

КИБЕРНАСИЛИЕ

БЪДИ В БЕЗОПАСНОСТ ОНЛАЙН!

Днес интернет и социалните мрежи са част от ежедневието ни. Те ни помагат да общуваме, да учим и да се забавляваме. Но понякога онлайн пространството може да се използва и за обиди, заплахи и унижения. Това се нарича **КИБЕРТОРМОЗ**.

КАКВО Е КИБЕРТОРМОЗ?

Кибертормозът е повтарящо се враждебно поведение, извършвано чрез интернет, социалните мрежи, приложенията за съобщения или мобилните устройства с цел да нарани, унижи или спласи друг човек.

За разлика от тормоза лице в лице, той може да се случва по всяко време и навсякъде, стига човек да има достъп до телефон или компютър.



НАЙ-ЧЕСТИ ФОРМИ НА КИБЕРТОРМОЗ

- 1 Публикуване на снимки и видеоклипове без съгласието на човека
- 2 Създаване на фалшив профил или използване на чужд профил
- 3 Изпращане на обидни или заплашителни съобщения
- 4 Постоянно онлайн преследване
- 5 Публично унижаване чрез публикации или коментари
- 6 Умишлено изключване от групови чатове или онлайн игри
- 7 Подигравателни и провокативни коментари

ШЕГА ИЛИ ТОРМОЗ?

ШЕГА



- ✓ И двете страни се смеят и се чувстват добре
- ✓ Ако помолиш да спре – спира
- ✓ Не те прави да се чувстваш наранен/а
- ✓ Случва се рядко или еднократно

ТОРМОЗ



- ✗ Само единият се смее – другият е наранен
- ✗ Продължава дори след молба да спре
- ✗ Целенасочено унижение или заплашване
- ✗ Повтаря се – СИСТЕМНО поведение

Ако не се чувстваш добре и поведението продължава – **ПОТЪРСИ ПОМОЩ!**

АКО ВИДИШ, ЧЕ ТОРМОЗЯТ ДРУГ

- ✓ Не бъди безучастен свидетел.
- ✓ Не харесвай и не споделяй обидното съдържание.
- ✓ Подкрепи човека, който е тормозен.
- ✓ Докладвай публикацията.
- ✓ Информирай доверен възрастен.

ВСЕКИ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ ЗА СПИРАНЕТО НА КИБЕРТОРМОЗА!

ЗАПОМНИ!

- ✓ Кибертормозът не е нормален и никога не е твоя вина.
- ✓ Мълчанието помага на агресора, затова говори с доверен възрастен.
- ✓ Мисли преди да публикуваш, защото информацията в интернет може да остане там завинаги.
- ✓ Ако станеш свидетел на кибертормоз, подкрепи пострадалия и помогни да бъде подаден сигнал.

КАКВО ДА НАПРАВИШ, АКО СТАНЕШ ЖЕРТВА?

- Не отговаряй на обидите и не влизай в спор.
- Направи снимки на екрана (скрийншотове) и запази доказателствата.
- Блокирай агресора и използвай функцията за докладване в платформата.
- Сподели с родител, учител, училищен психолог или друг доверен възрастен.
- При сериозен случай потърси помощ от специализираните служби.



КАК ДА ПАЗИШ ЛИЧНИТЕ СИ ДАННИ?

- Използвай силни и различни пароли.
- Активирай двустъпкова верификация.
- Настрой профилите си така, че информацията да се вижда само от хора, на които имаш доверие.
- Не публикувай лични данни – адрес, телефон, местоположение или пароли.
- Не отваряй съмнителни линкове и не въвеждай лична информация в непознати сайтове.

ПРИ НУЖДА ПОТЪРСИ ПОМОЩ!

НАЦИОНАЛНА
ТЕЛЕФОННА
ЛИНИЯ
ЗА ДЕЦА

116 111

достъпно 24/7
безплатно и анонимно



НАЦИОНАЛНА ЛИНИЯ
ЗА ОНЛАЙН
БЕЗОПАСНОСТ НА ДЕЦА

124 123

сигнали за опасно
онлайн съдържание
✓ достъпно 24/7

ЦЕНТЪР ЗА
БЕЗОПАСЕН
ИНТЕРНЕТ

safenet.bg
повече информация,
съвети и подкрепа



БЪДИ ДОБЪР ОНЛАЙН – ДНЕС И ВСЕКИ ДЕН!



УВАЖЕНИЕ



СИГУРНОСТ



ПОДКРЕПА