



DIGITAL GUARDIANS

Empowering Youth for Online Safety and Digital Citizenship



Интернет безбедност Cyber security / bullying



Како да ги заштитиме нашите податоци на интернет?

- Користете безбедни лозинки (passwords) - (*Tetovo1999!@^*)
 - Во лозинката да има: Букви-мали и големи, броеви, симболи (*Tetovo2000*#*)
- Не ги споделувајте лозинките со никого (другар, брат, сестра)
- Користете антивирусна програма
 - Microsoft Defender, Bitdefender, McAfee, Norton, Avast



Како да ги заштитиме нашите податоци на интернет?

Како да препознаеме дали нашиот компјутер е заразен со компјутерски вирус???

- Тековни паѓања и грешки на синиот екран
- Бавни перформанси
- Недостасуваат датотеки
- Мало складирање
- Неочекувано однесување
- Постојани скокачки прозорци на прелистувачот
- Непрепознатливи програми
- Зголемена активност на мрежата Оневозможен безбедносен софтвер

Безбедни лозинки/passwords

I1uvS0ccer#1976

Bigbro01

Dimlyf3!7

Wallace_f12



Одговорно користење на социјални мрежи

- На социјалните медиуми да не контактираме и разменуваме лични податоци со непознати.
- Не користете навредливи пораки со кои може да навредите или повредите некого
- Приватност – Треба да внимаваме кој може да ги гледа нашите објави на социјалните мрежи



Што претставува онлајн-насилство?

Онлајн-насилството е насилство со употреба на дигиталните технологии. Може да се одвива на социјалните медиуми, платформите за размена на пораки („messenger, viber“), платформите за играње („gaming“) и на мобилните телефони. Станува збор за однесување кое се повторува, а чија цел е да се заплашат, разлутат или посрамотат оние кон кои е насочено. Такви примери се:

- ширење лаги или објавување засрамувачки фотографии од неког на социјалните медиуми
- испраќање пораки што може да повредат или закани преку платформите за размена на пораки
- преземање на туѓ идентитет и испраќање зловни пораки до другите во негово/нејзино име.

