



**МИНИСТЕРСТВО
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МОЛОДЁЖИ»**

БУДЬ СВОБОДЕН!

Психология безопасности в интернете



Тула

Интернет – это безграничный мир информации. Здесь ты найдёшь много интересного и полезного для развития. В интернете можно общаться со знакомыми и даже заводить друзей. Кроме хорошего, в виртуальном мире есть и плохое. Неправильное поведение в интернете может принести вред не только тебе, но и твоим родным и близким.

Безопасность – фундаментальная человеческая потребность, согласно иерархии Маслоу. Это не то, чего хочется, это, без чего жить невозможно. Информационно-психологическая безопасность – это состояние защищенности, в котором минимизирован риск причинения психологического вреда здоровью, духовному, нравственному, физическому и психическому развитию. Информационно-психологическая безопасность – часть общей психологической безопасности среды.

С психологической точки зрения, человеческая активность в Интернете подчинена удовлетворению трех основных видов потребностей: коммуникативной, познавательной и игровой. При этом процесс обеспечения информационной безопасности основывается на умениях человека увидеть и нейтрализовать угрозу, исходящую от информационного воздействия.

В то же время, на фоне положительных аспектов интернета, к числу его негативных маркеров можно смело отнести интернет-зависимость; компьютерную тревожность, доходящую до тяжелых стрессов; технократизацию мышления, хакерство, кибер-этику с засилием насилия, порнографии, сексуальных домогательств, обмана.

Что делать?

Нужно уметь критически мыслить и заботиться о своём психологическом здоровье.

ПРАВИЛА В СФЕРЕ ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ:

1. В социальных сетях указывай нейтральное имя, не выдающее сведения о тебе, о твоём месте учёбы, о местах, которые ты планируешь посетить или часто посещаешь, и т.п.;
– не отправляй смс со своего номера телефона на незнакомый номер в Интернете;
- для защиты от спама и нежелательных сообщений используй фильтр электронной почты;
- если пришло сообщение с незнакомого адреса, не открывай его и не загружай файлы, вложенные в него;

2. В социальных сетях и чатах старайся общаться с теми, кого лично знаешь. Перед добавлением незнакомца в «друзья» поинтересуйся у своего окружения, знает ли его кто-нибудь;
– при общении с незнакомыми людьми не включай веб-камеру, помни о сохранении дистанции с незнакомыми людьми. Знай, что если у тебя на компьютере есть веб-камера, то к ней легко может подключиться какой-нибудь злоумышленник, который разбирается в интернет-технологиях;

3. Будь вежлив с собеседниками в Интернете, не груби. Ни при каких обстоятельствах не пугай, не угрожай, не размещай агрессивный, провокационный материал. Будь дружелюбным;
– не занимайся распространением провокационных, агрессивно-настроенных материалов и сообщений по чьей-либо просьбе, не вступай в секты, незнакомые сообщества;
– в социальных сетях и чатах старайся общаться с теми, кого лично знаешь. При общении с незнакомыми людьми не включай веб-камеру, помни о сохранении дистанции с незнакомыми людьми;

4. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение. Не нужно реагировать на грубых людей – просто прекрати общение. Цени себя и своё время.

5. Если тебе угрожают по Интернету, не стесняйся сообщить об этом родным, а также в правоохранительные органы. Помни, что цель угроз – испугать тебя и обидеть. Но подобные люди боятся ответственности.

6. Случаи травли и коллективного преследования в Интернете – это крайнее проявление жестокости. Жертву забрасывают оскорблением и угрозами, его фотографии искают и все данные публикуют. Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других.

ЕСЛИ ТЫ СТАЛ (А) ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ, ТО ВОТ ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:

Не обвиняй себя. Это не твоя ошибка. Не важно, что говорит хулиган, ты не должен чувствовать стыд за то, кто ты и, что ты переживаешь. Это хулиган — человек с проблемой, а не ты.

Сохраний доказательства издевательства. Сохрани текст оскорбительного сообщения в виде скриншота страницы, например, а затем расскажи об этом родным, или людям которым доверяешь. Затем обратись с доказательствами в правоохранительные органы.

