



# **про онлайн- отношения**

**СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

# привет!

У тебя есть аккаунт в соцсети?  
Рекомендую прочитать эту краткую  
информацию.

Ты узнаешь об опыте других  
подростков и о том, как им удалось  
справиться с неприятными ситуациями  
в сети.

Если и ты столкнулся(-лась) с  
проблемой в интернете, зайти на  
[www.siguronline.md](http://www.siguronline.md) и напиши Габи.  
Это анонимно, конфиденциально и  
может тебе помочь.





Если у тебя есть проблема в сети, обращайся. Это анонимно и конфиденциально

Здравствуйте.



Привет. Я - Габи.  
Чем я могу тебе помочь?

Мой парень все время просит у меня фотки... Что мне делать?



Какие фотографии он у тебя просит?

Интимные



Что делать?



Ты спрашивала его, зачем ему эти фотографии?

Да, он сказал, что хочет посмотреть, насколько я ему доверяю.



Что мне делать?

# СОВЕТЫ:

- ✓ Отношения между двумя людьми должны основываться на взаимоуважении. Человек, с которым ты находишься в отношениях, должен уважать твое решение не делать те или иные вещи.
- ✓ Если настаивает на том, чтобы ты прислал/а ему интимные фотографии, скажи нет. Если этот человек действительно тебя ценит, то примет твое решение и не будет настаивать.
- ✓ Никто не может заставить тебя делать то, что ты не хочешь. Даже если человек настаивает, не спеш. Пока фотографии не отправлены, ты держишь ситуацию под своим контролем.



Мне нужна помощь.



Привет. Я – Габи. Расскажи, пожалуйста, что случилось.

Один мальчик написал мне в мессенджер, но я ему не ответила. Потом он начал звонить мне, я сбрасывала.



Но однажды я решила узнать, что ему нужно, и ответила. А он вместо лица показал мне свой ч\*\*\*, я испугалась и отключила.



Спасибо, что доверилась мне!

Я понимаю, что тебе, возможно, трудно об этом говорить. Но для того, чтобы помочь тебе, мне нужно знать больше подробностей. Когда это случилось?

Неделю назад. Я его заблокировала, но он звонит мне с других аккаунтов.



Я знаю, что это он, потому что фотография та же, только имя другое. Что мне делать? Я так больше не могу..

# СОВЕТЫ:



- ✓ Каждый из нас должен чувствовать себя комфортно в виртуальном пространстве. Если разговоры с каким-либо пользователем вызывает у тебя дискомфорт, прекрати общение.
- ✓ Всегда можно нажать «Заблокировать» или «Пожаловаться», если не хочешь продолжать общение с каким-либо пользователем.
- ✓ Если в твоем случае это решение не подходит, поговори с кем-то, кому ты доверяешь. Вместе вы сможете найти выход из ситуации.
- ✓ Если не знаешь, с кем поговорить, ты можешь всегда связаться с Габи на сайте [www.siguroonline.md](http://www.siguroonline.md). Габи будет направлять тебя шаг за шагом, и вы обязательно найдете правильное решение.

Мне нужна помощь



Привет. Я – Габи. Можешь рассказать о том, что случилось?

Я сделал фотку в голом виде



И отправил одной девушке



Куда отправил фотографию?

Я отправил ей в Инстаграме



А как ты познакомился с этой девушкой?

В Инстаграме... Она отправила мне фотку в лифчике



Мне она понравилась, и я тоже скинул ей фотку, но без одежды

Теперь она хочет еще фоток, а я не хочу... Она сказала, что запостит ее. Не знаю, что делать

# СОВЕТЫ:

- ✓ Если один раз тебе пригрозили и заставили сделать что-то в онлайн-среде, это может повториться снова. Даже если ты сделаешь то, что от тебя требуют, тебя могут снова подвергнуть угрозам и шантажу.
- ✓ Как правило, люди с плохими намерениями в интернете пользуются полученной информацией, чтобы требовать также другие вещи: фото, видео и т. д.
- ✓ Само собой, тебе может быть страшно, что эти изображения могут быть опубликованы. Если это все-таки случится, вероятно, не сможешь сохранить самообладание. Чтобы справиться с собой и суметь принять обдуманное решение, поговори с человеком, которому ты доверяешь и который сможет тебя поддержать.
- ✓ Иногда бывает трудно открыться кому-то, или ты можешь переживать о реакции окружающих. Напиши Габи на [www.siguronline.md](http://www.siguronline.md), и вместе вы сможете найти выход из ситуации.



Помогите, пожалуйста. У меня проблема с фотками, это срочно!!!



Привет. Я – Габи. Расскажи, пожалуйста, что случилось.

Мне написал парень. Сказал, что влюбился, что я ему нравлюсь. А потом сказал, что кто-то из моих друзей передал ему какие-то мои фотки. Я была уверена, что у него ничего нет, но он начал все больше мне угрожать и сказал, что опозорит меня, если я не покажу ему грудь. Я испугалась, пришлось ему показать. Он сделал скриншот и шантажировал меня этой фоткой. И каждую неделю я вынуждена показывать ему то, что он хочет.



Нам будет проще общаться, если обращаться друг к другу по имени. Можешь сказать, как тебя зовут?

Аня



Аня, скажи, пожалуйста, ты обсуждала с кем-то эту ситуацию?

Нет, мне было стыдно



# СОВЕТЫ:

- ✓ Иногда сильные эмоции мешают нам видеть вещи такими, какие они есть, и мы можем не замечать, как нас подталкивают сделать то, что при обычных обстоятельствах мы бы не сделали.
- ✓ Прежде чем принять решение выполнить то, что тебе навязывают, проанализируй, какие последствия могут быть. Прекратив общение при первых подозрительных признаках, ты можешь избежать более неприятных и сложных ситуаций.
- ✓ Иногда угрозы не основаны на реальных фактах, и риски минимальны. В такой ситуации можно просто прекратить общение с человеком или даже заблокировать его.
- ✓ Если твои интимные фотографии были опубликованы, ты можешь сообщить про это администраторам соцсети. Человек, опубликовавший фото без твоего согласия, может быть привлечён к ответственности. Важно сразу же сообщить об этом, чтобы остановить этого человека.

# запомни!

Любой человек, который вызывает у тебя дискомфорт в сети, просит тебя сделать что-то, что ты не хочешь, требует отправить ему интимные фото или видео, угрожает тебе или шантажирует тебя онлайн – совершает насилие по отношению к тебе. Твоей вины в этом нет. Виновен лишь тот, кто ведет себя с тобой подобным образом.

Первый шаг к разрешению данной ситуации – поговорить с кем-то, кому ты доверяешь. Если ты не знаешь, с кем поговорить, напиши Габи на [www.siguronline.md](http://www.siguronline.md). Ваше общение будет анонимным и конфиденциальным. Ты всегда можешь рассчитывать на совет и помощь, что бы ни случилось с тобой в интернете.

sigurOnline



LA  
STRADA  
Moldova