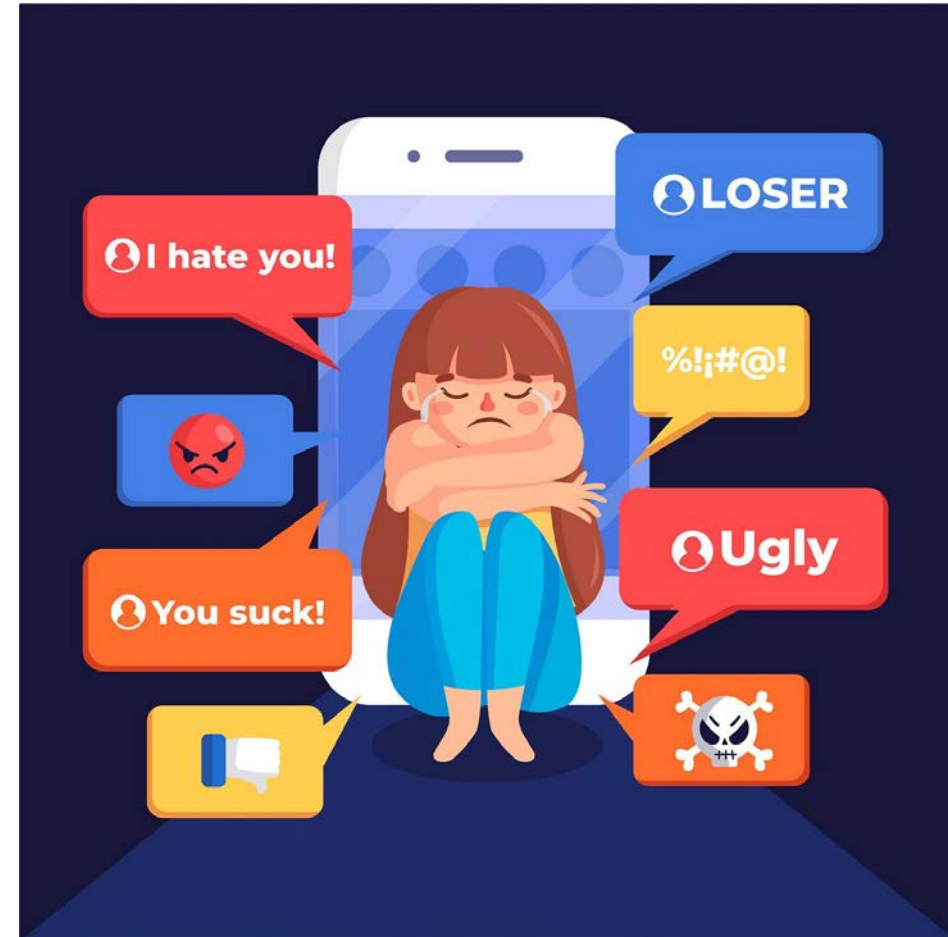


Најчесто поставувани прашања за онлајн-насилство

1. Како можам да ја препознам разликата помеѓу шега и насилство?
2. Кои се ефектите од онлајн-насилство?
3. Како може онлајн-насилството да се одрази на моето ментално здравје?
4. Со кого треба да разговарам доколку некој ме малтретира онлајн? Зошто е важно да пријавам?
5. Доживувам онлајн-насилство, но страв ми е да разговарам за тоа со родителите. Како да им пристапам?
6. Како можам да им помогнам на пријателите да пријават случај на онлајн-насилство, особено кога не сакаат да го направат тоа?
7. Дали постои казна за онлајн-насилство?

Како можам да ја препознам разликата помеѓу шега и насилство?

- Сите пријатели се шегуваат меѓу себе, но понекогаш тешко може да препознаеш дали некој само се забавува, се шегува или пак се обидува да те повреди, особено онлајн. Понекогаш постапката ќе ја сведат на шега и ќе ти речат „А бе, само се шегував“ или „Не си ставај при срце“.
- Но ако се чувствуваш повредено или пак мислиш дека другите ти се смеат тебе, наместо со тебе, тогаш шегата отишла предалеку. Ако пак, шегувањето продолжува дури и откако ќе побараш од лицето да запре и ако сè уште се чувствуваш неубаво во врска со тоа, тогаш постапката може да се смета за насилство.
- А кога таквото насилство се одвива онлајн, може да предизвика несакано внимание од широк круг луѓе, вклучително и од непознати. Каде и да се случува, ако поради таа постапка не се чувствуваш убаво, тогаш и не мора да ја трпиш.
- Како и да се нарече – ако се чувствуваш лошо, а постапката не запира, тогаш вреди да побараш помош. Запирањето на онлајн-насилството не само што е важно заради запирањето на насилниците, туку и заради признавање дека секој заслужува почит – онлајн и во реалниот живот.



Кои се ефектите од онлајн-насилство?

Кога насилството се случува онлајн се чувствуваш како да те напаѓаат отсекаде дури и во сопствениот дом. Може да ти се чини дека не постои излез. Ефектите може да траат долго и да влијаат врз тебе на повеќе начини:

- **Ментално** – се чувствуваш вознемирено, збунето, глупаво, дури и разлутено
- **Емоционално** – се чувствуваш посрамено или губиш интерес за работите што ги сакаш
- **Физички** – се чувствуваш изморено (не те фаќа сон) или добиваш симптоми, како што се болки во стомакот или главоболки
- Чувствата на исмевање, ругање или вознемирување од другите може да те спречат да проговориш или да не се обидеш да го решиш проблемот.
- Онлајн-насилството може да нè погоди на повеќе начини. Но сето тоа може да се надмине и луѓето може да си ги вратат довербата и здравјето.



Како може онлајн-насилството да се одрази на моето ментално здравје?

