



PR.I.S.C.I.LLA

Preventing Incident of Sexual Cyberbullying
in Intellectual disability

Модул 3

Потенцијални ризици при
користење на социјалните
мрежи



Co-funded by
the European Union

Project Nr: 2023-2RO01-KA220-YOU-000174271

1

Потенцијални ризичи при користење на социјалните мрежи



Преглед на модулот

Во овој модул, ќе научите за ризиците кои можат да се појават при користењето на социјалните мрежи. Овие ризици вклучуваат:



онлајн малтретирање (сајбер-булинг)



намамување (груминг)



лажно претставување (фишинг)

Исто така ќе научите и како да ги препознаете овие ризици и како да останете безбедни додека користите социјални медиуми.



Цели на модулот

До крајот на овој модул вие ќе можете:

1. Да разберете што е сајбер-булинг, груминг и фишинг на социјалните мрежи.
2. Да ги препознаете ситуациите во кои вакви ризици можат да се случат.
3. Да примените совети и соодветни постапки за да ги избегнете овие ризици.



Преглед на модулот

Овој модул е дизајниран за да ви помогне во:

- Преземањето на позитивни ризици преку безбедно користење на социјалните мрежи.
- Чувството дека вие ја имате контролата за вашите дејствија онлајн.
- Да ја зајакнете вашата независност при користењето на социјалните мрежи
- Да донесувате безбедни одлуки со самодоверба.



Онлајн малтретирање (сајбер-булинг)

Се случува кога луѓето користат социјални мрежи или онлајн платформи за да испраќаат непристојни пораки, да објавуваат несоодветни навредливи коментари или да шират гласини. Сајбер-насилниците најчесто се кријат преку лажни профили.



Совети за избегнување на сајбербулинг



1. **Не одговарај.** Доколку некој ти испраќа зловни и омаловажувачки пораки, не одговарај на нив.
2. **Сочувај ги доказите.** Зачувај екрански слики за да можеш да ги покажеш на возрасен.
3. **Блокирај и пријавувај.** Користи ги алатките што ти се на располагање за да го блокираш насилникот и да го пријавиш неговото однесување.
4. **Зборувај со некој на кому му веруваш** - сподели ги своите чувства со родител, учител или пријател.
5. **Биди љубезен онлајн** за да креираш позитивна онлајн средина.



Намамување (груминг)

Се случува кога некој од возрасните го искористува интернетот со цел да заведе и манипулира млада личност да сподели свои лични информации, да испрати приватни фотографии, или да се впушти во небезбедни практики.



Совети за да избегнете груминг



1. **Не споделувај лични информации.** Никогаш не ја споделувај својата адреса, телефонски број, име на вашето училиште, или лозинки.
2. **Биди внимателен со фотографии.** Не испраќај фотографии од себе на некој што не го познаваш.
3. **Верувај им на твоите чувства.** Доколку некои личности онлајн прават да се чувствуваш непријатно, прекини да зборуваш со нив.
4. **Зборувај со возрасен на кому му веруваш.** Доколку се чувствуваш неодлучно во однос на некој контакт онлајн, сподели го тоа со родител, учител, или старател.
5. **Блокирај и пријавувај.** Употреби ги можностите за нагудување на платформата што ја користиш за да ги блокираш профилите и да го пријавиш нивното однесување.



Лажно претставување (фишинг)

Се случува кога некој се претставува како личност од доверба или компанија, со цел да ги украде твоите информации како лозинка, податоци за твојата банкарска сметка, или пари. Ваквите измамници често користат лажни пораки или веб-страници за да те измамат.



Совети за да избегнете фишинг



1. **Не отворајте непознати линкови.** Ако добиете порака или е-пошта од некој на кого не му верувате, не ги отворајте линковите што ги содржи.
2. **Проверете го испраќачот.** Внимателно погледнете ја е-поштата или корисничкото име на испраќачот. Лажните пораки често имаат мали правописни грешки.
3. **Зачувајте ги вашите лозинки.** Никогаш не споделувајте ги вашите лозинки.
4. **Бидете внимателни со награди.** Ако некој ви каже дека сте освоиле нешто, но објавата изгледа чудно или премногу добро за да биде вистинито, веројатно е измама.
5. **Користете безбедни веб-страници.** Осигурете се дека името на веб-страницата започнува со „https://“ и прикажува симбол на катанец.



