



1. POROZMAWIJ Z BLISKĄ CI OSOBĄ - POSZUKAJ WSPARCIA I POMOCY

Rozmowa z przyjacielem bądź zaufaną osobą dorosłą pomoże Ci zapanować nad emocjami i poczuć się lepiej. Omówienie problemu z różnych perspektyw może w wielu przypadkach pomóc Ci ochłonąć i na spokojnie zaplanować kolejne działania.

2. ZACHOWAJ DOWODY

Zanim podejmiesz próby usunięcia obraźliwych wiadomości - pamiętaj, że są ważnym dowodem nękania.

Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshota (zrzut ekranu).

3. ZGŁOŚ INCYDENT

Zwróć się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Pomogą Ci rozwiązać problem i udzielią wsparcia.

Skorzystaj z telefonu zaufania 116 111.

Jeśli czujesz się zagrożony powiadom policję (cyberprzemoc w świetle prawa jest czynnością karalną)

4. PROWADŹ ROZMOWĘ NA SWOICH ZASADACH - NIE DAJ SIĘ WCIĄGNĄĆ W SPIRALĘ AGRESJI

Zachowanie cyberprzemocowe to próba dominacji - nie daj się. To kim jesteś i jak się postrzegasz zależy tylko od Ciebie.

Nie pozwól się sprowokować. Zaskocz agresora przyjaznym nastawieniem - to może zmienić ciąg wydarzeń.

5. ODETNIJ SIĘ OD AGRESORA

Na wielu portalach społecznościowych możesz zablokować osobę, która Cię prześladowa. Także telefony posiadają funkcję blokowania innych numerów.

Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta - pamiętaj aby najpierw zapisać dowody nękania.