

Nume: _____ Data: _____

FIȘĂ DE LUCRU – SIGURANȚĂ ONLINE

Cyberbullying: ce faci dacă ți se întâmplă?

Cyberbullying înseamnă folosirea telefonului, calculatorului sau a rețelelor sociale pentru a răni, speria sau umili în mod repetat pe cineva — prin mesaje răutăcioase, porecle jignitoare, răspândirea de minciuni sau excluderea intenționată dintr-un grup.

Diferența dintre un conflict obișnuit și cyberbullying este repetiția și intenția de a răni. Cyberbullying-ul nu este niciodată vina persoanei care are parte de el.

Ce faci dacă ți se întâmplă (sau i se întâmplă unui prieten)

1. Nu răspunzi cu alte mesaje răutăcioase — asta rareori oprește situația și, de multe ori, o înrăutățește.
2. Faci o captură de ecran cu mesajele sau postările, ca dovadă.
3. Dai block persoanei respective și, dacă se poate, raportezi contul platformei.
4. Vorbești imediat cu un adult de încredere — un părinte, un profesor, un frate sau o soră mai mare.

Ce NU faci

- Nu crezi că trebuie să rezolvi singur/ă situația.
- Nu ștergi dovezile înainte să vorbești cu un adult.
- Nu ignori situația sperând că „se rezolvă de la sine” — de multe ori are nevoie de ajutor ca să se oprească.

Gândește și scrie

Dacă un prieten ți-ar spune că este hărțuit online, ce i-ai spune, ca să știe că nu e singur?

Nu ești singur/ă. Vorbește cu un adult de încredere cât mai repede — cu cât vorbești mai devreme, cu atât se rezolvă mai ușor.

