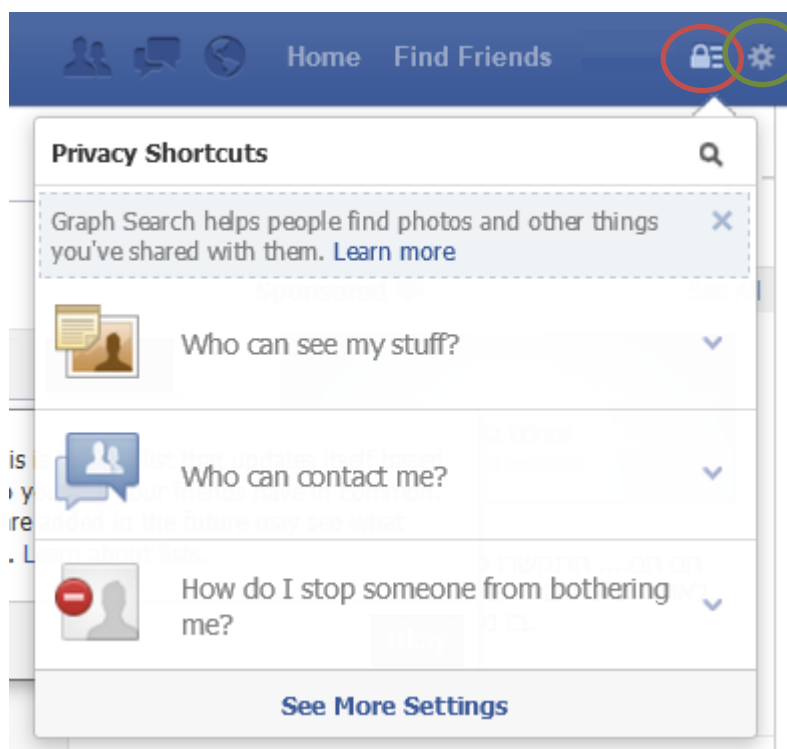


Този документ съдържа авторски статии на екипа на Българската линия за онлайн безопасност, свързани с използването на социални мрежи от младежи. Статиите са насочени към българските родители и отразяват съвременните тенденции в онлайн безопасността.

Ако решите да поговорите с детето си за интернет и искате да научите повече за услугите на БЛОБ, можете да се свържете с нас по Скайп [bloobg](https://www.bloob.bg), на имейл helpline@online.bg или тел. 124 123.

Основни правила и настройки във Фейсбук

1. Достатъчно сигурна ли е паролата ми? Винаги избирайте парола, която да включва малки и главни букви, цифри и символи, които да са трудно разгадаеми за другите. Периодично сменяйте паролата.
2. Познаваш ли приятелите си? Винаги, когато приемаме човек в списъка с приятелите си, трябва да се уверим, че го познаваме и искаме да го допуснем до информацията, която сме качили в социалната мрежа.
3. Контролирам ли профила си? Най-лесният начин да управляваме профила си е да използваме Настройките за поверителност. Това може да стане както от бързите бутони (в червено), така и от бутона Настройки на профила (в зелено).



Важно е да прегледате настройките в разделите Сигурност (Security), Поверителност (Privacy) и Дневник и отбелязване (Timeline and tagging).

Сигурност (Security)

В този раздел имате възможност да подсиgurите допълнително профила си чрез свързването му с вашия мобилен телефон. Това става от опциите Login Approvals и Code Generator.

Поверителност (Privacy)


От този раздел можете да настройвате *Кой вижда публикациите ви?, Кой може да се свързва с вас?, Кой може да ви търси по имейл или телефон?*

Препоръчително е да направите настройките си така, че публикациите ви да са видими само за приятелите ви във Фейсбук.

Не забравяйте, че можете да разпределяте приятелите си в различни групи - Близки приятели, Познати, Семейство, Ограничени. Това става от бутона *Приятели (Friends)* върху корицата на всеки от профилите на вашите приятели.

Дневник и отбелязване (Timeline and Tagging)

От този раздел можете да ограничите другите хора да постват на вашата стена и да включите одобрение от ваша страна, преди дадена публикация, на която сте отбелязани, да се показва в профила ви. Това става от *Кой може да добавя неща в дневника ми?*. Одобрението на снимки, на които сте отбелязани, можете да включите от *Как да управлявам отбелязването от други хора и предложенията за отбелязване?*

4. **Сигнализирай!** На всеки профил в долния десен ъгъл на корицата (cover) има бутон . Натискайки го, излиза падащо меню, чиито последни две опции са: *Сигнализирай/Блокирай (Report/Block)* и *Премахни от приятели (Unfriend)*.

