



CFLI/FCIL
Canada Fund for Local Initiatives
Fonds canadien d'initiatives locales

БЕССТРАШНЫЕ В СЕТИ: РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЕ АКТИВИСТОК



Дорогие коллежанки! Мы подготовили для вас пособие, которое содержит концентрированную информацию по инструментам безопасности и способам их применения. Техники адвокации, правовая грамотность, противодействие языку вражды и буллингу в интернете, продвижение в сети, техническая и физическая безопасность, создание привлекательного контента, а также советы по психологической защите - все это вы найдете в нашем гайдбуке. Пособие будет полезно для начинающих и опытных активисток, готовых учиться и регулярно повышать собственные компетенции.

Тулкит разработан в рамках проекта «Медиабезопасность для активисток» при поддержке Посольства Канады. Наша основная задача - создать сообщество казахстанских активисток, где каждая будет чувствовать себя уверенно и безопасно.



Татьяна Чернобилъ

ПРАВООЗАЩИТНАЯ АДВОКАЦИЯ

Что такое адвокация и с чем ее можно спутать?

Адвокация – это действия в защиту общественных интересов. Она схожа с лоббированием как действия, направленные на лиц, принимающих решение, но на этом их сходство заканчивается.

Целью адвокации в защиту общественных интересов является достижение значимых, устойчивых перемен в государственных политиках, практике, а также законодательстве.

Целью же лоббирования является защита и продвижение коммерческих интересов конкретных компаний или отраслей через продвижение изменений в налоговой политике, регулировании торговли, лицензировании и т.п.

Еще адвокацию отличает ее открытое и публичное ведение с широким вовлечением общественности. Тогда как лоббирование обычно происходит в закрытых кабинетах или на площадках с ограниченным доступом через непосредственное убеждение лиц, принимающих решение. Но инструменты воздействия или убеждения будут схожи. Это – проблематизация, логика, аргументация. Поэтому для тех, кто занимается продвижением общественно значимых интересов, важно развивать навыки эффективного убеждения.

Что еще следует уметь различать в деятельности по продвижению общественных интересов – это политическая заинтересованность. Гражданская адвокатура исключает политическую ангажированность, хотя не исключает работу с политическими партиями, как способными повлиять на государственные политики, особенно партиями, представленными в парламенте. Кроме того, правозащитная адвокатура может быть направлена на повышение эффективности избирательного процесса как такового, не представляя при этом ни одной политической партии и **не имея никаких политических устремлений**.

Основные законы, регулирующие, в том числе, адвокатские усилия гражданского общества в Казахстане, – это:

- закон «О некоммерческих организациях»,
- закон «Об общественных объединениях»,
- закон «Об общественном контроле»,
- закон «Об общественных советах»,
- закон «Об организации и проведении мирных собраний»,
- закон «О масс-медиа»,
- Административный процедурно-процессуальный кодекс (АППК) и Налоговый кодекс.

Из всех них только АППК и закон «Об общественных советах» однозначно помогают адвокации, остальные, скорее, ее тормозят.

Заниматься правозащитной адвокатурой можно, не регистрируя общественную организацию. Например, в качестве гражданских инициатив, или становясь частью инициатив международных организаций, или в личном экспертном качестве.

Важно также не путать гражданскую адвокатуру и информационную (общественную) кампанию. Дело в том, что часто под адвокатурой понимают информационную

кампанию. Последняя направлена на формирование общественного мнения, мобилизацию и солидаризацию общества вокруг какой-то проблемы или темы.

Адвокация же – всегда об изменениях государственных политик, практики, законодательства в общественно значимых целях. Информационная кампания является частью большого адвокационного процесса, но не идентична ему.

Информационная кампания заканчивается проблематизацией (выявлением, определением, осмыслением, озвучиванием проблемы), а адвокационная кампания с нее начинается. Если информационная кампании про «Что?», то адвокационная – про «Как?». Именно про адвокацию говорят: **«Критикуя, предлагай»** и добавляют **«Предлагая, действуй»**. Предлагать нужно решение проблемы.

Решение при этом должно быть реалистичным, достижимым, а его результат устойчивым. Уметь предлагать такие решения – отдельное искусство. Оно требует разносторонности знаний, понимания того, как устроено государство и от чего зависит принятие в нем решений.

Но адвокация не заканчивается направлением рекомендаций государству. Важно добиваться их эффективной реализации. И поэтому адвокация – довольно продолжительный процесс. Готовиться нужно к нескольким годам, а то и десятилетиям работы.

Особенности фемадвокации: казахстанская специфика

Феминистская адвокатура направлена на достижение социального, экономического и политического равенства мужчин и женщин через выявление и преодоление существующего гендерного неравенства и гендерно обусловленной дискриминации.

Сегодняшняя реальность представляет собой ряд **серьезных вызовов для продвижения гендерного равенства**. Казахстан в этом смысле – не исключение. Вот что говорит Комитет ООН по ликвидации дискриминации в отношении женщин о казахстанском контексте:

- 2019 год: «Дискриминационные гендерные стереотипы ограничивают роль женщин домашним трудом и уходом за детьми, подрывая усилия по расширению прав и возможностей женщин в экономической, социальной и политической сферах».
- 2001 год: «Стереотипные представления о роли женщин и мужчин в обществе проявляются в недостаточной представленности женщин в директивных органах и в том, что женщины занимают всего 11 процентов мест в парламенте».

Как видим, ситуация с отношением к женщинам в стране не сильно меняется. Даже количество женщин в парламенте вместо положенных 50% и даже заявленных 30% в 2024 год составляло всего 19.6%, или 29 женщин от общего числа депутатов .

Но несмотря ни на что, фемадвокатура в Казахстане велась с обретения страной независимости. Феминистские организа-

ции активно работают над улучшением положения женщин, они проводят тренинги, исследования, представляют альтернативные правительственным доклады в ООН. С распространением интернета вырос фемактивизм также в социальных сетях, где обсуждаются вопросы насилия над женщинами, гендерных стереотипов и другие важные темы.

При оценке ситуации с правами женщин в Казахстане стоит отслеживать как сообщения гражданского общества, так и государства, а также **знать инфраструктуру защиты прав человека в Казахстане**. Для отслеживания ситуации с положением женщин помогут периодические отчеты, например, в Комитет ООН по ликвидации дискриминации в отношении женщин, которые Казахстан сдает каждые 5-7 лет, начиная с 2001 года. **Доклады при этом представляют не только правительство, но и организации гражданского общества** как из Казахстана, так и из-за рубежа. По итогам рассмотрения всех докладов Комитет выносит в адрес правительства Заключительные замечания, которые вкратце отражают ситуацию с положением женщин в стране и содержат рекомендации правительству на следующий отчетный период.

Для любой адвокации важны стандарты или критерии, относительно которых ставятся цели и замеряется успех. Для фемадвокации это могут быть стандарты гендерного равенства Пекинской платформы действий .

Также важно знать широкие **обязательства своей страны по правам человека**. Они перечислены в Конституции, а также в международных договорах по правам человека, к которым присоединился Казахстан.

Адвокация внутри страны

Для адвокации внутри страны важно понимать, как принимаются решения государственного, регионального или местного уровней. Хорошо и наглядно о том, чем занимается в Казахстане исполнительная власть от правительства до районных акимов, рассказал The Village³ :

Чем занимается правительство:	Чем занимаются акимы:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> разрабатывает и осуществляет основные направления социально-экономической политики государства, его обороноспособности, безопасности, обеспечения общественного порядка;<input type="checkbox"/> выработывает меры по проведению внешней политики;<input type="checkbox"/> представляет Парламенту республиканский бюджет и отчет о его исполнении, обеспечивает исполнение бюджета;<input type="checkbox"/> выработывает государственную политику ценообразования; организует управление государственной собственностью;	<p>Аким области, города республиканского значения, столицы:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> представляет проект бюджета и годовой отчет о его исполнении в маслихат;<input type="checkbox"/> утверждает финансовый план;<input type="checkbox"/> разрабатывает правила погребения и организации дела по уходу за могилами;<input type="checkbox"/> создает условия для развития предпринимательской деятельности;<input type="checkbox"/> осуществляет мониторинг намечаемых к строительству, реконструкции, ремонта объектов;

³ <https://www.the-village-kz.com/village/city/asking-que-tion/35689-cto-takoe-ispolnitelnaya-vlast-i-kak-s-ney-vzaimodeystvovat>

