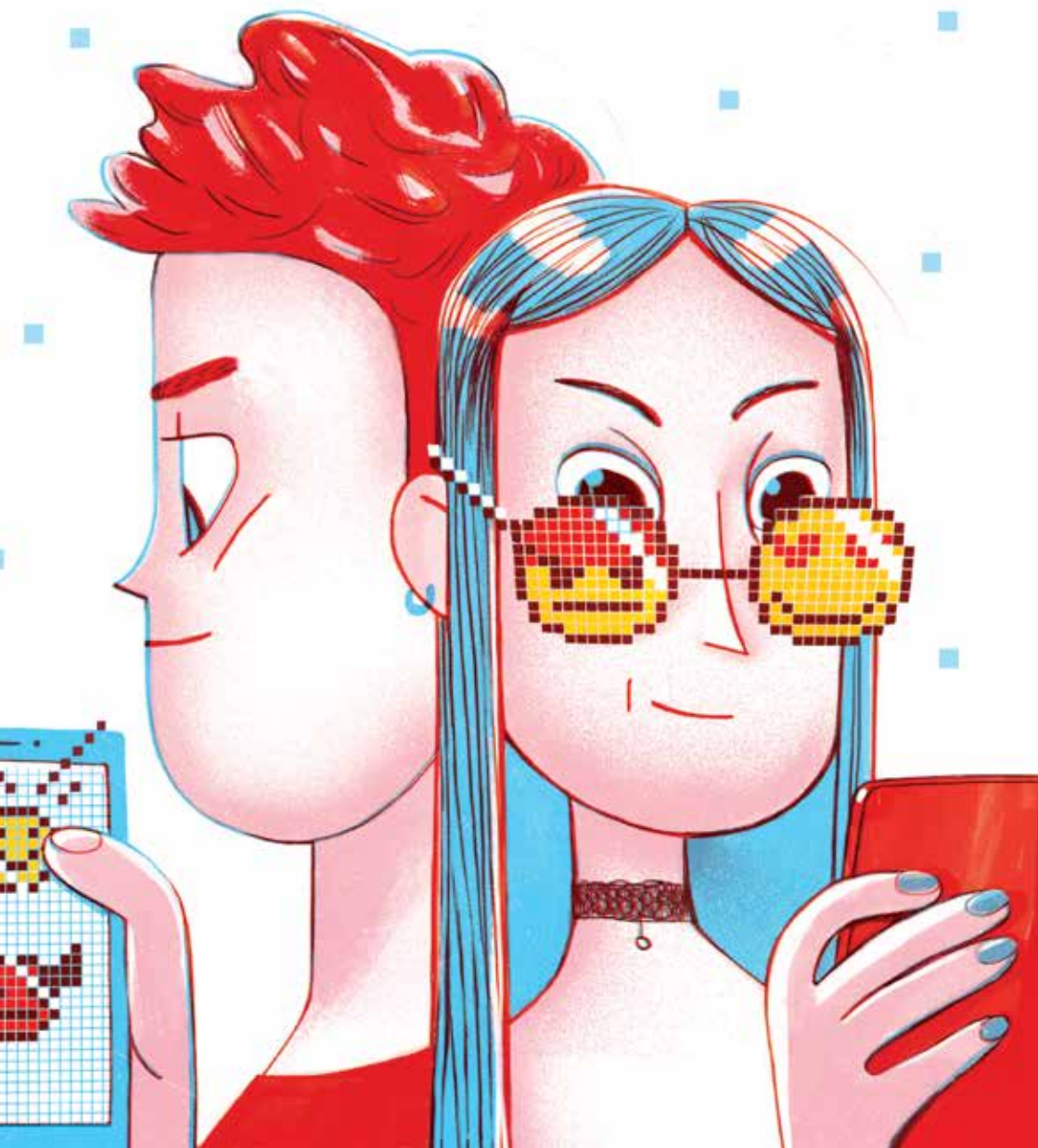


#ИнтернетБезБуллинга

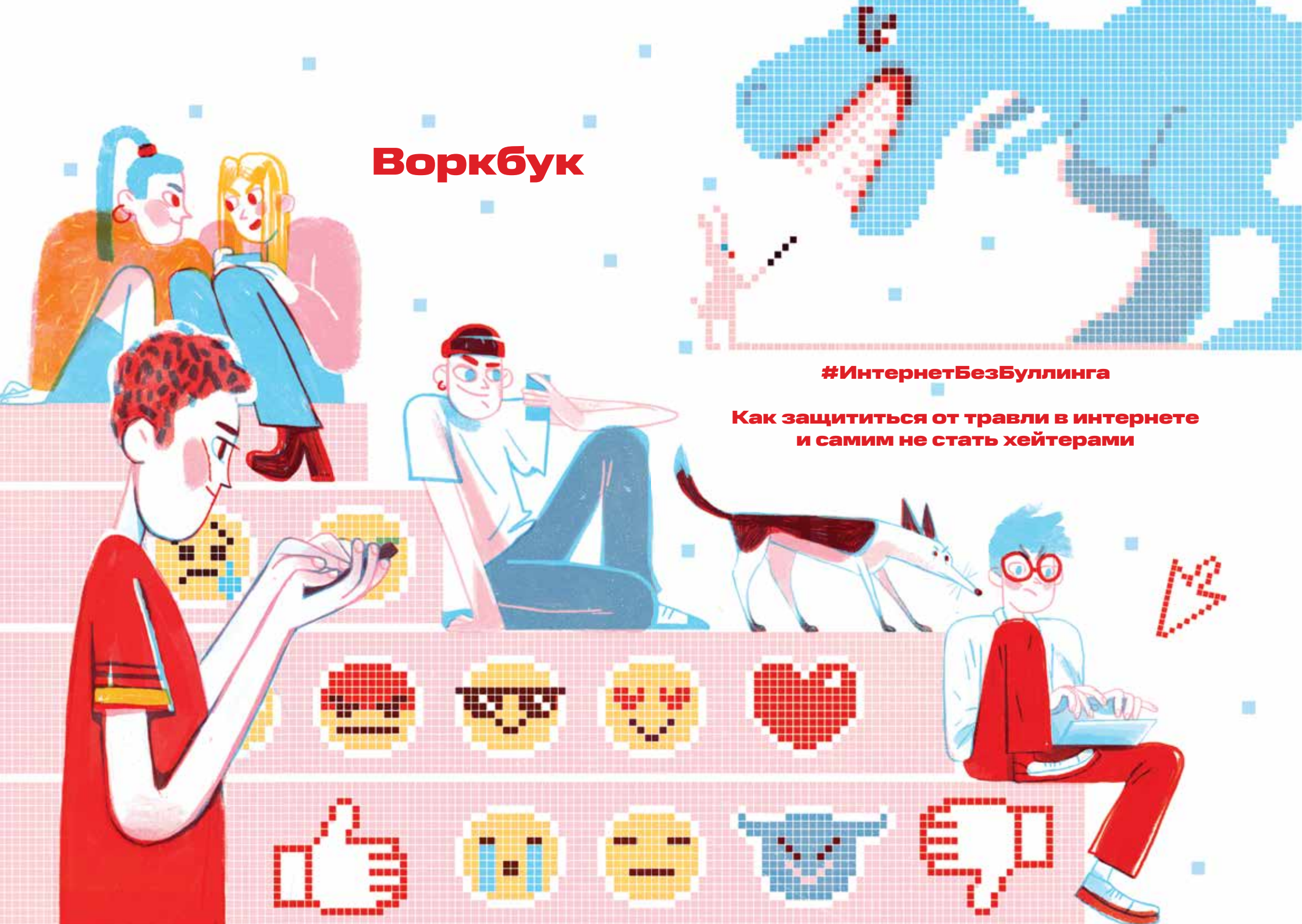
Как защититься от травли в интернете
и самим не стать хейтерами



