



**Кибербуллинг** – виртуальный подростковый террор, который может быть смертельно опасен.

Необходимо помнить, что общение подростка в сети происходит только с виртуальными образами людей с разными целями общения, без соблюдения общепринятых норм поведения, с признаками виртуального насилия (терроризма).

#### Как подростку определить кибернасилие в сети Интернет?

- Если человек настойчиво просится к тебе в друзья, задай вопрос:
  - Встречались ли вы прежде?
  - С какой целью он ищет знакомства?
- Игнорируйте сообщение типа: «Посмотри, что о тебе пишут, фотографию и т.п.». Как правило, это заманивание на вредные сайты (компьютерный вирус, развод на деньги, реклама).
- Не откликайтесь на требования, просьбы, угрозы перевести деньги (часто путем активации sms-кода) – за этим обычно стоят мошенники.
- Не устанавливайте приложения из неизвестных источников.
- Не давайте друзьям заходить в сеть с твоих личных аккаунтов.
- При пользовании чужими мобильными устройствами, компьютером убедись в закрытии всех аккаунтов перед выходом.
- Не соглашайтесь встречаться с виртуальными друзьями в реальности, предварительно не обсудив это с родителями.
- Если при общении с человеком в сети у тебя возникает эмоциональный дискомфорт (раздражение, тревога, обида, злость и пр.), прекрати общение, по крайней мере на время, не нападай в ответ и не защищайся.
- Незнакомых в реальности людей сразу блокируйте.
- Игнорируйте любые просьбы типа «сделать и прислать фото», «выполнить задания» и пр., часто сопровождающиеся угрозами, в том числе в адрес близких. Обязательно расскажи об этом родителям.



#### Как защитить себя в сети

- ✓ Взаимное сетевое доверие между родителями и ребенком.
- ✓ Постоянные беседы о реальности происходящего в Интернете и ответственности за собственное поведение.
- ✓ Говорить в сети только то, что скажешь прямо в глаза человеку.
- ✓ Не травить других. Если травят тебя – закрой аккаунт.
- ✓ Важно сказать «нет» предложениям о переписке, о созвоне, о встрече с незнакомыми людьми.
- ✓ Троллинг – не повод для нервных потрясений. У обычной шутки ребенка могут быть далеко идущие последствия.
- ✓ Ребенок должен понимать, что «за экраном» такие же люди, как и он, помнить об этом.
- ✓ Установить качественную антивирусную программу – это одна из обязательных составляющих защиты от on-line угроз.
- ✓ Не пользоваться GPS-сервисами для фиксации своего положения.
- ✓ Перепроверять IP-адреса магазинов и доменные имена сайтов.
- ✓ Родителям с детьми открыто обсуждать ситуации, которые могут случиться в Интернете.
- ✓ Родителям и детям вместе изучать новые технологии и устанавливать антивирусные программы.

#### Телефоны доверия

Санкт-Петербургская государственная кризисная психологическая служба для детей и подростков (анонимно, бесплатно)

**8-800-2000-122 576-10-10**

Согласовано с ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С.Мнухина