<p><input type="checkbox"/> вносит проекты законов в Парламент.</p> <p>Структурными подразделениями министерства являются ведомства, департаменты и управления. Совокупность служб, департаментов и управлений министерства называется его аппаратом. Для правоохранительных органов допускается создание служб.</p>	<p><input type="checkbox"/> контролирует кадровое обеспечение государственных больниц;</p> <p><input type="checkbox"/> контролирует безопасность эксплуатации аттракционов и спортивных площадок;</p> <p><input type="checkbox"/> обеспечивает реализацию гражданами права на бесплатное образование, в том числе на начальное, основное среднее и общее среднее образование;</p> <p><input type="checkbox"/> обеспечивает обучение участников избирательного процесса;</p> <p><input type="checkbox"/> координирует оказание социальной помощи.</p>
<p>Чем занимается акимат:</p> <p><input type="checkbox"/> реализует государственную политику на определенной территории;</p> <p><input type="checkbox"/> осуществляет планы социально-экономического развития и реформ;</p> <p><input type="checkbox"/> рассматривает и принимает меры по обращениям и жалобам граждан;</p> <p><input type="checkbox"/> формирует местный бюджет и принимает решения по его использованию;</p>	<p>Чем занимается аким района в городе, города районного значения, поселка, села, сельского округа:</p> <p><input type="checkbox"/> рассматривает обращения, заявления, жалобы граждан, принимает меры по защите прав и свобод граждан;</p> <p><input type="checkbox"/> содействует сбору налогов и других обязательных платежей в бюджет;</p> <p><input type="checkbox"/> регулирует земельные отношения;</p>

- выявляет малообеспеченных людей с целью оказания им адресной и социальной помощи в виде устройства на работу, а также оказывает поддержку одиноким престарелым и нетрудоспособным гражданам;
 - осуществляет благоустройство: освещение, озеленение, асфальтирование дорог, постройку детских площадок;
 - организует работу общественного транспорта;
- управляет коммунальной собственностью.

Важно учитывать, что **правительство управляет местными исполнительными органами или акиматами**. Акимат есть в каждой области, городе и ауле Казахстана. Акиматы областей и городов республиканского значения взаимодействуют напрямую с министерствами, в то время как районные акиматы подчиняются областным акимам.

- обеспечивает сохранение коммунального жилья;
- содействует организации крестьянских или фермерских хозяйств, развитию предпринимательской деятельности;
- оказывает меры социальной поддержки;
- организовывает помощь лицам с инвалидностью;
- проводит работу по сохранению исторического и культурного наследия;
- создает инфраструктуру для занятий спортом;
- вносит предложения по организации транспортного сообщения с районным центром.

Если в целях своей адвокации вы работаете с исполнительной властью, рекомендуется составить для себя схему, кто в правительстве и на каком уровне отвечает за решение вашего вопроса: какой государственный орган и какие должностные лица.

Также важно изучить, как работает Парламент (законодательная власть). В целях адвокации активисткам и правозащитницам можно участвовать в рабочих группах Парламента при рассмотрении законопроектов, общественных советах при министерствах, консультативно-совещательных, наблюдательных и других органах, которые могут создаваться при госорганах.

Также важно сотрудничать с Национальными правозащитными учреждениями. В Казахстане это Уполномоченный по правам человека (омбудсмен_ка). Он (она) занимается защитой прав и свобод всех граждан_ок Казахстана. Он_а независим_а от других органов власти и осуществляет свои функции в соответствии с Конституцией и законами. Основные задачи УПЧ включают рассмотрение жалоб граждан_ок, мониторинг соблюдения прав человека государственными учреждениями, а также предложения по совершенствованию законодательства в области прав человека. Он_а имеет право запрашивать документы, информацию и даже инициировать расследования.

Уполномоченн_ая же по правам ребенка выполняет схожие функции, но е_го деятельность направлена на защиту прав несовершеннолетних. Этот орган создан для обеспечения защиты детей от нарушений их прав, включая право на образование, здоровье и безопасность. Он активно взаимодействует с государственными структурами, общественными организациями и родителями для решения проблем, связанных с благополучием детей.

Как построить адвокационную кампанию?

Планируя адвокационную кампанию, важно задаться рядом вопросов, понимая в то же время, что речь идет о:

КТО?	«Мы – Власть»
ЧТО?	Государственные политики, программы
ГДЕ?	Площадки взаимодействия с государством
КОГДА?	Всегда/В определенное время
КАК?	Коммуникационные стратегии

Рекомендуемый цикл адвокационной кампании выглядит так:



Проблема в данном случае – это то, что требует решения при помощи государства: закон, который нужно принять или упразднить, или практика, от которой нужно избавиться или внедрить.

Цель адвокационной кампании – это изменение определенных законов, политик или практик, что позволит решить проблему.

Задачи адвокационной кампании – это шаги на пути к вашей адвокационной цели, ее этапы. Задачи определяют последовательность и ход кампании.

Целевой аудиторией будут лица, принимающие решения, то есть представители власти: должностные лица, сотрудники госорганов, депутаты парламента и другие.

Посылы для целевой аудитории – это убедительные аргументы в пользу ваших адвокационных задач и цели, сформулированные точно под конкретных представителей целевой аудитории.

Сторонниками будут те, кто помогут вам с донесением посылов целевой аудитории и разделят ваши задачи по ходу адвокационной кампании.

Тактики распространения информации – это способы коммуникации с целевой аудиторией и сторонниками: как и каким языком вы будете доносить им информацию об адвокационных задачах, на каких площадках, чем будете при необходимости контраргументировать, как обеспечить непрерывность такой коммуникации и другое.

Привлечение средств для адвокационной кампании – отдельная задача. Но она не должна быть препятствием для осуществления самой кампании. Продумайте, чего можно добиться без финансирования (если речь о нем); как обеспечить непрерывность работы.

На **реализацию** кампании следует отводить достаточно времени, а значит, быть реалистками.

Результативность кампании оценивается по тому, удалось ли достичь запланированной адвокационной цели. Важно при этом цель не спутать с задачами и всегда придерживаться намеченного курса.

Итак, приступая к решению какой-то общественной проблемы силами адвокации, важно и нужно верить в осуществимость вашей стратегии, а значит, верить в себя и свои силы и возможности, не переставать учиться новому, расширять круг сторонников, обязательно объяснять вашим бенефициарам и всему обществу, как и в чем вы видите решение проблемы, сопровождать ход вашей адвокации информационным освещением и не забыть отметить успех по ее окончании!



Гульмира Биржанова

БЕЗОПАСНОСТЬ ОНЛАЙН: ПРАВОВЫЕ СОВЕТЫ

Международные принципы в области свободы выражения мнения

«Каждый человек имеет право на свободу убеждений и на свободное выражение их; это право включает свободу беспрепятственно придерживаться своих убеждений и свободу искать, получать и распространять информацию и идеи любыми средствами и независимо от государственных границ» - гласит Всеобщая декларация прав человека, ст. 19. Те же принципы отражены в МП-ГПП (Международном Пакте о гражданских и политических правах).

Свобода выражения мнения – базовое право, без которого невозможна реализация других фундаментальных прав человека (право на свободу собраний и объединений, право на свободу мысли, совести и религии, убеждений, независимые выборы и т.д.).

Свобода придерживаться своего мнения:

- Молчать
- Высказываться публично
- Высказывать именно это, а не иное мнение

Общественный интерес — это не любой интерес, проявляемый аудиторией, а потребность общества в обнаружении и раскрытии угрозы демократическому правовому государству и гражданскому обществу, общественной безопасности, окружающей среде. Следует различать общественный интерес и общественное любопытство.

В каких случаях допустимы ограничения свободы слова?

- Они должны быть установлены законом и являться необходимыми.
- Они должны применяться для уважения прав и репутации других лиц, для охраны государственной безопасности, общественного порядка, здоровья или нравственности населения.

Казахстанские нормы

Статья 20 Конституции РК гарантирует право на получение и распространение информации любым не запрещенным законом способом. В этой же статье говорится о том, что перечень сведений, составляющих государственные секреты, определяется законом.

Как различаются журналист и блогер?

