

Памятка по профилактике фрейпинга для подростков

1. Что такое фрейпинг?

Фрейпинг — это несанкционированный доступ к вашим аккаунтам в социальных сетях, мессенджерах или других онлайн-платформах. Это может произойти, если кто-то узнал или взломал ваш пароль. Фрейпинг может привести к:

- Публикации неприемлемого контента от вашего имени.
- Рассылке сообщений вашим друзьям.
- Краже личных данных или фотографий.

Запомни: Это нарушение вашей приватности и может иметь серьезные последствия.

2. Как распознать фрейпинг?

Тревожные признаки:

- Ваши друзья получают странные сообщения от вашего имени.
- В вашем аккаунте появляются посты, которые вы не публиковали.
- Вы не можете войти в свой аккаунт (пароль изменен).
- Вас просят подтвердить вход с нового устройства, хотя вы этого не делали.

3. Как защититься?

Создавайте надежные пароли:

- Используйте комбинацию букв, цифр и символов (например, «P@ssw0rd2023!»).
- Не используйте очевидные данные (дату рождения, имя, «123456»).
- Используйте разные пароли для разных аккаунтов.

Включите двухфакторную аутентификацию (2FA):

- Это дополнительный уровень защиты, когда для входа требуется код из SMS или приложения (например, Google Authenticator).

Не делитесь паролями:

- Даже с друзьями или близкими — это может привести к утечке.

Будьте осторожны с фишингом:

- Не переходите по подозрительным ссылкам и не вводите пароли на ненадежных сайтах.
- Не сообщайте пароли по телефону или в сообщениях, даже если это якобы «поддержка».

Регулярно обновляйте пароли:

- Меняйте пароли каждые несколько месяцев.

4. Что делать, если ваш аккаунт взломали?

- Попробуйте восстановить доступ: Используйте функцию «Забыли пароль?» на сайте или в приложении.
- Сообщите друзьям: Предупредите их, что ваш аккаунт взломан, и не переходите по подозрительным ссылкам.
- Обратитесь в поддержку: Напишите в службу поддержки платформы (например, через форму «Забыли пароль?» или «Помощь»).
- Проверьте настройки безопасности: После восстановления доступа включите двухфакторную аутентификацию и смените пароль.
- Удалите подозрительные посты: Проверьте историю активности и удалите всё, что публиковалось без вашего ведома.

5. Как помочь другу, если его аккаунт взломали?

- Предупредите его о взломе (например, через другой мессенджер или лично).
- Не переходите по ссылкам, которые он прислал, пока аккаунт не будет восстановлен.
- Помогите ему обратиться в поддержку платформы.

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: Ваши аккаунты — это ваша личная территория. Защищайте их так же тщательно, как и свои личные вещи!