



Zastanów się w jaki sposób możesz chronić siebie online!

Ktoś stosuje wobec Ciebie cyberprzemoc w mediach społecznościowych. Czy wiesz kim jest sprawca tych zachowań?



Czy możesz porozmawiać z tą osobą i powiedzieć jej, jak się w tej sytuacji czujesz?



Poproś tę osobę, aby usunęła treść. Wytlumacz jej, z jakiego powodu treść ta sprawia Ci przykrość. Czy te działania pomogły zatrzymać cyberprzemoc?



Rozważ zablokowanie tej osoby, abyś nie musiał/a czytać publikowanych przez nią treści. Zgłoś tego użytkownika do administratora strony. Możesz poprosić zaufaną osobę dorosłą, aby Ci w tym pomogła. Czy te działania pomogły zatrzymać cyberprzemoc?



Świetnie!

Pamiętaj, aby zawsze traktować innych w taki sam sposób, w jaki sam/a chciałbyś/ chciałybyś być przez nich traktowany/a.



Czy wiesz jak zgłosić treści do administratora strony?



Świetnie! Zgłoś treści – opisz dokładnie sytuację, dołącz zrzuty ekranu i linki do miejsca, w którym wydarzyła się cyberprzemoc



Skontaktuj się z telefonem zaufania do spraw bezpieczeństwa w internecie www.116111.pl, gdzie uzyskasz dalsze wskazówki jak zgłaszać szkodliwe treści.



Nie poddawaj się! Cyberprzemoc jest nadużyciem i nie powinna być tolerowana. Skontaktuj się z telefonem zaufania do spraw bezpieczeństwa w internecie 116111, gdzie uzyskasz wsparcie oraz informacje, co jeszcze można zrobić, aby zatrzymać cyberprzemoc.



Co-funded by the European Commission

W ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet, Insafe oraz INHOPE podejmują wspólne działania na rzecz bezpiecznego i lepszego internetu. www.saferinternet.org

Jeśli masz pytania lub problemy związane z bezpieczeństwem w internecie skontaktuj się z linią pomocową działającą na terenie Twojego kraju www.saferinternet.org/helplines