Журналист - физическое лицо, осуществляющее деятельность по сбору, обработке и подготовке сообщений и материалов для средства массовой информации на основе трудовых или иных договорных отношений с редакцией средства массовой информации (Закон «О масс-медиа»)

Инфлюенсер (блогер) – пользователь онлайн-платформы, публикующий информацию на онлайн-платформе, адресованную неопределенному кругу лиц, в целях предпринимательской деятельности. (Закон «Об онлайн-платформах и онлайн-рекламе»)

Правовые риски и как их избежать

- Пропаганда
- Распространение «фейковой» информации
- Судебные претензии (клевета, оскорбление, честь, достоинство и деловая репутация)
- Обвинение в экстремизме (язык ненависти)
- Использование фото (право на собственное изображение)
- Авторское право
- Распространение тайн (врачебная, персональные данные, личная и т.д.)

Прежде чем делиться и распространять непроверенную информацию, остановитесь на 40 секунд и подумайте, не нарушаете ли вы права других?

Некоторые пользователи уверены, что, сделав свой профиль закрытым, они могут публиковать всё, что угодно. Это не так. Всё, чем вы делитесь в интернете, - публично, поэтому не забывайте о приватности своего аккаунта. Любая скрытая информация может стать доступной, а если её признают противоправной, вас могут привлечь к ответственности.

Если вы делаете публичное высказывание, касающееся большой группы людей, которую можно описать в терминах национальности, гражданства, религии, языка, отнеситесь к нему внимательнее.

Воздержитесь от публикации сообщений, которые могут быть неправильно истолкованы: призывающие к разжиганию межнациональной розни, свержению политического строя и т.п.

Не публикуйте непроверенную информацию, поскольку уголовный кодекс предусматривает наказание до 10 лет лишения

свободы за распространение заведомо ложной информации, а с 2023 года в КОАП РК появилась новая статья 456-2 “Размещение, распространение ложной информации”.

Ложная информация – информация, не соответствующая действительности либо содержащая существенные искажения фактов, создающая ложное представление о лицах, предметах, событиях, явлениях и процессах, зафиксированная в любой форме.

Если нет уверенности и доверия к источнику, от репоста или рассылки лучше отказаться. Помните, что репост — это распространение информации, и репост без комментариев тоже является публикацией.

Если под постом появились комментарии, которые окажутся подсудными, за них по закону будет нести ответственность комментатор

Если пишете на тему религии, проверяйте список запрещенных организаций при подготовке материалов. https://egov.kz/cms/ru/articles/religion/zaprewennye_organizacii. Не забывайте указывать статус организации в материале (напомним, что в Казахстане существует государственная процедура регистрации религиозных организаций).

Помните о том, что существует перечень запрещенной информации (Закон о масс-медиа и Закон о связи):

- Пропаганда или агитация культа жестокости и насилия, социального, расового, национального, религиозного, сословного и родового превосходства,
- Пропаганда или агитация насильственного изменения конституционного строя, нарушения целостности РК, подрыва безопасности государства, войны,
- Пропаганда экстремизма или терроризма,
- Публикация материалов и распространение информации, направленной на разжигание межнациональной и меж-

конфессиональной вражды,

- Запрещается размещать информацию о вакансиях для приема на работу, содержащую требования дискриминационного характера в сфере труда.

Как быть, если начато судебное преследование за пост или комментарий?

Если пришла досудебная претензия или поступило заявление с требованием привлечь к ответственности от другого пользователя, необходимо сразу же поставить об этом в известность как много больше лиц и обязательно создать общественный резонанс.

Какие доказательства при подготовке материала будут надежными?

- Видео или аудиозапись рассказа
- Фотографии
- Документы (не обязательно иметь оригиналы документов, подойдут их копии)
- Скриншоты сайтов
- Судебные решения и приговоры

Если уже заведено уголовное дело по статьям 174 или 274 УК РК, нужен квалифицированный адвокат, желательно специализирующийся на подобных делах. Необходимо также привлечь к проведению филологической экспертизы независимого эксперта. Независимый анализ спорной фразы — важный документ не только для суда первой инстанции. В случае обвинительного приговора в Казахстане экспертиза пригодится при обращении в международную инстанцию.

Как избежать судебных претензий?

Проверяйте факты

Источники (используйте официальные документы)

Используйте диктофон при сборе информации

Важно знать!

Если это сатира, слухи, карикатура, то правовая оговорка (дисклеймер) может помочь, но всё же не гарантирует, что вас не привлекут к ответственности.

Если вас оскорбили в сети?

По казахстанскому законодательству оскорбление - дело частного обвинения. То есть всегда должен быть инициатор, который подаст заявление в полицию или обратится в суд. Для этого у вас должен быть нотариально заверенный скриншот поста. В случае, если вы не знаете обидчика, то напишите заявление в правоохранительные органы, чтобы вам предоставили данные пользователя.

Использование фотографий в своих материалах

Согласие на публикацию изображения человека не требуется, если:

- изображенное лицо позировало за плату;
- лицо присутствует или участвует в зрелищных культурно-массовых, социально значимых в области культуры, спортивно-массовых мероприятиях, собраниях, митингах, шествиях или демонстрациях и иных публичных мероприятиях;
- распространяемая информация содержит изображение лица и сведения, связанные со служебной и публичной деятельностью данного лица, а также опубликована самим лицом, его законным представителем или уполномоченным лицом в источниках, доступ к которым не ограничен;
- использование изображаемого лица осуществляется в целях защиты конституционного строя, охраны общественного порядка, прав и свобод человека, здоровья и нравственности населения.

Распространение информации о детях

У всех детей, как и у взрослых, есть право на собственное изображение и защиту персональных данных. При проведении интервью, фото и видеосъемки с детьми необходимо согласовать действия с родителями или законными представителями.

Особые случаи - дети, пострадавшие в результате противоправных действий (бездействия) и подозреваемые и (или) обвиняемые в совершении административных правонарушений.

Нельзя распространять в СМИ или сетях телекоммуникаций персональные и биометрические данные такого ребенка, включая информацию об его родителях и иных законных представителях, иной информации, позволяющей установить личность.

Но это можно делать, если:

- несовершеннолетний признан судом виновным в совершении тяжких и (или) особо тяжких преступлений, включая информацию о его родителях и иных законных представителях;
- есть согласие несовершеннолетнего, достигшего 14-летнего возраста, пострадавшего в результате противоправных действий (бездействия), и его законных представителей;
- есть согласие законных представителей несовершеннолетнего, не достигшего 14-летнего возраста, пострадавшего в результате противоправных действий (бездействия);
- есть согласие несовершеннолетнего, достигшего 16-тилетнего возраста, совершившего административные и (или) уголовные правонарушения, и его законных представителей;
- речь идет о распространении в СМИ информации, полученной от органов, ведущих уголовный процесс (в целях содействия расследованию преступления, установлению лиц, причастных к совершению преступления, розыску про-

павших несовершеннолетних в объеме, необходимом для достижения указанных целей);

Закон не предусматривает определенную форму, поэтому согласие может быть как в устном, так и в письменном виде, а также в виде видеозаписи. Предпочтительным и наиболее безопасным является письменное согласие.

Тайны

Информация делится на открытую (общедоступную) и информацию ограниченного доступа (секреты, тайны, информация для служебного пользования). Пользователь должен знать, какая информация относится к конфиденциальной, как правильно ее использовать и распространять. В противном случае это может привести к претензиям, судебным спорам и даже к уголовному преследованию.

Авторское право

Все результаты творческого труда, вне зависимости от их качества и вашей оценки, являются объектами авторского права.

Вы можете публиковать материалы или фото, НО с обязательным указанием имени автора, произведение которого используется, и источника (ссылки). Либо пользуйтесь услугами фотобанков.

Кстати, незаконное использование фотографий из поисковых систем или других сайтов для иллюстраций текстов на сайтах СМИ - очень частое нарушение со стороны редакций. При этом не важно, открытый это аккаунт или закрытый.

Разработайте правила использования материалов для того, чтобы избежать нарушения и ваших прав в том числе. Внимательно читайте информацию на странице сайта, где вы скачиваете материал или фото.



Диана Окремова

ЛЕКСИКА НЕНАВИСТИ В ИНТЕРНЕТЕ: КАК ЗАЩИТИТЬ И ЗАЩИТИТЬСЯ?

Язык вражды в интернете стал в последнее время настоящей проблемой. Нападкам подвергаются как публичные личности, так и малоизвестные обывательницы. Причин распространения лексики ненависти может быть множество. Мы рассмотрим, какие виды языка вражды бывают, как его распознать и как обезопасить активисток от негативных последствий.

