

## **Online zaklatás (Cyberbullying)- gyermekeknek, tanároknak, szülőknek**

Az internetes zaklatás bárkit elérhet, azonban leginkább a fiatal korosztályt veszélyezteti. A zaklatás célja sokrétű lehet, így: megalázás, fenyegetés, nevetségessé tétel, vagy akár kiközösítés is. Fontos, hogy mindig tegyenek ellene! A háborgató jellegű bejegyzéseket jelenteni lehet az oldal üzemeltetőjének. Javasoljuk, hogy ilyen esetben mindenképpen éljenek ezzel a lehetőséggel!

### **Az online bántalmazás jelei, ha a gyermek:**

- internet-használati szokásaiban változás következik be, pl. sokkal kevesebbet netezik, bezárkózik;
- rosszkedvű, ideges, ingerült lesz, miután internetezik;
- barátai elkopnak, nem mozdul ki szívesen;
- önértékelése csökken, negatív gondolatai vannak saját magáról (esetleg csúnyának, értéktelennek érzi magát);
- a szokásos szabadidős tevékenységeit, hobbijait elhanyagolja;
- iskolai teljesítménye romlik, nem tud koncentrálni;
- magába zárkózik, nem közlékeny, nem osztja meg élményeit;
- törli a közösségi oldalon létrehozott profilját.

Amennyiben az előzőekben felsorolt jeleket észleli gyermekén, az **alábbiakat teheti:**

- elsődleges eszköz az odafigyelés és a beszélgetés;
- legfontosabb, hogy tisztában legyen a gyermeke az online zaklatás tartalmával;
- támogassa gyermekét és közösen keressenek megoldást a helyzetre;
- készítsenek a zaklató üzenetekről képernyőmentést, illetve tiltsák le a zaklatót;
- ha a zaklatás folytatódik (esetleg más felhasználói fiókkal vagy más csatornán), forduljanak a rendőrséghez!

Legyen tisztában azzal, hogy **mik a zaklatás formái:**

- bántó, sértő, fenyegető üzenetek küldése egy közösségi oldal üzenőfalán vagy privát üzenetben;

- az e-mail, vagy a közösségi profil jelszavának feltörése, majd a gyermek nevében olyan üzenetek küldése az ismerősöknek, amiket ő vállalhatatlannak tart, vagy épp közzéteszik a titkait;
- előfordulhat, hogy egy „álprofil” hoznak létre, ahol a gyermek nevében írnak, vagy adatokat, információkat adnak meg vele kapcsolatosan;
- feltehetnek róla olyan képet, videót, ami kényelmetlen helyzetbe hozza;
- terjeszthetnek a személyéről álhíreket, rosszindulatú pletykákat.

Fontos, hogy az internetről történő beszélgetés jelen legyen a családok mindennapjaiban, valamint a gyermekek érezzék, hogy nyugodtan megoszthatnak bármit a szüleikkel, és nem lesz részük elutasításban, megrovásban.

**Ha internetes zaklatást észlelsz, vagy azt el szeretnéd kerülni:**

1. Mondd el valakinek! Kérj segítséget a 116-111 Lelkisegély-vonalon!
2. Próbáld meg nyugodt maradni! Ne reagálj a provokációra!
3. Ments el minden bizonyítékot! Készíts fényképet vagy képernyőképet!
4. Jelezd, hogy ami veled történik, az számodra bántó, és ha tudod, kérd, hogy hagyják abba!
5. Fordulhatsz a rendőrséghez, ha a zaklatás mégsem ér véget!
6. Ne posztolj magadról olyan személyes adatot az interneten, amellyel mások visszaélhetnek!
7. Jól gondold meg mielőtt posztolsz egy fotót és másokat is arra kérj, hogy a téged ábrázoló fotókat, videókat az engedélyed nélkül ne osszanak meg!
8. Rendszeresen változtasd meg a jelszavad! Ne csak egyféle jelszót használj mindenhol! Használj un.erős jelszavakat!
9. Az ismerőseid közül töröld azokat, akiket valójában személyesen nem ismersz!

10. Ne feledkezz meg a biztonsági beállítások rendszeres frissítéséről!
11. Ha szemtanúja vagy internetes bántalmazásnak, mindenképpen jelezd,  
és kérj segítséget!
12. Mindig tudd, hogy hol a határ a vicc és a kegyetlenkedés között!

Bízunk benne, hogy a tájékoztatónk segítséget nyújthat az internetes zaklatások felismerésében, kezelésében!

*Nagykanizsai Rendőrkapitányság*

*Bűnmegelőzési Csoport*

