**Czym jest cyberprzemoc?**

Cyberprzemoc to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych – przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych. Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży. W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów !!!

**Do działań określanych jako cyberprzemoc zalicza się m.in:**

- wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu,

- robienie komuś zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jego zgody,

- publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają,

- podszywanie się pod kogoś w Sieci.

Pomimo, że akty cyberprzemocy mogą wyglądać niewinnie, to potrafią wyrządzać bardzo dużą krzywdę.

**Jak możesz zarejestrować dowody cyberprzemocy?**

1. Telefon komórkowy.

Nie kasuj wiadomości. Zapisuj wszystkie zarówno tekstowe, jak i nagrane na pocztę głosową w pamięci telefonu.

2. Komunikatory

Niektóre serwisy pozwalają na zapisywanie rozmów. Możesz również np. skopiować rozmowę, wkleić do dokumentu Word ( lub innego edytora tekstu), zapisać i wydrukować.

3. Strony serwisów społecznościowych, www

Aby zabezpieczyć kopię materiału, który widzisz na ekranie, wciśnij klawisze Control i Print Screen, a następnie wykonaj operację „wklej” w dokumencie Word. Możesz też po prostu wydrukować stronę.

4. E-mail

Wydrukuj wiadomość, prześlij ją do nauczyciela lub pedagoga, który zajmie się ustaleniem okoliczności zajścia. Zachowanie całości wiadomości, a nie tylko samego tekstu jest bardziej pomocne, ponieważ zawiera informacje o jej pochodzeniu.

**Jak być bezpiecznym w Internecie**

**Zasady bezpieczeństwa!**

**1. Zanim dołączysz**

Kontakty z ludźmi na portalach społecznościowych, podobnie jak kontakty z ludźmi

w świecie rzeczywistym, rządzą się pewnymi zasadami. Zastanów się, w jaki sposób działa portal zanim utworzysz na nim swój profil. Przede wszystkim zainteresuj się, jaki poziom prywatności gwarantuje Ci dany portal. Informacji tego typu szukaj w regulaminie, który powinien jasno określać zasady twojego uczestnictwa w serwisie.

**2. Prywatność**

Kontroluj dostęp do Twoich danych i innych informacji, które umieszczasz w swoim profilu. Bezpieczny portal społecznościowy powinien pozwolić Ci nadać sobie taki status prywatności, który zagwarantuje, że informację o Tobie będą dostępne tylko dla znajomych, których świadomie dodałeś/aś do swojej listy. Pamiętaj też, że Twoje hasło to Twój sekret.

**3. Informacje o mnie**

Zamieszczając informacje o sobie pamiętaj, że potencjalnie każdy może je zobaczyć. Dbaj o to, żeby nie ujawniać swoich danych osobowych. Stwórz bezpieczny Nick, który nie zdradzi Twojej prawdziwej tożsamości. Sieć daje nam możliwość bycia kimś innymi niż w codziennym życiu.

Znaj jednak swoje granice tej zabawy - myśl jak się prezentujesz.

**4. Zdjęcia**

Zastanów się dobrze zanim zamieścisz w Sieci swoje zdjęcia, które mogą być użyte, przez innych użytkowników Sieci, w sposób, jakiego byś sobie nie życzył/a lub skopiowane do miejsca, w którym byś ich nie zamieścił/a. Jeżeli już na pewno chcesz zamieścić swoje zdjęcia w Internecie ustaw taki status prywatności, który zagwarantuje Ci bezpieczeństwo.

**5. Kontakty z innymi**

Bądź czujny/a w kontaktach z osobami znanymi wyłącznie Sieci. Flirt z nieznajomym/ą może być dobrą zabawą, ale może też mieć niebezpieczne konsekwencje. W Sieci ludzie często udają kogoś, kim nie są ukrywając w ten sposób swoje prawdziwe intencje. Bądź bardzo ostrożny/a, jeżeli nowy internetowy „przyjaciel” chce się z Tobą spotkać w realu. Jeżeli zdecydujesz się na spotkanie, spotkaj się w miejscu publicznym (centrum handlowym czy w ruchliwej kawiarni) a na spotkanie pójdź z kimś, komu ufasz. Powiedz o planowanym spotkaniu odpowiedzialnej osobie dorosłej.

**6. Odpowiedzialność za informacje**

Jeżeli piszesz coś w Internecie będąc pod wpływem silnych emocji, przeczytaj to dwa razy.

Daj sobie czas żeby się uspokoić i sprawdź czy to, co planujesz wysłać jest tego warte.

Pamiętaj także, że czasem szkoła, rodzice lub pracodawcy mają możliwość monitorowania Twojej korespondencji i Twoich działań w Sieci. Dlatego, w Sieci, nie pisz nigdy czegoś, czego nie napisałbyś/abyś na kartce pocztowej, którą nie tylko bezpośredni adresat może przeczytać.

Pamiętaj też, że ludzie przesyłają dalej, upubliczniając wiadomości. Sam/a także zawsze patrz, co przesyłasz dalej. Nie ujawniaj danych innych osób – nie przesyłaj dalej cudzych maili i nie podawaj w Sieci danych innej osoby bez jej zgody.

**7. Szanuj innych**

Bądź miły/a dla innych w Sieci. Zastanów się czy adresat życzyłby sobie zobaczyć taki wpis i czy Ty powiedziałbyś/abyś lub pokazał/a to samo podczas spotkania twarzą w twarz?

Poczucie humoru, poglądy i zasady innych ludzi bywają różne także w Sieci. Respektuj innych w Internecie, a jeżeli kogoś urazisz znajdź metodę, żeby sprawę wyjaśnić i go przeprosić.

Jeżeli ktoś Ciebie obraża myśląc, że zrobiłeś/aś coś niemiłego celowo – zamiast dać się ponieść emocjom, spróbuj wyjaśnić, że to nie było celowe, że to wynik nieporozumienia.

**8. Działaj mądrze**

Ktoś Cię prowokuje? Nie daj mu satysfakcji. Zazwyczaj jest to metoda na zwrócenie na siebie uwagi, jeżeli takiego kogoś zignorujesz prawdopodobnie da Ci spokój.

**9. Pomoc**

Masz prawo do godności w Internecie. Jeżeli jesteś atakowany/a, ktoś Cię straszy lub grozi Ci działaj w swojej obronie. Zgłoś fakt cyberprzemocy odpowiednim instytucjom (szkoła, policja, helpline.org.pl – 0-800-100-100) i osobom, które mogą Ci udzielić pomocy: rodzice, pedagog szkolny, nauczyciel.

Razem szybko i skutecznie rozwiążecie problem.

**10. Pamiętaj o realu**

Internet jest fajny, ale nie zapominaj o realnym świecie. Kontroluj to, ile czasu spędzasz w Sieci.

Dbaj o kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym. Nawet mając pięciuset znajomych na portalu społecznościowym możesz czuć się samotnym/ą.

Nic nie zastąpi prawdziwych znajomości.

**Padłeś ofiarą hejtu?**

1. Nie bierz do siebie hejtu. To hejter jest słaby, a nie ty.
2. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj na hejt pod wpływem chwili.
3. Nie odpowiadaj agresją na agresję.
4. Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych
5. Jeśli nie dajesz sobie rady z hejtem, szukaj pomocy u zaufanych osób lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży : 116111
6. Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów

Źródło: [www.przytulhejtera.pl](http://www.przytulhejtera.pl)

Więcej informacji na stronie www.edukacja.fdn.pl