Согласно международным нормам, лексика ненависти – это все формы самовыражения, которые включают распространение, провоцирование, стимулирование или оправдание расовой ненависти, ксенофобии, антисемитизма или других видов ненависти на основе нетерпимости (агрессивный национализм, дискриминация и враждебность в отношении меньшинств, мигрантов и других социально уязвимых групп).

Главный вопрос, которым задаются эксперты – где границы между свободой слова и языком вражды? Когда речь становится оскорбительна? Когда она нарушает право на жизнь, свободу и права других людей? Когда речь подрывает ценности плюрализма и разнообразия? Очевидно, что если ваши высказывания нарушают права других людей, общественный порядок и национальную безопасность, можно применять ограничения. Это могут сделать как государственные органы, так и онлайн-платформы.

Причины лексики ненависти

Причиной риторики лексики ненависти в интернете, как правило, становятся стереотипы. Мы мысленно делим людей на «своих» и «чужих», и это способствует рождению языка вражды. Стереотипы обычно связаны с гендером, этносами, мигрантами. Способствуют развитию лексики ненависти ненужные детали и небрежность, некорректные хайповые заголовки, статистические преувеличения, смешивание социальных проблем и этнической тематики.

Анонимность позволяет людям выражать мнения, не опасаясь прямых последствий за свои слова. Безнаказанность в виртуальной среде часто приводит к тому, что люди говорят более резкие и агрессивные вещи, которые в реальной жизни они могли бы сдерживать. Это способствует проявлению агрессии и формированию оскорбительной лексики.

Также усиление языка вражды может происходить из-за **социального напряжения и поляризации**. Когда общество сталкивается с серьёзными политическими, этническими или социальными конфликтами, это может стать триггером для использования языка ненависти. Поляризация мнений усиливается в интернет-среде, где люди имеют возможность общаться в так называемых «эхо-камерах», окружая себя теми, кто разделяет их взгляды, и усиливая радикальные точки зрения.

Интернет создает **эффект толпы**, особенно на платформах с большими сообществами. В таких условиях люди легче поддаются давлению группы, выражают радикальные взгляды и участвуют в агрессивной коммуникации. Эффект «толпы» помогает укоренить и распространить ненавистническую лексику.

Некоторые группы целенаправленно распространяют ненавистническую лексику, продвигая **идеологии, основанные на дискриминации, нетерпимости или исключении**. Это может касаться расовых, религиозных, гендерных или политических предрассудков.

Особую роль **играют мемы и визуальная культура**, которые могут передавать идеи через ироничные и провокационные образы. Некоторые мемы могут маскировать ненависть или предвзятые взгляды под юмором, что позволяет им распространяться быстрее и эффективнее, проникая в массовое сознание.

Алгоритмы многих платформ социальных сетей устроены так, что контент с сильными эмоциями, включая агрессию и ненависть, имеет больше шансов на вирусное распространение. Такие посты часто получают больше лайков, комментариев и репостов, что стимулирует их распространение. В результате агрессивные и ненавистнические сообщения чаще оказываются на виду.

Люди, **не умеющие распознавать манипуляции** или различать качественную информацию, могут легко попасть под влияние языка ненависти и начать его использовать. Недостаток знаний о том, как работает интернет-коммуникация и как фильтровать информацию, способствует распространению токсичной лексики.

В совокупности эти факторы создают питательную среду для формирования ненавистнической лексики в интернете.

Различают следующие виды проявления лексики нетерпимости:

Холивар - спор между людьми, придерживающимися диаметрально противоположных взглядов на проблему, не имеющую решения. Например, что вкуснее: персик или нектарин.

Троллинг - размещение сообщений, загрузка изображений или видеозаписей и создание хэштегов с целью вызвать раздражение, спровоцировать кого-то или разжечь насилие в отношении женщин и девочек;

Флуд - способ ведения беседы в Интернете, при котором пользователи обмениваются бессмысленными по содержанию сообщениями, не имеющими отношения к теме обсуждения. Как правило, флуд используют с целью отвлечения внимания либо для троллинга.

Флейм - «спор ради спора», обмен сообщениями в местах многопользовательского сетевого общения, представляющий собой словесную войну, нередко уже не имеющую отношения к первоначальной причине спора.

Слатшейминг (оскорбление, унижение и наказание кого-либо), взывание к гендерным ролям,

Киберсталкинг - преследование в сети с помощью электронной почты, текстовых сообщений, мессенджеров и чатов;

Секстинг без согласия - отправку откровенных сообщений или фотографий без согласия получателя.

Порноместь - онлайн-распространение личных и откровенно сексуальных изображений и видео без согласия субъекта.

Кибербуллинг - травля в интернете (может включать агрессивное поведение, оскорбления, угрозы);

Доксинг - публикация в сети персональных данных жертвы со злым умыслом (например, объявление о том, что жертва предлагает сексуальные услуги).

Как обезопасить себя?

- Проверьте первоисточник, если в информации, представленной для распространения, даются ссылки на мнение представителей экспертного сообщества, не «вырваны» ли их цитаты из первоначального контекста;
- Не попадайтесь на манипуляции статистическими данными, научными фактами, историческими событиями и цитатами известных людей, всегда исследуйте оригиналы и первоисточники;
- Обращайте внимание на смысловые акценты, чтобы избежать подмены действительности вымышленной картиной развития событий.
- Говорите с людьми, имеющими разные позиции по обсуждаемой теме.
- Будьте аккуратным в выборе слов и выражений, избегать уничижительных клише и стереотипов, а при цитировании перефразировать такие словоформы.
- Имейте и используйте собственные источники в различных этнических, религиозных и других социальных группах, освещайте ситуацию с обеих сторон.
- Сообщайте о событиях в контексте, не фокусируйтесь на личностях.
- Идентифицируйте собственные предубеждения и преодолевайте их.

Стратегии, которые помогут минимизировать негативное воздействие:

Использование инструментов платформ

- Фильтрация комментариев: Многие платформы, такие как Instagram, Twitter и Facebook, предлагают инструменты для фильтрации нежелательных комментариев или скрытия сообщений, содержащих определенные слова.
- Блокировка и мутинг: Не бойтесь заблокировать или «замьютить» пользователей, которые нарушают границы или ведут себя агрессивно.

- Отчеты о нарушениях: Активно пользуйтесь функцией жалоб на сообщения и аккаунты, нарушающие правила поведения на платформе.

Создание безопасного пространства

- Модерация дискуссий: Если у вас есть возможность, используйте модерацию комментариев или дискуссий. Создайте правила для общения, чтобы избежать токсичности.
- Сообщества поддержки: Создание групп с активной поддержкой единомышленников может быть полезно для эмоциональной защиты и создания безопасной среды.

Цифровая гигиена

- Приватность аккаунтов: Разделите личные и публичные аккаунты, особенно если активно выступаете в роли активистки.
- Защита личных данных: Убедитесь, что информация о вашей личной жизни, семье или местоположении остается конфиденциальной. Не делитесь излишне личными данными в публичных аккаунтах.

Эмоциональная защита

- Техника эмоциональной дистанции: Избегайте вовлечения в эмоциональные конфликты с троллями или агрессивными пользователями. Многие из них ищут именно провокацию, и реакция может усилить их агрессию.
- Поддержка профессионалов: Если кибербуллинг становится чрезмерно стрессовым, обратитесь к психологам или специализированным организациям, которые помогают справляться с такими проблемами.

Юридическая поддержка

- Документирование нарушений: Собирайте доказательства агрессивных или угрожающих сообщений (скриншоты, ссылки). Это может быть полезно при обращении в правоохранительные органы или при подаче жалоб.

- Обращение в правоохранительные органы: В некоторых случаях, особенно если угроза реальна и серьёзна, стоит привлечь полицию или юристов для защиты ваших прав.

Коллективная защита

- Солидарность с другими активистами: Важно работать в группе и поддерживать друг друга. Вместе легче бороться с нападениями.
- Организация коллективных жалоб: Совместное обращение активистов или их сторонников в администрацию платформы может повысить эффективность жалоб на пользователей, распространяющих язык вражды.



Дана Буралкиева

ЦИФРОВОЙ ЩИТ: ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ АКТИВИСТОВ

Развитие технологий в интернете, включая искусственный интеллект, большие данные и цифровую слежку, несет потенциальные угрозы для прав человека, особенно в контексте права на неприкосновенность частной жизни, свободы выражения мнений и доступа к информации.