Сигнализирай/Блокирай

Когато изберете тази опция, можете да изберете 1 от 4 действия спрямо конкретния профил:

- Unfollow - няма да виждате повече новини от профила, но ще продължавате на бъдете приятели и съответно профилът да вижда вашите публикации.
- Unfriend - профилът ще бъде извън листата ви с приятели и съответно няма ще бъде допуснат само до публичната информация за вас.
- Block - нито вие, нито профилът ще можете да се свързвате един друг или да виждате информация за себе си.

- Submit a Report - можете да сигнализирате съдържание, поствано от профила, или самия профил. Избирайки да сигнализирате профила, трябва да уточните за какво го сигнализирате. Възможностите са:
 - *Профилът използва фалшиво име* - Фейсбук стимулира своите потребители да използват истинските си имена.
 - *Човекът е дразнещ* - избирайки това оплакване, е необходимо да доуточните още, избирайки от 3 опции:
 - *Изпраща спам покани за приятелство;*
 - *Изпраща спам съобщения;*
 - *Публикува дразнещи неща.*
 - *Човекът се преструва на мен или на някого, когото познавам* - изберете дали профилът се представя за вас, ваш приятел или известна личност.
 - *Профилът публикува неподходящо съдържание*
 - *Неподходяща профилна снимка;*
 - *Сексуални;*
 - *Друго.*
 - *Този профил е фалшив* - това означава, че профилът е създаден, за да тормози вас или друг човек.
 - *Профилът представя бизнес или организация* - Фейсбук насърчават организациите и институциите да си създават страници а не профили.

Премахни от приятели

Профилът ще бъде извън листата ви с приятели и съответно няма ще бъде допуснат само до публичната информация за вас.

Онлайн тормоз - въпроси и отговори

Онлайн тормозът е едно от най-разпространените явления сред децата и младежите в интернет. Макар да има множество истории за неприятни случаи, онлайн тормозът може да бъде предотвратен и не е в никакъв случай задължително да завърши с най-лошите последици. Тормозът винаги трябва да се гледа в индивидуален контекст. Най-тъжните истории са били резултат на онлайн обиди в комбинация с много други фактори като тормоз в училище, проблеми вкъщи, negliжиране и ниска самооценка.

Какво е тормозът?

Тормозът е продължително и нежелано агресивно поведение от страна на един човек спрямо друг при неравни сили. В интернет силата често идва от факта, че тормозът и унижението са видими за голям кръг от хора. Онлайн тормозът има различни форми - *измисляне на прякори, изпращане на засрамващи снимки, споделяне на лична информация и интимни истории без разрешение, скалпване на клюки, измама, изключване от социална група и използване на фалшива самоличност.*

Добре е да познаваме същността на тормоза. Не всяко поведение, което ни изглежда обидно или неприятно, може да се окаже като тормоз. Понякога заради възрастта и наблюдаваните отношения и модели децата се забавляват по-агресивно, отколкото на възрастните им се струва редно. Повечето деца обаче всъщност са много устойчиви и успяват да се справят с взаимоотношенията с връстниците си като част от израстването си. Това, разбира се, не означава, че нямат нужда от нашата помощ и подкрепа.

На какво да обръщаме внимание?

Има няколко сигнала, че е възможно детето ви да е подложено на онлайн тормоз. Част от тях могат да посочват съвсем различно явление, но може би заслужават опит да се достигне до преживяванията на детето. Такива са случаите, ако забележите, че детето рязко започва да избягва използването на интернет, не желае да разговаря какво прави там, тъжно е, бързо си сменя настроението и има промяна в хранителните навици. Отчуждеността и липсата на интерес в училище и спрямо други занимания, както и мигновеното изключване на компютъра при влизане на родител могат да сочат за проблем. Разбира се, могат да са по-скоро следствие на възрастта, други преживявания или търсене на себе си и желание за самостоятелност.

Действайте отговорно и премерено

Първата реакция не бива да бъде спирането на интернет, защото това няма да подобри ситуацията. На първо място, потърсете контакт с детето и чуйте какво ще ви каже. Ако мислите, че е удачно, свържете се с родителите на другото дете за разговор. Преди това опитайте да си изясните нещата за ваше спокойствие, потърсете подкрепа от близък човек и ако е нужно изрепетирайте думите си. В случай, че сметнете за уместно, уведомете училището в лицето на класен ръководител и директор за ситуацията. Можете да се обърнете и към училищния психолог или педагогическия съветник за разговор и насоки.