Воркбук

#ИнтернетБезБуллинга

**Как защититься от травли в интернете
и самим не стать хейтерами**





Воркбук, который ты держишь в руках, поможет разобраться в том, что такое кибербуллинг.

На конкретных примерах, а также с помощью наводящих вопросов и практических заданий ты узнаешь эффективные инструменты по предотвращению и прекращению травли в интернете для любой из ролей: жертвы, хейтера или свидетеля.



Содержание

Как работать с воркбуком	4
Тема 1. Что такое кибербуллинг	6
Тема 2. Как может проявляться травля	8
Тема 3. Причины и последствия	12
Тема 4. Признаки кибербуллинга	14
Тема 5. Меня обижают в интернете	18
Тема 6. Я веду себя агрессивно	21
Тема 7. Я свидетель травли в интернете	24
Тема 8. Разговор об эмоциях	27
Тема 9. Как обезопасить себя заранее	32
Тема 10. Тренажер вежливого общения	34



КАК РАБОТАТЬ С ВОРКБУКОМ

Тебе потребуется:



ручка или карандаш



немного свободного времени.

Лучше изучать тему за темой, но можно начать и с волнующих тебя вопросов. Необязательно заполнять воркбук сразу — останавливайся и возвращайся, когда будет удобно.



Не бойся рисовать на полях и даже вырывать отдельные страницы. В воркбук много творческих заданий, в которых можно покреативить.

Если ты сомневаешься, нужно ли тратить время на изучение проблемы кибербуллинга, пройди тест.

У тебя есть аккаунт хотя бы в одной из соцсетей?

Да Нет

Ты пользуешься мессенджерами?

Да Нет

Ты играешь в онлайн-игры?

Да Нет

Хотел(а) бы ты стать блогером?

Да Нет

Ты когда-нибудь замечал(а) обидные или нецензурные комментарии в Сети в чей-либо адрес?

Да Нет

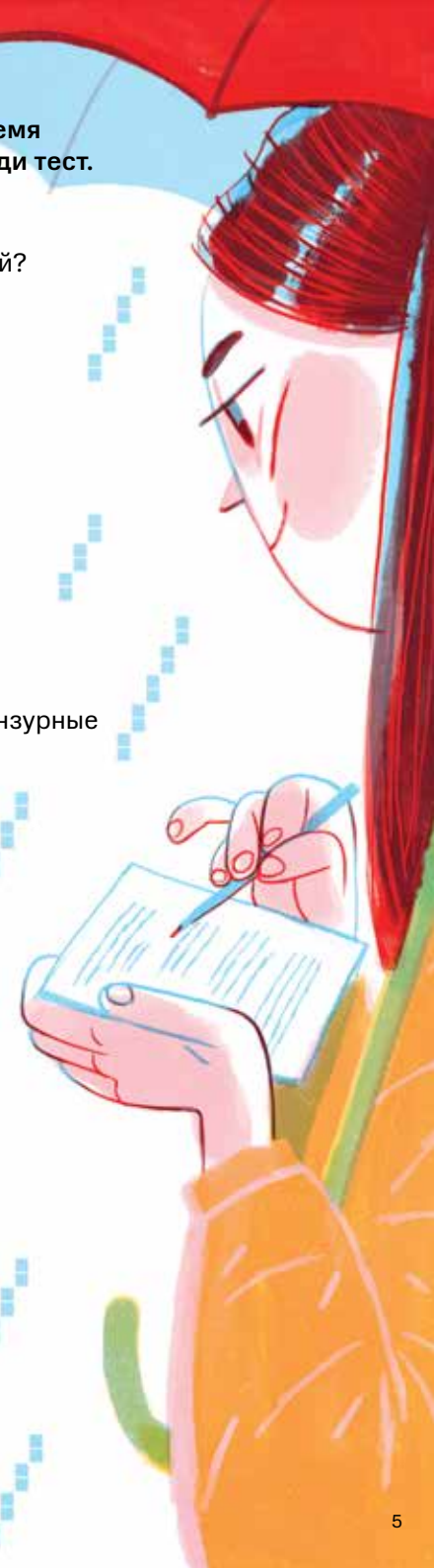
Ты пользуешься электронной почтой?

Да Нет

Ты бы хотел(а) помочь своим друзьям, если они попадут в неприятную ситуацию?

Да Нет

Если у тебя хотя бы один ответ «Да», рекомендуем прочитать и заполнить эту книгу. Knowledge is Power!



ТЕМА 1. ЧТО ТАКОЕ КИБЕРБУЛЛИНГ

Травля в интернете (или кибербуллинг) — это целенаправленное и систематическое агрессивное поведение по отношению к человеку в Сети.

cyber — связанный с компьютерами, информационными технологиями, интернетом.

bullying — запугивание, издевательство, травля.

Участников кибербуллинга можно разделить на три группы: жертвы, агрессоры (хейтеры) и свидетели.

Иногда в роли хейтера выступает один человек. Но, как правило, на жертву в интернете набрасывается сразу несколько (одноклассников, фанатов онлайн-игры, подписчиков сообщества и т. д.). Кибертравля может происходить параллельно и в Сети, и в офлайне, или из офлайна перемещаться в онлайн.

В реальном мире травить жертву удастся не всегда, ведь когда ты знаешь обидчика в лицо, дать отпор легче, а кажущаяся анонимность и безнаказанность делают хейтера смелее.

Начать травлю в Сети может даже застенчивый и всегда вежливый подросток, а на месте жертвы оказаться на первый взгляд уверенный в себе парень или девушка. Да-да, ни внешний вид, ни успехи в учебе или спорте не подскажут, кто есть кто, а вот некоторые особенности поведения — возможно.

