

Практическое руководство
для женщин и девушек

Онлайн-репутация и образ



Введение

Онлайн-присутствие каждого человека требует заботы и мер защиты, так же как и здоровье тела или общее благополучие в повседневной жизни.

Поэтому мы подготовили для тебя набор инструментов для ухода за твоим образом и репутацией в онлайн-среде, а также несколько инструкций по его использованию.

Мы надеемся, что этот материал тебе понравится и поможет чувствовать себя в безопасности в интернете, а также легче справляться с ситуациями и проблемами, связанными с твоей онлайн-репутацией, если в этом когда-нибудь возникнет необходимость.

Набор инструментов

ДЛЯ УХОДА И ЗАЩИТЫ ОНЛАЙН-РЕПУТАЦИИ

Инструмент № 1

Настройки конфиденциальности в социальных сетях

Настраивай параметры и принимай безопасные решения для своих аккаунтов:

- ✓ Шаги по настройке описаны в разделе «Настройки», доступном на каждой платформе;
- ✓ Выбор приватного аккаунта и ограниченного круга людей, имеющих доступ к контенту, является подходящим решением, если ты хочешь больше уединения;
- ✓ Публичные аккаунты также могут быть лучше защищены с помощью настроек, которые не позволяют другим людям отмечать тебя, публиковать посты непосредственно на твоей странице или просматривать определённый контент.

Ты сама решаешь и устанавливаешь границы, в зависимости от цели твоей социальной платформы, кто и что может видеть о тебе!

Инструмент № 2

Кнопки „Опубликовать” и „Поделиться”

Выбирай публиковать и распространять контент, который отражает тебя и передаёт сообщение о тебе и твоей деятельности.

- ✓ *Используй следующий фильтр перед публикацией фотографии, видео или текста:*
 1. *Информация обо мне и моей жизни;*
 2. *Передаваемое сообщение;*
 3. *Влияние на жизнь других людей (затрагивает или не затрагивает другого человека).*
- ✓ *Если публикация, которую ты делаешь, не содержит слишком личной информации, не передаёт агрессии и не порочит других людей, она может стать более безопасным инструментом самовыражения в онлайн-среде;*
- ✓ *Выбери одно основное направление для своей страницы в социальной сети. То есть представляй информацию по одной теме или по нескольким конкретным темам, которые тебе интересны и могут быть полезны другим. Не спеши публиковать или распространять контент, который может перестать отражать тебя через день, неделю или год.*

Ты сама решаешь, с помощью какого контента формируется твой образ в онлайн-среде!

Инструмент № 3

Кнопки „Комментировать” и „Оценить”

Комментируй и оценивай онлайн-контент и информацию только после того, как ответственно проанализируешь то, что видишь и/или читаешь у других.

- ✓ *При каждом импульсе прокомментировать информацию или контент помни, что твои подписчики или друзья в онлайн-среде могут это увидеть;*

- ✓ Каждое слово, написанное под публикацией другого человека, передаёт информацию о тебе: какие идеи ты разделяешь или не разделяешь, какие эмоции преобладают, когда речь идёт о более чувствительной теме, насколько конструктивно и деликатно ты можешь возразить или, наоборот, выразить одобрение человеку или действию;
- ✓ Твои действия в онлайн-общении с другими людьми могут формировать отношения как в онлайн-, так и в офлайн-среде.

Ты сама решаешь, каким образом выражать своё одобрение или неодобрение по отношению к другим людям, их действиям или мнениям!

Инструмент № 4

Согласие на появление на страницах других людей или в различных онлайн-публикациях

Проси людей уважать твоё право соглашаться или отказываться от появления онлайн на их страницах или в публикациях, размещаемых на различных платформах.

- ✓ Даже самые близкие друзья не имеют права публиковать твои изображения онлайн без твоего согласия, даже если они не отмечают тебя;
- ✓ На мероприятиях, в которых ты участвуешь и где ведётся фото- или видеосъёмка, ты можешь без стеснения и в уважительной форме попросить, чтобы тебя как можно меньше показывали в кадре или не показывали вовсе;
- ✓ В учреждениях, где ты работаешь, требуй соблюдения внутренних правил или политик, касающихся публикации изображений сотрудников в различных контекстах: во время выполнения рабочих задач или на корпоративных мероприятиях;
- ✓ Если в формальных или неформальных пространствах, где создаются изображения, отсутствуют чёткие правила их использования, ясно и уважительно обозначь условия, при которых ты согласна или не согласна на онлайн-публикацию.

Ты сама решаешь, хотят ли люди знать твою позицию относительно твоего онлайн-присутствия в публикациях, которые созданы не тобой!

Инструмент № 5

Возможности Google по управлению онлайн-репутацией

Создай аккаунт Google, чтобы проверять свои персональные данные, которые появляются в публичном онлайн-пространстве

- ✓ *Простой поиск по имени и фамилии может показать информацию о тебе, о существовании которой ты даже не знала или забыла, что она когда-то была опубликована;*
- ✓ *Ты можешь запросить удаление из результатов поиска Google целого ряда материалов, которые касаются тебя или твоих детей и которые были опубликованы без согласия, могут нанести ущерб твоей репутации или представлять опасность для тебя или твоего ребёнка.*

Ты сама решаешь, насколько хорошо ты знаешь, что другие могут видеть и читать о тебе вне социальных сетей!

Инструмент № 6

Сообщение о контенте

Сообщай о любом контенте с насильственным, сексуальным характером или таким, который разжигает ненависть.

- ✓ *В социальных сетях ты можешь сообщать о любом контенте сексуального характера, опубликованном или распространённом без согласия. Это можно сделать как в случае, если речь идёт о тебе, так и если это касается другой женщины;*

- ✓ Контент сексуального характера, опубликованный без твоего согласия, может быть сообщён на платформе www.StopNCII.org с целью его удаления;
- ✓ Контент, представляющий сексуальное насилие над детьми, может быть сообщён на платформе www.siguronline.md.

Ты имеешь право и ответственность защищать свою онлайн-репутацию, сообщая о нарушениях и обращаясь за помощью в случаях, когда злоумышленники создают аккаунты, используя твоё имя, распространяют слухи и изображения с тобой, включая сгенерированные изображения, публикуют материалы о тебе или от твоего имени либо пытаются представить тебя в неблагоприятном свете, что негативно влияет на твоё эмоциональное состояние.

Важно!

Если онлайн-действия других людей затрагивают тебя или представляют угрозу, не стесняйся обращаться за помощью.



СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ!

- ☎ 0 8008 8008 - Телефон Доверия для женщин и девушек
- ✉ trustline@lastrada.md
- 💬 www.eviolenta.md онлайн-чат

eviolenta.md



Данный материал был разработан Международным Центром «La Strada» и Фондом ООН в области народонаселения (UNFPA в Молдове) при финансовой поддержке Великобритании.