- Кога си жртва на онлајн-насилство, може да се почувствуваш посрамен/а, нервозен/на, вознемирен/а и несигурен/на за тоа што велат или мислат другите за тебе. Поради тоа може да се повлечеш од другарите и семејството, да имаш негативни мисли и да зборуваш сам/а со себе на негативен начин, да имаш грижа на совест за нешто што си направил/а или не, или да имаш чувство дека те судат. Исто така често се случува да си осамен/а, преплавен/а со емоции, често да имаш главоболки, да ти се лоши или да те боли желудникот.
- Може да изгубиш мотивација за работите во кои обично уживаш и може да се чувствуваш изолирано од луѓето кои ги сакаш и во кои имаш доверба. Ова може да ги продлабочи негативните чувства и мисли, што од своја страна може негативно да им влијае на твоите ментално здравје и благосостојба.
- Бегањето од часови е уште една честа последица на онлајн-насилство и може да влијае на менталното здравје на младите луѓе, кои се обидуваат психолошката и физичката болка да ги надминат со алкохол и дрога или со насилничко однесување. Разговорот со другар, роднина или училиштен советник може да биде првиот чекор кон наоѓањето помош.
- Последиците од онлајн-насилство врз менталното здравје зависат од медиумот кој се користи. На пример, онлајн-насилство преку текст пораки или фотографии или видеа на социјалните медиуми се покажа како многу штетно за адолесцентите.



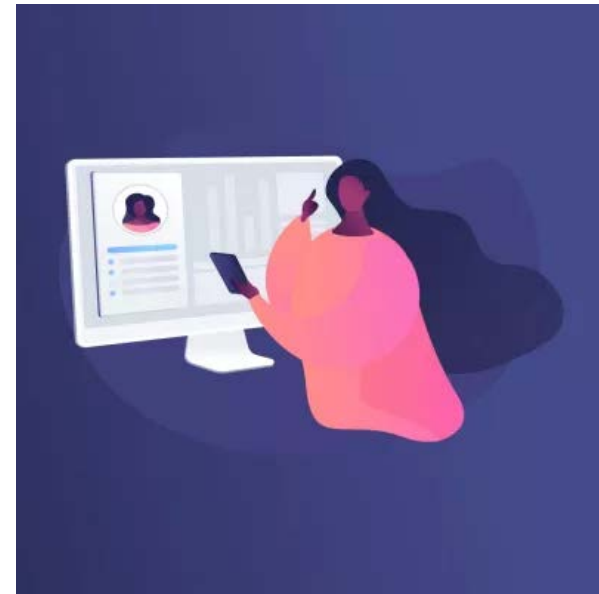
Со кого треба да разговарам доколку некој ме малтретира онлајн? Зошто е важно да пријавам?

- Ако сметаш дека си изложен/а на насилство, првиот чекор е да побараш помош од некој на кого му веруваш, како што се родителите, близок член од семејството или друго возрасно лице на кое му веруваш.
- Во училиштето може да му се обратиш на психологот или на омилениот наставник.
- Доколку насилство се случува на социјална платформа, блокирај го насилникот и формално пријави го неговото однесување на самата платформа. Компаниите што ги водат социјалните медиуми имаат обврска да се грижат за безбедноста на своите корисници.
- Може да биде корисно да собереш докази – текстуални пораки и кадри од екран („скриншот“) од објавите – за да покажеш што се случувало.
- За да запре насилството, мора да се идентификува како такво, а клучот е во неговото пријавување. На тој начин ќе му се покаже на насилникот дека неговото однесување е неприфатливо.
- Доколку се наоѓаш во непосредна опасност, тогаш повикај полиција или итна служба во твојата земја.



Доживувам онлајн-насилство но страв ми е да разговарам за тоа со родителите. Како да им пристапам?

- Ако доживуваш онлајн-насилство, еден од најважните први чекори е да разговараш со возрасно лице/наставник на кое му веруваш – некој со кого се чувствуваш безбедно кога разговараш.
- На секого не му е лесно да разговара со родителите. Но постојат некои работи што може да ги направиш за да го олесниш разговорот. Избери време за разговор кога знаеш дека ќе можат целосно да ти го посветат своето внимание. Објасни им колку е сериозен проблемот за тебе. Запомни, можно е да не ја познаваат технологијата толку добро како ти, па можеби ќе треба да им помогнеш да разберат што се случува.
- Можно е да не се во состојба веднаш да ти одговорат, но најверојатно ќе сакаат да ти помогнат и заедно ќе дојдете до решението. Две глави секогаш подобро размислуваат од една! Ако сè уште не си сигурен/а што треба да направиш, размисли дали може да контактираш некој друг на кого му веруваш. Најчесто постојат многу повеќе луѓе што се грижат за тебе и кои би сакале да ти помогнат отколку што претпоставуваш!