Потенциальные угрозы:

- Массовая слежка за пользователями, которая может привести к нарушению конфиденциальности и увеличению случаев неправомерного использования личных данных, например, для манипуляции общественным мнением или целенаправленной рекламы.
- Технологии контроля информации, такие как цензура и фильтрация контента, могут ограничивать свободу выражения, особенно в авторитарных режимах.
- Кибератаки и деанонимизация пользователей ставят под угрозу право на безопасность и самовыражение в интернете.

Важно помнить - каждый цифровой след имеет последствия, особенно, когда вы являетесь потенциальной целью преследования.

Цифровая безопасность состоит из нескольких компонентов:

- Знание законодательства
- Элементарные технические навыки
- Комплексный подход безопасности, включая физическую безопасность вас и окружающих

Самое важное в техническом прогрессе и интернете - это персональные данные, и у нас есть право на их защиту. Однако основная проблема в кибербезопасности - это человеческий фактор.

Основные причины НЕбезопасности в интернете:

Нехватка знаний в медиаграмотности: Люди, которые не умеют разбираться в информации в интернете, легко попадают на ложные новости, мошенничество и вирусы. Они могут не замечать опасности и легко делятся вредоносными ссылками, что ставит под угрозу их собственные данные и безопасность.

Цифровой промискуитет: Это когда человек без разбору использует много разных приложений, сайтов и сервисов, не думая о том, безопасны они или нет. Такое поведение увеличивает риск утечки данных, вирусов и кибератак, так как каждое новое приложение или сайт может быть уязвимым.

Отсутствие или игнорирование политик безопасности: Многие люди и организации не используют базовые меры безопасности, такие как сложные пароли, двухфакторная аутентификация или шифрование данных. Это оставляет их системы открытыми для взломов и кибератак, делая личные данные легкой добычей для злоумышленников.

Отсутствие технических инструментов и финансовых средств: Когда у человека или компании нет денег на покупку антивирусов, систем безопасности или других защитных инструментов, они становятся более уязвимыми для атак. Без современных средств защиты даже базовые угрозы могут привести к большим потерям данных или ущербу.

Что делать, чтобы снизить риски, или базовые правила кибербезопасности

- **Меньше следов личной жизни онлайн** — альтернативная личность: Старайтесь не делиться лишней информацией о своей реальной личности в интернете. Используйте псевдонимы, альтернативные имена и уникальные email-адреса для регистрации на различных сервисах. Это затруднит сбор данных о вас и вашу идентификацию злоумышленниками.

- **Онлайн-симкарты**: Использование виртуальных SIM-карт позволяет создать отдельный номер для онлайн-активностей, избегая привязки личного номера телефона к различным сервисам. Это снижает риск утечек данных через телефонные контакты и защищает от фишинговых атак через SMS.

- **Разные пароли и двухфакторка**: Используйте уникальные пароли для каждого сервиса, чтобы в случае утечки данных на одном сайте ваши другие аккаунты оставались защищенными. Включите двухфакторную аутентификацию (2FA) для дополнительной защиты — это требование второго подтверждения при входе в аккаунт. Не используйте смс-подтверждение, только дополнительное приложение, например, Authenticator.

- **VPN и анонимные браузеры**: VPN шифрует ваш интернет-трафик, скрывая ваше местоположение и IP-адрес, что делает вас менее уязвимым для слежки. Анонимные браузеры, такие как Tor, помогают скрыть вашу онлайн-активность и избегать отслеживания.

- **Лицензионное ПО и антивирус**: Используйте только официальное и лицензионное программное обеспечение, чтобы избежать вредоносных программ и вирусов. Установите антивирусную программу для защиты от зловредных файлов, которые могут украсть данные или повредить устройства.

- **Настройки анонимных чатов и удаление сообщений**: Используйте мессенджеры, которые предлагают сквозное шифрование и возможность автоматического удаления сообщений через определенное время. Это помогает защитить

ваши разговоры и предотвратить утечки информации, даже если устройство потеряно или украдено.

- Сброс до заводских настроек: Если вам нужно передать или продать устройство, сбросьте его до заводских настроек. Это удалит все личные данные и программы, оставляя устройство чистым и безопасным для нового пользователя.

- Хранение данных в облаке или на переносном накопителе, но не на устройстве: Важно не хранить важные файлы непосредственно на устройстве, так как оно может быть утеряно или взломано. Используйте облачные сервисы с надежным шифрованием или переносные накопители, которые можно отключить от интернета.

- Проверяйте ваши подписки на каналы и закройте возможность отмечать вас: Регулярно просматривайте, на какие каналы и группы вы подписаны, и удаляйте те, которые могут быть небезопасны. Отключите возможность для других пользователей отмечать вас на фотографиях или упоминать в постах без вашего разрешения, чтобы защититься от нежелательных действий.

Как создать безопасный пароль?

- Минимум 12 символов
- Комбинируйте заглавные и строчные буквы
- Используйте цифры и специальные символы
- Избегайте личной информации (имена, даты)
- Не повторяйте пароли для разных сервисов

Примеры менеджеров паролей, благодаря которым вам не нужно будет запоминать пароли:

- LastPass
- 1Password
- Bitwarden

Минимизация ущерба при потере телефона, ноутбука или другого носителя:

- **Резервное копирование:** Регулярно сохраняйте важные данные в облаке или на внешних накопителях, чтобы в случае потери устройства доступ к информации сохранился.
- **Критическое мышление:** Будьте внимательны к данным, которые храните на устройстве. Не храните конфиденциальную информацию без необходимости, чтобы минимизировать риски при утрате устройства.
- **Обновления:** Устанавливайте последние обновления операционной системы и приложений. Это закрывает уязвимости, которые злоумышленники могут использовать для доступа к данным.
- **Контроль и проверка:** Периодически проверяйте настройки безопасности, доступы к аккаунтам и список установленных приложений, чтобы предотвратить возможные утечки данных.
- **Шифрование:** Используйте встроенные инструменты шифрования, такие как Firewall на Mac и Bitlocker на Windows. Это защищает данные на устройстве, делая их недоступными без ключа шифрования.
- **Удаление данных:** Для безопасного удаления данных используйте специальные программы, такие как Eraser или CCleaner. Они обеспечат полное удаление файлов, чтобы их нельзя было восстановить после потери устройства.

Физическая безопасность

- **Доступ к местоположению приложений:** Отключайте доступ к геолокации для приложений, которые в этом не нуждаются, чтобы не раскрывать своё местоположение.

- **Включать режим полета:** Используйте режим полета, когда не нужны сотовая связь или интернет, чтобы предотвратить отслеживание и передачи данных.

- **Усиление блокировки экрана:** Установите сложные пароли или биометрическую аутентификацию (отпечаток пальца, лицо) для защиты устройства от несанкционированного доступа.

- **Фотографии — нет компромату:** Не храните на устройстве компрометирующие фотографии или информацию, чтобы избежать проблем в случае утраты или взлома.

- **Безопасные мессенджеры:** Используйте мессенджеры с шифрованием (например, Signal), чтобы защитить переписку от перехвата.

- **«Нет» отметкам в соцсетях:** Отключите возможность другим пользователям отмечать вас на фотографиях или постах, чтобы сохранить конфиденциальность.

- **Переименовать устройство:** Измените название вашего устройства на нейтральное, чтобы его было сложнее идентифицировать в публичных сетях.

- **Нет общественному Wi-Fi:** Избегайте подключения к незащищённым общественным Wi-Fi сетям, чтобы снизить риск перехвата данных и атак.

Комплексный подход поможет вам обезопасить себя в реальной жизни и в интернете! Берегите свои личные данные!



Алина Левченко

КРЕАТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ: КАК ВЫДЕЛИТЬСЯ В ЛЕНТЕ

Статистика и охваты — самые важные показатели успешности ведения блога на любой платформе. Они отражают, сколько пользователей увидели ваш контент, и служат индикатором его популярности и востребованности. Высокий уровень охватов говорит о том, что ваш блог привлекает внимание, а значит, вы на правильном пути.

Первое - охваты помогают понять, насколько эффективно вы взаимодействуете с вашей аудиторией. Если публикации имеют широкий охват, это может свидетельствовать о том, что вы выбрали правильную тематику, нашли уникальный стиль подачи и используете подходящие каналы для продвижения.