Подумай и напиши, о ком из участников кибербуллинга идет речь.



Ведет себя импульсивно и агрессивно. Обладает заниженной самооценкой, которую скрывает от многочисленных друзей и знакомых. Зависит от мнения других, нуждается в их одобрении. Как правило, предъявляет завышенные требования и к себе, и к окружающим.

Это скорее всего



Предпочитает держаться в стороне от коллектива. Не всегда умеет сглаживать конфликты и идти на уступки, из-за чего рядом почти нет людей, готовых поддержать. Часто беспокоится из-за мелочей и того, что подумают о нем/ней другие люди. Самооценка невысокая. Про таких людей иногда говорят «тихони».

Вероятнее всего, это



Как правило, ведет себя осторожно, но порой любопытство берет верх. «Даже интересно, что будет в конце...» — фраза, которая могла бы стать девизом.

Изи! Это точно

Ответ: Жертвой, хейтером, свидетелем может стать любой, кто пользуется гаджетами.







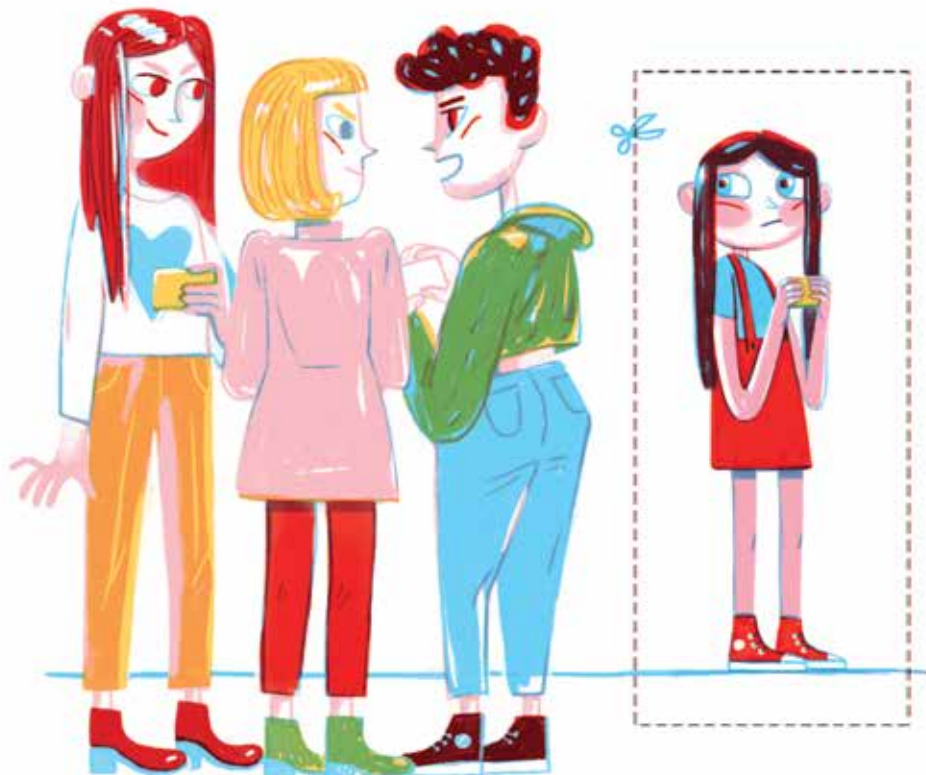
ТЕМА 2. КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ТРАВЛЯ

Кибербуллинг — это не только прямые оскорбления в интернете. Обидчики могут исключить жертву из виртуального общения, создать ее фейковый аккаунт, в котором будут размещать обидный контент, фотографии или другую личную информацию, чтобы унижить. Травля может принимать разные формы.





Подумай, встречалось ли тебе что-то подобное.
Подчеркни один из четырех вариантов ответа.

Исключение, т. е. бойкот. Жертву намеренно не допускают к играм, встречам или другим совместным занятиям, разговорам онлайн. Демонстративно удаляют или не предлагают вступить в важные чаты.





 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали







Фрейпинг: хейтеры получают контроль над учетной записью подростка в социальных сетях и публикуют нежелательный контент от его имени.

 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали

Домогательство (киберсталкинг): подростку постоянно отправляют оскорбительные или угрожающие сообщения лично либо от имени группы. В некоторых случаях киберсталкинг может сопровождаться преследованием вне Сети и даже физическим насилием.





 Сталкивались  Участвовали
 Видели/слышали  Не знали

Хеппислепинг: жертве причиняют физическое насилие и снимают это на мобильный телефон, а потом выкладывают в интернет. Название происходит от английского happy (счастливый) и slapping (пощечина). Несколько лет назад в Англии стали вирусными видео, на которых подростки избивали прохожих в метро, пока другие снимали это на камеру мобильного телефона.





 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали







Троллинг: унижение и провокация при помощи некорректной лексики и оскорблений на интернет-форумах и в социальных сетях.

 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали





Диссинг: хейтер публикует порочащую (компрометирующую) информацию о жертве, чтобы испортить ее репутацию или навредить ее отношениям с другими людьми.

 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали





Аутинг: намеренное разглашение личной информации подростка без его согласия, чтобы унижить. Даже чтение сохраненных сообщений на телефоне подростка можно считать аутингом.

 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали

Кетфишинг: создание фальшивых профилей жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. Это делается для личной выгоды или причинения физического, психологического вреда жертве.

 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали

Грумминг: ситуация, когда взрослый человек представляется доброжелательным ровесником, чтобы втереться в доверие к подростку и стать его другом. Жертва делится с таким «другом» очень личной информацией, которая впоследствии может стать поводом для шантажа.

 Сталкивались  Участвовали  Видели/слышали  Не знали

Посмотри восемь реальных историй от белорусских подростков о травле в интернете. Узнай, с какой ситуацией столкнулись парни и девушки и что помогло им справиться с проблемой. Тексты читают популярные блогеры, музыкант, киберспортсмен и др.



ТЕМА 3. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

В Беларуси более 30 % подростков хотя бы один раз сталкивались с хейтерами в интернете*.



Почему так много людей ведет себя агрессивно в Сети?

- Хотят показать, что они сильнее.
- Пытаются самоутвердиться за чужой счет.
- Таким образом скрывают собственные страхи.
- Из-за скуки.
- Хотят отомстить за обиду.
- Считают, что это весело...

Что еще заставляет писать оскорбления в Сети? Поделись мыслями:

Как видишь, причин для существования кибербуллинга немало. Объединяет их то, что зачастую хейтер:

- хочет выделиться, но не знает, как это сделать;
- не понимает чужие эмоции, собственные для него, скорее всего, тоже загадка;
- не умеет справляться со своими чувствами и эмоциями;
- а еще не всегда понимает, что агрессивное поведение в интернете наносит вред в реальной жизни, причем не только жертве, но и тем, кто травит или является свидетелем.

