

Памятка по профилактике киберсталкинга для подростков

1. Что такое киберсталкинг?

Это преследование в интернете, которое может включать:

- Постоянные угрозы, оскорбления или навязчивые сообщения.
- Слежку за вашей активностью в соцсетях.
- Распространение ваших личных данных, фото или видео без согласия.
- Создание фейковых аккаунтов для контакта с вами.
- Попытки контролировать или запугивать.

Запомни: Это не шутка! Киберсталкинг нарушает ваши границы и может быть уголовно наказуем.

2. Как распознать киберсталкинг?

Тревожные признаки:

- Кто-то постоянно пишет, даже если вы просили остановиться.
- Вам угрожают или шантажируют в сети.
- Ваши аккаунты взламывают, чтобы следить за вами.
- Появляются подозрительные комментарии под всеми вашими постами.
- Незнакомец пытается узнать ваше местоположение или график.

3. Как защититься?

Настройки приватности:

- Закройте профили в соцсетях (только для друзей).
- Отключите геометки в фото и сторис.
- Не делитесь адресом, школой, планами на день.

Безопасное общение:

- Не добавляйте в друзья незнакомцев.
- Не отвечайте на агрессивные сообщения.
- Используйте сложные пароли и двухфакторную аутентификацию.

Контроль информации:

- Не выкладывайте слишком личные фото/видео.
- Проверяйте, кто видит ваши посты и истории.

4. Что делать, если вы стали жертвой?

- Не удаляйте доказательства: Сохраните скриншоты, логи переписок, ссылки.

- Не общайтесь с преследователем: Блокируйте аккаунты и номера.
- Расскажите взрослым: Родителям, учителю, психологу — это не стыдно!
- Пожаловаться: Обратитесь в поддержку соцсети или мессенджера (например, через функцию «Report»).
- Обратитесь в милицию: Если есть угрозы жизни или шантаж — это нарушение закона.

5. Как помочь другу?

- Выслушайте без осуждения.
- Предложите вместе обратиться к взрослым.
- Помогите собрать доказательства.
- Напомните, что он не виноват в происходящем.

6. Куда обратиться за помощью?

- Поддержка соцсетей: Используйте кнопку «Пожаловаться» под постом или в настройках профиля.
- Детский правовой сайт <https://mir.pravo.by/edu/internet-i-rebenok/>
- Онлайн-консультирование для подростков по вопросам предотвращения насилия в онлайн пространстве <https://kidspomogut.by/>
- Если вы столкнулись с травлей в интернете или другими проблемами, вы можете позвонить на горячую линию для детей и подростков (круглосуточно, звонок анонимный и бесплатный) 8 (029) 367 32 32
- Бесплатная психологическая помощь для детей talk2OK.by

Важно: Никто не имеет права нарушать ваше личное пространство, даже в интернете. Вы заслуживаете чувствовать себя в безопасности!