Кроме того, охваты играют важную роль в алгоритмах социальных сетей и поисковых систем. Чем больше людей видят и взаимодействуют с вашим контентом, тем выше вероятность, что его увидят еще больше пользователей. Это создает своего рода эффект снежного кома: интересный и полезный контент имеет шанс стать вирусным.

Не стоит забывать и о том, что охваты позволяют оценивать эффективность маркетинговых стратегий. Вы можете легко отслеживать, какие публикации вызывают наибольший интерес и адаптировать свой контент под запросы аудитории. Это важно для дальнейшего роста и развития блога.

Статистика страницы - это не просто цифры, а отражение вашего влияния и возможности доносить свои идеи до широкой аудитории. Успешный блог — это, прежде всего, активное взаимодействие с читателями, и охваты являются одним из ключевых факторов в этом процессе.

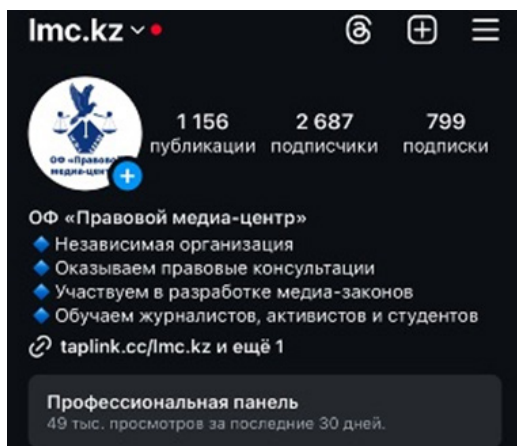
Как просмотреть охваты, соотношение лайков и подписчиков?

Для начала вам стоит перевести аккаунт из категории “личный” в раздел “бизнес”.

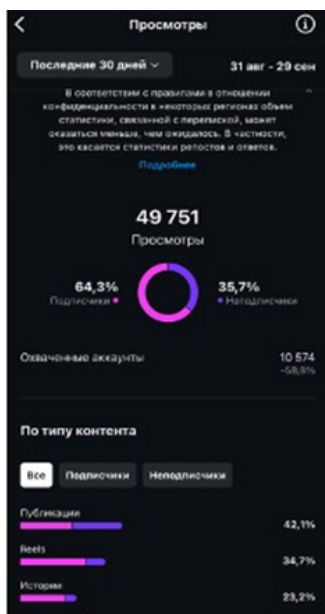
Настройка бизнес-аккаунта в Instagram:

- Перейдите в свой профиль и нажмите значок (три полосочки) в правом верхнем углу. Нажмите Настройки и конфиденциальность и выберите Тип аккаунта и инструменты, а также Переключиться на профессиональный аккаунт.
- Выберите категорию, которая лучше всего описывает ваш род деятельности, а затем нажмите Бизнес.
- Готово! Ваш бизнес-аккаунт Instagram создан. Заполните свой профиль, следуя рекомендациям от META ()

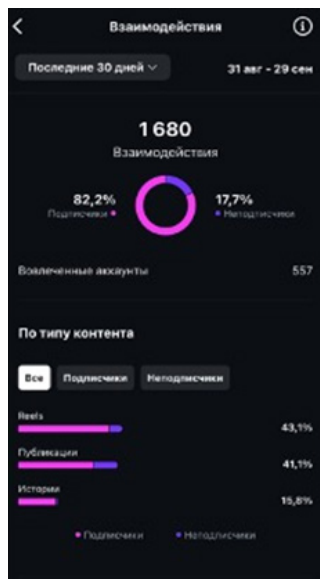
Чтобы получить доступ к профессиональной панели, перейдите в профиль Instagram и нажмите Открыть профессиональную панель в верхней части экрана. С помощью этой панели вы можете Отслеживать свои результаты. Просматривайте основную статистику по людям, которых вы охватили за последние 30 дней.



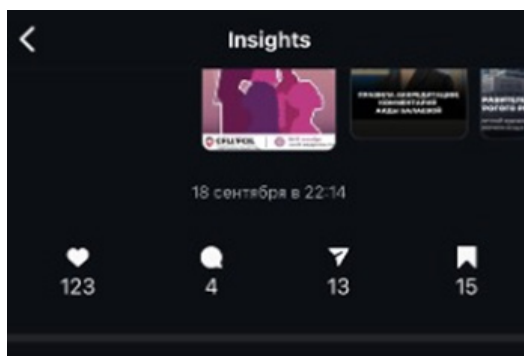
Метрики и их расшифровка: как читать статистику



Охват — это количество уникальных пользователей, которые увидели вашу публикацию. Важно не путать его с «показами», которые учитывают все просмотры, даже если один и тот же пост был просмотрен одним пользователем несколько раз. Охват дает вам представление о том, сколько из ваших подписчиков действительно видят ваш контент. Оптимальный уровень охвата составляет 40%-60%, но он может снижаться с ростом числа подписчиков: для аккаунта с менее чем 1000 подписчиков хорошим считается 60%, тогда как для аккаунта с миллионом подписчиков 30% уже будет неплохим результатом.



Вовлеченность — это показатель, который помогает формировать охват. Она измеряет соотношение лайков и комментариев к количеству подписчиков. Некоторые также включают в эту метрику сохранения и шэры. Формула для расчета вовлеченности (ER, Engagement Rate) выглядит так: $(\text{лайки} + \text{комментарии}) / \text{количество подписчиков} \times 100\%$. Например, если у вас 1500 подписчиков и пост получил 100 лайков и 5 комментариев, то ER составит 7%. Оптимальный уровень вовлеченности — от 5-10% и выше.



Сохранения и шэры поста являются важными показателями его полезности. Если ваш контент сохраняют, делятся им в сторис или отправляют знакомым, это говорит о его актуальности и интересности. Высокое количество сохранений указывает на то, что ваш аккаунт движется в верном направлении.



Качество аудитории — это набор показателей, которые помогают понять, на какую аудиторию направлен ваш контент. Instagram предоставляет базовую демографическую информацию о ваших подписчиках, и для ее получения вам нужно иметь минимум 100 подписчиков.

Хороший контент - гарант хороших охватов

Хороший контент — это основа успешного продвижения в социальных сетях. Он способен привлечь внимание аудитории и удержать её интерес, что, в свою очередь, приводит к увеличению охвата. Когда публикации являются ценными и релевантными, пользователи охотнее их лайкают, комментируют и делятся ими, что способствует распространению контента. В итоге качественный контент обеспечивает не только высокие показатели охвата, но и формирует положительный имидж аккаунта.

Ключевым аспектом создания привлекательного контента является его соответствие интересам и потребностям целевой аудитории. Это требует тщательного анализа предпочтений подписчиков и постоянного мониторинга актуальных трендов. Использование ярких изображений, интересных историй и полезной информации делает контент более привлекательным.

Кроме того, хороший контент способствует созданию сообщества вокруг аккаунта. Когда пользователи чувствуют себя вовлеченными, они охотнее взаимодействуют с публикациями и делятся ими с друзьями. Это создает эффект «сарафанного радио», что значительно увеличивает охваты без дополнительных затрат на рекламу.

Как сделать контент, который будет интересен?

Делайте

- **Интерактивно**
- **Кратко**
- **Вызывайте эмоции**

Улучшайте свой контент при помощи искусственного интеллекта, это совсем не сложно, ведь каждый пользователь смартфона уже имеет такой опыт.

Как ИИ может помочь в сфере гражданского активизма?

● **Анализ данных:**

Мониторинг и оценка проектов: ИИ может отслеживать прогресс проектов, анализировать результаты и предоставлять отчеты, что позволяет корректировать свои действия в реальном времени.

● **Улучшение коммуникаций:**

Виртуальные помощники могут обрабатывать запросы и отвечать на вопросы от сторонников и бенефициаров, что снижает нагрузку на сотрудников.

● **Управление проектами и операциями:**

Автоматизация рутинных задач: ИИ может автоматизировать повторяющиеся задачи, такие как обработка документов и административная работа, что позволяет сотрудникам сосредоточиться на более важных задачах.

- **Обучение и развитие:**

ИИ может использоваться для создания адаптивных образовательных программ и онлайн-курсов.

НАСКОЛЬКО ВСЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО?