* По данным опроса более 12 000 детей из разных регионов Беларуси, проведенного МТС и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) в Беларуси в рамках выставки «Вселенная интернета».

Последствия кибербуллинга

Для жертвы:

- замкнутость,
- проблемы со здоровьем (головные боли, бессонница),
- злость и раздражительность,
- депрессия,
- суицидальные мысли.



Для хейтера:

- конфликтность,
- зависимость от чужого мнения,
- недоверие к другим,
- постоянный страх наказания,
- реальная ответственность перед законом.



Для свидетеля:

- неуверенность в себе,
- боязнь стать следующей жертвой,
- чувство вины за бездействие,
- притупление эмоций,
- восприятие насилия как нормы.



ТЕМА 4. ПРИЗНАКИ КИБЕРБУЛЛИНГА

Кибербуллинг ≠ шутка

Все друзья подшучивают друг над другом, но не всегда получается удачно и весело. В какой момент нужно сказать себе «стоп» и остановить колкости в адрес другого человека?

Шутка превращается в систематическую травлю, когда...

- человеку обидно, больно или страшно из-за твоих действий в интернете;
- тебя просят прекратить, но «шутки» продолжают;
- цель каждого последующего сообщения — еще больше оскорбить или унижить;
- из-за затянувшейся «шутки» человеку приходится отказываться от того, что нравится: удаляться из чата, прятать фотографии или видео, прекращать общение с друзьями и т. д.

Любого из перечисленных пунктов достаточно, чтобы прекратить дальнейшие «приколы».



Кибербуллинг ≠ конфликт

«Это обычный конфликт», «Сами разберемся», «Зачем выносить такое на публику?». Нет, нет и нет! Между кибербуллингом и конфликтом в интернете есть четкая разница. Посмотри...

Кибербуллинг	Конфликт
постоянное намеренное повторение	происходит спонтанно, как правило, один раз, не повторяется
агрессивное поведение с целью унижить или причинить вред	несогласие, обсуждение разных мнений, иногда на повышенных тонах
один из участников физически или психологически сильнее	равенство сил для разрешения ситуации
оскорбления, грубости, переход на личности	споры, словесные перепалки в комментариях
есть роли: хейтер, жертва, свидетель	роли не выделяются

Кибербуллинг или конфликт?

Перед тобой две реальные истории, у которых могут быть разные варианты развития. Порассуждай, где описан конфликт, а где — ситуация кибербуллинга.

Пример 1

7-й класс. Саша глупо пошутил на уроке про Диму. Дима обиделся и в группе класса в Viber выложил не очень удачную фотку Саши. Саша в ответ написал в группе грубость про Диму.

а) Ребята в чате поддержали Диму. Они начали писать гадости Саше и делать глупые коллажи с его фотками. Чем больше Саша от них «отбивался», тем быстрее нарастала злоба со стороны группы под руководством Димы.

б) Кто-то посмеялся над фотографией и отрепостил ее друзьям, кто-то поддержал Сашу и написал в личку слова поддержки. Сами же парни несколько дней игнорировали друг друга в школе.

Я думаю, что _____

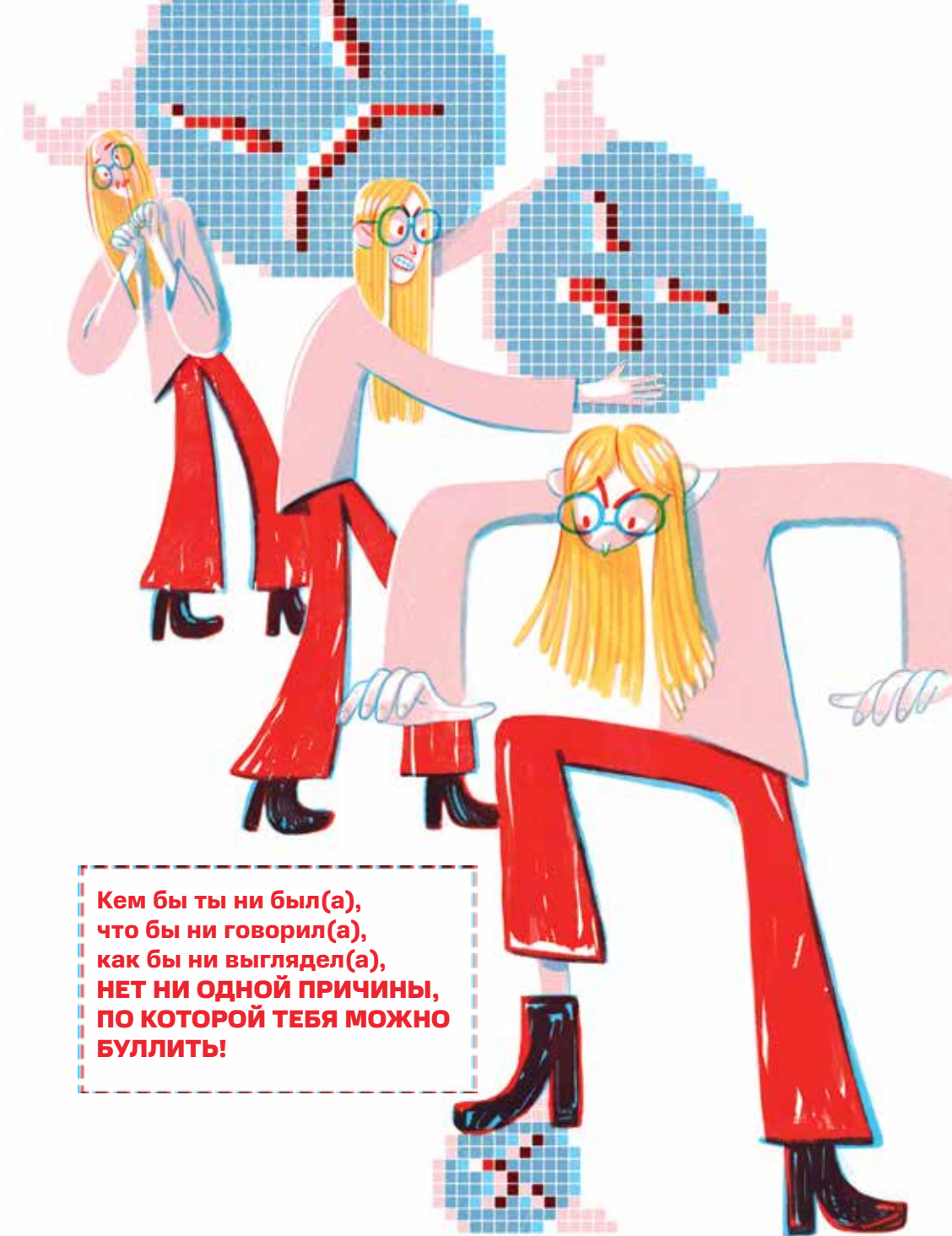
Пример 2

10-й класс. Лене давно нравится одноклассник Паша, о чем она неоднократно говорила подруге Свете. Но оказалось, что Света тоже симпатизирует Паше. И даже сама пригласила его на свидание!

