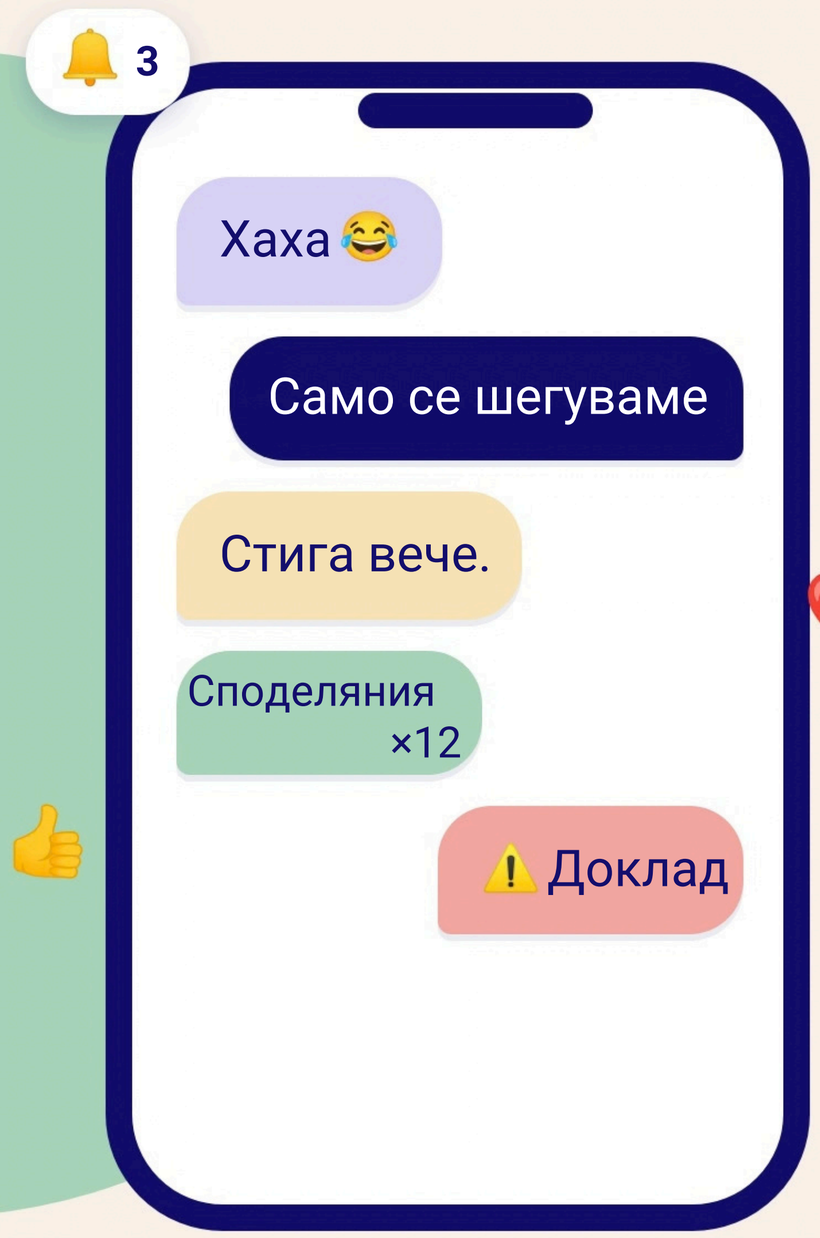
CyberSafe Sofia

КиберСигурна София

КАК ДА СЕ ЗАЩИТИМ ОТ КИБЕРНАСИЛИЕ

Практическо ръководство за тийнейджъри, родители и учители



🔎 РАЗПОЗНАЙ

↓

🛡️ РЕАГИРАЙ

↓

📸 ЗАПАЗИ

↓

📣 СИГНАЛИЗИРАЙ

Проект „КиберСигурна София / CyberSafe Sofia“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2026 от Сдружение „Уимен4Сайбър България“, в партньорство с ОКИ „Искър“ – Дом на културата „Искър“ и Университет за национално и световно стопанство.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ ТОЗИ НАРЪЧНИК

НЕ Е НУЖНО ДА ПРОЧЕТЕШ ВСИЧКО

Трябва да знаеш къде да погледнеш

Дигиталният свят е част от ежедневието ни. В него учим, общуваме, създаваме приятелства, споделяме снимки и идеи.

Но същите технологии могат да бъдат използвани и за унижение, заплахи, преследване, изключване, разпространяване на лична информация или създаване на манипулирано съдържание.

Понякога границата се разпознава лесно. Друг път всичко започва с шега, коментар, снимка или едно препращане.

Този наръчник не е създаден, за да те плаши от интернет. Той е създаден, за да ти помогне да разпознаеш какво се случва, да реагираш спокойно, да запазиш необходимото и да знаеш кога и къде да потърсиш помощ.

🔎 РАЗПОЗНАЙ

Това шега ли е, конфликт, тормоз или нещо по-сериозно?

→ **стр. 4**

🛡️ РЕАГИРАЙ

Какво да направя сега?

→ **стр. 15**

📸 ЗАПАЗИ

Каква информация може да ми потрябва?

→ **стр. 21**

📣 СИГНАЛИЗИРАЙ

На кого да кажа и къде да потърся помощ?

→ **стр. 24**

В НАРЪЧНИКА ЩЕ СРЕЩНЕШ:

🟣 ЗА ТЕБ · 🟡 АКО СИ СВИДЕТЕЛ · 🟢 ЗА РОДИТЕЛЯ · 🔵 ЗА УЧИТЕЛЯ

📌 ЗАПОМНИ **Не е необходимо да знаеш всички отговори. Важно е да знаеш следващата правилна стъпка.**

SOS ЗАПОЧНИ ОТТУК

АКО НЕЩО СЕ СЛУЧВА СЕГА

Не е необходимо първо да прочетеш целия наръчник.

01

ПРЕЦЕНИ

В безопасност ли си? Ако има непосредствена опасност, сериозна заплаха или се страхуваш за своята или чужда безопасност, потърси помощ.

02

НЕ ОТГОВАРЯЙ ИМПУЛСИВНО

Гневният отговор, заплахата или опитът за отмъщение могат да влошат ситуацията.

03

ЗАПАЗИ

Преди да изтриеш публикацията, разговора или профила, прецени дали информацията може да е необходима, за да покажеш какво се е случило.

04

НЕ РАЗПРОСТРАНЯВАЙ

Не препращай унизителна снимка, видео или съобщение с обяснението: ***„Само да им покажа.“***

05

КАЖИ НА НЯКОГО

Приятел. Родител. Учител.
Друг човек, на когото имаш доверие.

06

СИГНАЛИЗИРАЙ

Според ситуацията това може да е платформата, училището, доверен възрастен, линия за помощ или компетентен орган.

НЕ ОСТАВАЙ САМ/А С ПРОБЛЕМА.

Спешно?
→ стр. 26

Как да запазя доказателства?
→ стр. 21

Къде да сигнализирам?
→ стр. 24

ЧАСТ 1

🔍 РАЗПОЗНАЙ

Не всичко неприятно онлайн е кибернасилие.
Но не всичко, наречено „шега“, е безобидно.



ЕДНА СНИМКА. ЕДИН КОМЕНТАР. ЕДНО 😂 ЕДНО ПРЕПРАЩАНЕ. ЕДНО „САМО СЕ ШЕГУВАМЕ“.

