

Превантивно-информационен център по зависимости  
гр. Стара Загора

**Кампания „Разноликият интернет или как да избегнем опасностите в мрежата“**

По повод Международния ден за безопасен интернет, отбелязван през 2021 г. на 9 февруари под мотото „Заедно за по-добър интернет“

**Онлайн тормозът и как да се справим с него**



## Какво е онлайн тормоз?



Използването на интернет за нанасяне на емоционална вреда върху други хора. Много често деца и тийнейджъри извършват онлайн тормоз като начин да обидят, отмъстят или просто да се пошегуват с приятелите си.

Онлайн тормозът може да се извършва от всяко устройство, свързано към интернет (смартфон, лаптоп, компютър).

Често е насочен към по-уязвим съученик.

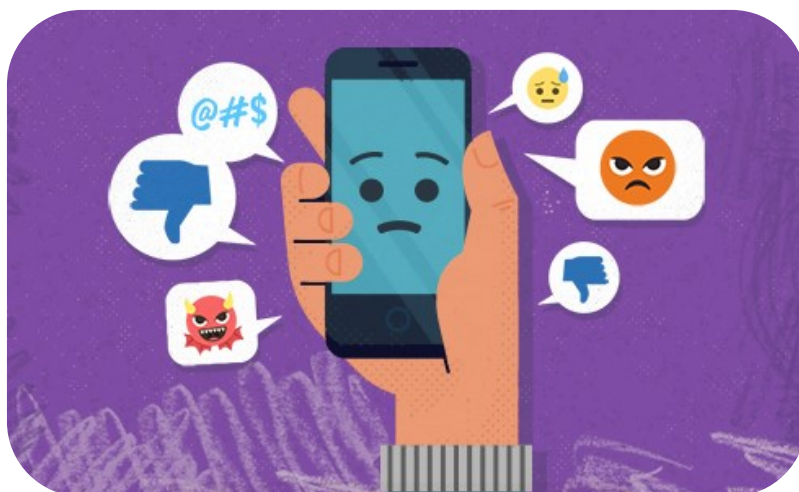
Може да започне като опит за шега, но може да бъде и целенасочено отмъщение.

Може да се случва 24/7, защото интернет е достъпен навсякъде и по всяко време.

Обхваща много по-широк кръг от хора, освен единствено съучениците и приятелите на жертвата, тъй като интернет пространството има огромен брой потребители.

Може да предизвика нежелание за ходене на училище и за общуване с връстници, страх от използването на интернет, изолиране от другите, тревожност, дори телесни симптоми като главоболие и болки в стомаха.

## Най-чести прояви на онлайн тормоз



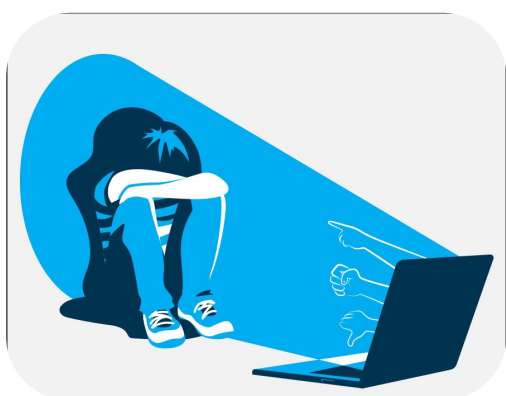
Създаване на фалшив профил в някои от популярните социални мрежи

Публикуване на подигравателни снимки и видеоклипове в популярните платформи

Изпращане на обидни съобщения чрез популярните интернет платформи

Дебнене на жертвата в интернет пространството

Разпространяване на лични данни



# Как да се справим с онлайн тормоза



## Внимание, деца!



Ако сте станали жертва на онлайн тормоз, обърнете се към възрастен, на когото имате доверие.

Обяснете на възрастния, на когото сте се доверили, колко е сериозен за вас проблемът.

Прекратете комуникацията с човека, който Ви тормози, и не следете следващите му коментари и публикации.

Блокирайте профила на човека, който Ви тормози. Докладвайте както профила, така и неприятните снимки, коментари и публикации.

Събирайте доказателства за тормоза, като направите екранни снимки или изтеглите съдържанието, качено от извършителя.

Общувайте по-често със семейството и приятелите си в реалния живот, вземете си „отпуск“ от интернет. Важно е да не се затваряте в себе си. Контактите със семейството и приятелите са от голямо значение за преодоляването на неприятните преживявания от тормоза.

## Внимание, родители!



Говорете с детето си за опасностите в интернет.

Използвайте функциите за родителски контрол, за да ограничите достъпа до опасното съдържание в интернет.

Следете какво качва детето Ви, важно е да имате достъп до профила му.

Покажете на детето, че може да разчита на Вас, така по-лесно ще Ви се довери в случай на проблем.

Ако забележите, че детето Ви е инициатор на онлайн тормоз:

1. Обяснете му, че това поведение е неприемливо.

2. Опитайте се да разберете какво го подтиква да тормози другите.

3. Пояснете му защо подобни действия биха могли да имат последствия извън интернет средата.

4. Провокирайте детето си да сподели с Вас как би се чувствало, ако то е потърпевшо.

## Източници

„Онлайн тормозът“ - наръчник изготвен в рамките на международния проект TABBY

SafeNet.bg

Unicef.org

Safer.bg

При необходимост посетете:

[www.safenet.bg](http://www.safenet.bg)

**За връзка с ПИЦ по зависимости**

Адрес: ул. „Цар Иван Шишман“ № 96

Телефон: 042/23-00-24

Email: [pic.starazagora@abv.bg](mailto:pic.starazagora@abv.bg)

WEB: [www.pic-starazagora.com](http://www.pic-starazagora.com)

Работно време: 08:30—12:30 и 13:30—17:30