а) Девочки сперва поскандалили в классе, а после продолжили оскорбления в общем чате. Одноклассники наблюдали за ситуацией с интересом, провоцируя новые споры. В какой-то момент девочки окончательно разругались и перестали общаться и в Сети, и в реале.

б) Лена рассказала о произошедшем друзьям, и те засыпали соцсети Светы оскорблениями. Света закрыла аккаунт. Тогда друзья завели фейковую страницу Светы, где продолжили публиковать грубости. Многие одноклассники подписались на этот аккаунт, чтобы следить за фейком и даже ставить лайки.

Я думаю, что _____



**Кем бы ты ни был(а),
что бы ни говорил(а),
как бы ни выглядел(а),
НЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ,
ПО КОТОРОЙ ТЕБЯ МОЖНО
БУЛЛИТЬ!**

Вывод: ситуация 16 и 26 — это кибербуллинг, так как силы неравны, а против всех), а поток оскорбительных комментариев не прекращается, несмотря на просьбы остановить их.

ТЕМА 5. МЕНЯ ОБИЖАЮТ В ИНТЕРНЕТЕ

Когда сталкиваешься с кибербуллингом, легко растеряться. Чтобы этого не случилось, составь небольшой план своего «спасения». Он поможет сохранить спокойствие в непростой ситуации, действовать последовательно и решительно.

1. Остановись

Не отвечай на обидные слова, не включайся в дискуссию. Отложи в сторону смартфон или выключи компьютер, отвлекись на то, что приносит тебе удовольствие и успокаивает.

«Если я хочу расслабиться или отвлечься, мне нужно...» (послушать музыку, поплавать в бассейне, покататься на велосипеде)

Укажи свои варианты:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Наверняка у тебя есть список любимых фильмов или треков. Напиши и их:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



2. Не поддавайся панике и действуй без агрессии

Веди себя с хейтером вежливо и сдержанно. Обидчик будет в недоумении и, скорее всего, перестанет тебя задевать. Чтобы в такие моменты отвечать спокойно, можно заранее подготовить дружелюбные стикеры или картинки.



стикеры от МТС

Рекомендуем выучить несколько универсальных фраз, которыми легко ответить на любой обидный комментарий. Запомни эти варианты, а потом придумай свои.

- Спасибо за инфу.
- Мне очень жаль, но я не могу тебе помочь.
- Если нет других вопросов, давай закончим этот разговор.
- Ну и что?

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Заблокируй

Зачем общаться с тем, кто тебе неприятен или представляет угрозу? Если травля продолжается, без сомнений вноси агрессора в черный список или жми на кнопку «Пожаловаться» в соцсетях.

Не помогает? Переходи к пункту 4.

Рекомендация: Делай скриншоты оскорбительных сообщений или комментариев. Они могут стать доказательством того, что тебя обижали или запугивали, а за такие действия законом предусмотрена реальная ответственность.

4. Расскажи

Если не получается справиться самостоятельно, не стесняйся и расскажи о проблеме взрослым, которым доверяешь: родителям, педагогу, психологу. Вместе вы гораздо быстрее решите, как поступить в непростой ситуации.

Если я столкнусь с кибербуллингом, то смогу поговорить о проблеме с...

1

2

3

Я бы хотел(а), чтобы меня выслушали, а в ответ услышать...

1

2

3

Если вдруг близкие люди не могут выйти с тобой на связь, с кем еще ты можешь поговорить о проблемах? Может, это школьный психолог? Или тетя, которая живет в другом городе?

..... Контакты:

..... Контакты:

Узнать больше о кибербуллинге и инструментах помощи можно здесь:

- www.mts.by/unicef/ — совместный проект МТС и ЮНИСЕФ в Беларуси, посвященный кибербуллингу. Полезные видео, тексты и адреса — все здесь.
- kids.pomogut.by — информационный ресурс о кибербуллинге с возможностью анонимно поговорить в чате с консультантом (психологом или волонтером).
- 8-801-100-16-11 — горячая линия для детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию. Работает 24/7, анонимно и бесплатно.

Знаешь другие ресурсы? Поделись:

1

2

ТЕМА 6. Я ВЕДУ СЕБЯ АГРЕССИВНО

Вряд ли хейтер до конца осознает, какие чувства испытывает человек, которого травят. Его действия кажутся ему удачным приколом или спором, в котором все способы хороши.

Не стоит думать, что хейтер — это «зло», а жертва — «добро». На стороне тех, кто травит, нередко находятся вполне милые парни и девушки, которые запутались, заигрались и, скорее всего, не до конца осознают серьезность своих поступков.

Прежде чем написать что-то обидное в Сети, попробуй...

1. Разобраться, что на самом деле вызывает в тебе злость.

Подумай и подчеркни, почему ты хочешь сделать что-то неприятное другому человеку.

Все так делают, что тут такого	Это же шутка!	Он/она заслуживает такого отношения
Я круче и могу это доказать	Я хочу отомстить.	Я хочу поставить на место
Мне весело, а ему/ей все равно		Я завидую: у него/нее есть то, чего нет у меня
Я просто делаю что хочу		Я хочу изменить этого человека, он неправильно поступает

! Никакая причина не стоит того, чтобы травить кого-то или присоединяться к травле. Сиюминутная ненависть не стоит потери имиджа в будущем и возможной ответственности. И уж точно страдания жертвы не решат твоих личных трудностей.

2. Снять напряжение мирными способами.

Создай заранее на смартфоне или компьютере папку с любимыми треками, фотографиями или видео, смешными мемами. Открывая ее, когда захочется почувствовать себя лучше.

Больше советов, как снять напряжение, ты найдешь в Теме 8 этого воркбука.

3. Написать обидное сообщение на бумаге, а потом, например, скомкать лист и выпустить таким образом свою злость.

4. Самоутвердиться не за счет унижения других, а благодаря собственным талантам и умениям. Займись тем, что у тебя получается лучше всего, или отправляйся на поиски того, в чем хотел(а) бы проявить себя.

«Я всегда хотел(а) попробовать свои силы в...»

1 _____
2 _____
3 _____

5. Поговорить о происходящем со взрослым, которому доверяешь. Вместе вы придумаете, как разрешить ситуацию, даже если страшно и кажется, что травля зашла слишком далеко. Свой разговор можно начать с...