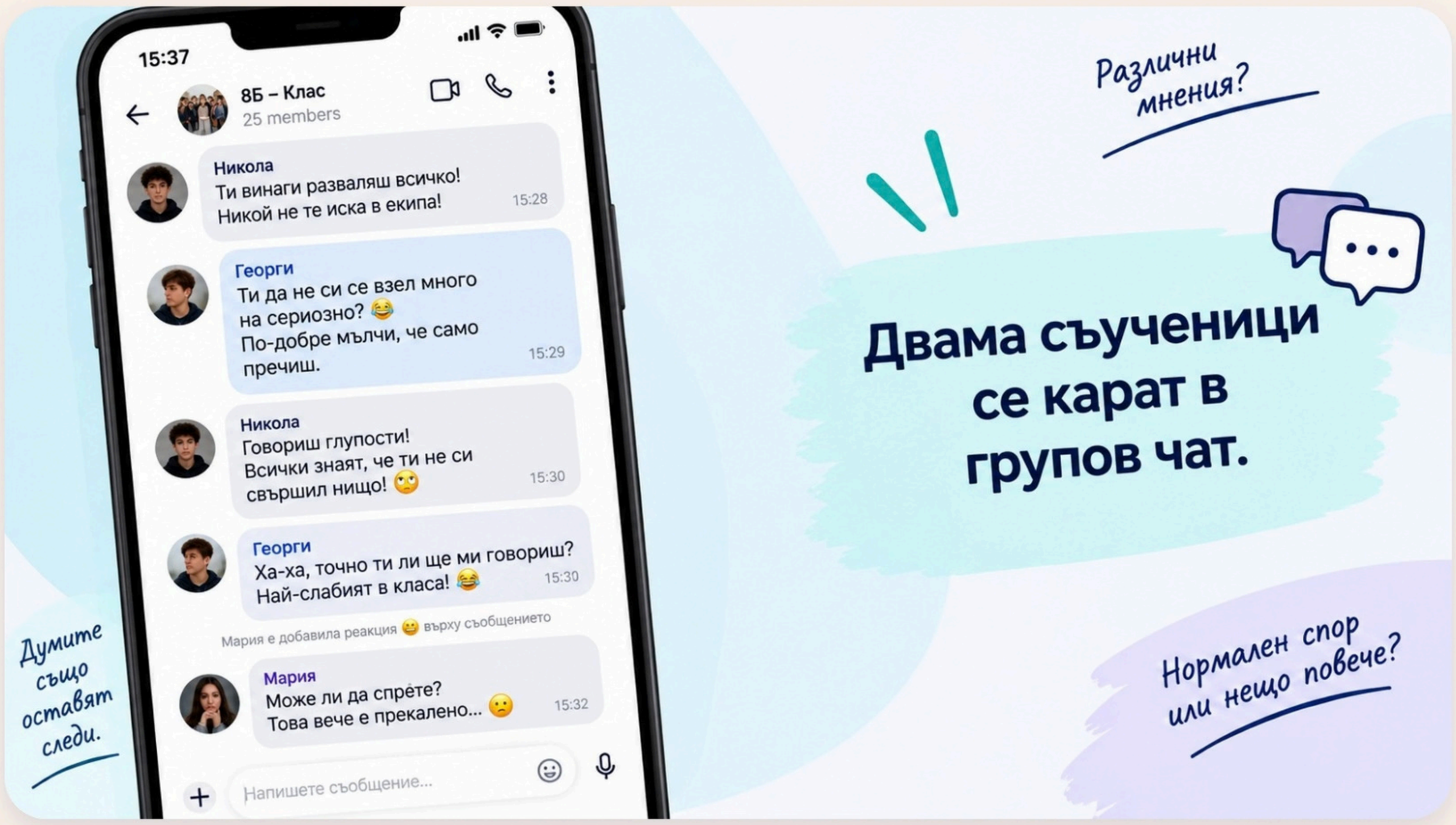
Понякога отстрани ситуацията изглежда незначителна.
За човека, към когото е насочена, тя може да изглежда съвсем различно.

Да разпознаем кибернасилието не означава да наричаме всеки спор „тормоз“. Означава да забележим контекста, промяната и сигналите, че определена граница е премината.

ВИЖ. РАЗПОЗНАЙ. НЕ ПОДМИНАВАЙ.

РАЗПОЗНАЙ

ШЕГА, КОНФЛИКТ, ТОРМОЗ ИЛИ КИБЕРНАСИЛИЕ?



😊 ШЕГА → 💬 КОНФЛИКТ → ⚠️ ТОРМОЗ → 📱 КИБЕРНАСИЛИЕ

Не всяка ситуация следва този път. Гледай контекста.

😊 ШЕГА

Обикновено участващите я възприемат като забавна и никой не се чувства умишлено унижаван или притискан.

Ако единият вече не се смее, спри и провери дали все още е шега за всички.

💬 КОНФЛИКТ

Несъгласие или спор, при който хората могат да се ядосат, да кажат неприятни неща или да прекъснат отношенията си.

Не всеки конфликт е тормоз.

⚠️ ТОРМОЗ

Поведението може да стане системно или повтарящо се, да води до унижение, страх, изолация или натиск, а за засегнатия човек да бъде трудно да го прекрати сам.

📱 КИБЕРНАСИЛИЕ

Широко образователно понятие за вредно поведение, което се осъществява или усилва чрез дигитални технологии – съобщения, социални мрежи, платформи, изображения, видео, профили или други технологии.

Не всяка такава проява сама по себе си е престъпление.

📌 ЗАПОМНИ **Един неприятен коментар не означава непременно системен тормоз. Но това не означава, че трябва да бъде пренебрегнат.**

РАЗПОЗНАЙ

КЪДЕ МИНАВА ГРАНИЦАТА?

Няма един магически тест. *Задай си тези въпроси:*

01 👤 ИМА ЛИ СЪГЛАСИЕ?

Публикувана или споделена ли е снимка, разговор или лична информация без съгласието на човека?

02 🔁 ПОВТАРЯ ЛИ СЕ?

Случило ли се е веднъж, или продължава? Онлайн дори еднократно публикувано съдържание може да бъде копирано и разпространявано многократно

03 ❤️ КАКВО Е ВЪЗДЕЙСТВИЕТО?

Човекът чувства ли се унизен, уплашен, притиснат, засрамен или изолиран?

04 🛑 КАЗАЛ ЛИ Е „СТОП“?

Ако човекът ясно е показал, че не желае това поведение да продължава, а то въпреки това продължава, това е важен предупредителен сигнал.

05 👥 КОЛКО ХОРА УЧАСТВАТ?

Един публикува. Друг препраща. Трети реагира. Десетки виждат.
Публикацията може да увеличи вредата.

06 🚪 МОЖЕ ЛИ ЧОВЕКЪТ ЛЕСНО ДА СЕ ОТТЕГЛИ?

„Просто излез от чата“ невинаги решава проблема. Съдържанието може вече да е копирано или публикувано другаде.

„Само се шегувах“

...но какво показват отговорите ти на тези шест въпроса?