Говорете за различията

Най-често тормозени са различните деца. Затова не пропускайте никоя възможност (филм, книга, реклама) да обсъждате с дете си, че всеки е различен с нещо и това го прави уникален. Изградете в него увереност, че различието както в него така и в другите заслужава разбиране и уважение.

Показвайте положителния пример

Не се фокусирайте прекалено върху лошите постъпки и негативните послания като „Така не се прави“ или „Не се дръж по този начин“. За да се промени дадено поведение, трябва да се предложи алтернатива, която да заеме неговото място. Обръщайте внимание на хубавите неща, които то прави, и на тези, които се случват около него. Не оставяйте детето с впечатлението, че хората постъпват най-често зле и неуважително един с друг. Това може да създаде представата, че в края на крайщата подобно отношение е нормално. Бъдете самите вие положителен пример.

Съвети за деца и тийнейджъри:

Не отговаряй. Отговарянето на груби и заядливи коментари дава повече смелост на човека отсреща. Чрез гнева и огорчението, което думите предизвикват, той добива усещането може да те контролира. Не позволявай неприятните съобщения да овластят другия да продължава да ти пише.

Не обиждай. Още по-нежелателно е да отвръщаш на обидите с обиди. От една страна това също е тормоз, а от друга - задвижва цял цикъл на агресия, който само може да те накара да се почувстваш по зле.

Запази доказателствата. Онлайн тормозът може да бъде документиран. Пази хронологията на всички обиди, за да ги покажеш при нужда на някой, който може да помогне. Дори дребни неща могат да се окажат важни в случай, че ситуацията стане по-сериозна.

Блокирай този, който те тормози. Ако тормозът се случва в социална мрежа, под формата на лични съобщения или коментари, не се колебай, а блокирай профила, който ги пише. В Скайп също има опция за блокиране. Макар блокирането не е задължително да спре обидите, то до голяма степен те облекчава от нуждата да търпиш агресия към себе си. В крайна сметка липсата на реакция от твоя страна може да предотврати следващи действия от страна на другия.

Потърси помощ. Ти имаш право да получиш подкрепа. Тя може да бъде под различна форма - приятел, с когото да поговориш, или пък възрастен, на когото имаш доверие, който да окаже помощ. Винаги е добре да споделиш и с родителите. Училищните психолози и педагогически съветници също могат да те подкрепят. Ако имаш нужда да поговориш анонимно с възрастен човек, можеш да се свържеш по Скайп с БЛОБ.

Сигнализирай. Социалните мрежи предлагат опция за сигнализиране за тормоз. Можеш да приканиш други хора също да сигнализират, за да се свали съдържанието възможно най-скоро. Ако съществува заплахата за физическата ти безопасност, потърси полиция, но най-добре направи това заедно с родител.

Освен как да реагират децата на онлайн тормоза, когато се случва на самите тях, е добре да поговорите и какво да правят, когато са свидетели, че се случва на друг. Насърчете ги да вземат активна позиция - да не препращат груби коментари и да не замълчават, ако имат какво да кажат. Разбира се, не става дума за саморазправа или обиди от тяхна страна, а спокойно показване, че тормозът не е готин, като се помогне на жертвата и се сигнализира съобщенията.

Съвети за навлизането в социалните мрежи

Време е! Детето ви е на 13 и вече официално може да стане член на социалните мрежи!

Преди да оставите детето да напусне детските сайтове и да се отправи към социалните мрежи, е добре да поговорите за очакванията ви за поведението му онлайн. Задайте му насоки за успешно поведение, така че то да може да се възползва от всички прекрасни неща, които предоставя мрежата, като в същото време избягва клопките. Ето някои насоки, които да ви послужат при водене на този разговор.

1. Не лъжи за възрастта си

За детето 13 е магическо число. Това е необходимата възраст, на която то може да се регистрира в повечето социални мрежи. Всъщност няма нищо магическо в тази възраст. Тя просто означава, че сайтът не слага специални филтри за осигуряване на защитата на децата. Тогава детето става част от света на възрастните. Насърчете го да не лъже и да не се регистрира в сайтове, преди да е достигнало тази възраст. Тя не е избрана произволно!

2. Създавай приятелства (избягвай непознатите)

Научили сме този урок, когато сме били деца: не разговаряй с непознати. В днешно време обаче интернет дава анонимност и непознатите могат да изглеждат като приятели за децата. Разговаряйте с детето си да се свързва само с хора, които познава от реалния живот. Окуражете го да избягва непознатите онлайн и да общува повече с реалните си приятели.

