

Nume: _____ Data: _____

FIȘĂ DE LUCRU – SIGURANȚĂ ONLINE

Presiunea de grup online — ce faci?

Uneori, prietenii sau colegii pot insista să faci ceva online cu care nu ești de acord — să distribui o poză, să scrii un mesaj, să te alături unei „glume” care rănește pe cineva sau să încerci ceva ce nu ți se pare în regulă.

Faptul că „toată lumea face asta” nu înseamnă automat că e o alegere bună sau sigură pentru tine.

Ce faci

1. Ai voie oricând să spui „nu” sau „nu vreau să fac asta”, chiar dacă alții insistă.
2. Poți ieși dintr-o conversație de grup, fără explicații, dacă te simți presat/ă.
3. Vorbești cu un adult de încredere dacă presiunea continuă sau te face să te simți rău.
4. Îți amintești că un prieten adevărat respectă un „nu”, fără să se supere sau să te tachineze.

Ce NU faci

- Nu faci ceva doar ca să fii acceptat/ă de grup, dacă simți că nu e în regulă.
- Nu crezi că ești singurul/singura care nu vrea să facă acel lucru — de multe ori, mai mulți copii se simt la fel.
- Nu păstrezi pentru tine o presiune care te face să te simți rău — vorbește despre asta.

Gândește și scrie

Ce ai putea spune, calm, unui prieten care insistă să faci ceva cu care nu ești de acord online?

„Nu” este un răspuns complet, valabil oricând — nu ai nevoie de un motiv pentru a-l folosi.

