

**Кибертормоз (онлайн тормоз или Е-Тормоз):** използване на информационните и комуникационни технологии за преднамерено въвличане в повтарящи се или широко разпространени прояви на насилие и нанасяне на емоционална вреда, насочени към други хора.

- агресивни нападки в интернет, при които се използва обиден и вулгарен език;
- обидни послания и индиректни заплахи;
- изпращане или разпространяване на унижителни слухове за определен човек с цел да се увреди доброто му име;
- разкриване на тайни и друга лична информация, публикуване на снимки;
- подмамване на някого в интернет с цел получаване на информация, която после бива разпространена;

Кибертормозът се осъществява основно по два начина:

- В Интернет – чрез електронна поща, социални мрежи или други сайтове (напр. когато някой създава интернет страница за целите на преследването на физическо лице или група);
- По мобилни телефони – напр. заплашителни текстови съобщения, разпространение на снимки / видеоклипове.

**Препоръки за предпазване от евентуален кибертормоз:**

- Никога не давай лична информация като име, парола, адрес, домашен телефон, училището, в което учиш, месторабота или служебен телефон на родителите си, без тяхно разрешение.
- Никога не изпращай свои снимки или снимки на твои близки, без преди това да си обсъдил решението си със своите родители.
- Никога не приемай среща с някой, с когото си се запознал в интернет, без съгласието на твоите родители. Ако те одобрят срещата, нека тя да е на публично място и по възможност да е в присъствие на твои близки или приятели.
- Никога не отговаряй на съобщения, които са обидни, заплашващи, неприлични или те карат да се чувстваш неудобно. Информирай родителите си за такива съобщения.
- Никога не отваряй електронна поща, получена от непознат подател. Тя може да съдържа вирус или друга програма, която да увреди твоя компютър.
- Никога не се представяй за някой, който не си. Не скривай годините си и не посещавай сайтове за възрастни. Винаги внимавай, когато някой ти предлага нещо безплатно или те кани да се включиш в дейност, обещаваща лесна и голяма печалба.
- Винаги внимавай, когато разговаряш в чат. Помни, че хората онлайн често се представят за такива, каквито не са.
- Винаги бъди вежлив и уважавай правата на другите.