Постарайся посмотреть на травлю с другой стороны.

Хулиган — несчастный человек, который хочет контролировать твои чувства, чтобы ты чувствовал себя настолько плохо, насколько возможно. Не давай ему такого удовлетворения.

Не кори себя Не ухудшай инцидент с травлей, перечитывая сообщения снова и снова. Вместо этого удали все сообщения с издевательствами (после того, как сделал (а) скриншот) и сфокусируйся на позитивной стороне. Возьми перерыв от компьютера, планшета, видеогейма и мобильного телефона. Это даст возможность встретиться с новыми людьми. Существует много прекрасного в тебе, что вызывает гордость за то, что ты есть.

Получи помощь Поговори с близкими, психологом-консультантом или друзьями, которым доверяешь. Встреча с психологом-консультантом не означает, что с тобой что-то не так.

Научись бороться со стрессом. Овладей способами, как облегчить стресс, это повысит твою сопротивляемость, и ты не будешь чувствовать себя ошеломленным (ой) от травли в интернете.

Проводите время, делая то, что приносит тебе удовольствие. Чем больше времени ты проводишь за занятиями, которые дарят тебе радость — спорт, хобби, болтовня с друзьями, которые не участвуют в травле, например — тем менее значимой становится травля в твоей жизни.

7. Если что-то пугает тебя в работе компьютера, надо сразу его выключить и рассказать об этом близким людям, которых ты знаешь и, которым доверяешь;

8. Ни в коем случае не соглашайся на личную встречу, если кто-то из новых знакомых в Интернете предлагает тебе встретиться, или хочет получить подробную информацию о твоем имени, росте, весе, о семье, спрашивает домашний адрес, задает вопросы сексуальными намеками — сразу прекрати контакт;

9. Надо быть осторожным, если новый знакомый пытается настроить тебя против твоей семьи, друзей и предлагает стать для тебя лучшим другом, посыпает подарки, и в то же время критикует твоих родителей, друзей, распоряжается твоим временем;

Не загружай программы, музыку, файлы, которые размещены на сомнительных сайтах — они могут быть заражены вредоносными программами и причинять вред компьютеру;

Никому и никогда не сообщать пароль, номера кредитных карт, своё имя, номер телефона, домашний адрес, место учёбы и место работы родных людей, любимые места отдыха, планы на выходные; Пароль — это главный секрет; — помни, что всё, что ты разместишь в Интернете нельзя будет потом удалить или исправить.

Помни, что не все говорят правду о себе в Интернете, также не всё правда о чём пишут и что показывают (даже в средствах массовой информации). Не поленись проверить информацию из других источников (можно поискать на других поисковиках или спросить у компетентных людей);

Не заходи на неприличные или агрессивные сайты. Если ты случайно попал по ссылке на такой сайт, то надо нажать клавиши “ctrl+alt+delete” и браузер твой закроется;

Если ты получил «странную информацию» от друзей, то переспроси их (например, позвони им), они ли тебе отправили эти файлы. Мошенники иногда действуют под чужим именем.



Помните, что каждая, буквально каждая ситуация дает нам возможность выбора той дороги, по которой мы пойдем.

**Удачи
и новых личностных достижений
в Вашей жизни!**

Полезные контакты:

Тульский областной центр молодёжи

Адрес: РФ, Тульская область, г. Тула,
ул. Демонстрации д. 134
8 (4872) 33-80-93

Группы в ВК:

Региональный Online-КЛУБ «МОЛОДАЯ СЕМЬЯ»
vk.com/tula_club_7pps;
Тульский областной центр молодёжи
vk.com/gutocom

Психологическая служба

Тульского областного центра молодёжи:

Записаться на приём к специалисту,
обсудить вопросы взаимодействия
можно по телефону
8 (4872) 77-32-00

Тульский областной перинатальный центр:

8 (4872) 48-63-12

Тульский городской центр планирования семьи и репродукции:

8 (4872) 49-96-44

Телефон доверия:

8-800-2000-122

