



**про
ВІДНОСИНИ
у мережі**

ПОРАДИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

привіт!

У тебе є обліковий запис у соцмережі?
Раджу прочитати цю статтю:)

Ти дізнаєшся про досвід інших підлітків і про те, як їм вдалося впоратися з неприємними ситуаціями в інтернеті.

Якщо і ти зіткнувся з проблемою в інтернеті, зайти на www.siguronline.md і напиши Габі. Це анонімно, конфіденційно і може допомогти тобі.





Якщо в тебе проблеми у мережі - звертайся. Це анонімно та конфіденційно.

Добрий день.



Привіт. Я Габі. Чим я можу тобі допомогти?

Коханий постійно просить у мене фотки. Що мені робити?



Які фото він просить у тебе?

Інтимні



Що робити?



Ти питала його навіщо йому ці фото?

Так, він казав, що хоче подивитися наскільки я йому довіряю.



Що мені робити?

поради:

- ✓ Відносини між двома людьми повинні ґрунтуватися на взаємоповазі. Людина, з якою ти перебуваєш у стосунках, має поважати твоє рішення не робити ті чи інші речі.
- ✓ Якщо він наполягає на тому, щоб ти надіслала йому інтимні фотографії, скажи ні. Якщо ти йому справді дорога, він прийме твоє рішення і не наполягатиме.
- ✓ Ніхто не може змусити тебе робити те, чого ти не хочеш. Навіть якщо людина наполягає, не поспішай. Поки фотографії не надіслано, ти тримаєш ситуацію під своїм контролем.



Мені потрібна допомога.



Привіт. Я – Габі. Розкажи, будь ласка, докладніше, що сталося.

Один хлопець написав мені у месенджері, але я йому не відповіла. Потім від почав телефонувати мені, я скидала.



Але одного разу я вирішила дізнатися, що йому потрібно, і відповіла. А він замість обличчя показав мені свій ч***, я злякалася та відключилася.



Дякую, що довірилася мені!

Я розумію, що тобі, можливо важко про це говорити. Але щоб допомогти тебе, мені потрібно знати більше подробиць. Коли це трапилось?

Тиждень тому. Я його заблокувала, але він телефонує мені з інших аккаунтів.



Я знаю, що це він, тому що фотографія та ж сама, тільки інше ім'я. Що мені робити? Я так більше не можу...

поради:

- ✓ Кожен із нас повинен почуватися комфортно у віртуальному просторі. Якщо спілкування з будь-яким користувачем викликає у тебе дискомфорт, припини його.
- ✓ Завжди можна натиснути “Заблокувати” або “Поскаржитися”, щоб припинити спілкування з неприємною людиною.
- ✓ Якщо у твоєму випадку це рішення не підходить, поговори з кимось, кому ти довіряєш. Разом ви зможете знайти вихід із ситуації.
- ✓ Якщо не знаєш, з ким поговорити, то ти можеш завжди зв'язатися з Габі на сайті www.siguronline.md. Габі направлятиме тебе крок за кроком, і ви обов'язково знайдете правильне рішення.

Мені потрібна допомога



Привіт. Я – Габі. Можеш розповісти про те, що сталося?

Я зробив фотку в оголеному вигляді



Та надіслав однієї дівчині



Куди ти надіслав фотографію?

Я надіслав їй в Інстаграмі



А як ти познайомився з цією дівчиною?

В Інстаграмі... Вона надіслала мені фотку в ліфчику



Вона мені сподобалася, та я теж скинув їй фотку без одягу

Тепер вона хоче ще фоток, а я не хочу... Вона сказала, що запостить її. Не знаю, що робити

поради:

- ✓ Якщо одного разу тобі пригрозили і змусили зробити щось в онлайн-просторі, це може повторитися знову. Навіть якщо ти зробиш те, що від тебе вимагають, тебе можуть знову наразити на погрози та шантаж.
- ✓ Як правило, люди з поганими намірами в інтернеті користуються отриманою інформацією, щоб вимагати інші речі: фото, відео і т.д.
- ✓ Зрозуміло, ти боїшся, що ці зображення можуть бути опубліковані, і, ймовірно, не зможеш зберегти самовладання, якщо це все-таки трапиться. Щоб впоратися з собою та зуміти прийняти обдумане рішення, поговори з людиною, якій ти довіряєш і яка зможе тебе підтримати.
- ✓ Іноді буває важко відкрити комусь свою душу, або ти можеш боятися реакції оточуючих. Напиши Габі на www.siguronline.md і разом ви зможете знайти вихід із ситуації.

Допоможіть, будь ласка. В мене проблема з фотками, це терміново!!!



Привіт. Я – Габі. Розкажи, будь ласка, що трапилось.

Мені написав хлопець. Сказав, що закохався, що я йому подобаюсь. А потім сказав, що хтось із моїх друзів передав йому якісь мої фотки. Я була впевнена, що в нього нічого немає, але він почав все більше мені загрожувати і сказав, що зганьбить мене, якщо я не покажу йому груди. Я злякалася, довелося показати. Він зробив скріншот та шантажував мене цією фоткою. І щотижня я змушена показувати йому те, що він хоче.



Нам було б простіше спілкуватися, якби я могла звертатися до тебе на ім'я. Можеш сказати, як тебе звуть?

Аня




Аня, скажи, будь ласка, ти обговорювала з кимось цю ситуацію?

Ні, мені було соромно



поради:

- ✓ Іноді сильні емоції заважають нам бачити речі такими, якими вони є, і ми можемо не помічати, як нас підштовхують зробити те, що за звичайних обставин ми б не зробили.
 - ✓ Перш ніж ухвалити рішення виконати те, що тобі нав'язують, проаналізуй, які наслідки можуть бути. Припинивши спілкування за перших підозрілих ознак, ти можеш уникнути неприємніших і складніших ситуацій.
 - ✓ Іноді загрози не ґрунтуються на реальних фактах, і ризики мінімальні. У такій ситуації можна просто припинити спілкування з людиною чи навіть заблокувати її.
 - ✓ Якщо ваші інтимні фотографії були опубліковані, ти можеш негайно подати скаргу у відповідній соцмережі. Людина, яка опублікувала фото без твоєї згоди, може бути покарана. Важливо повідомити про це, щоб одразу зупинити агресора.
- 

запам'ятай!

Будь-яка людина, яка викликає у тебе дискомфорт у мережі, просить тебе зробити щось, що ти не хочеш, вимагає відправити йому інтимні фото чи відео, загрожує тобі або шантажує тебе онлайн – чинить насильство по відношенню до тебе. Твої провини в цьому немає. Винен лише той, хто поводиться з тобою подібним чином.

Перший крок до вирішення цієї ситуації – поговорити з кимось, кому ти довіряєш. Якщо ти не знаєш, із ким поговорити, напиши Габі на www.siguronline.md. Ваше спілкування буде анонімним та конфіденційним. Ти завжди можеш розраховувати на пораду та допомогу, хоч би що трапилося з тобою в інтернеті.

sigurOnline