Ответ ChatGPT: Использование ИИ в работе может быть конфиденциальным при соблюдении всех мер безопасности и защиты данных, однако вероятность утечки данных существует и зависит от уровня реализованных мер безопасности и защищенности системы.

Вывод: будьте осторожны с персональными данными и информацией ограниченного доступа

Как писать скрипты и промты (запросы)

- Запрос по-прежнему лучше делать на английском языке; Результат также лучше получать на английском и переводить в DeepL;
- Правильнее потратить 10 минут на самостоятельное исследование по теме и составление качественного prompt-а, чем бесконечно переписывать и дорабатывать результат;
- 3-4 итерации обычно достаточно для получения текста;
- ИИ неплохо умеет работать в таблицах, списках и прочем, поэтому не стоит фиксироваться только на статейном формате;
- Если какие-то факты нейросеть нашла сама, им нельзя слепо верить, как бы убедительно они ни звучали.

Очень важно!

- 1) формулировка запроса
- 2) детали
- 3) тон, разнообразие и ролевые модели

Полезные инструменты искусственного интеллекта в приложении



- <https://chatgpt.com>
- <https://www.copy.ai/>
- <https://www.d-id.com>
- <https://www.logoai.com/>
- <https://www.midjourney.com/>
- https://www.canva.com/ru_ru/
- <http://www.sberbank.com/promo/kandinsky/>
- <https://cybervoice.io/ru/>
- <https://turboscribe.ai/>
- <https://podcast.adobe.com/>

Марат Садыков

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ КОНТЕНТА



Визуальный контент - ключевой элемент для привлечения внимания аудитории в социальных сетях. Для активисток визуализация информации помогает не только донести месседж, но и сделать его более убедительным и запоминающимся. Здесь мы разберем базовые принципы визуализации контента для Instagram, TikTok и Facebook и Telegram, которые помогут эффективно взаимодействовать со своей аудиторией.

Простота и ясность

Минимализм: Избегайте перегрузки изображений текстом и элементами. Один главный месседж – одна публикация.

Четкие заголовки: Используйте крупные, легко читаемые шрифты для ключевых слов и фраз.

Акцент на смысл: Визуализация должна усиливать сообщение, а не отвлекать от него. Выбирайте изображения, которые дополняют текст или помогают раскрыть проблему.

Аутентичность

Реальные фото и видео: Используйте собственные фотографии или видео вашей деятельности для повышения доверия. Люди откликаются на подлинные и эмоциональные истории.

Лицо бренда: Если возможно, показывайте лица реальных людей, чьи истории рассказываете, чтобы создать эмоциональную связь. Если вы ведете страницу от своего имени, то “лицом бренда” можете стать вы сами.

Контраст и цветовая палитра

Яркие цвета: Используйте контрастные цвета, чтобы выделить важные элементы. Например, красный – для срочных сообщений, желтый – для призывов к действию.

Брендовая палитра: Если у вас есть фирменные цвета (так называемый брендбук, где собраны все цвета вашего бренда, названия шрифтов и логотипы), интегрируйте их в каждый визуальный элемент для создания узнаваемого стиля.

Особенности визуализации контента для Telegram

Более детально остановимся на Telegram – мощной платформе благодаря своей гибкости и высокой вовлеченности аудитории. Визуализация контента здесь имеет свои особенности, так как пользователи больше ориентированы на информативный, а не развлекательный контент.

Важные аспекты визуализации для Telegram

- **Инфографика:** Telegram идеально подходит для распространения инфографики. Четко структурированные данные, представленные в виде диаграмм, таблиц или схем, привлекают внимание и позволяют быстро воспринять информацию.
- **Минималистичные картинки:** Изображения должны быть функциональными и четкими, без лишнего визуального шума. Важно, чтобы они не отвлекали от основного сообщения.
- **Простые GIF-изображения:** Используйте анимации, чтобы

сделать сообщения более живыми. Например, короткие циклические GIF-файлы могут визуализировать процессы, показывать статистику или привлекать внимание к важным сообщениям.

- Опросы и голосования: Telegram позволяет быстро собирать мнение аудитории с помощью встроенных опросов, что повышает вовлеченность и помогает правозащитникам лучше понимать свою аудиторию.

Визуальный стиль постов

- Краткость и визуальная поддержка: Длинные тексты лучше сопровождать иллюстрациями или инфографикой. Визуальный контент должен усиливать сообщение, помогать пользователю быстрее сориентироваться в тексте.

- Использование кнопок и ссылок: Telegram позволяет создавать кнопки с призывами к действию (например, “Подробнее”, “Поддержать”, “Перейти на сайт”)

Telegram-каналы

- Истории успеха: Публикуйте краткие истории с реальными фотографиями тех, кому ваша работа помогла. Такой контент эмоционально вовлекает аудиторию и повышает доверие.

- Оформление цепочек постов: Если вы готовите серию публикаций на одну тему, добавляйте к каждому посту визуальный элемент, создающий единый стиль. Например, это могут быть одинаковые рамки или цветовые акценты. Еще вы можете прикреплять ссылки на предыдущий пост.

Инструменты для работы с визуализацией в Telegram

- Figma или Canva: Для создания инфографики и изображений, адаптированных под размеры Telegram.

- Crello: Платформа для создания простых анимаций, которые можно использовать для объяснения сложных правозащитных тем.

Рекомендации:

- Планируйте контент заранее
 - Следите за трендами в визуализации
 - Адаптируйте контент под каждую платформу
- Инструменты, которые могут быть полезными при производстве контента.

<p>Приложение для создания видео-маршрута от точки А в точку В</p> <p>Travel Boast</p>		<p>https://play.google.com/store/apps/details?id=io.urobots.travelboast</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/travelboast-my-journey-routes/id1476504378</p>
<p>Нейросети для работы</p>		<p>чат GPT: https://chat.openai.com/</p> <p>Чат от Гугла (аналог GPT): https://bard.google.com/chat</p> <p>https://copilot.microsoft.com/</p>
<p>Расшифровка/транскрибирование казахской речи в текст</p>		<p>@BukvitsaAI_bot телеграм</p> <p>https://writer.voicy.tech/</p> <p>https://issai.nu.edu.kz/ru/soyle-project-rus/?fbclid=IwAR2938ICBYohZyx59leVKYUNv4COQONfYs8POiV41btJ4aCG6kD2iGkAgKc</p>

Расшифровка/ транскриби- рование ка- захской речи в текст		https://riverside.fm/ transcription
Онлайн озвучка текстов на рус и каз		https://www.narakeet.com/
Чистим звук с помощью нейросети		https://podcast.adobe.com/
Как сделать автома- тические субтитры на казахском в iPhone		https://apps.apple.com/ru/ app/субтитры-для-видео- subme/id1596895392%D 0%B2%D0%B8%D0%B4% D0%B5%D0%BE-subme/ id1596895392
На русском языке можно сделать в приложениях CupCat, VN		-
Приложение суфлер, которое автома- тические двигает текст, слушая вас - Teleprompter for Video	Android (https:// play.google.com/ store/apps/de- tails?id=norton. five.teleprompt- er&hl=en_US	iOs (https://apps.apple.com/ us/app/teleprompter-for-vid- eo/id1139307843

<p>Извлечь аудио из видео можно с помощью этого приложения</p>	<p>https://play.google.com/store/apps/details?id=mp3videoconverter.videotomp3.videotomp3converter&hl=en_US&pli=1</p>	<p>iOs (https://apps.apple.com/us/app/mp3-converter-audio-extractor/id1520580409)</p>
<p>Нейросети для генерации изображения</p>	<p>Сервис генерации изображений Midjourney открыл прямой доступ к своему сайту без «прокладки» в виде мессенджера Discord. Воспользоваться бесплатной пробной версией «ИИ-художника» с удобным графическим интерфейсом все желающие могут уже сейчас</p>	<p>https://www.midjourney.com/home https://www.bing.com/create https://t.me/kandinsky21_bot https://shedevrum.ai/ https://lensgo.ai/ https://stablediffusionweb.com/#ai-image-generator https://fusionbrain.ai/?utm_source=yandex&utm_medium=tg&utm_campaign=tg</p>
<p>Фото, видео банк (бесплатный)</p>		<p>www.pixabay.com</p>

Создание песен с помощью AI	https://www.suno.ai/blog/v3 https://www.udio.com/	https://journal.tinkoff.ru/how-to-use-udio/
Генерация видео	@video_kandinsky_bot https://lumalabs.ai/dream-machine https://klingai.org/ru	-
Карточки для рефлексии	https://checkin.daresay.io/	-
Удалить вокал и создать акапеллу Разделить музыку на инструментальную и вокальную партии	https://vocalremover.org/ru/	-





Гульшат Мухитдинова

СТРЕСС И ГРАЖДАНСКИЙ АКТИВИЗМ

Активизм — это мощный инструмент изменений, однако он также может стать источником значительного стресса. Как и любой другой вид деятельности, активизм требует усилий, времени и эмоциональных ресурсов. Когда мы сталкиваемся с несправедливостью, берем на себя ответственность за решение проблем или защищаем интересы других, это часто сопровождается высоким уровнем давления. Постоянная борьба за перемены может привести к чувству выгорания и эмоциональной истощенности, особенно если нет видимых или быстрых результатов.