2

Анализа на случаи



Сега ќе прочитае три онлајн ситуации кои ќе ви помогнат да разберете некои од ризиците со кои можете да се соочите додека користите социјални мрежи и интернет.

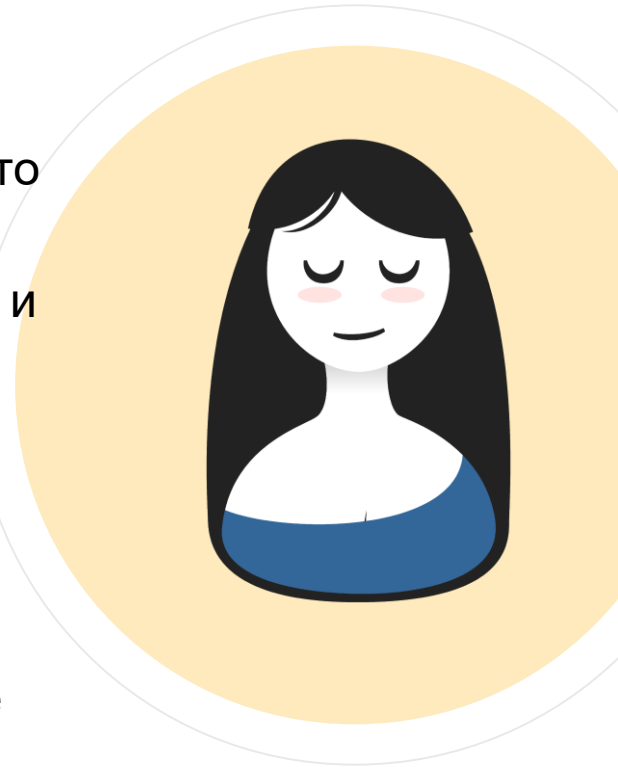
По читањето на секое сценарио, ќе размислиме за ситуацијата, ќе ги идентификуваме вклучените ризици и ќе размислиме за најдобрите начини за безбедно реагирање.

Целта на оваа активност е да ви помогне да ги препознаете онлајн ризиците и да развиете стратегии за заштита.



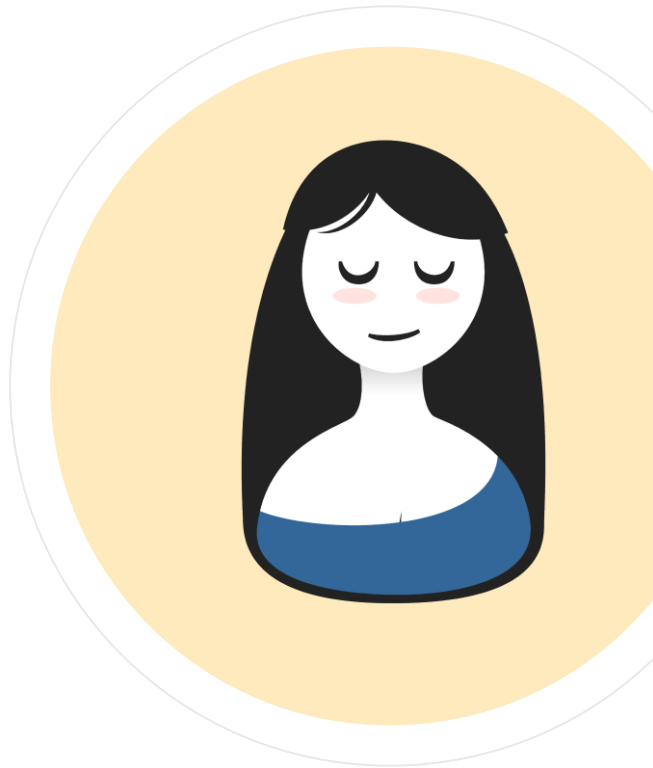
Случајот на Луција

Луција е 19 годишна девојка која сака да црта. Таа често ги споделува своите уметнички творби на социјалните медиуми. Еден ден, некој од профилите што ја следат и пишува порака: “Здраво!, Ги обожавам твоите цртежи. Многу си талентирана! Може да бидеме пријатели?” Луција се чувствува среќно и одговара: “Фала ти! Секако!.” Личноста почнува да поставува лични прашања како: “Каде живееш?” и “Дали можеш да ми испратиш слика од тебе?” Исто така и напоменува: “Не кажувај никому за нашиот разговор—тоа ќе биде наша



