ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ В ІНТЕРНЕТІ

Інтернет став невід'ємною частиною життя дітей та підлітків – тут вони навчаються, спілкуються, грають та знаходять нових друзів. Водночас онлайн-середовище може приховувати низку небезпек, серед яких кібербулінг, онлайн-грумінг, маніпуляції, шахрайство та поширення шкідливого контенту.

Щоб користування Інтернетом було безпечним, важливо знати основні ризики та дотримуватися простих правил цифрової безпеки.

КІБЕРБУЛІНГ

Кібербулінг – це цькування людини із використанням цифрових технологій. Він може проявлятися у соціальних мережах, месенджерах, онлайн-іграх, чатах та інших цифрових платформах.

Кривдники можуть надсилати образливі повідомлення, поширювати неправдиву інформацію, публікувати принизливі фотографії чи відео, створювати фейкові сторінки або залучати інших людей до цькування.

Важливо пам'ятати: навіть якщо кривдник називає свої дії «жартом», це не означає, що ви повинні це терпіти.

Якщо ви зіткнулися з кібербулінгом:

- не відповідайте на образи та не піддавайтеся на провокації;
- не видаляйте повідомлення та інші матеріали, які можуть бути доказами;
- зробіть скріншоти листування, публікацій, профілів та збережіть посилання;
- заблокуйте кривдника та скористайтеся функцією скарги на платформі;
- розкажіть про ситуацію батькам, учителю, психологу або іншому дорослому, якому довіряєте.

ОНЛАЙН-ГРУМІНГ: БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ З НОВИМИ ЗНАЙОМСТВАМИ

Онлайн-грумінг – це встановлення дорослим довірливих стосунків із дитиною через Інтернет із метою подальшої експлуатації, шантажу або насильства.

Зловмисник може приховувати свій справжній вік та особу, представлятися ровесником, блогером, гравцем або іншою людиною, якій дитина може довіряти. Спочатку спілкування може здаватися дружнім, однак згодом можуть з'явитися прохання зберігати листування в таємниці, надсилати особисті фотографії чи повідомляти адресу.

Тривожними сигналами є:

- прохання нікому не розповідати про спілкування;
- надмірна увага, подарунки або пропозиції в онлайн-іграх;
- прохання надіслати особисті чи приватні фотографії;
- спроби дізнатися адресу, місце навчання або інші особисті дані;
- погрози, шантаж або вимоги виконати певні дії;
- пропозиції зустрітися особисто без відома батьків чи інших дорослих.

Якщо спілкування викликає страх, тиск або дискомфорт, не намагайтеся самостійно вирішити проблему.

Припиніть спілкування, заблокуйте користувача, збережіть докази та обов’язково розкажіть про ситуацію дорослому, якому довіряєте.

Не виконуйте вимоги зловмисника, навіть якщо він погрожує поширити отримані від вас матеріали.

ШКІДЛИВИЙ КОНТЕНТ: НЕ ВСЕ В ІНТЕРНЕТІ БЕЗПЕЧНЕ

В Інтернеті можна зустріти матеріали, які містять насильство, жорстокість, приниження інших людей або пропагують небезпечну поведінку. Такий контент може негативно впливати на емоційний стан, особливо якщо його перегляд відбувається регулярно.

Небезпечні матеріали можуть поширюватися у соціальних мережах, відеосервісах, чатах, онлайн-іграх або надходити від незнайомих користувачів.

Якщо ви випадково натрапили на такий контент:

- не продовжуйте його перегляд;
- не завантажуйте та не поширюйте матеріали серед інших;
- заблокуйте автора або користувача;
- скористайтеся функцією скарги на платформі;
- якщо побачене викликало страх, тривогу чи дискомфорт – розкажіть про це батькам, педагогу або іншому дорослому, якому довіряєте.

Пам’ятайте: ви маєте право припинити спілкування або перегляд будь-якого контенту, який змушує вас почуватися небезпечно чи некомфортно.

Кіберполіція закликає дітей, підлітків, батьків та педагогів відповідально ставитися до власної безпеки в цифровому середовищі, берегти персональні дані, бути уважними під час онлайн-знайомств та не довіряти незнайомцям. Інтернет має залишатися безпечним простором для навчання, спілкування та розвитку.

У разі виявлення небезпеки або якщо ви стали жертвою кіберзлочину, звертайтеся до **Кіберполіції України** через відповідний електронний ресурс, а саме https://ticket.cyberpolice.gov.ua/. Також консультаційну допомогу з питань безпеки дітей в Інтернеті можна отримати за номером **1545**, обравши **кнопку 3**. Це урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті, яка працює на базі Урядового контактного центру.

Для протидії небезпечним онлайн-ресурсам можна скористатися можливостями волонтерського проєкту «BRAMA» , за допомогою якого можна повідомити про шахрайські та підозрілі ресурси для їх подальшого блокування. Детальна інструкція доступна за посиланням щодо подання таких повідомлень.

Також корисну інформацію про протидію онлайн-шахрайству зібрано на платформі **«Кібер Брама»**. Тут можна ознайомитися з найпоширенішими шахрайськими схемами, дізнатися, як їх розпізнати, та отримати практичні рекомендації щодо захисту персональних і фінансових даних.

Безпека в Інтернеті починається з відповідальності, уважності та готовності звернутися по допомогу. Не мовчіть – разом ми можемо зробити цифрове середовище безпечнішим.