

Nie pozwalam i reaguję!

Jeśli doświadczasz cyberprzemocy:

- Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej - z jej pomocą będzie Ci łatwiej poradzić sobie z tą sytuacją,
- Postaraj się nie kontaktować ze sprawcą cyberprzemocy i nie odpowiadać na jego zaczepki. Dzięki temu unikniesz prowokowania go do dalszych działań,
- Zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy - nie kasuj smsów, e-maili, rozmów na czatach lub komunikatorach,
- Jeśli ktoś dokucza Ci na jakiejś stronie WWW, zrób zrzut ekranu - aby zachować to, co widzisz na ekranie wciśnij klawisz "Print Screen" (Prt Sc), a następnie otwórz program tekstowy (np. Word) lub graficzny (np. Paint) i wklej tam screen naciskając jednocześnie klawisze "Ctrl" i "V". Pamiętaj, aby zapisać pliki!

Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy:

- Nie przesyłaj dalej ośmieszających wiadomości,
- Pomóż pokrzywdzonej osobie poprzez poinformowanie kogoś dorosłego o jej sytuacji,
- Zaproponuj pokrzywdzonej osobie kontakt z osobą dorosłą: rodzicem, nauczycielem, pedagogiem.
- Jeśli znalazłeś w sieci lub otrzymałeś przez telefon informacje ośmieszające kogoś - zatrzymaj tańcuszek cyberprzemocy - nie przysyłaj tych informacji dalej - zgłoś tę sytuację osobie dorosłej.

Tu zawsze uzyskasz pomoc
w razie sytuacji problemowej!

Anonimowa
Policyjna Linia
Specjalna 801 109 696

Telefon zaufania
dla dzieci
i młodzieży 116 111

Młodzieżowy
Telefon Zaufania 988

Telefoniczna
Pierwsza Pomoc
Psychologiczna (22) 6425 98 48

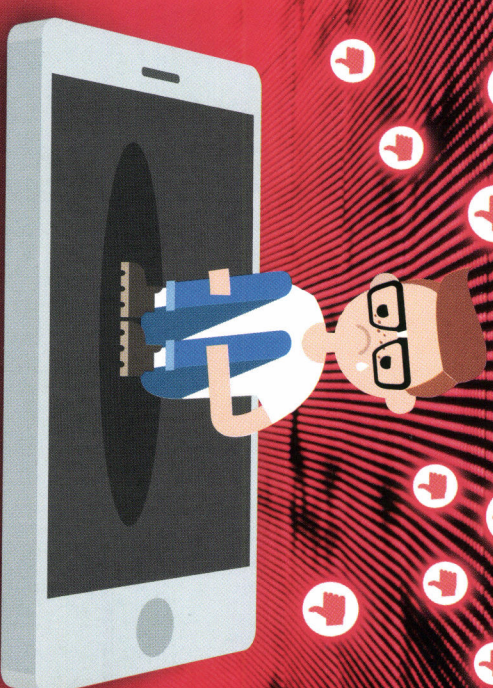
Telefon dla
rodziców
i nauczycieli
w sprawie
bezpieczeństwa
w sieci 800 100 100



materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel.: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Przemoc w sieci boli realnie



Nie stosuję,
Nie pozwalam,
Zawsze reaguję!

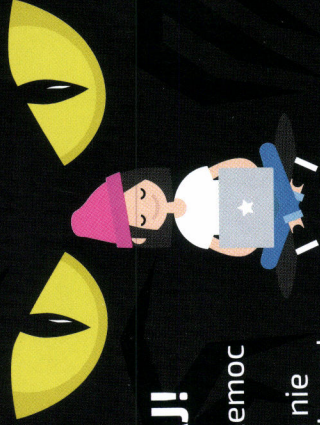
Cyberprzemoc boli realnie!

Cyberprzemoc to takie zachowanie, które krzywdzi emocjonalnie drugiego człowieka.

Cyberprzemoc to między innymi:

- ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie kogoś za pomocą Internetu, albo telefonu komórkowego,
- podszywanie się pod kogoś w portalach społecznościowych, na blogach, wiadomościach e-mail lub komunikatorach,
- włamanie się na czyjeś konto (np. pocztowe, w portalu społecznościowym, konto komunikatora),
- publikowanie oraz rozsyłanie filmów, zdjęć, albo informacji, które kogoś ośmieszają,
- tworzenie obrażających kogoś stron internetowych lub blogów,
- pisanie obraźliwych komentarzy na forach, blogach, portalach społecznościowych.

W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc **nie zostawia śladów na ciele** i nie widać jej gołym okiem. Osoby, które doświadczyły cyberprzemocy **czują się zranione** i bardzo przeżywają to, co je spotkało.



PAMIĘTAJ!

Nawet jeśli przemoc ma miejsce w Internecie to nie znaczy, że jej nie ma!

Masz prawo!

- 1 Mam prawo czuć się bezpiecznie w sieci.
- 2 Mam prawo do współtworzenia Internetu.
- 3 Mam prawo do wyrażania własnych poglądów i opinii, zachowując przy tym szacunek dla innych osób.
- 4 Mam prawo do ochrony własnego wizerunku w sieci.
- 5 Moje dane podlegają ochronie danych osobowych.

Jak chronić się przed cyberprzemocą?

- Należy chronić swoją prywatność - nie tylko poprzez ograniczone udostępnianie danych osobom obcym, ale również przez stosowanie różnego rodzaju zabezpieczeń, programów antywirusowych i antyspieszających.
- Nie powinno się udostępniać swoich haseł ani loginów. Ważne jest również, aby nie były one łatwe do odgadnięcia. Błędem jest ponad to zapisywanie haseł czy ważnych informacji służących do komunikacji w Internecie - ponieważ mogą one trafić w niepowołane ręce.
- Podejrzone e-maile oraz wiadomości od nieznanych osób o niepokojącej treści należy pozostawiać bez odpowiedzi.
- Nie warto wdawać się w kłótnie ani pozwolić na sprowokowanie się do wymiany obelg. Należy starać się unikać takich miejsc w Internecie, gdzie pojawia się agresja i przemoc.
- Jeśli doświadczyłeś cyberprzemocy, natychmiast skontaktuj się z osobą dorosłą lub policją. Nie warto ryzykować życia, licząc, że problem sam się rozwiąże. Pamiętaj, że polskie prawo chroni Cię przed wieloma formami przemocy internetowej. Przed kontaktem z policją warto się przygotować, np. skopiować maile z pogroźkami na pendrive'a. Na sam komisariat radzimy udać się z członkiem rodziny lub przyjacielem.

i obowiązki!

- 1 Szanuję innych użytkowników i traktuję ich tak, jak sam chciałbym być traktowany.
- 2 Przestrzegam praw autorskich.
- 3 Nie używam Internetu, aby szkodzić innym.
- 4 Korzystam z Internetu z rozwagą i ostrożnością.
- 5 Stosuję zasadę ograniczonego zaufania wobec ludzi poznanych w sieci oraz informacji w niej znalezionej.
- 6 Nie używam Internetu, aby kraść.
- 7 Mam obowiązek zachowania kultury w swoich wypowiedziach w sieci.
- 8 Mam obowiązek brać odpowiedzialność za swoje działania w sieci.
- 9 Mam obowiązek informować dorosłych o tym co mnie niepokoi w sieci.