3. Докладвай за нередностите

Припомнете на детето, че винаги може да сподели с вас, ако види нещо в мрежата, което го кара да се чувства неудобно. Също така, разгледайте заедно любимите му сайтове и открийте къде се намира бутонът „докладвай”. Използвайте този бутон, когато е необходимо да уведомите администраторите на даден сайт за нещо нередно.

4. Не споделяй паролите и друга лична информация

Научете детето, че има неща, които са лични - като номера на банковата сметка, кода за алармата на къщата, паролите. Непознатите нямат нужда да знаят тази лична информация, както и приятелите не е нужно да знаят паролите. Поговорете за подходящите начини за отговор, когато някой му поиска лична информация, за да е подготвено, когато това се случи.

5. Подходящото онлайн поведение

Ако детето не би споделило нещо с родител, учител или друг възрастен, на когото има доверие, не бива да го споделя и онлайн. Припомнете му, че от думите може да боли,

дори и когато са написани в интернет и да не вижда реакцията на другите. Ако детето ви види, че някой не се държи добре в мрежата, помогнете му да се почувства комфортно да сподели с вас.

И не на последно място, най-добрият съвет, който можем да ви дадем, е да разговаряте с детето си за сигурността и безопасността му онлайн още, когато заговорите за безопасността в реалния живот. Всеки път, когато го питате с кого излиза и по кое време ще се прибере, кой му се обажда, имайте предвид и онлайн аспектите и отделете време да поговорите за тях.

Защо Фейсбук позволява на тийнейджърите да публикуват публично?

Малко предистория:

До преди няколко седмици Фейсбук позволяваше на потребителите между 13 и 18 години да публикуват единствено сред *приятелите си* или *приятелите на приятелите си*, като първоначалните автоматични настройки бяха на споделяне сред *приятелите на приятелите ми*. Сега вече първоначалните настройки са автоматизирани за *приятелите ми*. Голямото „но“ в случая е, че макар първоначалните настройки за споделяне да стесняват кръга на публиката на тийнейджъра, то младежите вече имат опцията да публикуват до *всички потребители*. Като ако един пост е направен публичен, настройката остава и за следващите до нова промяна в нивото на споделяне. Фейсбук са се постарали непрекъснато да насочват вниманието на своите млади потребители към важността на настройките за споделяне, така че те информирани да избират с кого и какво да споделят.

Има ли за какво да се притесняваме?

Тази промяна разбуди духовете сред много родители, учители и изследователи на младежкото онлайн поведение. Дали обаче трябва да изпадаме в паника?

На първо място, тази реформа ни връща към действителността като родители, че никоя настройка не отменя нуждата с децата да се говори за интернет, за техническите и социални правила в онлайн пространството и за връзката на виртуалния живот с ежедневната реалност и дори бъдещето. Този разговор е особено важен, още преди детето да е започнало да използва социалните мрежи като начин за комуникация с приятели и за експериментиране с нагласи, мнения и поведения. Фейсбук официално допуска потребители на 13+ години, но това отнася ли се до всички деца и младежи, които познавате? Как се правят настройките на социалния сайт и какъв е смисълът зад тях е задача, която стои пред всеки родител на по-ранен или по-късен етап.

На второ място, Лари Маджит в своя [статия](#) по повод посочва, че правото на децата да имат мнение и да го изразяват свободно е неотменимо. Той счита, че гласът на младите хора много често служи за противовес на явленията в света на възрастните и показва друга гледна точка по различни проблеми. Възможно е онлайн себеизразяването, аргументирането и получаването на подкрепа и одобрение да бъде първа стъпка в изграждането на силна гражданска позиция и инициатива за участие в социалните събития.

В заключение...

Оттук нататък тийнейджъри, използващи Фейсбук, ще имат възможността да стесняват или разширяват публиката, до която публикуват. Гафовете не са изключени, затова уверете се, че вашият юноша е чул и разбрал за какво става дума и най-важното, че знае как да променя своите настройки според предпочитанията си.

Общуване с непознати в интернет

Това е една от темите, които будят най-голямо притеснение у много от родителите - дали по пътя си във виртуалното пространство децата няма да срещнат непознат, който да иска да им навреди. Любопитството е неразделна част от живота на децата и младежите, често ще пресече пътят им с непознати, особено когато става дума за интернет и онлайн механизмите, които създадохме за свързване на хората.

Най-добрия начин да помогнете на детето си да вземе правилните решения, що се отнася до общуването с непознати в интернет е да говорите с него. Това може да изглежда трудно, но ще откриете, че съветите, които давате на децата си за безопасност в интернет, не са много по-различни от тези, с които ги учите как да са в безопасност в реалността.

Колкото повече сте говорили с детето по въпросите за интернет общуването, толкова по-сигурно и спокойно би могло да се справи, ако попадне в рискова ситуация в интернет.