Что такое стресс?

Стресс — это естественная реакция организма на вызовы, которые перед ним стоят. Он помогает нам мобилизовать силы для достижения целей, но когда требования слишком велики или ресурсы ограничены, это может привести к негативным последствиям. Для активисток такие моменты могут включать тревожные мысли вроде «Я не справляюсь», «Я недостаточно делаю», «У меня нет времени на отдых». Это мысли, которые могут вызвать ложные тревоги и приводить к физическим симптомам — таким, как головные боли, мышечное напряжение или бессонница.

Как стресс влияет на активисток?

Гражданские активистки часто сталкиваются с множеством требований: организовать мероприятия, проводить исследования, привлекать внимание к проблемам, общаться с общественностью, медиа и государственными органами. До-

бавьте к этому давление, связанное с опасениями по поводу реакции властей или общества, — и стрессовые реакции становятся неизбежными. Чрезмерный стресс может проявляться в виде выгорания, физического истощения, снижения мотивации и эмоциональной нестабильности. Вы можете почувствовать себя перегруженными, особенно если кажется, что поддержка минимальна, а задачи множатся.

Почему важно управлять стрессом?

Здоровое управление стрессом — это ключевой компонент долгосрочного успеха в активизме. Вы не сможете поддерживать устойчивый темп, если не уделите внимание своему психическому и физическому благополучию. Чрезмерный стресс не только снижает эффективность вашей работы, но и подрывает вашу способность быть гибкой и сохранять перспективу в сложных ситуациях. Без надлежащей заботы о себе у вас может возникнуть ощущение, что вы больше не способны на активные действия, что только усугубит чувство тревоги и беспомощности.

Практические шаги для активисток:

- Распознавание сигналов стресса. Заметьте, как ваше тело и разум реагируют на напряженные ситуации. Головные боли, напряжение в мышцах, усталость — это явные признаки того, что ваш организм находится в состоянии стресса.
- Оцените свои ресурсы. Важно понять, что ваши ресурсы — будь то время, энергия или поддержка — ограничены. Учитесь определять приоритеты, распределять задачи и делегировать, если это возможно.
- Умение сказать «нет». Не все проблемы можно решить одновременно. Учитесь отказываться от тех проектов, которые выходят за рамки ваших возможностей, и оставляйте время для восстановления.
- Физическая активность и отдых. Стресс накапливается в теле, поэтому важно находить время для физической актив-

ности, будь то йога, прогулки или другие виды спорта. Также не забывайте про полноценный сон.

- Техники управления стрессом. Практики осознанности, дыхательные упражнения или медитация могут помочь вам справляться с тревожными мыслями и снижать реакцию «бей или беги». Эти методы позволят вам сохранять спокойствие даже в самых сложных ситуациях.

- Поддержка сообщества. Важной частью активизма является поддержка других активисток и получение поддержки от них. Постарайтесь создать среду, где можно поделиться своими трудностями и получить эмоциональную помощь.

Активизм—это марафон, а не спринт. Управление стрессом—необходимый навык, чтобы сохранять силы, энергию и мотивацию в долгосрочной перспективе. Помните, что, заботясь о себе, вы не только защищаете себя, но и становитесь более эффективной и устойчивой активисткой, готовой к продолжению борьбы за перемены

Для успешного управления стрессом важно поставить себе цель, которая будет соответствовать критериям SMART:

- Конкретная
- Измеримая
- Ориентированная на действие
- Реалистичная
- Ограниченная по времени

Пример цели: «Я хочу снизить уровень стресса на шкале от 0 до 10 (где 0 — отсутствие стресса, а 10 — сильное беспокойство) до уровня ___ в течение ___ дней в неделю».

Начните с того, чтобы осознанно оценить свой текущий уровень стресса и подумать о том, какие шаги вы можете предпринять для его снижения. Постепенное уменьшение

стресса не только улучшит ваше самочувствие, но и повысит вашу эффективность как активистки.

Запишите свою цель, чтобы она служила вам напоминанием о вашем намерении заботиться о себе и своих ресурсах в процессе активизма.

Ключи к управлению стрессом

Важно понимать, что стресс — это естественная реакция организма, но его долгосрочное воздействие может негативно сказаться на вашем физическом и эмоциональном благополучии. Ниже приведены ключевые шаги для управления стрессом

- *Отслеживайте свой стресс*

Каждая из нас по-разному реагирует на стресс. Постоянный мониторинг уровня стресса помогает осознать, как именно ваше тело и разум реагируют на внешние вызовы. Это особенно важно для активисток, поскольку работа с трудными темами и сложными ситуациями может незаметно накапливать стресс. Определите, какие ситуации или проекты повышают ваш уровень напряжения, чтобы своевременно принять меры.

Задание: Используйте «Трекер стресса» для отслеживания изменений в вашем уровне стресса.

- *Определите источники вашего стресса*

Для активисток важно понимать, что может стать причиной стресса. Это могут быть конкретные проекты, взаимодействие с людьми, страх не успеть или эмоциональная усталость от регулярного контакта с тяжелыми темами. Определив источники стресса, вы сможете составить план для их минимизации или устранения.

Задание: Составьте список вещей, вызывающих у вас стресс, используя рабочий лист «Определение источников стресса».

- *Регулярно практикуйте осознанность*

Активизм требует постоянного внимания к внешним вызовам, но важно уделять время тому, чтобы оставаться осознанной здесь и сейчас. Практика осознанности помогает замечать ваши ощущения и эмоции без осуждения, что помогает активисткам не перегореть и сохранить устойчивость к стрессу. Техники осознанного снижения стресса особенно полезны для активисток, работающих с эмоционально заряженными темами.

Задание: Изучите техники и выберите те, которые подходят именно вам для управления симптомами стресса.

- *Будьте физически активны*

Физическая активность помогает справляться с эмоциональными нагрузками, повышает уровень энергии и улучшает общее самочувствие. Для активисток, чья работа часто включает много эмоционального стресса, регулярные физические упражнения — это отличный способ освободиться от напряжения.

Факт: Регулярная физическая активность может улучшить настроение и уменьшить уровень стресса. Найдите доступные способы поддержания активности, будь то прогулки, йога или лёгкие тренировки.

- *Практикуйте глубокое дыхание*

Когда вы чувствуете, что стресс начинает брать верх — будь то во время организации митинга или во время напряженного обсуждения — глубокое дыхание может стать вашим лучшим помощником. Это один из самых быстрых и эффективных способов восстановить внутреннее спокойствие. Для активисток, которые часто сталкиваются с критикой или высоким давлением, такая практика поможет справляться с острыми ситуациями.

Задание: В следующий раз, когда вы почувствуете, что уровень стресса поднимается, попробуйте практиковать глубокое дыхание, чтобы снизить его

- *Планируйте приятные занятия*

Иногда активизм может затягивать настолько, что не остаётся времени на личные радости и отдых. Но важно помнить, что для долгосрочной активности необходимо находить время для того, что приносит удовольствие и радость. Это может быть творчество, общение с близкими или просто время наедине с собой. Запланированные приятные занятия помогут восстановить ваши ресурсы и поддерживать баланс между активизмом и личной жизнью.



НАШИ КОНТАКТЫ:

mediastana@gmail.com

<https://instagram.com/lmc.kz>

https://t.me/lmc_kz

<https://www.facebook.com/lmc.kz>

<https://youtube.com/@user-tr4nh7zq9g>

<https://lmc.kz/ru>

<https://taplink.cc/lmc.kz>