

Как не стать жертвой кибербуллинга и где получить помощь, если столкнулись с травлей в интернете?

Воркбук поможет разобраться в том, что такое кибербуллинг.

На конкретных примерах, а также с помощью наводящих вопросов, творческих и практических заданий вы узнаете эффективные инструменты по предотвращению и прекращению травли в интернете для любой из ролей: жертвы, хейтера или свидетеля.

https://www.mts.by/upload/medialibrary/a47/wkwu40y4oe4rvv6sw2ad0x78518jsxnc/Workbook_RU.pdf

Советы для подростка: как предупредить груминг

!Груминг — это манипуляции взрослого, который пытается установить доверительные отношения с ребенком/подростком в сети для сексуальной эксплуатации. Вот как защититься:

1. Распознай угрозу

— Подозрительные признаки груминга:

- Незнакомец активно интересуется твоей личной жизнью (семья, школа, увлечения).
- Просит прислать личные фото/видео (даже «невинные») или настаивает на общении «только вы вдвоём».
- Дарит виртуальные подарки, деньги, обещает встречу в реальной жизни.
- Давит на жалость («Мне так одиноко», «Ты меня не понимаешь») или шантажирует («Если не сделаешь, я всё расскажу»).

2. Защити личную информацию

— Не делись:

- Фото в приватной обстановке (например, в своей комнате).
 - Домашний адрес, школа, расписание занятий.
 - Данные родителей (номера телефонов, места работы).
- Отключи геолокацию в соцсетях и мессенджерах.
- Не добавляй в друзья незнакомых взрослых, даже если они кажутся «клёвыми» или «молодыми».

3. Настрой приватность

- В соцсетях выбери «Только друзья» для постов и личных данных.
- Скрывай онлайн-статус в мессенджерах от незнакомцев.
- Не участвуй в закрытых чатах с людьми, которых не знаешь лично.

4. Правила безопасного общения

- Не верь анонимам. Мошенники часто создают фейковые аккаунты, притворяясь сверстниками.
- Прекрати диалог, если собеседник:
 - Говорит на сексуальные темы.
 - Просит сохранить вашу переписку в тайне.
 - Навязывает чувство вины («Ты мне не доверяешь?»).
- Не открывай ссылки от незнакомцев — они могут вести на опасные сайты.

5. Если груминг уже начался

- Немедленно прекрати общение и заблокируй агрессора.
- Сохрани все доказательства: скриншоты переписки, логи звонков, файлы.
- Расскажи взрослым (родителям, учителю, психологу) — это не стыдно, ты не виноват!
- Обратись за помощью:
 - Телефон доверия для детей: **8 801 100 16 11** (анонимно, бесплатно).
 - Kidspomogut.by

Линия «Сдай педофила» (sdepo.ru) — анонимные сообщения о подозрительных лицах.

6. Чего нельзя делать

- Не поддавайся на манипуляции («Ты уже взрослый, мы можем встретиться»).
- Не отправляй интимные фото, даже если угрожают или обещают деньги.
- Не встречайся лично с интернет-знакомыми без сопровождения взрослых.

Важно запомнить:

! Твое тело и личные границы неприкосновенны — как онлайн, так и офлайн.! Никто не имеет права требовать от тебя секретов или действий, которые тебя пугают.

! Обратиться за помощью — правильный шаг. Ты защищаешь себя и, возможно, других!

Твоя безопасность важнее всего. Доверяй интуиции!