Како можам да им помогнам на пријателите да пријават случај на онлајн-насилство, особено кога не сакаат да го направат тоа?

- Секој може да стане жртва на онлајн-насилство. Доколку видиш дека нешто вакво му се случува на некој друг, обиди се да му ја пружиш својата поддршка.
- Важно е да ги сослушаш пријателите. Зошто не сакаат да го пријават онлајн-насилството? Како се чувствуваат? Објасни им дека случајот не мора формално да го пријават, но дека е многу важно да разговараат со некој што може да помогне.
- Запомни, пријателот/ката може да се чувствува крeвко. Биди љубезен/а. Помогни им да размислат што може да кажат и на кого. Понуди се да појдеш со нив, доколку одлучат да го пријават случајот. Најважно од сè, потсети ги дека си тука за нив и дека сакаш да помогнеш.
- Доколку пријателот/ката сепак не сака да го пријави случајот, тогаш помогни им да најдат возрасно лице од доверба кое ќе може да им помогне да се справат со ситуацијата. Запомни дека во одредени ситуации последиците од онлајн-насилство може да бидат и опасни по животот.
- Ако никој ништо не преземе, можно е твојот пријател или пријателка да почне да се чувствува како сите да се против него и дека никому не му е грижа. Твоите зборови може да доведат до промена.



Со тоа што сум онлајн добивам пристап до мноштво информации; но тоа значи дека сум изложен на можност од злоупотреба. Како да го запреме онлајн-насилството, без да се откажеме од пристапот до Интернет?

- Да се биде онлајн ни носи голем број придобивки. Сепак, како и со многу други работи во животот, да се биде онлајн со себе носи и ризици од кои мора да се заштитиш.
- Ако доживуваш онлајн-насилство, можеби ќе треба да избришеш одредени апликации или да бидеш офлајн некое време, за да си дадеш време за закрепнување. Но исклучувањето од Интернетот не е долгорочно решение. Ти не си направил/а ништо лошо, зошто тогаш ти да бидеш обесправениот/ата? Тоа дури може на насилниците да им прати погрешен сигнал – само ќе го поттикнеш нивното неприфатливо однесување.
- Сите ние сакаме онлајн-насилството да запре, а тоа е една од причините зошто е важно да се пријавуваат таквите случаи. Но за создавањето на Интернет каков што посакуваме, потребно е повеќе од едноставно посочување на насилството. И самите треба да размислуваме што споделуваме или кажуваме за да не повредиме други. Треба да бидеме љубезни едни со други, и онлајн, и во реалниот живот.

Од сите нас зависи!



Како да спречам користење на моите лични информации за да ме манипулираат или понижат на социјалните медиуми?

- Размисли два пати пред нешто да објавиш или споделиш онлајн – може да остане онлајн засекогаш и да се искористи на твоја штета подоцна. Не оддавај лични податоци, како што се адреса, телефонски број, или називот на твоето училиште.
- Научи ги нагудувањата за приватност на апликациите на твоите омилени социјални медиуми. Еве неколку работи што може да ги направиш на повеќето апликации:
 - Може да одлучиш кој ќе го гледа твојот профил, кој може да ти праќа директни пораки или да коментира на твоите објави така што ќе си ги прилагодиш нагудувањата за приватност на твојот налог.
 - Може да пријавиш навредливи коментари, пораки и фотографии и да побараш да се отстранат.