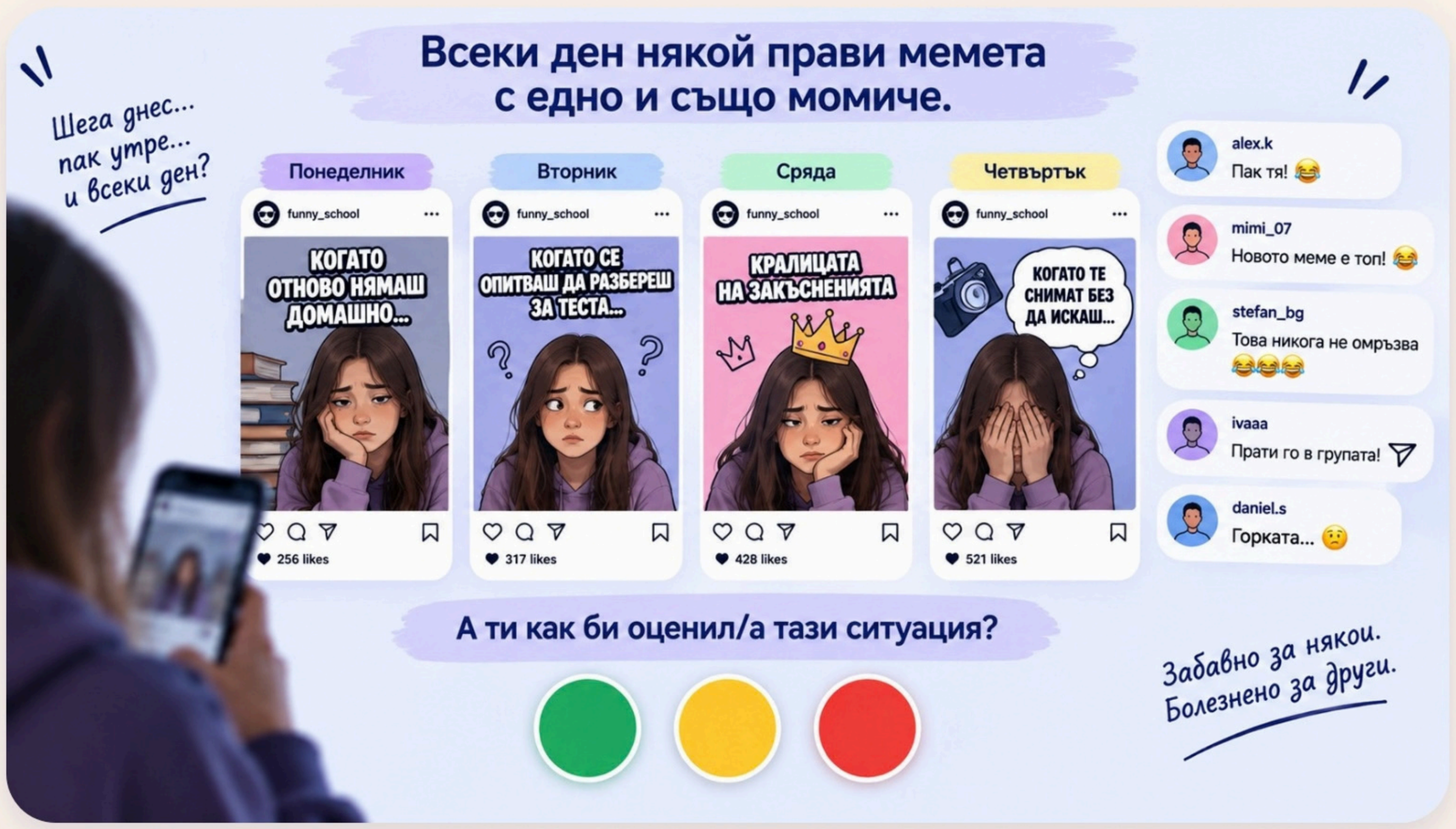
⚠️ ВНИМАВАЙ

Не гледай само един знак. Гледай цялата ситуация – има ли съгласие, повтаря ли се, причинява ли вреда и може ли човекът да я прекрати.

КАЗУС

„САМО СЕ ШЕГУВАХ.“

Намерението и въздействието не винаги са едно и също.



ПОНЕДЕЛНИК

В общия чат се появява смешна снимка на Ния.

Ния също реагира: 😂

ВТОРНИК

Някой прави меме със същата снимка.

😂 😂 😂

СРЯДА

Появява се още едно.

После още едно.

Ния вече не реагира.

Ния: „Стига вече. Не е смешно.“

Отговор: „Еее, само се шегуваме😂“

След малко се появява ново меме.

А ТИ КЪДЕ БИ ПОСТАВИЛ/А ГРАНИЦАТА?

ОК

- Какво се промени?
- Кой можеше да направи нещо?

Не съм сигурен/на

- Кога Ния показа, че вече не ѝ е смешно?
- Променя ли *„Само се шегувах“* начина, по който Ния се чувства?

СТОП

📌 ЗАПОМНИ ***„Само се шегувах“* не отменя начина, по който постъпката ти се отразява на другия.**

РАЗПОЗНАЙ

КИБЕРНАСИЛИЕТО ИМА МНОГО ЛИЦА

Не винаги изглежда като директна заплаха.

💬 ОБИДИ И УНИЖЕНИЕ

Коментари, публикации, мемета или групово подигравателно поведение.

🔁 ПОВТАРЯЩ СЕ ТОРМОЗ

Съобщение след съобщение.
Меме след меме. Натрупване.

⚠️ ЗАПЛАХИ, ИЗНУДВАНЕ И ПРИНУДА

„Ако не направиш това, ще…“

👤 ФАЛШИВ ПРОФИЛ

Някой създава или използва профил с твоето име, снимка или самоличност.

📸 СЪДЪРЖАНИЕ БЕЗ СЪГЛАСИЕ

Лична или интимна снимка, видео или разговор се споделят или разпространяват без съгласие.

👁️ НЕЖЕЛАНО СЛЕДЕНЕ И КОНТАКТ

Продължаващ нежелан контакт, следене или проследяване чрез технологии.

🤖 AI / ДИЙПФЕЙК

Манипулирани или изкуствено създадени изображения, видео или глас, които могат да изглеждат истински.

📍 ЛИЧНИ ДАННИ / ДОКСИНГ

Публично разкриване или разпространяване на лични данни с цел или по начин, който може да причини вреда.

📌 Не всяко споделяне на лична информация е „доксинг“. Важни са контекстът, целта и конкретните обстоятелства.

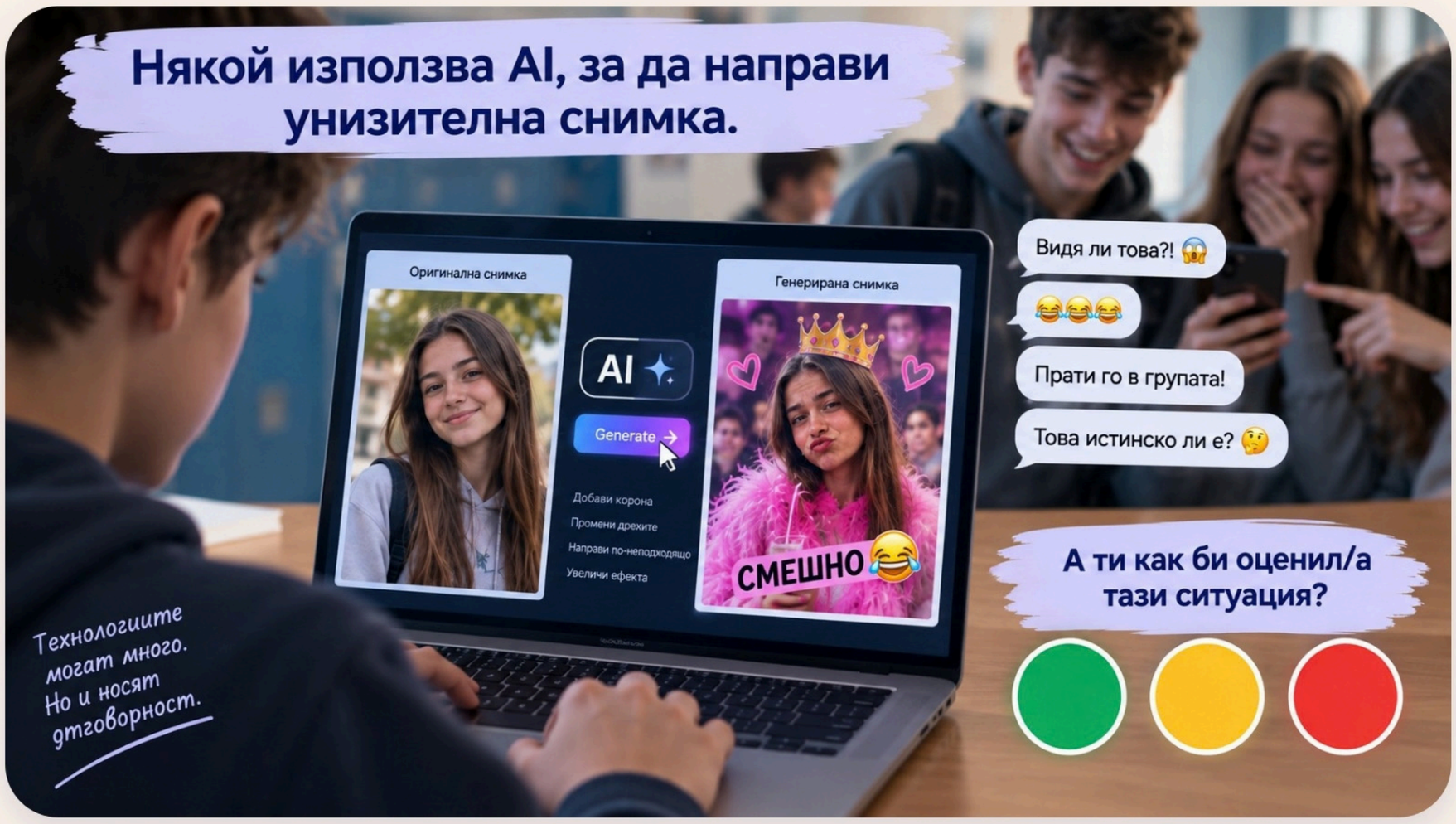
ТЕХНОЛОГИЯТА СЕ ПРОМЕНЯ.