- Я не понимаю, как мне справиться с одной ситуацией. Можете мне помочь...
- Я попал(а) в неприятную историю, и мне нужен ваш совет...
- Мне страшно, потому что со мной сейчас происходит...
- Я злюсь от того, что...

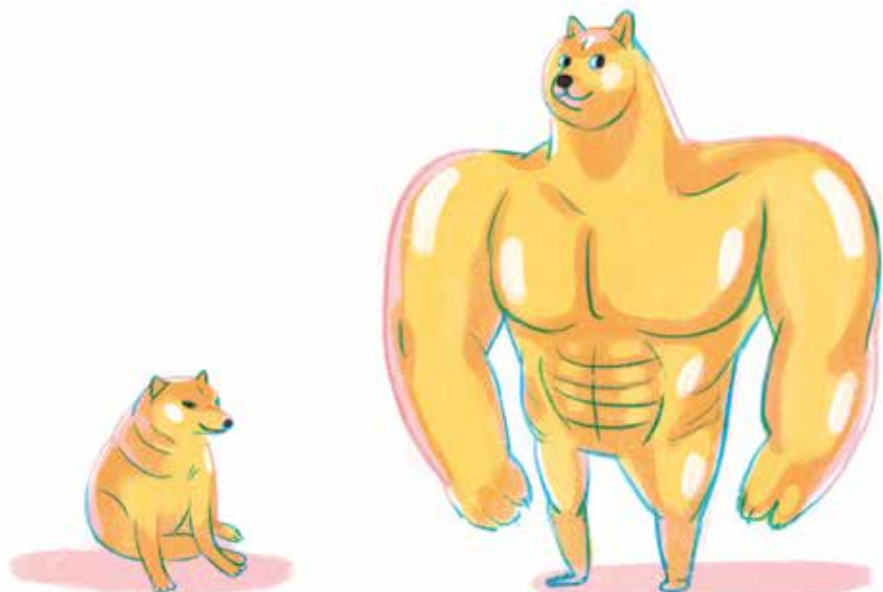
Идея! Перенаправь свою энергию на добрые дела. Займись волонтерством, удели внимание младшим, защити того, кто слабее. Как только ты увидишь благодарность в глазах того, кому помогаешь, ты почувствуешь крылья за спиной. И это реально круто!



ТЕМА 7. Я СВИДЕТЕЛЬ ТРАВЛИ В ИНТЕРНЕТЕ

При кибербуллинге силы неравны. Конфликт можно разрешить самостоятельно, а вот травлю в Сети, как правило, **можно прекратить только с помощью взрослых.**

Если мы замечаем, что кого-то травят, всегда наступает момент выбора: игнорировать ситуацию или попробовать помочь.



Игнорировать

Попробовать помочь

Разберем на примере.

Ты заметил, что в группе вашего класса в мессенджере появился изгой или жертва – ребенок, над которым начали издеваться. Что делать?

Помни: худшее, что можно сделать, — присоединиться к хейтерам, даже с помощью лайка под обидным постом, даже если тебе кажется, что жертву травят за дело. Чем больше людей втянуто в ситуацию, тем больше злости и обид.

Решение каждый принимает сам, но лучше действовать. Своим бездействием можно ухудшить ситуацию или стать следующей жертвой.

Непонимание того, как помочь и кому сообщить о кибербуллинге, — одна из причин невмешательства свидетеля. Давай разберемся, что нужно делать, чтобы помочь.

Что делать?	Что не делать?
<p>Дай понять человеку, которого травят, что он (она) не одинок и может рассчитывать на твою помощь.</p> <p>Лучше сделать это непублично: через сообщение в личку или во время встречи с глазу на глаз.</p>	<p>Писать жертве личные сообщения в духе «не обращай внимания» или «согласись, ты сам изначально неправильно себя повел».</p> <p>Почему? Не стоит обесценивать чувства жертвы и недооценивать ситуацию травли подобными сообщениями в личку.</p>
<p>Сделай скриншоты постов и комментариев, а также сохрани ссылки на аккаунты самых активных хейтеров.</p> <p>Почему? Это может пригодиться в дальнейшем в качестве доказательств.</p>	<p>Оправдывать жертву в публичных комментариях, а хейтеров — оскорблять, чтобы они знали, как чувствует себя тот, кого травят.</p> <p>Почему? Хейтеры не хотят знать, что чувствует жертва. Такие действия не принесут результатов.</p>
<p>Обрати внимание администратора соцсети, игры или чата на проявление кибербуллинга, попроси заблокировать хейтеров.</p>	<p>Писать родителям хейтеров и жаловаться на ситуацию.</p> <p>Почему? Ты не знаешь, какую позицию занимают (займут) родители хейтера. Возможно, они тебе не поверят и станут защищать своего ребенка.</p>
<p>Сообщи о травле взрослым, которым доверяешь. Если нужно, покажи им скриншоты переписки. В случае кибербуллинга это единственный правильный, по-настоящему ответственный и даже мужественный поступок.</p>	<p>Относиться к ситуации как к чему-то рядовому, распространяться о ней среди малознакомых взрослых.</p> <p>Почему? Потому что это может еще больше навредить тому, кого травят.</p>

О чем говорить с подростком, который подвергается травле?



Подскажи, как выставить настройки конфиденциальности аккаунта, заблокировать агрессивные посты, сообщения и комментарии.



Предложи обратиться за помощью ко взрослым, которым подросток доверяет: родителям, педагогам, родным. Если таких нет, то поделись контактами специалистов из этого воркбука (стр. 20)..



Расскажи о том, что помогает тебе бороться со стрессом. Хорошая песня или спорт — отличный вариант! Скинь трек в личку или предложи пойти на следующую тренировку вместе.

ТЕМА 8. РАЗГОВОР ОБ ЭМОЦИЯХ

Несмотря на то что кибербуллинг происходит в интернете, он имеет вполне реальные последствия и влияет на жизнь каждого участника. Неудивительно, что травмы от оскорбительных сообщений сравнивают с реальными травмами: синяками, разбитым носом, сломанным пальцем.



Эту рану надо залечить, чтобы стать еще сильнее.

Как понять свои чувства? Как научиться контролировать свои эмоции и почувствовать себя сильнее? Предлагаем четыре упражнения, которые помогут тебе.

Упражнение «Закончи фразу»

Любые наши поступки тесно связаны с эмоциями, которые мы испытываем. Поэтому очень важно понимать и разграничивать свои чувства.

Закончи фразу...

