

CYBERBULLYING

CE FACI CÂND CINEVA TE
HĂRȚUIEȘTE ONLINE?



IA O PAUZĂ DE LA CALCULATOR/ TELEFON/ TABLETĂ

Când situația scapă de sub control în mediul online, ar fi bine să te deconectezi până îți revii și vorbești cu cineva despre ce s-a întâmplat.

VORBEȘTE CU UN ADULT ÎN CARE AI ÎNCREDERE

Cel mai important lucru pe care îl poți face este să ceri ajutorul unui adult. Acesta ar putea fi un părinte, o rudă sau un profesor.

NU RĂSPUNDE LA MESAJE ȘI NU TE RĂZBUNA

Indiferent cât de dureros sau fals este mesajul pe care îl primești, e important să nu răspunzi. Altfel, ai putea înrăutăți situația. Nu încerca nici să te răzbuni, pentru că vei deveni la rândul tău un agresor.

PĂSTREAZĂ DOVEZILE

Probabil e ultimul lucru pe care vrei să îl faci, dar în unele cazuri este nevoie să păstrezi mesajele sau imaginile deranjante pentru a demonstra unui profesor sau adult responsabil ce s-a întâmplat. Descarcă-le în calculatorul tău sau fă un print screen. Cere ajutor dacă nu știi cum poți salva materialele.

NU E VINA TA!

Indiferent ce îți vor spune ceilalți, nu trebuie să îți fie rușine cu tine sau cu ce simți. Iar nimic nu îndreptățește un astfel de comportament din partea lor. Problema nu este la tine, ci la persoanele care iau parte la cyberbullying.