ВЪПРОСЪТ ОСТАВА:

Как поведението ни се отразява на човека от другата страна на екрана?

КОГАТО ПУБЛИКАТА УВЕЛИЧАВА ВРЕДАТА

НЕ СИ ГО НАПИСАЛ.
НО ГО СПОДЕЛИ.



ЕДИН	ДРУГ СЕ	ТРЕТИ	ОСТАНАЛИТЕ
ПУБЛИКУВА.	СМЕЕ.	ПРЕПРАЩА.	ГЛЕДАТ.

Онлайн публиката не е просто фон. Лайкът под унизителен пост, препращането *„само на приятели“* или подигравателният коментар могат да **разпространят съдържанието още повече и да увеличат вредата.**

🟡 АКО СИ СВИДЕТЕЛ

Не е необходимо да влизаш в спор или конфликт. Можеш:

- ✓ да не харесваш и да не препращаш;
- ✓ да сигнализираш съдържанието;
- ✓ да пишеш лично на човека, към когото е насочено;
- ✓ да потърсиш помощ от възрастен или друг човек, на когото имаш доверие.

💬 КАКВО ДА КАЖА?

„Видях какво се случва. Добре ли си?“

„Искаш ли да ти помогна да го сигнализираме?“

НЕ Е НУЖНО ДА БЪДЕШ ГЕРОЙ.
ПОНЯКОГА Е ДОСТАТЪЧНО ДА НЕ ПОДМИНЕШ.

ФАЛШИВ ПРОФИЛ

НЯКОЙ СЕ ПРЕДСТАВЯ ЗА ТЕБ?



Фалшив профил може да бъде използван за подигравки, измама, за контакт с други хора от твое име или за уронване на репутацията ти.

⚠️ РАЗПОЗНАЙ

Обърни внимание, ако някой профил:

- използва твоето име или снимки;
- изпраща съобщения от твое име;
- публикува съдържание, сякаш идва от теб;
- се свързва с твои приятели или познати.

✅ НАПРАВИ

1. Запази доказателства. Направи снимки на екрана и запази името на профила, потребителското име, линка, датата и какво е публикувано или изпратено.

2. Сигнализирай профила чрез официалните инструменти на платформата.

3. Предупреди хората около теб, ако има риск да бъдат подведени.

4. Провери собствения си акаунт. Ако има съмнение, че някой е получил достъп до него, използвай официалния начин за възстановяване на профила. **Смени паролата, прекрати непознатите активни сесии и включи 2FA.**

🚫 НЕ ПРАВИ

Не давай на никого паролата си, кодове за вход или кодове за възстановяване - дори ако твърди, че ще „оправи“ профила ти.

📌 ЗАПОМНИ **Паролата и кодовете ти са само за теб. Не ги споделяй с никого.**

ИЗПРАТЕНО НА ЕДИН ЧОВЕК

≠

СЪГЛАСИЕ ДА БЪДЕ СПОДЕЛЕНО

Снимка, видео или разговор може да са създадени или изпратени доброволно, но това не означава съгласие да бъдат споделяни с други хора.

Съгласието да изпратиш нещо на един човек не е съгласие то да бъде публикувано, препратено или показано на други.

АКО ТОВА СЕ СЛУЧВА С ТЕБ:

- 🛑 Не се поддавай на натиск или изнудване.
- 📸 Запази необходимата информация за случилото се.
- 👤 Сподели с човек, на когото имаш доверие, и потърси помощ.
- 📣 Сигнализирай чрез подходящия канал.

⚠️ АКО СЪДЪРЖАНИЕТО Е ИНТИМНО ИЛИ СЕКСУАЛНО

Не го препращай „като доказателство“.

Не създавай ненужни допълнителни копия.

Ако е засегнато дете, не препращай и не създавай нови копия на съдържанието. Запази само необходимата информация за случая - профил, линк (URL), дата/час и контекст - и потърси помощ.

ЗАПАЗИ НЕОБХОДИМОТО.

НЕ УВЕЛИЧАВАЙ АУДИТОРИЯТА.

„БЛОКИРАХ ГО. ПОЯВИ СЕ ОТ ДРУГ ПРОФИЛ.“

💬	📧	👤	📱	📍
чат	имейл	нов профил	друга платформа	местоположение

Един и същ човек – отново и отново, през различни канали.

Едно нежелано съобщение не означава непременно киберследене. Но ако нежеланият контакт, наблюдението или проследяването чрез технологии продължават, ситуацията може да стане сериозна.

⚠️ ОБЪРНИ ВНИМАНИЕ, АКО НЯКОЙ:

- продължава да се свързва с теб, след като ясно си поискал/а да спре;
- създава нови профили след блокиране;
- следи системно активността ти и използва информацията, за да те притиска;
- показва, че знае къде си или къде ще бъдеш, без да си споделил/а;
- контактува с приятели или близки, за да достигне до теб;
- съчетава онлайн поведението с проследяване на живо или със заплахи.