Случајот на Луција – Ајде да разговараме

- 1. Што може да се случи ако Луција сподели лични информации со некој што не го познава онлајн?
- 2. Како треба Луција да постапи кога личноста бара од неа да и испрати слика од себе?
- 3. Доколку Луција не е сигурна како треба да постапи во оваа ситуација, кој е најдобриот чекор што може да го преземе?



Случајот на Лука

Лука споделува смешна слика од себе на социјалните медиуми. Некој коментира: “Изгледаш многу глупаво!” Други личности се вклучуваат, почнуваат да се смејат и да пишуваат навредувачки коментари за него. Лука се чувствува многу вознемирено и не знае што да прави. Тој се запрашува дали треба да го избрише својот профил или со лутина да возврати на коментарите.



Случајот на Лука – Ајде да разговараме

1. Каков треба да биде првиот чекор на Лука во однос на зловните коментари?
2. Со кој треба да зборува Лукаако се чувствува повреден од коментарите?
3. Кој е најдобриот начин за Лука да се справи со онлајн насилство во иднина?



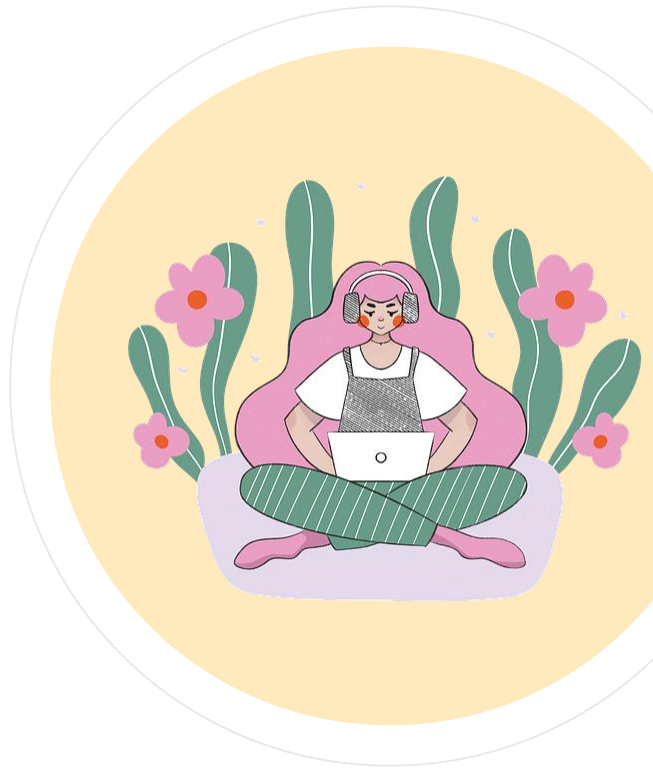
Случајот на Ана

Ана добива е-пошта што изгледа како да поаѓа од нејзината омилена онлајн продавница. На неа пишува: “Честитки! Добивте 50 € ваучер во форма на картичка-подарок! Кликнете тука за да ја добиете вашата награда.” Ана е возбудена, меѓутоа не е сигурна дали понудата е реална. Таа забележува дека адресата на е-поштата изгледа чудно, и дека адресата во линкот не соодветствува со интернет страницата на продавницата.



Случајот на Ана – Ајде да разговараме

1. Што треба да направи Ана пред да кликне на линкот?
2. Кој е потенцијалниот знак дека оваа е-пошта е лажна?
3. Доколку Ана верува дека оваа е-пошта е сомнителна, што треба да направи?



