

BE A BUDDY, NOT A BULLY!

Pliant



Știi ce este Cyberbullying-ul? ➡ Folosirea mediilor digitale (website-uri, apps, mesaje text) pentru a intimidă, răni, supăra pe cineva în mod intenționat și repetat. Include trimiterea, postarea sau distribuirea cu intenție de conținuturi negative, răutăcioase și jignitoare despre cineva. Hărțuirea are loc pe bloguri, pagini web personale, site-uri de socializare, forumuri, e-mail sau via SMS, agresiunea având uneori loc prin încărcarea pe internet a unor poze sau clipuri video fără a ține cont de dreptul la viața privată a victimei.

Ce faci dacă ești agresat online?

Încearcă să-ți amintești:

Că ai dreptul să fii tratat/ă cu respect de către prieteni/colégi, cunoștințe. Oricât de greu ți s-ar părea, NU crede insultele, înjosirile sau comentariile urâte! Cuvintele rănesc dar nu te definesc!

Nu este vorba despre tine, ci despre cel care agresează (este o persoană cu stimă de sine foarte scăzută. Invidioasă. Cu o personalitate tulburată care caută atenția sau pur și simplu victimă a unor abuzuri)! Nu o lua personal!

Nu riposta. Amintește-ți că două rele nu fac un bine. Dacă cineva te agresează online, nu încerca să-l bați la propriul joc. Este mult mai bine de obicei să ignorați agresorul. Mulți se vor plictisi și vor renunța. Dacă nu se întâmplă așa, abordați direct adulții care vă pot ajuta: diriginți, psiholog, directori, părinți, poliție.

Salvează dovezi. Copy, save, print sau screenshot orice imagini sau mesaje ofensatoare sau amenințătoare pentru a le putea arăta în cazul în care agresiunea nu încetează.

Blochează agresorul. Schimbă-ți setările private. Elimină agresorul din toate listele de prieteni. După ce ai salvat dovezile, raportează postările ca inadecvate. Oricât de greu ar fi, nu citi din nou mesajele –pur și simplu șterge-le.

Găsește aliați. Nu uita să te îndrepti spre un bun prieten și să discuți cum te simți cu cineva care te ascultă. Există și grupuri online de suport.

Spune unui adult de încredere. Spune unui părinte, unui profesor, mentor, unui membru al familiei, unui consilier. A fi agresat online este o experiență intensă emoțională dacă încerci să te descurci singur/ă. Mulți adulți au trecut printr-o astfel de experiență și vor avea multe povești și cunoștințe să-ți împărtășească.

Ce faci dacă altcineva cunoscut este ținta?

Cyberbullying transformă școala și comunitatea într-un spațiu foarte neplăcut și trist pentru toată lumea.

Nu fii un spectator. Nefăcând nimic, ești parte a problemei. Gândește-te la o modalitate prin care să ajuți ținta. În funcție de situație, poți raporta incidentul în persoană sau în mod anonim.

Fii lângă cel/cea care este țintă ascultându-l și oferind confort emoțional, încurajând! Ajută-l să găsească un adult de încredere care poate dezamorsa situația. Este mai ușor să te ridici împotriva cruzimii când nu ești singur.

Fii un susținător dacă te simți confortabil în rolul acesta. Spune-i agresorului să se oprească! Și în acest caz, caută cel puțin un adult de încredere.

Creează mesaje sau campanii de promovare a bunătății și empatiei. Găsește alți elevi cărora le pasă, care vor să se implice și formează o echipă pentru a promova actele de bunătate și curaj.