

Cyberprzemoc

- „Nie popełnia błędu tylko ten, co nic nie robi”

Kiedy jesteś ofiarą cyberprzemocy, więc wyłączasz komputer



1. POROZMAWIAJ Z BLISKĄ CI OSOBĄ – POSZUKAJ WSPARCIA I POMOCY

- Rozmowa z przyjacielem bądź zaufaną osobą dorosłą pomoże Ci zapanować nad emocjami i poczuć się lepiej. Omówienie problemu z różnych perspektyw może w wielu przypadkach pomóc Ci ochłonąć i na spokojnie zaplanować kolejne działania.





Zanim podejmiesz próby usunięcia obraźliwych wiadomości - pamiętaj, że są ważnym dowodem nękania.

Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshota (zrzut ekranu).

2. ZACHOWAJ DOWODY

4. PROWADŹ ROZMOWĘ NA SWOICH ZASADACH - NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ W SPIRALĘ AGRESJI

zachowanie cyberprzemocowe to próba dominacji - nie daj się. To kim jesteś i jak się postrzegasz zależy tylko od Ciebie. Nie pozwól się sprowokować. Zaskocz agresora przyjaznym nastawieniem - to może zmienić ciąg wydarzeń.





5. ODETNIJ SIĘ OD AGRESORA

- Na wielu portalach społecznościowych możesz zablokować osobę, która Cię prześladowuje. Także telefony posiadają funkcję blokowania innych numerów. Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta - pamiętając aby najpierw zapisać dowody nękania.



KONTAKTY ZAUFANIA

- www.saferinternet.pl
- www.akademia.nask.pl
- Kontakt@saferinternet.pl
- Akademia@nask.pl
- Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie:
- Dyzurnet@dyzurnet.pl
- Telefony zaufania:
- 116 111 dla młodzieży i dzieci
- 800 100 100 dla rodziców i nauczycieli

-
- **Gdy Ci smutno, gdy Ci źle,
Zaraz wchodzisz na GG.
A tu nagle SPAM się odzywa,
Od tego wszystkiego głowa Ci się kiwa.
Archiwum zapełnia się wraz
I tracisz swój cenny czas.**

**Gdy czujesz się samotny na czat wchodzisz,
Po każdym nicku oczami wodzisz.
Naprawdę nie wiesz, z kim czatujesz, Może nawet swe życie ryzykujesz.
Powiedz STOP! Powiedz NIE!
Niech Policja przemoc zje!**