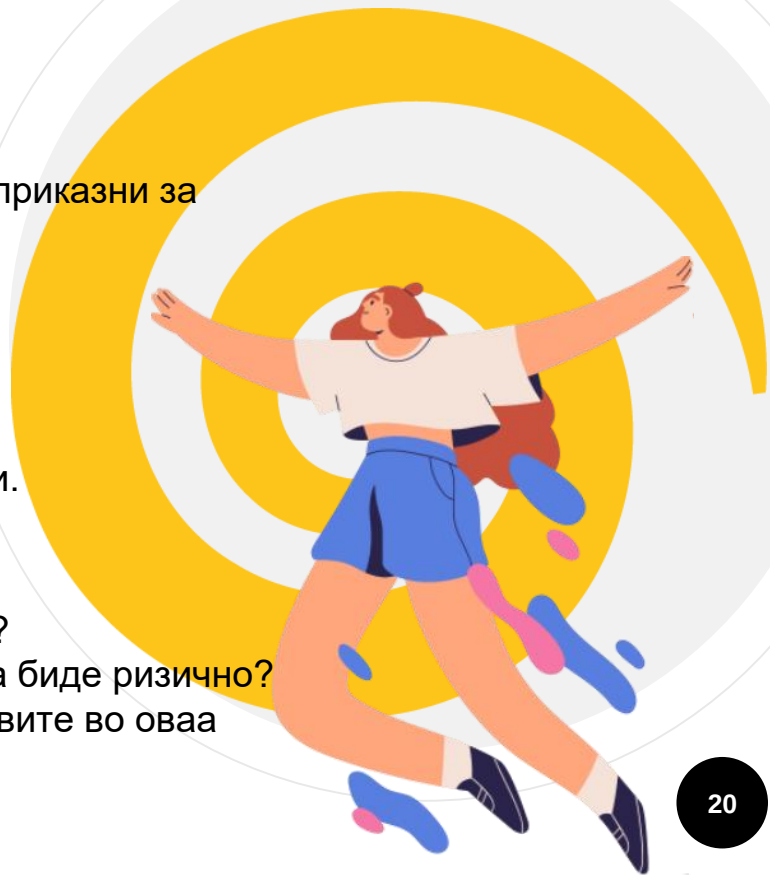
Активност: Препознавање на ризици

- Во оваа активност ќе разгледате слики или ќе слушате приказни за ситуации што можат да се случат онлајн.
- Вашата задача е да:
 - ✓ Одлучете дали ситуацијата е ризична или безбедна.
 - ✓ Објаснете зошто мислите дека е ризична.
 - ✓ Објаснете што би направиле за да останете безбедни.

Пример:

Непознато лице ви испраќа порака: „Толку си кул! Можеме ли да се сретнеме?“

- **Запрашајте се:**
- Дали ова е ризично?
- Зошто би можело да биде ризично?
- Што треба да направите во оваа ситуација?



Препознавање на ризичи

Сценарио 1: Некој ви пишува: „Можам да ви помогнам да придобиете многу следбеници ако ми ја испратите вашата лозинка.“

Сценарио 2: „Пријател објавува смешна фотографија од вас без да ве праша за одобрување.“

Сценарио 3: „Некој коментира на вашата објава: „Многу си грд/а, сите те мразат.“

Сценарио 4: „Добивте е-пошта со текст: „Честитки! Освоивте 1 000€! Кликнете овде за да ја подигнете вашата награда.“

Сценарио 5: „Член сте во онлајн групен разговор за вашата омилена видео игра. Некој во прашува: „Кога е твојот роденден? Сакаме да го прославиме со тебе!“

Сценарио 6:

„Добивате порака од непознат профил која гласи: „Бараме луѓе за работа од дома. Испратете ни го вашето име, адреса и податоци од вашата банковна сметка за да започнете!“

Сценарио 7: „Правите групна фотографија со вашите пријатели во парк и сакате да ја објавите на социјалните медиуми. Еден од вашите пријатели вели дека не сака неговата/нејзината слика да биде објавена.“

Сценарио 8: „Непознат профил ви испраќа порака со текст: „Ти си толку супер и убава! Би сакал да разговараме повеќе. Можеш ли да ми кажеш нешто повеќе за себе?“