Когда мне страшно, я

Когда я сержусь, я

Если меня обижают, я

Когда на меня кричат, я

Я чувствую злость, когда

Мне бывает страшно, когда

Я счастлив(а), если

Я прыгаю от радости, когда

Я грущу, когда мама/папа

Я завидую, когда

Я очень люблю, когда

Я в ярости, если

Мне бы хотелось, чтобы мои друзья

Мне бы хотелось, чтобы мама/папа

Выполнение этого задания, если подойти к нему вдумчиво, может занять не один час. Когда мы замечаем, к каким состояниям приводят наши эмоции или определенные действия, мы учимся контролировать свое тело и становимся сильнее.

Как это работает?

Например, ты заметил(а), что, когда на тебя кричат, обязательно хочется ответить так же, даже громче и сильнее. И вот у тебя появляется беспричинное желание накричать на другого из-за какой-то мелочи. Стоп! Задумайся. Не является ли твоё поведение запоздавшей реакцией на полученные в свой адрес оскорбления? Если так, то стоит обсудить ситуацию с обидчиком или взрослым, которому доверяешь, а не срывать на том, кто оказался рядом в неудачный момент.

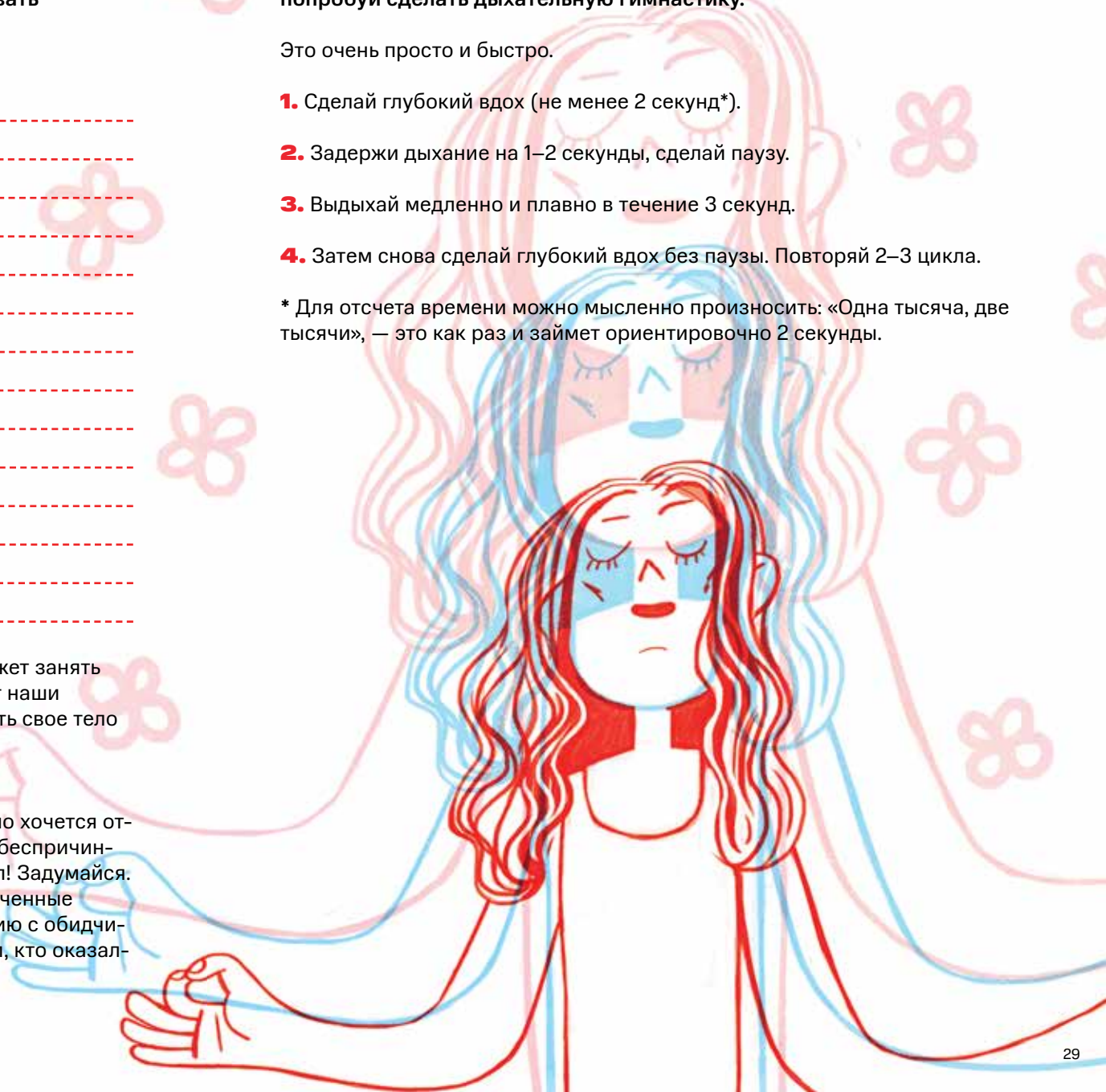
Техника глубокого дыхания

Если чувствуешь, что тебе сложно контролировать свои эмоции, попробуй сделать дыхательную гимнастику.

Это очень просто и быстро.