Говорете с детето предварително

Не чакайте детето да сгреша, за да започнете разговора с него. Както вие, така и детето ви ще е далеч по-спокойно ако обсъдите въпросите за интернет превантивно.

Попитайте детето какви са неговите правила

Попитайте го как преценява дали един човек е добронамерен или има лоши намерения, дали може да му се довери или не. Най-важното в този разговор - не поучавайте, а изслушвайте. Дайте възможност на детето да помисли и да сподели с вас правилата, които си е създадо само. Дори самото изговаряне на правилата ще му помогне да ги спазва.

Договорете правилата за използване на компютъра

Свободата е нещо, от което детето безспорно се нуждае, затова балансът между правилата и доверието на родителя трябва да бъде съобразен с възрастта му. Поговорете с детето си и договорете: разрешени и забранени сайтове, времето за използване на интернет, дали да има програма за родителски контрол или не.

Доверявайте се на детето

Може и да звучи страшно, но е по-добре детето ви да си пише с непознати и да ви споделя за това, отколкото да крие разговорите си и да се страхува да се обърне към вас за помощ. В повечето от случаите, с които линията работи, именно споделянето с родителите е било ключово за разрешаването им.

Уверете се, че детето знае към кого да се обърне

На първо място, разбира се, това сте вие. Поговорете с него за Горещата линия за безопасен интернет (www.web112.net), където може да сигнализира, ако непознат го притеснява, обижда или плаши. Разкажете му и за БЛОБ (Skype: blobbg), където може да потърси съвет, когато нещо го притеснява в интернет. Уверете се, че детето ви знае как да блокира нежелани непознати в социалните мрежи, които посещава като Facebook и Skype.

Не прекалявайте със забраните

Забраната не е ефективен начин да предпазите детето си. Прекомерните забрани и ограничения няма да спрат детето да общува с непознати, ако желае - може да използва интернет от мобилния телефон на приятел, например. Строгите ограничения могат да намалят доверието между вас и детето, което може да го възпре да поиска помощ, ако му се случи нещо неприятно.

Много от вас са изправени пред предизвикателната задача да възпитаващ е-тийнейджър (а като добавим и новите технологии, уравнението става сложно).

А какво бихте казали за това, че заниманията в социалните мрежи водят до по-добри отношения на родителите с техния тийнейджър?

Възможно ли е социалните мрежи да сплотяват семейството?

[Актуално проучване](#) на Brigham Young University показва, че тийнейджърите се чувстват по-близки с родителите си, когато са свързани с тях в социалните мрежи. Изследването разкрива също, че тийнейджърите, които общуват с родителите си в социалните мрежи, имат по-добро просоциално поведение - проявяват щедрост, любезност и помощ към другите.

Проучването е проведено сред повече от 500 семейства и се опитва да обясни как социалните технологии, често възприемани като причина за по-малко автентични взаимоотношения, могат да сплотят семейството. Ето един въпрос от проучването и отговор на реален участник:

Въпрос: Как социалните медии помагат на семействата да се чувстват по-свързани?

Отговор: Можете да правите много неща в социалните мрежи. Детето ви може да публикува снимка и вие да го подкрепите, като я харесате или напишете приятен коментар, или чрез ъпдейт на статуса ви, който показва същото.

Социалните мрежи дават близък поглед върху живота на вашия тийнейджър. Те помагат да разберете през какво преминават децата ви, какво харесват и намират за забавно приятелите им и по този начин да се чувствате по-свързани с тях. Социалните мрежи са като „малък прозорец“ към случващото се в „реалния“ живот.

Да се научиш на гъвкавост е по-важно от научаването на правилата. Не е реалистично да наложим граници в социалните сайтове. Важно е да учим децата как гъвкаво и отговорно да отговарят на новите социални ситуации онлайн.

Ето още един въпрос и отговор на участник от проучването:

Въпрос: Някои тийнейджъри предпочитат по-нови социални платформи (различни от Фейсбук), непознати на родителите им. Какво бихте казали на родителите по този въпрос?

Отговор: Мисля, че е важно родителите да са в час със съвременните медии и да знаят къде са регистрирани децата им.

Няколко полезни съвета:

- Ако не сте се регистрирали във Фейсбук, но имате желание, помолете вашия тийнейджър да ви помогне с първите стъпки.
- Открийте какви други социални сайтове посещават децата ви и се поинтересувайте какво се случва там.
- И разбира се, вие винаги ще сте модел за подражание за детето ви, както онлайн, така и офлайн. Вашите действия говорят повече от всичко. Сърфирайте с уважение!