

Tīmekļa drošības nozīme

Statistika: 60 % pusaudžu 2023. gadā atzina, ka ir saskārušies ar kādu tiešsaistes uzņēmšanās veidu (Avots: Pew Research Center, 2023).

Kāpēc tiešsaistes drošība ir svarīga:

- Tas aizsargā jūsu personas datus no ļaunprātīgas izmantošanas.
- Tas palīdz izvairīties no kibermobinga un nevēlamām saskarsmēm.
- Tas ļauj jums droši iesaistīties pozitīvās tiešsaistes kopienās.



Biežākie digitālie draudi un riski

Viltus apvainojumi internetā ietver kibermobingu, personiskās informācijas publiskošanu un trojšošanu.

- **Kibermobings** ir digitālo platformu izmantošana, lai atkārtoti aizskartu, apdraudētu vai pazemotu kādu personu.
- **Doksings** ir darbība, kuras laikā tiek publiski izplatīta kādas personas privāta, personiska informācija internetā bez tās piekrišanas, bieži vien ar mērķi vajāt vai iebiedēt.
- **Trollings** ir apzināta provokatīvu, aizskarošu vai traucējošu ziņojumu publicēšana internetā, lai izraisītu spēcīgu reakciju vai radītu nepatīkamas sajūtas.

Tiešsaistes uzmākšanās ietekme uz cilvēkiem var izpausties kā emocionāls stress, trauksme un iespējamās bažas par drošību reālajā dzīvē.



Biežākie digitālie draudi un riski

Sarežģītāki tiešsaistes draudi un riski var ietvert:

- **Pikšķerēšana:** krāpnieciskas darbības, kuru mērķis ir iegūt konfidenciālu informāciju.
- **Identitātes zādzība:** personas datu zādzība, lai izdarītu krāpšanu.
- **Kiberstalkings:** interneta izmantošana, lai vajātu vai uzmāktos kādam cilvēkam.
- **Datu aizsardzības pārkāpumi:** neatļauta piekļuve personas datiem

Vai zināji?

2023. gadā katrs trešais jauniešs saskārās ar viltus profilu (Avots: Norton Cyber Safety Insights).

Lai pasargātu sevi no šiem tiešsaistes draudiem un riskiem, jūs varat:

- **Atpazīstiet aizdomīgas darbības** — esiet piesardzīgi, saņemot nepieprasītus ziņojumus, kuros tiek lūgta personiska informācija.
- **Izmantojiet drošas paroles** – izmantojiet unikālas paroles un aktivizējiet divpakāpju autentifikāciju.
- **Pārvaldiet privātuma iestatījumus** – neizpaužiet personisko informāciju un esiet piesardzīgi, daloties ar informāciju internetā.

Izpratne par konfidencialitātes iestatījumiem



Kāpēc ir vērts mainīt privātuma iestatījumus?



Lai kontrolētu, kas redz jūsu ierakstus, kas var ar jums sazināties un kāda informācija ir publiski pieejama.



Pro padoms :
Pēc lietotņu atjaunināšanas vienmēr pārskatiet privātuma iestatījumus!

Kam jāpievērš uzmanība šajās platformās:

Instagram: kā padarīt savu kontu privātu, pārvaldīt komentārus un bloķēt lietotājus.

TikTok: kā mainīt privātuma iestatījumus, ieslēgt ierobežoto režīmu un ierobežot mijiedarbību.

Scenārijs: Privātuma pārkāpums internetā

Scenārijs

17 gadus vecs jauniešs publiskā profilā publicēja personīgas fotogrāfijas. Citi šīs fotogrāfijas izmantoja ļaunprātīgi, kas izraisīja lielu uzmanību.

Kas notika?

Lietotājs izjuta trauksmi un stresu, jo viņa attēli tika izmantoti neatļautā veidā.

Rezultāts





Viņi sazinājās ar platformas atbalsta dienestu, ziņoja par ļaunprātīgu izmantošanu un padarīja savu profilu par privātu.

Iegūtā pieredze

Vienmēr padomājiet, pirms kaut ko publicējat, un pielāgojiet privātuma iestatījumus, lai izvairītos no līdzīgām situācijām.

Kā ziņot par uzmākšanos internetā

Ziņošanas soļi:

-  **Fiksējiet incidentu: izveidojiet ekrānuzņēmumus.**
-  **Ziņot tieši platformai: Lielākajai daļai platformu ir ziņošanas funkcija.**
-  **Bloķēt lietotāju: neļaut turpināt saziņu.**
-  **Meklējiet atbalstu: vērsieties pie uzticamiem draugiem vai ģimenes locekļiem.**



Pro padoms:

Ziņošana nav „sūdzēšanās“ — tā ir paš aizsardzība.

Kā atpazīt draudus?

Aizdomīgas saites, ziņojumi no nezināmiem lietotājiem, piedāvājumi, kas šķiet pārāk labi, lai būtu patiesi.

Reāls stāsts: kā pārvarēt uzmākšanos internetā

Pētījuma gadījums: Jauns spēlētājs tika nepārtraukti aizskarts tiešsaistes forumos.

Veiktās darbības: viņš izmantoja platformas ziņošanas rīkus, pievienojās spēlētāju atbalsta grupai un dalījās savā pieredzē, lai palīdzētu citiem.

Ietekme: Viņu stāsts veicināja labāku moderēšanas praksi šajā forumā.



Kas ir "looksmaxxing"?

Definīcija:

Kaitīga tiešsaistes tendence, kas veicina pārmērīgu koncentrēšanos uz fizisko izskatu, bieži vien veicinot kosmētiskas izmaiņas un nereālistiskus skaistuma standartus.

Kāpēc tas ir kaitīgi?

Tas var radīt nedrošību, ietekmēt pašcieņu un novest pie neveselīgas uzvedības.

Piemērs:

Populāri forumi, kur jaunieši apspriež ekstrēmumus veidus, kā "uzlabot"

Noskatieties šo video, lai uzzinātu vairāk...

Vai tu zināji?
45% jauniešu 2023. gadā izjutuši pastiprinātu spiedienu mainīt savu izskatu tādu tendenču kā "looks maxxing" dēļ
(Avots: Mental Health Foundation, 2023).



Kā atpazīt kaitīgas tendences internetā

Sarkanie karogi, kam pievērst uzmanību...



Solījumi par tūlītēju pārtapšanu.



Uzsvars uz izskatu, nevis labsajūtu.



Mudina uz kosmētiskām procedūrām vai ekstrēmām diētām.

Pārdomas:

Vai esat redzējuši šīs tendences tiešsaistē?

Kā viņi lika tev justies?

Padomi, kā saglabāt līdzsvaru:

- **Atceries:** sociālajos medijos bieži vien tiek rādīts cilvēku dzīves "izcēlumu rullītis".
- **Koncentrējieties uz sevis pieņemšanu un sviniet to, kas padara jūs unikālu.**
- **Ierobežo saskarsmi ar kontiem, kas liek tev justies saspringtai vai satrauktai par savu izskatu.**

Scenārijs: Stāsts par izturību

Scenārijs

Jauna influencere dalījās ar savu ceļu no uz izskata vērsta satura uz sevis pieņemšanas veicināšanu.



Rezultāts

Viņi ieguva atbalstošāku un pozitīvāku sekotāju loku.



Galvenā atziņa

Pievēršanās vērtībām, nevis izskatam, var uzlabot pieredzi tiešsaistē.