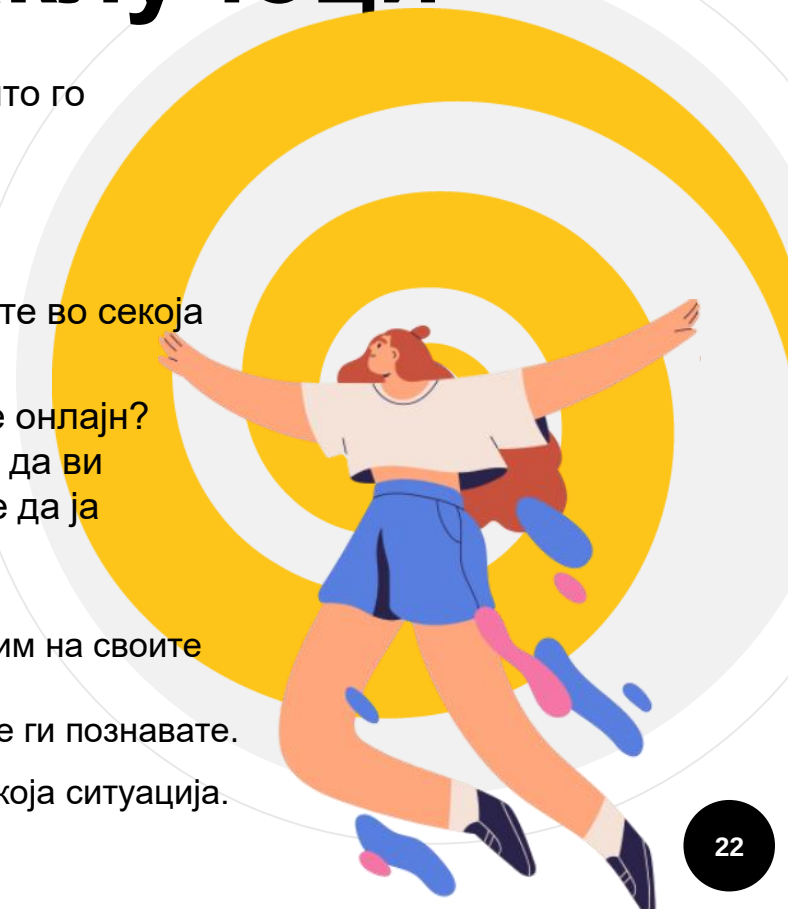
Размислувања и заклучоци

По разгледувањето на сценаријата, размислете за она што го научивте.

- ✓ Запрашајте се:
- ✓ Која ризична ситуација ве изненади најмногу?
- ✓ Како се чувствувате кога одлучувате што да направите во секоја ситуација?
- Што би направиле поинаку следниот пат кога ќе бидете онлајн? Разговарајте со групата за вашите одговори. Ова може да ви помогне да се почувствувате самоуверени дека можете да ја зачувате вашата безбедност онлајн.

запомнете:

- Доколку почувствувате дека не е како што треба, верувајте им на своите чувства.
- Не споделувајте лични информации и лозинки со луѓе кои не ги познавате.
- Зборувате со некој од доверба доколку не сте сигурни за некоја ситуација.



Игра на улоги

Во оваа активност ќе практикувате како да реагирате при различни онлајн ризици преку изведување сцени во мали групи. Ова ќе ви помогне да се чувствувате посигурно во своите постапки доколку се соочите со овие ризици во реалниот живот.

Инструкции

Ќе работиме во мали групи за да ги одиграме различните сценарија. Секоја група ќе добие сценарио за една ризична ситуација онлајн. Едно лице ќе биде во улога на лицето што се соочува со овој ризик, а другите ќе имаат различни улоги: пријател, непознатото лице, или возрасен од доверба. По реализирањето на сценариото, ќе разговараме за она што се случува во него и како да се справиме.





Сценарио 1



Ситуација: Некој онлајн вели, „Ти си толку талентиран/а! Може ли да видам повеќе слики од тебе? Ти ветувам дека нема да ги споделам со никого.“

Улоги:

- Лице од кое се бараат слики.
- Непознато лице кое бара слики.
- Возрасен од доверба со кого лицето се советува.

Дејства:

- Одбивање да се испратат слики.
- Блокирање на непознатиот.
- Разговарање со пријателот или возрасниот од доверба за она што се случило.



Ситуација: Некој коментира на вашата објава, „Ова е толку глупаво. Зошто се трудиш воопшто?“ Други луѓе почнуваат да го лајкнуваат коментарот и исто така да пишуваат зловни работи.

Улоги:

- Лице кое е малтретирано.
- Насилник.
- Возрасен или пријател на кого лицето се доверува.

Дејства:

- Не одговарајте на зловните коментари.
- Сликајте го екранот како доказ.
- Блокирајте го и пријавете го насилникот.





Ситуација: Добивате е-пошта која гласи: „Честитки! Добивте нов телефон! Кликнете на овој линк за да ја потврдите вашата награда.“

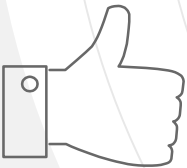
Улоги:

Сценарио 3

- Лице кое ја добива е-поштата.
- Измамникот кој ја испратил е-поштата.
- Пријател или возрасен кој дава совети.

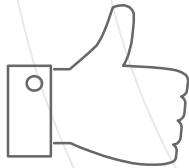
Дејства:

- Не кликајте на линкот.
- Избришете ја е-поштата и пријавете ја како спам.
- Разговарајте со возрасниот од доверба ако сте не сигурни.





Дискусија и Заклучок



Дискусија :Откако секоја група ќе го одигра своето сценарио, ајде да дискутираме:

- ✓ Што е тоа што ја прави оваа ситуацијата ризична?
- ✓ Што направи лицето за да ја зачува својата безбедност?
- ✓ Како се чувствувавте кога ја игравте оваа ситуација?
- ✓ Што би направиле ако реално ви се случи ваква ситуација?

Заклучок Одлично ги одигравте своите улоги во оваа вежба за справување со онлајн ризици! Запомнете:

- ✓ Секогаш верувајте во вашиот инстинкт – ако нешто изгледа погрешно, веројатно е.
- ✓ Блокирајте и пријавете луѓе кои ви прават да се чувствувате неудобно онлајн.
- ✓ Разговарајте со возрасен од доверба доколку не сте сигурни како да постапите.

Игра на сортирање ризичи



Ќе вежбаеме препознавање на безбедни и ризични онлајн однесувања со сортирање примери во категории „Безбедно“ или „Ризично“.

Во оваа активност ќе разгледуваме примери за работи што луѓето можат да ги прават онлајн. Вашата задача е да одлучите дали секој пример е „Безбеден“ или „Ризичен“.

Ќе работиме во парови или мали групи. Секоја група ќе добие картички со примери на онлајн активности. Вашата задача е да ја поставите секоја картичка во соодветната категорија – „Безбедно“ или „Ризично“ – на таблата или масата.

Откако ќе ги сортираме картичките, ќе ги дискутираме нашите избори во група.

Игра на сортирање ризичи



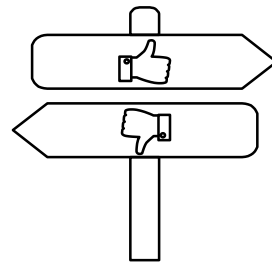
Пример картичка со акција:

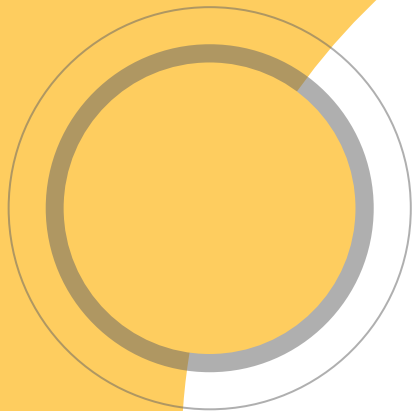
"Споделување на твоето полно име и адреса на твојот профил."

Дали е безбедно или ризично?

Одговор: Ризично. Споделувањето лични информации може да те направи подложен на измама.

Сега си ти на ред!





Ви благодариме!



Co-funded by
the European Union

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или на Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не снесат одговорност за истите.