**Witajcie dzieci i rodzice!**

Dzisiaj chcielibyśmy kontynuować temat bezpiecznego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych. Mamy nadzieje, że zapoznaliście się już z netykietą.

**Bardzo ważne jest, żeby dbać o to w jaki sposób korzystamy z Internetu czy telefonów komórkowych, jakie treści oglądamy, czy zamieszczamy. Czasem zdarza się, że nawet nieświadomie jestem w stanie wyrządzić krzywdę drugiej osobie lub ona nam.**

**Poniżej przedstawiamy Wam kilka informacji, z którymi warto się zapoznać.**

**Cyberprzemoc to takie zachowanie, które krzywdzi emocjonalnie drugiego człowieka. Osoby, które stosują cyberprzemoc używają do tego celu Internetu albo telefonów komórkowych.**

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. Pojawiają się u nich nieprzyjemne myśli i uczucia takie jak **bezradność**, **wstyd**, **upokorzenie**, **strach** a czasem również **złość**.

Osoba, której przytrafiła się taka sytuacja często ma wrażenie, że wszyscy widzieli lub mogą zobaczyć te nieprzyjemne materiały. Obawia się, że jej znajomi odwrócą się od niej i nie będzie mogła liczyć na ich wsparcie. To powoduje, że czuje się bardzo samotna w tym, co ją spotkało.

Cyberprzemoc to takie zachowania jak:

**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.

|  |
| --- |
|  |

**Cyberprzemoc ma miejsce między innymi gdy:**

* ktoś zamieszcza Twoje zdjęcia w Internecie bez Twojej zgody,
* ktoś umieszcza w sieci  czy  rozsyła  na Twój temat nieprawdziwe
 informacje  lub takie, których się wstydzisz,
* ktoś ośmiesza Cię lub nęka podszywając się pod Ciebie.

**Jeśli przytrafiła Ci się taka sytuacja bardzo możliwe, że:**

* czujesz wstyd, że coś takiego pojawiło się w sieci i wielu Twoich znajomych to widziało;
* boisz się, że dowie się o tym większa grupa osób;
* jesteś zły, że Cię to spotkało;
* obawiasz się, że gdy opowiesz o tym bliskiej osobie ktoś będzie próbował się zemścić;
* masz poczucie winy, że nie potrafiłaś/potrafiłeś tego przewidzieć;
* odczuwasz bezradność, że nie możesz tego zmienić.

**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 plik!**
* **Skontaktuj się z nami!**

**Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy:**

* Nie przesyłaj dalej ośmieszających wiadomości
* Pomóż pokrzywdzonej osobie poprzez poinformowanie kogoś dorosłego o jej sytuacji
* Zaproponuj pokrzywdzonej osobie kontakt z Helpline.org.pl (lub skontaktuj się z nami osobiście, aby dowiedzieć się, co można zrobić)
* Jeśli znalazłeś w sieci lub otrzymałeś przez telefon informacje ośmieszające kogoś - zatrzymaj łańcuszek cyberprzemocy - nie przesyłaj tych informacji dalej – zgłoś tę sytuację osobom dorosłym.

**Pamiętajcie drodzy rodzice, żeby czuwać nad tym co Nasze dzieciaki robią w Internecie i telefonach komórkowych, a Wy chłopcy korzystajcie z tego co wiecie, przestrzegajcie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, a w razie problemów, pytań czy wątpliwości dzwońcie do nas!!!**

Z pozdrowieniami

P. Agnieszka i P. Krzyś