🟣 ЗА ТЕБ

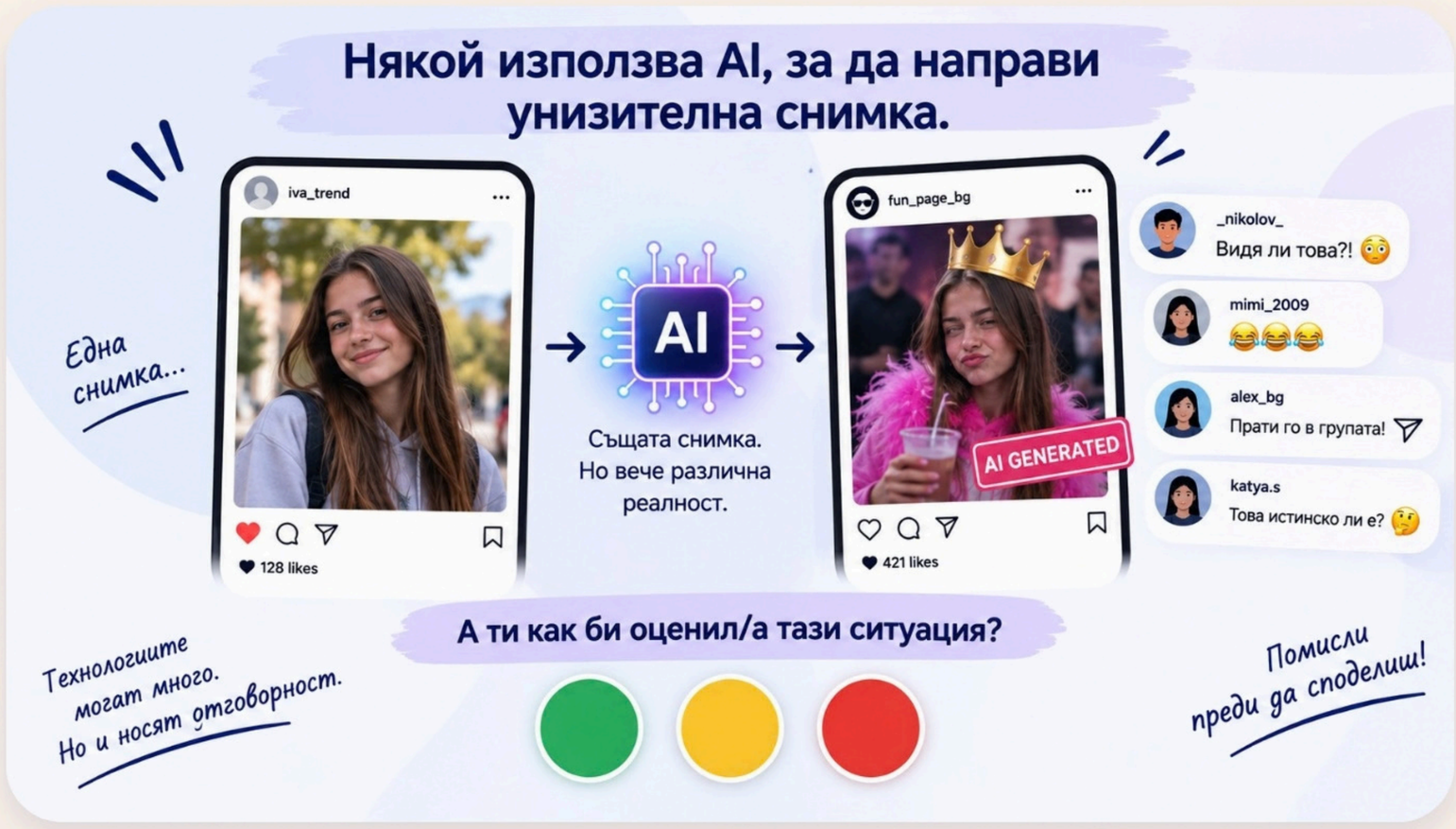
При необходимост:

ЗАПАЗИ → ОГРАНИЧИ ДОСТЪПА → КАЖИ НА НЯКОГО → СИГНАЛИЗИРАЙ

Ако се страхуваш за безопасността си, първо се погрижи за себе си – не оставай в риск, за да събираш още доказателства.

ПЪРВО БЕЗОПАСНОСТ. ПОСЛЕ ДОКАЗАТЕЛСТВА.

СЪДЪРЖАНИЕТО МОЖЕ ДА Е ФАЛШИВО. ВРЕДАТА Е ИСТИНСКА.



AI може да създава или манипулира изображения, видео и глас така, че да изглеждат истински. Манипулирано съдържание може да бъде използвано за:

- 😡 унижение
- 🎭 представяне за друг
- ⚠️ заплахи
- 💰 измама
- 📸 фалшиви интимни изображения
- 📣 разпространяване на невярно съдържание

ПРЕДИ ДА РЕАГИРАШ ИЛИ ПРЕПРАТИШ:

01 – СПРИ Не увеличавай аудиторията.

02 – ПРОВЕРИ Откъде идва? Има ли надежден първоизточник? Има ли друг контекст?

03 – ПОПИТАЙ Ако е безопасно и подходящо, свържи се с човека през канал, на който имаш доверие.

04 – ЗАПАЗИ КОНТЕКСТА Ако съдържанието се използва за тормоз или заплаха, запази информация за профила, линк към публикацията, датата/часа и друга необходима информация за случая.

05 – СИГНАЛИЗИРАЙ Ако съдържанието нарушава правилата на платформата или се използва за причиняване на вреда, сигнализирай чрез инструментите на платформата и при необходимост потърси помощ.

🤖 **ДИЙПФЕЙК -** изкуствено създадено или манипулирано изображение, аудио или видео, което може да създаде впечатление, че реален човек е казал или направил нещо, което всъщност не е.

„Ама това не е истинска снимка.“

МОЖЕ ДА НЕ Е.
НО ЧОВЕКЪТ, КОГОТО НАРАНЯВА, Е ИСТИНСКИ.

НЕВИДИМИТЕ СИГНАЛИ

ТОЗИ ПЪТ НЕ ГЛЕДАЙ ТЕЛЕФОНА. ПОГЛЕДНИ ЧОВЕКА.

Невинаги ще видим обидното съобщение, фалшивия профил или снимката. Понякога първо ще забележим, че **човекът се е променил.**

МОЖЕ ДА ЗАБЕЛЕЖИШ:

- 📱 тревожност при получаване на известие
- 💬 отдръпване от групови чатове
- 👥 избягване на приятели
- 🏫 нежелание да ходи на училище или да се среща с определени хора
- 🔕 внезапно изключване на известията
- 🗑️ изтриване на профили
- 🙈 обръщане или скриване на телефона
- 😟 промяна в настроението след използване на телефона

⚠️ **ВНИМАВАЙ**

Нито един от тези признаци сам по себе си не доказва кибертормоз или кибернасилие. Причините могат да бъдат много.

НЕ ПОСТАВЯЙ ДИАГНОЗА.

ЗАБЕЛЕЖИ. ПОПИТАЙ. ИЗСЛУШАЙ.

💬 КАКВО ДА КАЖА?

„Забелязвам, че напоследък си по-мълчалив/а. Добре ли си?“

„Не е нужно да ми разказваш всичко сега.“

„Ако нещо те притеснява, можем заедно да помислим какво да направим.“

ЧАСТ 2

РЕАГИРАЙ

ВИДЯ ГО.
РАЗПОЗНА ГО.
А СЕГА КАКВО?

Когато нещо неприятно се случи онлайн, първата реакция често е емоционална:

~~„Ще му отговоря!“~~

~~„Изтривам всичко!“~~

~~„Ще го публикувам и аз!“~~

~~„Напускам чата.“~~

~~„Няма да казвам на никого.“~~

СПРИ

↓

ПРЕЦЕНИ

↓

ЗАПАЗИ

↓

СПОДЕЛИ

↓

ДЕЙСТВАЙ

Не е необходимо да решиш всичко веднага.

Важно е да не влошаваш ситуацията и да не оставаш сам/а с проблема.

⏱️ 10 МИНУТИ | 1 ЧАС | 24 ЧАСА

СЛУЧИ СЕ. КАКВО ПРАВЯ СЕГА?

⏱️ Първите 10 минути

01 🛑 СПРИ

- Не отговаряй веднага в гняв или страх.
- Не заплашвай.
- Не препращай.
- Не започвай публичен спор.

02 👀 ПРЕЦЕНИ

В безопасност ли си?

- Има ли заплаха?
- Знае ли човекът къде се намираш или къде ще бъдеш?
- Има ли риск ситуацията да се пренесе извън интернет?

03 📸 ЗАПАЗИ

Преди да изтриеш съдържанието или да блокираш профила, прецени дали е необходимо да запазиш информация за случилото се.

Но не оставай в опасен контакт само за да събираш доказателства.

ПЪРВО БЕЗОПАСНОСТ. ПОСЛЕ ДОКАЗАТЕЛСТВА.

ПЪРВИЯТ ЧАС

04 💬 СПОДЕЛИ

Кажи на човек, на когото имаш доверие. Не е нужно да разказваш всичко наведнъж.

„Нещо се случва онлайн и не знам как да се справя.“

05 🔐 ЗАЩИТИ ДОСТЪПА СИ

Ако има съмнение, че някой има достъп до акаунта ти:

- ✓ използвай официалния механизъм за възстановяване;
- ✓ смени паролата с нова и уникална;
- ✓ провери непознати активни сесии;
- ✓ провери имейла и телефона за възстановяване;
- ✓ включи 2FA, когато е налична.

06 🚫 ОГРАНИЧИ КОНТАКТА

Според ситуацията използвай наличните функции за:

ЗАГЛУШИ • ОГРАНИЧИ • БЛОКИРАЙ

⚠️ **БЛОКИРАНЕТО ≠ КРАЙ НА ПРОБЛЕМА.**

Ако съдържанието вече се разпространява или човекът използва други профили, може да са необходими и други действия.

🔐 НИКОГА НЕ СПОДЕЛЯЙ:

парола • SMS код • 2FA код • код за възстановяване

10 МИНУТИ | 1 ЧАС | ⏱️ 24 ЧАСА

ДО 24 ЧАСА

07 📣 СИГНАЛИЗИРАЙ

Избери подходящия канал според ситуацията:

- 📱 платформата
- 👫 родител / доверен възрастен
- 🏫 училището
- ☎️ специализирана помощ
- 👮 полиция или друг компетентен орган
- 🚨 **112** при непосредствена опасност

Не всяка ситуация изисква всички тези действия.

08 🔎 ПРОВЕРИ ДАЛИ ПРОДЪЛЖАВА

Има ли нови профили, съобщения, публикации или заплахи?
Разпространява ли се съдържанието отново?

09 ❤️ НЕ ОСТАВАЙ САМ/А

Сигнализирането невинаги решава проблема веднага.
Може да имаш нужда от подкрепа и през следващите дни.

СПРИ → ПРЕЦЕНИ → ЗАПАЗИ → СПОДЕЛИ → ЗАЩИТИ → СИГНАЛИЗИРАЙ

📌 ВАЖНО **„Първите 24 часа“ не е краен срок. Дори да е минало повече време, не е късно да кажеш на някого и да потърсиш помощ.**

АКО ПРИЯТЕЛ ТИ КАЖЕ…

„МОЛЯ ТЕ, НЕ КАЗВАЙ НА НИКОГО…“

Начинът, по който реагираш, може да помогне на приятеля ти да продължи да търси помощ.

❤️ ПЪРВО ИЗСЛУШАЙ

Не започвай веднага с решения.

🚫 НЕ ОБВИНЯВАЙ

Не:

~~„Защо си изпратил/а снимката?“~~
~~„Защо изобщо си говорил/а с него?“~~
~~„Аз ти казах.“~~

🚫 НЕ ОМАЛОВАЖАВАЙ

Не:

~~„Игнорирай го.“~~
~~„Голяма работа.“~~
~~„Ще им мине.“~~

💬 ПОПИТАЙ

„Как мога да ти помогна?“

„Искаш ли заедно да помислим какво да направим?“

„Има ли възрастен, на когото имаш доверие?“

Ако приятелят ти каже: ***„Обещай, че няма да кажеш на никого.“***

Не обещавай, че ще пазиш всичко в тайна, ако се притесняваш за безопасността му/ѝ. Можеш да кажеш:

„Няма да го разказвам на други. Но ако се притеснявам за безопасността ти, нека заедно намерим човек, който може да помогне.“

НЕ Е НУЖНО ДА НАПРАВИШ ВСИЧКО.

НО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ НЕЩО.

РОДИТЕЛ И УЧИТЕЛ: ПЪРВАТА РЕАКЦИЯ ИМА ЗНАЧЕНИЕ

🟢 АКО СИ РОДИТЕЛ

Детето казва:

„Трябва да ти покажа нещо…“

ПЪРВО:

- ✓ **ИЗСЛУШАЙ.**
- ✓ **БЛАГОДАРИ, ЧЕ ТИ Е КАЗАЛО.**
- ✓ **ПРОВЕРИ БЕЗОПАСНОСТТА.**
- ✓ **НЕ БЪРЗАЙ ДА ИЗТРИВАШ.**
- ✓ **ОБСЪДЕТЕ СЛЕДВАЩАТА СТЪПКА ЗАЕДНО, КОГАТО Е ВЪЗМОЖНО.**

💬 **КАЖИ:**

„Добре направи, че ми каза.“

„Ще го мислим заедно.“

„Нека първо се уверим, че си в безопасност.“

🚫 **НЕ ЗАПОЧВАЙ С:**

~~„Дай телефона!“~~
~~„Защо си го допуснал/а?“~~
~~„Повече няма да имаш социални мрежи.“~~

ПЪРВО ДЕТЕТО.
ПОСЛЕ ТЕЛЕФОНЪТ.

🔵 АКО СИ УЧИТЕЛ

Ученикът казва:

„Може ли да ви кажа нещо?“

ПЪРВО:

- ✓ **ОСИГУРИ СПОКОЙНО МЯСТО ЗА РАЗГОВОР**
- ✓ **ИЗСЛУШАЙ.**
- ✓ **ПРОВЕРИ ЗА НЕПОСРЕДСТВЕН РИСК.**
- ✓ **ДОКУМЕНТИРАЙ ОСНОВНИТЕ ФАКТИ.**
- ✓ **НЕ СПОДЕЛЯЙ ИНФОРМАЦИЯТА ИЗЛИШНО**
- ✓ **СЛЕДВАЙ ДЕЙСТВАЩИТЕ УЧИЛИЩНИ ПРОЦЕДУРИ.**

💬 **КАЖИ:**

„Благодаря ти, че ми каза.“

„Нека първо разберем какво се е случило.“

„Ще обсъдим заедно какви да бъдат следващите стъпки.“

НЕ ОБСЪЖДАЙ СЛУЧАЯ ПРЕД КЛАСА.

ЧАСТ 3

📸 ЗАПАЗИ

НЕ ВСИЧКО.
НЕ НА ВСЯКА ЦЕНА.

А ТОВА, КОЕТО МОЖЕ ДА ПОКАЖЕ КАКВО СЕ Е СЛУЧИЛО.

Преди да изтриеш съдържанието или да блокираш профила, прецени дали можеш безопасно да запазиш необходимата информация.

КАКВО МОЖЕ ДА Е ПОЛЕЗНО?

📸 КАКВО
Съобщение, публикация, коментар, снимка или друго свързано съдържание.

👤 КОЙ
Име и потребителско име на профила.

🔗 КЪДЕ
Линк (URL), когато е наличен.

📅 КОГА
Дата и час.

💬 КОНТЕКСТЪТ
Какво се е случило преди и след конкретното съобщение или публикация.

🔁 ПОВТОРЯЕМОСТТА
Ако поведението се повтаря - кога и колко пъти се е случило.

КОНТЕКСТЪТ Е ВАЖЕН.

Една екранна снимка невинаги показва цялата ситуация.

