. Однако кроме хорошего, в виртуальном мире присутствует и много негативного. Если не правильно вести себя в Интернете, то это может нанести вред не только вам, но и вашим родственникам и близким.

Правила, которые описаны в этой памятке, помогут вам обезопасить себя в Интернете. Отнеситесь к ним внимательно и ответственно!

- . **Ограничь список друзей и знакомых.** У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей.
- . **Защищай свою частную жизнь.** Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию. Злоумышленники могут использовать любую твою информацию.
- . **Защищай свою репутацию** – держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай. Прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить.
- . **Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь,** не используй свое реальное имя и другую личную информацию.
- . **Избегай размещения фотографий в Интернете,** где ты изображен на местности, по которой можно определить твоё местоположение.
- . **При регистрации в социальной сети** необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв, цифр и с количеством знаков не менее 8.
- . **Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли.** Если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемы родители, вы несете ответственность за безопасность детей при использовании ресурсов сети Интернет в домашних условиях и с мобильных устройств. Помимо разъяснения детям всех опасностей Интернета, можно технически ограничить доступ ребенка к нежелательному и порой опасному контенту.

Для этого предлагаем родителям воспользоваться некоторыми советами!

Используйте дополнительные опции Интернет – провайдеров. Для этого нужно обратиться в службу технической поддержки провайдера и подключить услугу.

Воспользуйтесь специализированным программным обеспечением и сервисами.

На домашних компьютерах также можете задействовать антивирусные программы с функцией «РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ», которые могут защитить ребенка от нежелательного контента.