**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**, **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.

|  |
| --- |
|  |

**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/zła, 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.

**Pamiętaj! Nie jesteś sama/sam!**

**Jeśli Ty lub ktoś z Twoich znajomych ma taki kłopot -  powiedz o tym rodzicom, nauczycielowi, pedagogowi szkolnemu, lub innej dorosłej osobie do której masz zaufanie.**

**Stop cyberprzemocy!**

**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!**

**Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy:**

* Nie przesyłaj dalej ośmieszających wiadomości
* Pomóż pokrzywdzonej osobie poprzez poinformowanie kogoś dorosłego o jej sytuacji
* Jeśli znalazłeś w sieci lub otrzymałeś przez telefon informacje ośmieszające kogoś - zatrzymaj łańcuszek cyberprzemocy - nie przesyłaj tych informacji dalej – zgłoś tę sytuację !