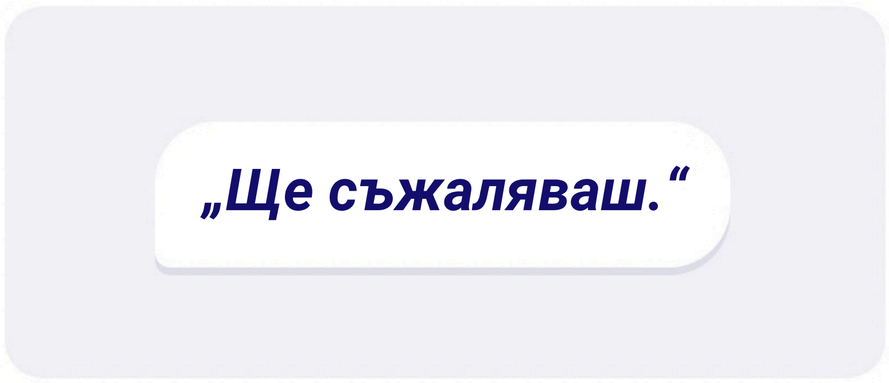
⚠️ Не продължавай опасен разговор само за да събереш още доказателства.

ПЪРВО БЕЗОПАСНОСТ.
ПОСЛЕ ДОКАЗАТЕЛСТВА.

КАК ИЗГЛЕЖДА ПОЛЕЗНОТО ДОКАЗАТЕЛСТВО?

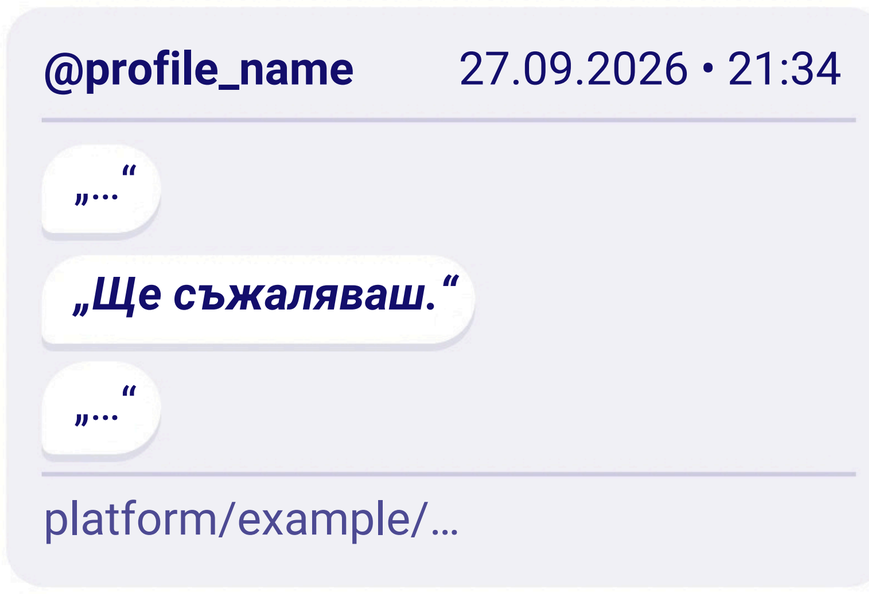
НЕ САМО „КАКВО“. ЗАПАЗИ И „КОЙ“, „КЪДЕ“ И „КОГА“.

❌ САМО:



Липсва контекст. Не виждаме кой го е изпратил, кога и къде.

✅ ПО-ПОЛЕЗНО:



- **username / профил**
- **дата и час**
- **контекстът на разговора**
- **URL / източник, когато е наличен**

ДОБРА ПРАКТИКА

Когато е безопасно:

- запази оригиналния файл, ако вече го притежаваш;
- не редактирай оригинала;
- не изрязвай единственото си копие така, че да изчезне контекстът;
- отбележи кога си го получил/а или видял/а;
- запази линка (URL) или друга информация за източника, когато е налична.

📌 ЗАПОМНИ **Екранната снимка може да е полезна, но невинаги показва цялата ситуация.**

⚠️ ИНТИМНО ИЛИ СЕКСУАЛНО СЪДЪРЖАНИЕ

Не го препращай „като доказателство“ и не създавай допълнителни копия. Особено когато е засегнато дете, не увеличавай разпространението. Запази необходимата информация за случая – **профил, линк (URL), дата/час и контекст** – и потърси помощ.

ЗАПАЗИ НЕОБХОДИМОТО. НЕ УВЕЛИЧАВАЙ АУДИТОРИЯТА.

КАРТА НА МОЯ СЛУЧАЙ

✎ ПОПЪЛНИ

Не е необходимо да помниш всичко. Запиши това, което знаеш.

📅 КОГА СЕ СЛУЧИ?

Дата: _____

Час/приблизителен: _____

📱 КЪДЕ?

Платформа / сайт: _____

Профил / username: _____

Линк (URL): _____

💬 КАКВО СЕ СЛУЧИ?

_____

_____

_____

🔁 СЛУЧВАЛО ЛИ СЕ Е И ПРЕДИ?

☐ Не ☐ Да ☐ Не съм сигурен/на

Ако да – кога? _____

❤️ КАК СЪМ В МОМЕНТА?

☐ Чувствам се в безопасност

☐ Притеснен/а съм

☐ Страхувам се

☐ Не съм сигурен/на

📸 КАКВО СЪМ ЗАПАЗИЛ/А?

☐ екранна снимка ☐ съобщения ☐ линк (URL)

☐ username / профил ☐ дата и час

☐ оригинален файл, който вече притежавам

☐ друго: _____

👥 КОЙ ЗНАЕ?

☐ родител / близък

☐ приятел

☐ учител / друг възрастен в училище

☐ друг доверен човек

☐ все още никой

📣 СИГНАЛИЗИРАХ ЛИ?

☐ на платформата ☐ в училището ☐ на линия / център за помощ

☐ на компетентен орган ☐ не

☐ друго: _____

🚨 **Ако не се чувстваш в безопасност, не чакай да попълниш всичко. Потърси помощ.**

ЧАСТ 4

📣 СИГНАЛИЗИРАЙ

НЕ Е НУЖНО ДА ЗНАЕШ ЮРИДИЧЕСКОТО ИМЕ НА СЛУЧИЛОТО СЕ.

Не е необходимо сам/а да решиш дали случилото се е „кибертормоз“, „кибернасилие“, „киберследене“, „заплаха“ или друго нарушение.

ТВОЯТА ЗАДАЧА Е ПО-ПРОСТА:

- ✓ **Опиши какво се е случило.**
- ✓ **Покажи каква информация имаш.**
- ✓ **Кажи дали продължава.**
- ✓ **Кажи дали се страхуваш за безопасността си.**

ЕДНА СИТУАЦИЯ → РАЗЛИЧНИ КАНАЛИ

📱 **ПЛАТФОРМАТА**

🏫 **УЧИЛИЩЕТО**

👨‍👧 **ДОВЕРЕН ВЪЗРАСТЕН**

☎️ **СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОМОЩ**

👮 **ПОЛИЦИЯ ИЛИ ДРУГ КОМПЕТЕНТЕН ОРГАН**

🚨 **112 ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕНА ОПАСНОСТ**

СИГНАЛЪТ ДО ПЛАТФОРМАТА ≠ ТЪРСЕНЕ НА ПОМОЩ

Сигналът до платформата е една стъпка. Ако ситуацията е сериозна, продължава или се страхуваш за безопасността си, обърни се и към човек или организация, на които можеш да разчиташ.

КЪДЕ ДА ПОТЪРСЯ ПОМОЩ?

📱 СЪДЪРЖАНИЕ ИЛИ ПРОФИЛ В ПЛАТФОРМА

→ Използвай инструментите за сигнализиране на платформата.

Например при фалшив профил, тормозещо съдържание, нежелан контакт или съдържание, споделено без съгласие.

