



ПАМЯТКА

«Как противостоять кибербуллингу» (для учащихся)

Что такое кибербуллинг?

Кибербуллинг – это умышленное причинение психологического вреда с использованием интернета: социальных сетей, мессенджеров, онлайн-игр, форумов и других платформ.



Как проявляется кибербуллинг?

- оскорбления, унижение и насмешки;
- распространение ложной информации или слухов;
- публикация фотографий или видео без согласия;
- угрозы, шантаж, запугивание;
- создание фейковых аккаунтов от имени другого человека;
- намеренное исключение из онлайн-групп и чатов.



1. Настройте параметры конфиденциальности своего профиля: ограничьте доступ к личной информации только для друзей или доверенных людей.

2. Ведите себя в сети так же уважительно, как и в реальной жизни. Сохраняйте спокойствие и не отвечайте на оскорбления оскорблениями.

3. Соблюдайте правила вежливого общения в интернете. Помните, что опубликованную информацию бывает трудно полностью удалить.

4. Если Вы столкнулись с кибербуллингом, сохраняйте доказательства: делайте скриншоты сообщений, фотографий, видео и других материалов.

5. Игнорируйте единичные провокации, а при необходимости заблокируйте обидчика и добавьте его в черный список.

6. Если сообщения содержат угрозы или травля продолжается, не игнорируйте их.

Сохраните доказательства и сообщите родителям, учителю, администрации интернет-ресурса или в правоохранительные органы.



ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111
ПРОСТО ПОЗВОНИ! для детей, подростков и их родителей

37-08-58
08:30-19:00

+7-708-08-74-201
КРУГЛОСУТОЧНО

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

АНОНИМНО



ЖАДЫНАМА

«Кибербуллингке қалай қарсы тұруға болады» (оқушыларға арналған)

Кибербуллинг дегеніміз не?

Кибербуллинг – интернетті, әлеуметтік желілерді, мессенджерлерді, онлайн-ойындарды және басқа цифрлық платформаларды пайдалану арқылы адамға әдейі психологиялық зиян келтіру.



Кибербуллинг қалай көрінеді?

- қорлау, кемсіту және мазақ ету;
- жалған ақпарат немесе қауесет тарату;
- адамның келісімінсіз сурет немесе бейне жариялау;
- қорқыту, бопсалау, үркіту;
- басқа адамның атынан жалған аккаунт ашу;
- онлайн-топтар мен чаттардан әдейі шығарып тастау.



1. Профиліңіздің құпиялылық параметрлерін реттеңіз: жеке ақпаратқа қолжетімділікті тек достарыңызбен немесе сенімді адамдармен шектеңіз.

2. Интернетте өзіңізді шынайы өмірдегідей құрметпен ұстаңыз. Сабыр сақтап, қорлауға қорлаумен жауап бермеңіз.

3. Интернетте сыпайы қарым-қатынас ережелерін сақтаңыз. Жарияланған ақпаратты толықтай жою қиын болуы мүмкін екенін есте сақтаңыз.

4. Егер сіз кибербуллингке тап болсаңыз, дәлелдерді сақтаңыз: хабарламалардың, фотосуреттердің, бейнелердің және басқа да материалдардың скриншоттарын жасаңыз.

5. Бір реттік арандатуларды елеменіз, қажет болған жағдайда ренжіткен адамды бұғаттап, қара тізімге қосыңыз.

6. Егер хабарламаларда қорқыту болса немесе қудалау жалғаса берсе, оларды елеменіз. Дәлелдерді сақтап, ата-анаңызға, мұғалімге, интернет-ресурс әкімшілігіне немесе құқық қорғау органдарына хабарлаңыз.



ҚИЫН СӘТТЕ - тәулік бойы **111**
ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ!
37-08-58 08:30-19:00 +7-708-08-74-201
тәулік бойы

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың