

**CULTURAL BRIDGES**

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities

# Тема: Дигитално благополучие и безопасност

# Цели на обучението

Знания	Умения	Нагласи
<p>Задълбочени познания за концепцията за дигитално благополучие и нейните компоненти, включително психично здраве, неприкосновеност на личния живот и онлайн безопасност.</p> <p>По-добро разбиране на дигиталната устойчивост, включително стратегии за поддържане на емоционалното благополучие в случай на негативни онлайн взаимодействия.</p> <p>По-добро познание за благосъстоянието онлайн, как да се справяме с негативни коментари и емоции, различни мнения, тролове и др.</p> <p>Цялостни познания за правните рамки и механизмите за сигнализиране за справяне с онлайн тормоза и речта на омразата.</p>	<p>Практикуване на техники и навици за самопомощ за поддържане на психично и емоционално благополучие в дигиталната среда.</p> <p>Разбиране на практиките за онлайн безопасност и етичните съображения при ангажиране с дигитална защита.</p> <p>Изследване на стратегии и ресурси за насърчаване на дигиталното благополучие и безопасност за себе си и другите.</p> <p>Ефективно реагиране на инциденти на тормоз и други онлайн заплахи.</p> <p>Прилагане на технологии за подобряване на поверителността, като VPN и криптирани приложения за съобщения, за осигуряване на сигурността на онлайн комуникацията.</p> <p>Реагирайте ефективно на онлайн тормоз, включително чрез докладване на инциденти, блокиране на потребители и достъп до подходящи ресурси за подкрепа.</p>	<p>Осъзнаване на важността на поддържането на здравословен баланс между онлайн и офлайн дейностите.</p> <p>Проявявайте съпричастност, съчувствие и подкрепа към лица, които изпитват предизвикателства или вреди, свързани с цифровите технологии.</p> <p>Осъзнаване на важността на поставянето на дигитални граници за защита на личното благополучие при онлайн взаимодействия.</p> <p>Насърчавайте проактивно отношение към търсенето на подкрепа и използването на наличните ресурси при справянето с предизвикателства, свързани с психичното здраве в цифровата среда.</p>

# Какво е дигитално благополучие?

## Определение:

Цифровото благополучие е балансът между използването на технологиите и поддържането на здраво състояние на ума, тялото и взаимоотношенията.



# Ключови концепции за дигиталното благополучие



Защита на  
психичното ви  
здраве

Управление на  
времето,  
прекарано пред  
екрана



Следвайки тези прости стъпки  
е ключът към цифровото  
благополучие



Защита на личните  
ви данни и  
поверителност

Развиване на  
здравословни  
онлайн навици



# Защита на психичното ви здраве



**#1 Правете редовни почивки от социалните медии** - Отдалечете се от екраните за 5-10 минути на всеки час. Това помага да се намали стреса и да се предотврати чувството на претоварване от онлайн съдържанието.

**#2 Подредете фийда си** – следвайте акаунти, които ви вдъхновяват и повдигат настроението. Престанете да следвате или заглушете акаунти, които предизвикват негативни чувства или сравнения.

**#3 Практикувайте съзнателност** - Използвайте приложения като Headspace или Calm, за да практикувате дихателни упражнения и медитация, което помага да управлявате тревожността и да останете в настоящето.

**#4 Ограничете излагането си на негативни новини** – Намерете баланс между това да сте информирани и да се грижите за себе си. Ако определени новини ви причиняват тревога, направете почивка от тях или ограничете времето, което прекарвате в четене.

**#5 Потърсете подкрепа** – ако се чувствате потиснати или тревожни, не се колебайте да поговорите с приятели, семейство или да използвате онлайн чат услуги за психично здраве, за да получите подкрепа.

# Управление на времето, прекарано пред екрана



**#1 Задайте ограничения за времето, прекарано пред екрана** - Използвайте вградените инструменти на телефона си или приложения като „Screen Time“ (iOS) или „Digital Wellbeing“ (Android), за да зададете дневни ограничения за използване на социални медии и други приложения.

**#2 Създайте зони без технологии** – Определете зони в дома си, като трапезарията или спалнята, като пространства без технологии, за да насърчите повече взаимодействие извън интернет и по-добър сън.

**#3 Планирайте дни за дигитална детоксикация** – Изберете един ден в седмицата или месеца, в който да се откажете от социалните медии и да се съсредоточите върху офлайн дейности като четене, рисуване или прекарване на време на открито.

**#4 Използвайте аларми и таймери** – Настройте аларми, които да ви напомнят кога е време да си починете от екраните, особено когато работите по домашни задачи или играете игри.

**#5 Проследявайте използването си** - Прегледайте ежедневиия си отчет за времето, прекарано пред екрана, за да разберете къде прекарвате най-много време онлайн и коригирайте, ако е необходимо.

# Защита на вашата лична информация и данни



**#1 Използвайте силни, уникални пароли** - Създайте сложни пароли, като използвате комбинация от букви, цифри и символи. Използвайте мениджър на пароли, за да ги следите.

**#2 Активирайте двуфакторна автентификация (2FA)** – Добавете допълнително ниво на сигурност към вашите акаунти, като използвате 2FA, която изисква втора стъпка за проверка при влизане.

**#3 Бъдете предпазливи при споделянето на лична информация** - Избягвайте да споделяте публично в социалните медии лични данни като домашния си адрес, телефонен номер или името на училището си.

**#4 Настройте настройките за поверителност в социалните медии** - Настройте профилите си като частни и контролирайте кой може да вижда вашите публикации, коментари или съобщения. Преглеждайте тези настройки редовно, особено когато приложенията се актуализират.

**#5 Избягвайте публичните Wi-Fi мрежи за чувствителни задачи** – Когато влизате в акаунти или правите онлайн покупки, използвайте сигурна връзка вместо публична Wi-Fi мрежа, за да предотвратите достъпа на хакери до вашите данни.

# Развиване на здравословни онлайн навици



**#1 Помислете, преди да публикувате** – обмислете въздействието на думите си, преди да публикувате или коментирате. Запитайте се дали публикацията ви е любезна, необходима и уважителна.

**#2 Проверявайте информацията, преди да я споделите** – избягвайте разпространяването на невярна информация, като проверявате точността на новините или съдържанието, преди да ги споделите с другите.

**#3 Ангажирайте се положително онлайн** – фокусирайте се върху положителни взаимодействия, като оставяте подкрепящи коментари и участвате в окуражаващи онлайн общности.

**#4 Създайте баланс между консумирането и създаването на съдържание** – ако прекарвате много време в превъртане, опитайте да балансирате това с дейности като създаване на собствено изкуство, музика или видеоклипове, за да изразите себе си.

**#5 Практикувайте дигитална емпатия** – Разберете, че зад всеки профил стои истински човек с чувства. Проявявайте емпатия в онлайн взаимодействията си, особено при несъгласия.

# Значението на онлайн безопасността

**Статистика:** 60% от тийнейджърите през 2023 г. са съобщили, че са преживели някаква форма на онлайн тормоз (Източник: Pew Research Center, 2023 г.).

## Защо онлайн безопасността е важна:

- Тя предпазва личната ви информация от злоупотреба.
- Помага ви да избегнете кибертормоза и нежелани взаимодействия.
- Тя ви позволява да участвате безопасно в положителни онлайн общности.



# Чести цифрови заплахи и рискове

Онлайн тормозът включва кибертормоз, доксинг и тролинг.

- **Кибертормозът** е използването на цифрови платформи за многократно тормозене, заплашване или унижаване на дадено лице.
- **Доксингът** е актът на публично споделяне на лична информация за някого онлайн без неговото съгласие, често с цел тормоз или заплашване.
- **Тролингът** е актът на умишлено публикуване на провокативни, обидни или разрушителни съобщения онлайн с цел да се предизвика силна реакция или да се причини дистрес.

Въздействието на онлайн тормоза върху хората може да включва емоционален стрес, тревожност и потенциални опасения за безопасността им извън интернет.



# Чести дигитални заплахи и рискове

По-сложните онлайн заплахи и рискове могат да включват:

- **Фишинг:** Измамни опити за получаване на чувствителна информация.
- **Кражба на самоличност:** Кражба на лична информация с цел измама.
- **Киберпреследване:** Използване на интернет за преследване или тормоз на дадено лице.
- **Нарушения на сигурността на данните:** Неоторизиран достъп до лични данни

## Знаете ли, че

1 от 3 млади хора се е сблъскал с фалшив профил през 2023 г.  
(Източник: Norton Cyber Safety Insights).

За да се предпазите от тези онлайн заплахи и рискове, можете да:

- Разпознавате подозрителни дейности – Бъдете предпазливи към непоискани съобщения, в които се изисква лична информация.
- Използвайте силни пароли – Използвайте уникални пароли и активирайте двуфакторна автентификация.
- Управлявайте настройките за поверителност – пазете личните си данни в тайна и бъдете предпазливи при споделянето на информация онлайн.

# Разбиране на настройките за поверителност



Защо да  
настройвате  
настройките си за  
поверителност?



За да контролирате  
кой вижда вашите  
публикации, кой  
може да  
взаимодейства с вас  
и каква информация  
е публично  
достъпна.

**Платформи, на които да се фокусирате:**

**Instagram:** Как да направите профила си частен, да контролирате коментарите и да блокирате потребители.

**TikTok:** Как да промените настройките за поверителност, да активирате ограничен режим и да ограничите взаимодействията.



**Съвет от  
професионалист:**  
Винаги преглеждайте  
настройките за  
поверителност, когато  
приложенията се  
актуализират!

# Сценарий: Нарушение на поверителността онлайн

## Сценарий

17-годишен младеж сподели лични снимки в публичен профил. Снимките бяха злоупотребени от други лица, което доведе до тормоз.



## Какво се случи

Потребителят изпитал тревога и стрес поради злоупотребата с неговите снимки.



## Резултат

Той се свърза с поддръжката на платформата, съобщи за злоупотребата и направи профила си частен.







## Изводи

Винаги мислете, преди да споделяте, и настройте настройките за поверителност, за да избегнете подобни ситуации.

# Как да сигнализирате за онлайн тормоз

## Стъпки за докладване:

-  **Документирайте инцидента:** Направете екранни снимки.
-  **Докладвайте директно на платформата:** Повечето платформи имат функция за докладване.
-  **Блокирайте потребителя:** предотвратете по-нататъшни взаимодействия.
-  **Потърсете подкрепа:** обърнете се към доверен приятел или член на семейството.



**Съвет от професионалист:**  
Докладването не е „доносничество“ – то е самозащита.

## Как да разпознаете заплахата?

Подозрителни връзки, съобщения от неизвестни потребители, оферти, които са прекалено добри, за да са истински.

# Реална история: Преодоляване на онлайн тормоза

**Казус:** Млад геймър е бил подложен на непрекъснат тормоз в онлайн форуми.

**Предприети действия:** Той използва инструментите за сигнализиране на платформата, присъедини се към група за подкрепа на геймъри и сподели своя опит, за да помогне на другите.

**Въздействие:** Историята му доведе до по-добри практики за модерация в този форум.



# Какво е „Looksmaxxing“?

## Определение

Вредна онлайн тенденция, която насърчава прекомерно фокусиране върху физическата външност, често поощрява козметични промени и нереалистични стандарти за красота.

## Защо е вредна?

Тя може да създаде несигурност, да повлияе на самочувствието и да доведе до нездравословно поведение.

## Пример

Популярни форуми, където младите хора обсъждат крайни начини за „подобряване“

Гледайте това видео, за да научите повече...

Знаете ли, че 45% от младите хора са почувствали повишен натиск да променят външния си вид поради тенденции като „looks maxxing“ през 2023 г. (Източник: Mental Health Foundation, 2023).



# Как да разпознаете вредни онлайн тенденции

Червени флагове, за които да  
внимавате...



Обещания за мигновена промяна.



Акцент върху външния вид, а не върху благосъстоянието.



Насърчаване на козметични процедури или екстремни диети.

Въпроси за размисъл:

Виждали ли сте тези тенденции  
онлайн?

Как ви накараха да се почувствате?

Съвети за запазване на равновесие:

- Не забравяйте: социалните медии често показват „най-добрите моменти“ от живота на хората.
- Фокусирайте се върху самоприемането и празнувайте това, което ви прави уникални.
- Ограничете излагането си на профили, които ви карат да се чувствате под натиск или тревожни за външния си вид.

# Сценарий: История за издръжливостта

## Сценарий

Млад инфлуенсър сподели своя път от съдържание, фокусирано върху външния вид, към насърчаване на самоприемането.



## Резултат

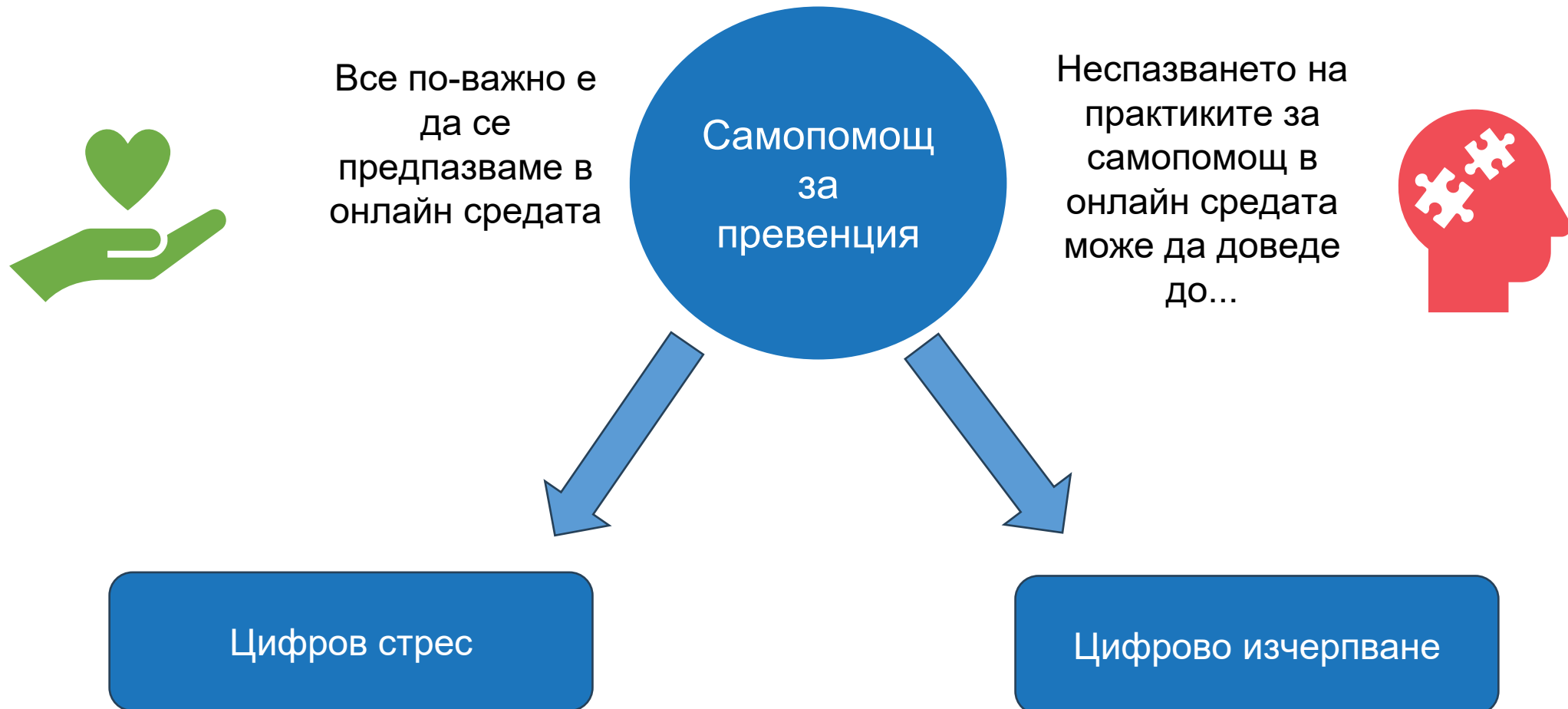
Той спечели по-подкрепящи и позитивни последователи.



## Ключово заключение

Преминаването от фокус върху външния вид към фокус върху ценностите може да подобри онлайн преживяванията.

# Техники за самопомощ за цифрово благополучие



# Техники за самопомощ за дигитално благополучие

**Цифровият стрес се отнася до това как постоянната свързаност може да доведе до тревожност, депресия и изчерпване.**

- Натискът да бъдете постоянно свързани и достъпни онлайн може да създаде психическо напрежение, което да се отрази на цялостното ви благополучие.
- Проучванията показват, че прекаленото време пред екрана е свързано с високи нива на стрес и по-ниски нива на психично здраве.

**Признаците на изчерпване включват:**

- Трудности при справянето с ежедневните задачи или чувство, че се давите в отговорности.
- Постоянно притеснение, тревожност или нервност по отношение на онлайн взаимодействията или дигиталните задачи.
- Постоянно чувство на умора, дори и след достатъчно сън, поради психическо изтощение от продължително време пред екрана.
- Липса на ентузиазъм за дейности, които някога сте харесвали, както онлайн, така и офлайн.



# Техники за самопомощ за дигитално благополучие

Ако изпитвате някои от тези симптоми на дигитален стрес или дори изчерпване, е важно да направите крачка назад и да започнете да се грижите за благосъстоянието си в онлайн средата.

Опитайте някои от тези стратегии, които ще ви помогнат да се грижите за себе си онлайн:

## #1 - Направете дигитална детоксикация

Редовните почивки от екраните помагат да презаредите ума си и да намалите стреса.

### Съвети:

Запазете си определено време всеки ден, за да се откъснете от интернет  
Използвайте приложения, които ограничават времето пред екрана.  
Занимавайте се с хобита или дейности офлайн.

**Предимства:** По-добра концентрация, по-добър сън и по-добро настроение.

## #2 – Опитайте малко съзнателност...

**Практикувайте дълбоко дишане** – простите дихателни упражнения могат да помогнат за намаляване на стреса и да спомогнат за релаксацията.

**Медитация** – отделете няколко минути всеки ден за медитация, за да изчистите ума си и да подобрите концентрацията си.

**Релаксационни упражнения** – дейности като йога, прогресивна мускулна релаксация или водено визуализиране могат да помогнат за справянето със стреса.

## #3 – Обърнете се към...

**Говорете с приятели и семейство** – споделете чувствата и преживяванията си с хора, на които имате доверие.

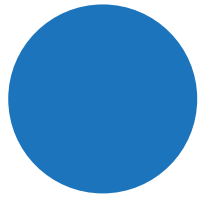
**Потърсете професионална помощ** - обмислете да поговорите с консултант или терапевт, ако ситуацията стане непоносима.

**Присъединете се към групи за подкрепа** – Тези групи могат да ви дадат чувство за общност и споделени преживявания в справянето с дигиталния стрес.

# Техники за самопомощ за дигитално благополучие

## #4 – Създайте личен план за самопомощ...

- Разберете кои конкретни аспекти от вашия дигитален живот ви причиняват стрес, като например използването на социални медии, постоянните известия или конфликтите в интернет.
- Водете дневник, за да проследявате онлайн дейностите си и отбелязвайте кога се чувствате стресирани или тревожни.
- Определете конкретни ограничения за ежедневно използване на екрани, като например да не използвате екрани по време на хранене или преди лягане.
- Отделете време за физически упражнения, хобита и лични контакти, които ви доставят удоволствие.
- Въведете навици като редовни почивки, използване на екрани в добре осветени помещения и поддържане на добра стойка.
- Периодично оценявайте плана си за самопомощ, за да видите какво работи и какво се нуждае от корекция.
- Бъдете готови да промените стратегиите си според нуждите, за да отговарят по-добре на променящите се нужди и начин на живот.



# Самопомощ в дигиталните пространства

## Какво е план за самогрижа?

Стратегия за управление на психическото и емоционалното ви здраве при използване на дигитални платформи.

## Примерни компоненти:



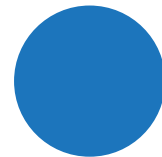
Редовни почивки от екраните.



Следете положителни, вдъхновяващи профили.



Определяне на дневни ограничения за използване на социалните медии.






# Как да се справяме с негативните реакции в интернет

Ако се сблъскате с негативизъм в интернет...

 Не се ангажирайте с тролове.

 Използвайте функцията „заглушаване“ или „блокиране“.

 Напомнете си: Негативните коментари често казват повече за коментирация, отколкото за вас.



**Съвет от професионалист:**  
Фокусирайте се върху положителните отзиви и конструктивната критика.

# Сценарий: Превръщане на негативното в положително

## Сценарий

Млад художник е бил критикуван за работата си в интернет. Вместо да отвърне на критиките, той е използвал обратната връзка, за да се усъвършенства, и е споделил напредъка си.



## Резултат

Онлайн общността го подкрепи в неговото развитие.

# Цифрова устойчивост

## Определение

Способността да се адаптирате и да се възстановите от негативни онлайн преживявания.

## Защо е важно?

Помага ви да поддържате психичното си благополучие, дори когато се сблъсквате с предизвикателства като кибертормоз.

## Къде можете да намерите подкрепа?

- Онлайн линии за помощ като Childline.
- Общностни групи за подкрепа.
- Ресурси за психично здраве, предоставяни от платформи за социални медии.

## Съвети за дигитална устойчивост:

- Фокусирайте се върху нещата, които можете да контролирате.
- Развийте позитивно мислене.
- Потърсете подкрепящи общности онлайн.

# Намиране на баланс

Намирането на здравословен баланс между онлайн и офлайн дейности е важно за поддържането на психическото и емоционалното благополучие. То помага за предотвратяване на изчерпването, намалява тревожността и стреса, често свързани с постоянната цифрова свързаност, и дава време за лични взаимоотношения и физически дейности, които са ключови за цялостното здраве.

Балансираният подход гарантира, че технологиите подобряват, а не претоварват ежедневието ни, като създават пространство за значими офлайн преживявания.

## Съвети за намиране на баланс:

- Отделете време за хобита, които не изискват интернет.
- Създайте зони без технологии в дома си.
- Участвайте в дейности на открито или социални срещи.

## Знаете ли, че

**70% от тийнейджърите казват, че се чувстват по-добре, след като са намалили времето, прекарвано пред екрана**

(Източник: Common Sense Media, 2023).

# Практики за онлайн безопасност и етично дигитално застъпничество



**Дигитално застъпничество** включва използването на онлайн платформи за насърчаване на социалната промяна, повишаване на осведомеността и подкрепа на каузи, които са важни за вас и вашата общност.

Когато се ангажирате с дигитална защита на правата, е важно да се придържате към етично поведение, за да поддържате своята надеждност и доверие.



**Етичното поведение** означава да се гарантира, че всички действия и съобщения са уважителни, честни и внимателни.

# Онлайн безопасност и етична дигитална защита

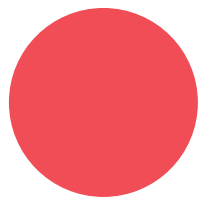
Ключови неща, които трябва да се помнят относно **етичното поведение**, свързано с цифровото застъпничество, **включват...**

**#1 - Уважението към мненията и гледните точки на другите спомага за създаването на положителна онлайн среда.**

**#2 - Винаги проверявайте фактите, преди да споделяте информация, за да предотвратите разпространението на невярна информация.**

**#3 - Честността в усилията ви за застъпничество помага за изграждането на надеждна репутация, а отчитането на въздействието на вашите думи и действия върху другите е важно за поддържането на уважителна дискусия.**

**#4 - И не забравяйте, че цифровото застъпничество трябва да има за цел да вдъхновява и мобилизира, а не да разделя или вреди.**



# Практики за безопасност в интернет

В днешната дигитална ера онлайн безопасността е изключително важна... Ето няколко съвета, които ще ви помогнат да бъдете в безопасност в интернет:

За да проверите информацията, преди да я споделите, винаги я сравнявайте с надеждни източници, за да се уверите в нейната точност. Това помага да се борите с разпространението на невярна информация, която може да доведе до недоразумения и паника.

Зачитането на личния живот е друг важен аспект на онлайн безопасността. Винаги получавайте съгласие, преди да споделяте лична информация, снимки или истории на други хора. Тази практика защитава правата на хората и поддържа доверието.

Когато участвате в онлайн дискусии, е важно да общувате с уважение. Избягвайте да използвате агресивен или конфронтационен език, тъй като това може да ескалира конфликтите и да създаде враждебна среда.

Тези практики не само ви защитават, но и помагат за изграждането на по-безопасно и по-уважително дигитално пространство за всички.

# Как да подкрепим другите онлайн



Подкрепата на другите онлайн включва проявяване на съпричастност, активно слушане и предлагане на помощ на тези, които се сблъскват с предизвикателства или вреди, свързани с цифровите технологии...

Емпатията е ключова; тя означава искрено разбиране и споделяне на чувствата на другите. Когато някой е жертва на онлайн насилие, изслушайте преживяванията му без да го съдите и му окажете емоционална подкрепа.

Докладването на вредно поведение е друг начин да помогнете. Ако сте свидетел на злоупотреба или тормоз, докладвайте го на съответните платформи и власти. Това действие може да предотврати по-нататъшни вреди и да предпази другите от подобни преживявания.

Също така е важно да насърчавате позитивното отношение в интернет. Насърчавайте конструктивни и уважителни разговори и подчертавайте положителните поведения и приноси.

# Ключови изводи

**Цифровото благополучие е от съществено значение** – Балансирането на онлайн дейностите с офлайн живота е от жизненоважно значение за поддържането на психичното и емоционалното здраве, като помага за предотвратяване на изчерпването и стреса.

**Поверителността е важна** - Настройването на параметрите за поверителност и използването на силни пароли са прости, но ефективни начини за защита на личната информация и предпазване от онлайн заплахи.

**Управлението на времето, прекарано пред екрана, намалява стреса** – поставянето на ограничения и създаването на зони без технологии може да помогне за управлението на времето, прекарано пред екрана, което води до по-добра концентрация, по-добър сън и по-здравословна връзка с технологиите.

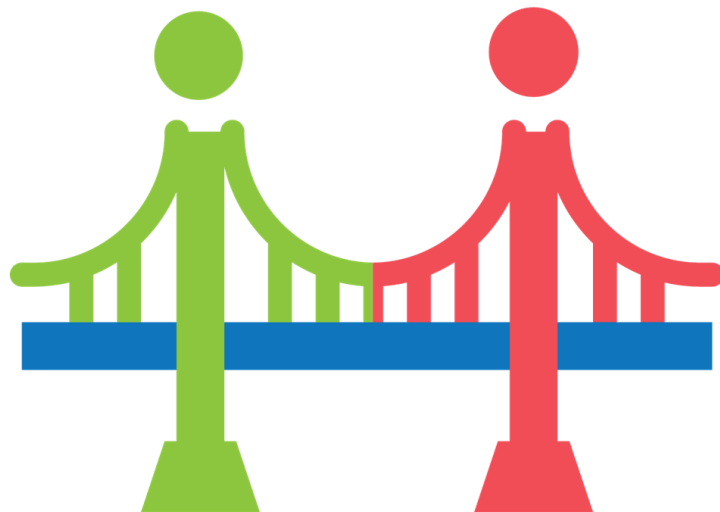
**Грижата за себе си е ключът към справянето с онлайн тормоза** - Разработването на план за грижа за себе си и знанието как да реагираме на негативни онлайн взаимодействия може да изгради устойчивост и да подобри благосъстоянието в дигиталните пространства.

**Бъдете наясно с вредните онлайн тенденции** - Тенденции като „looks maxxing“ могат да окажат негативно влияние върху самочувствието и психичното здраве, което прави важно да сме внимателни към съдържанието, с което се ангажираме и което следваме.

**Подкрепата от мрежите е много важна** – обръщането към доверен приятел, член на семейството или онлайн услуги за подкрепа може да ви предостави необходимата помощ и насоки, когато се сблъсквате с дигитални предизвикателства.

A black and white photograph of a field of tulips. The focus is on the buds, which are in various stages of opening. The background is softly blurred, showing more tulips and their stems. A white rectangular border is overlaid on the image, framing the central text.

*Благодаря*



# CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



**AKLUB**



**Co-funded by  
the European Union**

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са обаче само на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях. Номер на проекта: 2023-2-LV02-KA220-YOU-000174659