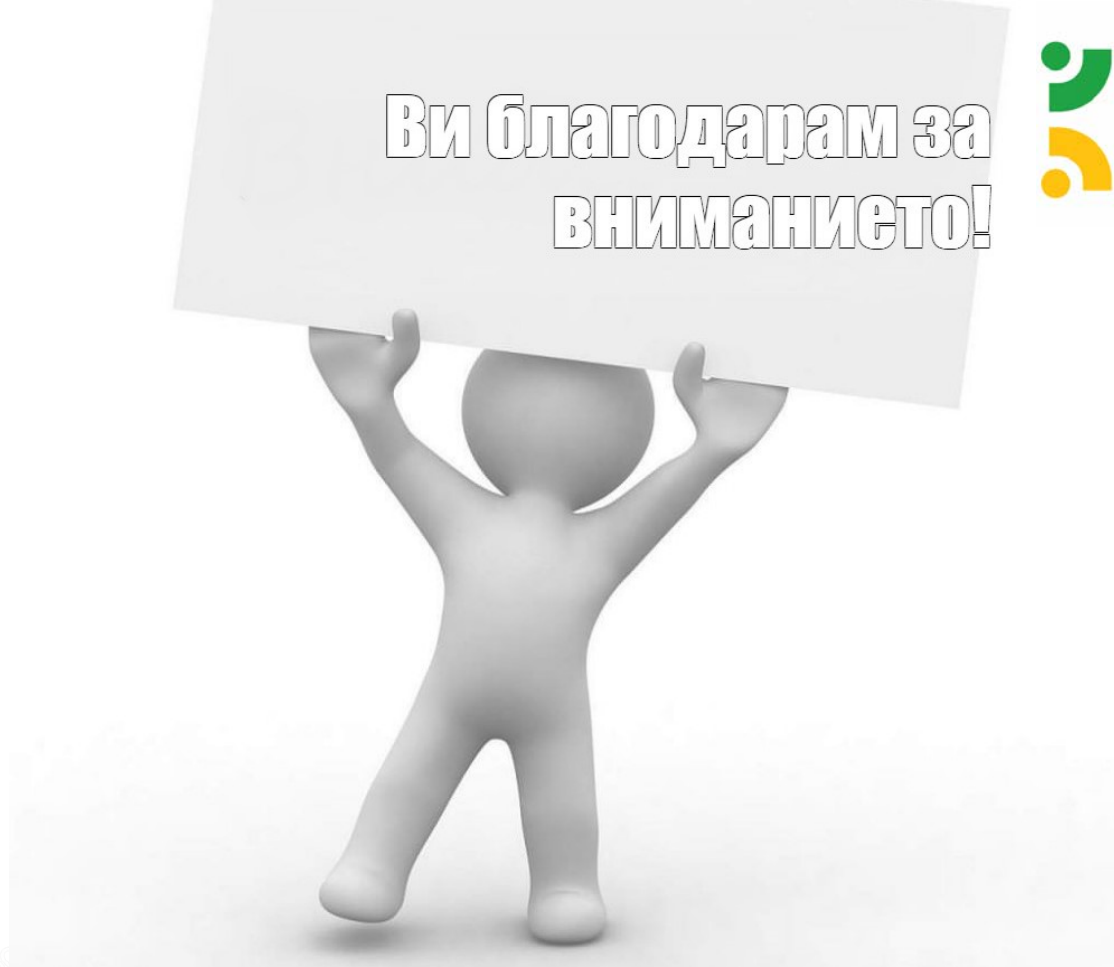
Како да спречам користење на моите лични информации за да ме манипулираат или понижат на социјалните медиуми?

- Покрај тоа што може да избришеш некој од листата на пријатели (да го „анфренднеш“), луѓето може и целосно да ги блокираш (да ги „блокнеш“), така што повеќе нема да може да ти го гледаат профилот ниту пак да те контактираат.
- Може да избереш коментарите од некои луѓе да им се појавуваат само ним, а да не мора при тоа целосно да ги блокираш.
- Објавите на твојот профил може да ги избришеш, или да ги сокриеш од одредени луѓе.
- Кај повеќето од твоите омилени социјални медиуми луѓето нема да добијат известување ако ги блокираш, им го ограничиш пристапот, или пак, ги пријавиш.





Ви благодарам за
вниманието!



@atlantis.esc



www.e-atlantis.mk