🏫 СИТУАЦИЯТА Е СВЪРЗАНА С УЧЕНИЦИ / УЧИЛИЩНА СРЕДА

→ Потърси подходящ човек в училището.

Класен ръководител • училищен психолог / педагогически съветник • ръководство

👫 НЕ ЗНАЕШ КАКВО ДА НАПРАВИШ

→ Започни от доверен човек.

Не е необходимо първо да намериш „правилната институция“.

☎️ ИМАШ НУЖДА ОТ СПЕЦИАЛИЗИРАН СЪВЕТ И ПОДКРЕПА

→ Потърси подходяща линия или център за помощ.

Конкретните контакти са на стр. 28.

👮 ИМА ЗАПЛАХА, ИЗНУДВАНЕ, ПРЕСЛЕДВАНЕ ИЛИ ДРУГА СЕРИОЗНА СИТУАЦИЯ

→ Потърси полиция или друг компетентен орган.

Не е нужно сам/а да решаваш какво точно е нарушението.

🚨 ИМА НЕПОСРЕДСТВЕНА ОПАСНОСТ → 112

📌 ЗАПОМНИ **Може да е необходимо да потърсиш помощ по повече от един начин. Сигналът до платформата може да помогне за съдържанието или профила, а доверен възрастен, училището или компетентен орган – за самата ситуация.**

КОГА Е СПЕШНО?

КОГА НЕ ТРЯБВА ДА ЧАКАМ?

🚨 ПОТЪРСИ НЕЗАБАВНА ПОМОЩ, АКО:

- има непосредствена опасност за теб или друг човек;
- някой заплашва, че идва при теб или показва, че знае къде се намираш;
- онлайн ситуацията преминава във физическо преследване или насилие;
- дете или друг уязвим човек е изложен на непосредствен риск;
- ситуацията те кара реално да се страхуваш за своята или чужда безопасност.

ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕНА ОПАСНОСТ

→ 112

НЕ Е СПЕШНО, НО Е СЕРИОЗНО?

Не чакай ситуацията да стане спешна, за да потърсиш помощ. Обърни се към доверен човек, училището, специализирана организация или компетентен орган според ситуацията.

⚠️ ВАЖНО

- **Не се срещай сам/а с човек, който те заплашва, за да „изясните нещата“.**
- **Не продължавай контакт само за да получиш още доказателства.**
- **Не се опитвай сам/а да разкриваш кой стои зад анонимен профил, ако това може да те изложи на риск.**

АКО НЕ СИ СИГУРЕН/НА ДАЛИ Е ДОСТАТЪЧНО СЕРИОЗНО, ПОТЪРСИ СЪВЕТ.

СИГНАЛИЗИРАЙ В ПЛАТФОРМАТА

ПРЕДИ ДА ИЗПРАТИШ СИГНАЛ

01

ЗАПАЗИ НЕОБХОДИМОТО

Ако е безопасно, запази информацията, която може да ти потрябва.

02

ИЗБЕРИ НАЙ-ПОДХОДЯЩАТА КАТЕГОРИЯ

Например:

- Harassment / Bullying
- Threats
- Impersonation
- Privacy
- Non-consensual content

Наименованията се различават между платформите и могат да се променят.

03

ОПИШИ ФАКТИТЕ КРАТКО

Не е необходимо да пишеш дълъг разказ. Например:

„Този профил се представя за мен и използва мои снимки без мое съгласие.“

или:

„Блокирах този човек, но той продължава да създава нови профили и да ми изпраща съобщения.“

04

ЗАПАЗИ ПОТВЪРЖДЕНИЕТО

Ако платформата даде номер, имейл или друго потвърждение за сигнала, запази го.

05

НЕ СПИРАЙ ДОТАМ, АКО РИСКЪТ ПРОДЪЛЖАВА

Ако ситуацията продължава или се страхуваш за безопасността си, потърси помощ и по друг канал.

СИГНАЛЪТ Е ИНСТРУМЕНТ.
НЕ ВИНАГИ Е ДОСТАТЪЧЕН.

📌 ЗАПАЗИ СИ ТАЗИ СТРАНИЦА

НЕ Е НУЖНО ДА СЕ СПРАВЯШ САМ/А

НАЦИОНАЛНА ТЕЛЕФОННА ЛИНИЯ ЗА ДЕЦА

Безплатна и анонимна линия за деца.

116 111



КИБЕРПРЕСТЪПЛЕНИЯ И ЗАПЛАХИ В ИНТЕРНЕТ

Сигнали: cybercrime.bg

Канал за сигнали за киберпрестъпления и други заплахи в интернет.

ГДБОП – СИГНАЛИ ЗА КИБЕРПРЕСТЪПЛЕНИЯ

gdbop.bg

Официален сайт с контакти и имейл за подаване на сигнали.

ПРИ НЕПОСРЕДСТВЕНА ОПАСНОСТ

112



ДЕТЕ В РИСК

При дете в риск:
Отдел „Закрила на детето“ към местната дирекция „Социално подпомагане“.



ГЛЕДАЙ И 6 ВИДЕА „КиберСигурна София / CyberSafe Sofia

Кратки практически ситуации за разпознаване, реакция и защита при кибернасилие.

АКО ЗАПОМНИШ САМО 4 НЕЩА:

РАЗПОЗНАЙ

Разбери какво се случва.

РЕАГИРАЙ

Спри, прецени и потърси подкрепа.

ЗАПАЗИ

Необходимата информация и доказателства.

СИГНАЛИЗИРАЙ

Потърси подходящия канал за помощ.

ВИЖ. РАЗПОЗНАЙ. НЕ ПОДМИНАВАЙ.

ЗА ТЕБ

МОИТЕ ВАЖНИ КОНТАКТИ

Запиши ги сега – за да не ги търсиш, когато ти потрябват.

👨‍👧 Родител / близък възрастен: _____

🏫 Класен ръководител: _____

🧑‍⚕️ Училищен психолог / педагогически съветник: _____

🤝 Приятел, на когото имам доверие: _____

БЕЛЕЖКИ

ЗА ПРОЕКТА

КиберСигурна София
CyberSafe Sofia



Изображението е генерирано с AI инструмент.

Наръчникът е част от проекта „КиберСигурна София/CyberSafe Sofia“, насочен към ученици, студенти, родители и учители. Той допълва останалите образователни ресурси и дейности, създадени и реализирани в рамките на проекта:

РАБОТИЛНИЦИ → НАРЪЧНИК → ВИДЕА

Проект „КиберСигурна София / CyberSafe Sofia“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2026 от Сдружение „Уимен4Сайбър България“, в партньорство с ОКИ „Искър“ – Дом на културата „Искър“ и Университет за национално и световно стопанство.

Наръчникът е част от проекта „КиберСигурна София/CyberSafe Sofia“, насочен към ученици, студенти, родители и учители. Той допълва останалите образователни ресурси и дейности, създадени и реализирани в рамките на проекта:

КИБЕРСИГУРНА СОФИЯ

CYBERSAFE SOFIA

Безплатна електронна версия

Гледай видеата

Проект „КиберСигурна София / CyberSafe Sofia“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2026 от Сдружение „Уимен4Сайбър България“, в партньорство с ОКИ „Искър“ – Дом на културата „Искър“ и Университет за национално и световно стопанство.

Съдържанието на настоящия наръчник е с информационна и образователна цел. Изразените мнения, препоръки и заключения са на автора и не представляват официално становище на Столична община. Част от илюстрациите в настоящия наръчник са създадени с помощта на инструменти с изкуствен интелект (AI) и се използват единствено с илюстративна и образователна цел.

Издател: Сдружение „Уимен4Сайбър България“ | Women4Cyber Bulgaria гр. София, 2026 г.