

Nume: _____ Data: _____

FIȘĂ DE LUCRU – SIGURANȚĂ ONLINE

Cineva a postat ceva umilitor despre tine — ce faci?

Uneori, cineva poate posta o poză, un videoclip sau un mesaj despre tine care te face să te simți jenat, umilit sau furios. Este o situație neplăcută, dar există pași clari pe care îi poți urma.

Nu ești responsabil/ă pentru ce postează altcineva despre tine, chiar dacă îți este greu să nu te simți vinovat/ă sau rușinat/ă.

Ce faci

1. Nu răspunde imediat, cu furie — ia-ți un moment să te calmezi înainte să faci orice.
2. Fă o captură de ecran a postării, ca dovadă, înainte să fie ștearsă.
3. Raportează postarea platformei, folosind opțiunea „Raportează acest conținut”.
4. Vorbește imediat cu un adult de încredere despre ce s-a întâmplat — te poate ajuta să ceri ștergerea conținutului.

Ce NU faci

- Nu răspunzi cu o postare la fel de răutăcioasă despre persoana care a postat.
- Nu crezi că trebuie să rezolvi asta singur/ă sau că e o rușine să ceri ajutor.
- Nu distribui mai departe conținutul respectiv, nici măcar ca să te aperi.

Gândește și scrie

Dacă ai vedea o postare umilitoare despre un coleg, ce ai putea face pentru a-l sprijini?

Ceea ce postează altcineva despre tine nu spune nimic despre valoarea ta. Un adult de încredere te poate ajuta să rezolvi situația.