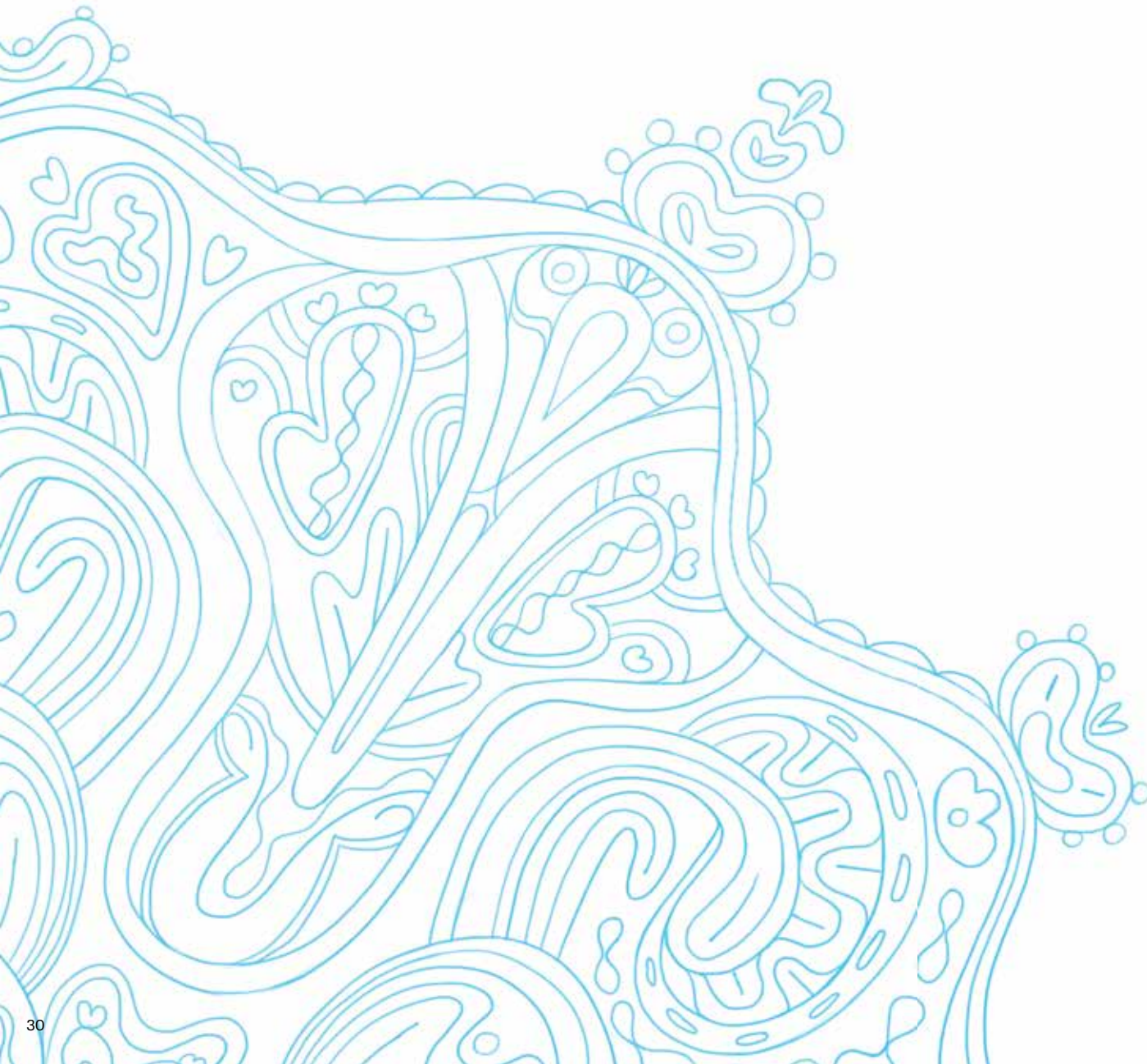
1. Сделай глубокий вдох (не менее 2 секунд*).
2. Задержи дыхание на 1–2 секунды, сделай паузу.
3. Выдыхай медленно и плавно в течение 3 секунд.
4. Затем снова сделай глубокий вдох без паузы. Повторяй 2–3 цикла.

* Для отсчета времени можно мысленно произносить: «Одна тысяча, две тысячи», — это как раз и займет ориентировочно 2 секунды.



Раскраска-мандала

Еще один способ борьбы со стрессом — это раскраски. Их очень легко найти в интернете. Бери цветные ручки, карандаши или фломастеры и погружайся в творческий процесс.



Упражнения для снятия мышечного напряжения

1. Сядь удобно: руки свободно положи на колени, плечи и голову опусти, глаза закрой.

Мысленно представь, что на твое лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Почувствуй ее. Не открывая глаз, попробуй прогнать назойливое насекомое.



2. Встань, закрой глаза, руки подними вверх, сделай глубокий вдох.

Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Задержись в такой позе на 30–40 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представь, что в твоем воображаемом шаре появилось небольшое отверстие.

Начни медленно как будто бы выпускать воздух из этого фантастического шара, одновременно расслабляя мышцы своего тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.

**Запомни эти ощущения.
Повтори упражнение 2–3 раза.**

ТЕМА 9. КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ЗАРАНЕЕ

1. Никому не сообщай свой пароль.

Даже близким друзьям.

2. Будь осторожен, когда принимаешь запросы на дружбу в соцсетях.

Особенно от незнакомых людей и якобы знакомых, чьи профили выглядят подозрительно.

3. Не делись личной информацией.

Номером телефона, домашним адресом и т. д.

4. Скрывай свое местоположение.

Пусть твои фотографии и отметки не подсказывают, в каких местах ты бываешь и как часто.

5. Следи за настройками приватности.

Их можно случайно поменять. Для надежности используй сложный пароль, а лучше двойную защиту через SMS.

6. Выходи из своего аккаунта на чужих устройствах.

Когда необходимо зайти на личную страницу через чужое устройство, не сохраняй пароль, а после использования обязательно выйди из аккаунта.

7. Подумай хорошенько, прежде чем что-либо опубликовать.

Если информация однажды попала в Сеть, полностью удалить ее невозможно.

8. Не делай в интернете то, что в реальной жизни показалось бы тебе опасным.

Не регистрируйся на подозрительных сайтах и тем более не размещай там реальную информацию о себе. Ты же не тусуешься с сомнительными ребятами в реале?

9. Помни о правилах вежливого общения.

Не стоит использовать нецензурную лексику или дразнить других пользователей.

10. Обращайся за помощью ко взрослым.

Если тебя смущают или пугают сообщения в твой адрес, пожалуйста, покажи их взрослым, которым доверяешь.

Рекомендации по выбору пароля

- Используй понятное тебе словосочетание, но сознательно сделай несколько ошибок.
- Используй большие и маленькие буквы, а также цифры.
- Не используй личные данные: кличку собаки, название любимой группы, дату рождения и т.д.
- Если твой пароль похож на эти, то меняй его прямо сейчас: qwerty123, sasha2001, password111.

Вебинары по безопасности в интернете смотри по ссылке



ТЕМА 10. ТРЕНАЖЕР ВЕЖЛИВОГО ОБЩЕНИЯ

Представь, что ты увидел(а) эти кадры в своей ленте.
Придумай, как оригинально и по-доброму откомментировать их.



Закрепи на этом месте любую
фотографию (свою, кумира, друга),
картинку или стикер.



Перед тем как отправить комментарий, ответь себе
на три вопроса:

- Почему я хочу написать это?
- Смогу ли я сказать это в реальной жизни?
- Как бы я себя чувствовал(а), если бы это написали мне?

обалденно вообще!

AMAZING

краса 🖐️

SUPER COOL

нет слов,
это прекрасно!

ОГОНЬ 🖐️

жару новый пост!)

КЛАСС 🖐️

очень 🖐️
респект 🖐️

просто
вау...! Обнимаю!

отличное начало! это
прекрасно!

БРАВО~ Супер, продолжай делиться!

Кайф

мне нравится! лучше всех :)

РЕСПЕКТ 🖐️

Это круто! давай ещё! Молодец,
что не боишься!

а что за трек на фоне играет?

🖐️ супер!

ШИКАРНО

мобилка!

WOW

WOW!
AWESOME!

**Добрые слова никогда
не должны заканчиваться!**

Для закрепления материала предлагаем пройти наш онлайн-тест. Правильные ответы и комментарии к заданиям станут советами и помогут грамотно реагировать, если ты столкнешься с травлей в Сети.



Этот воркбук можно скачать здесь

