



## Крепость № 1 Защита от вторжений

### КИБЕРБУЛЛИНГ & ТРОЛЛИНГ

Их цель — твоя реакция.

Твоя эмоция — их победа.

#### Твой план обороны «ЩИТ и МЕЧ»: ЩИТ (Что ДЕЛАТЬ):

- **СТОП.** Не отвечай. Молчание — твоя сила.
- **СКРИНШОТ.** Сохрани доказательства.
- **БЛОК.** Используй кнопки «заблокировать» и «пожаловаться».
- **ДОВЕРИЕ.** Расскажи взрослому, которому доверяешь (родитель, психолог, учитель).
- **ЭТО НЕ ПРО МЕНЯ.** Помни: слова буллера — это его проблема, а не твоя вина.

#### МЕЧ (Что НЕ делать):

- Не груби в ответ.
- Не оправдывайся.
- Не мсти.
- Не показывай, что тебя задели.

**Важно:** Ты всегда можешь обратиться за помощью на Республиканскую детскую телефонную линию

8 801 100 16 11

**Ты не один.**



## Крепость №2: Защита внутренней территории

### ТВОЙ ЦИФРОВОЙ СЛЕД

Все, что ты выкладываешь в сеть, формирует твой портрет.

#### Правило «Бабушки и начальника»:

Прежде чем сделать пост, сторис или комментарий, спроси себя:

- «Я не против, чтобы это увидела моя бабушка?»
- «Я готов, чтобы это увидел мой будущий начальник или директор колледжа?»

#### Что стоит проверить в своих соцсетях ПРЯМО СЕЙЧАС:

- **Настройки приватности.** Кто видит твои фото и посты? «Друзья» — самая безопасная зона.
- **Старые фото и теги.** Просмотри и удали то, что сейчас кажется тебе неуместным.
- **Геометки.** Делиться своим местоположением с широкой аудиторией — небезопасно.

**Помни:** Интернет ничего не забывает. Управляй своей репутацией, пока она не начала управлять тобой.



## Крепость №3: Защита от вирусов сознания

### FOMO & МАНИПУЛЯЦИИ

FOMO (Fear Of Missing Out) — страх упустить что-то важное. Он вызывает тревогу и зависть.

#### Как противостоять:

- **Реальность > Хайп.** Жизнь в инстаграме у других — это лишь витрина. У тебя есть своя, настоящая и уникальная жизнь.

- **Цифровой детокс.** Выдели час в день без телефона. Прогуляйся, послушай музыку, пообщайся вживую.

**Фишинг доверия** — когда тебя обманом вынуждают дать информацию или деньги.

#### Твоя «КРАСНАЯ КНОПКА» ПАУЗЫ:

Если чувствуешь давление, азарт или срочность («Только сейчас!», «Больше никто не узнает!») — НАЖМИ НА ПАУЗУ! Задай вопросы:

1. Чего на самом деле хочет этот человек?
2. Зачем мне это на самом деле нужно?
3. Что будет, если я просто скажу «НЕТ»?

**Доверяй интуиции.** Если что-то кажется странным — так оно и есть.

# ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ – В ТВОИХ РУКАХ

*Ты — главный архитектор  
своей цифровой крепости.*

*Ты имеешь право:*

- **На личные границы.**
- **На отказ.**
- **На паузу.**
- **На помощь и поддержку.**

Не бойся говорить о проблемах. Обратись к школьному психологу, родителям или линию поддержки 170 (для жителей Гродненской области)

+375 152 39 83 31

+375 152 39-83-28

# ТВОЯ ЦИФРОВАЯ КРЕПОСТЬ



*Психологическая  
безопасность в сети — это  
твоя суперсила.*

**Памятка для тебя и твоего  
спокойствия**

*Будь смелым в реальной жизни.  
Будь осознанным в цифровой.*