

Ce este cyberbullyingul?

Cyberbullyingul înseamnă bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați. Printre exemple se numără:

- răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare;
- transmiterea de mesaje supărătoare sau de amenințări prin platformele de schimb de mesaje;
- copierea identității unei persoane și transmiterea în numele acesteia de mesaje răuvoitoare cuiva.

Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot petrece concomitent. Dar cyberbullying lasă amprente digitale- înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii.

Dacă te temi pentru siguranța ta sau pentru ceva ce ți s-a întâmplat în mediul online, vorbește imediat cu un adult în care ai încredere. Sau accesează [Child Helpline International](#) pentru a identifica mijloace de ajutor în țara ta.

Cele mai importante 10 întrebări referitoare la cyberbullying

[1. Sunt hărțuit\(ă\) în mediul online? Cum faci diferența dintre o glumă și bullying?](#)

[2. Care sunt efectele agresiunii de tip cyberbullying?](#)

[3. Cu cine ar trebui să vorbesc dacă cineva mă agresează în mediul online? De ce este important să raportezi?](#)

[4. Mă confrunt cu cyberbullying, dar îmi este teamă să le vorbesc părinților mei despre asta. Cum să îi abordez?](#)

[5. Cum îmi pot ajuta prietenii să raporteze un caz de cyberbullying, mai ales atunci când ei nu vor să o facă?](#)

[6. Cum putem pune capăt cyberbullyingului fără a renunța la accesul la internet?](#)

[7. Cum pot preveni folosirea informațiilor mele personale în scopul manipulării sau umilirii mele pe rețelele de socializare?](#)

[8. Agresiunea de tip cyberbullying se pedepsește?](#)

9. Companiilor prezente online nu pare să le pese de bullying online și de hărțuire. Sunt trase la răspundere?

10. Sunt disponibile instrumente online anti-bullying pentru copii sau tineri?

1. Sunt hărțuit(ă) în mediul online? Cum faci diferența dintre o glumă și bullying?

UNICEF:

Toți prietenii glumesc unii cu ceilalți, dar, uneori, e greu să îți dai seama dacă cineva doar se amuză sau vrea să te rănească, mai ales în mediul online. Câteodată iau chestiunea în glumă și îți spun “glumeam doar,” sau “nu o lua prea în serios.”

Dar dacă te simți ofensat sau crezi că ceilalți râd de tine și nu cu tine, atunci gluma a mers prea departe. Dacă continuă chiar și după ce ai rugat persoana respectivă să se oprească și încă te frământă cele întâmplate, atunci ar putea fi vorba de bullying.

Iar atunci când agresiunea are loc online, poate atrage după sine atenția nedorită din partea multor persoane, inclusiv a necunoscuților. Oriunde s-ar întâmpla, dacă te nemulțumește, nu ești obligat să o accepți.

Spune-i cum vrei, dar dacă te face să te simți prost și nu încetează, atunci este mai bine să ceri ajutor. Oprirea cyberbullyingului nu se rezumă doar la demascarea hărțuitorilor (bullies), ci presupune și recunoașterea faptului că toți merităm respect, atât în mediul online cât și în viața reală.



UNICEF

2. Care sunt efectele agresiunii de tip cyberbullying?

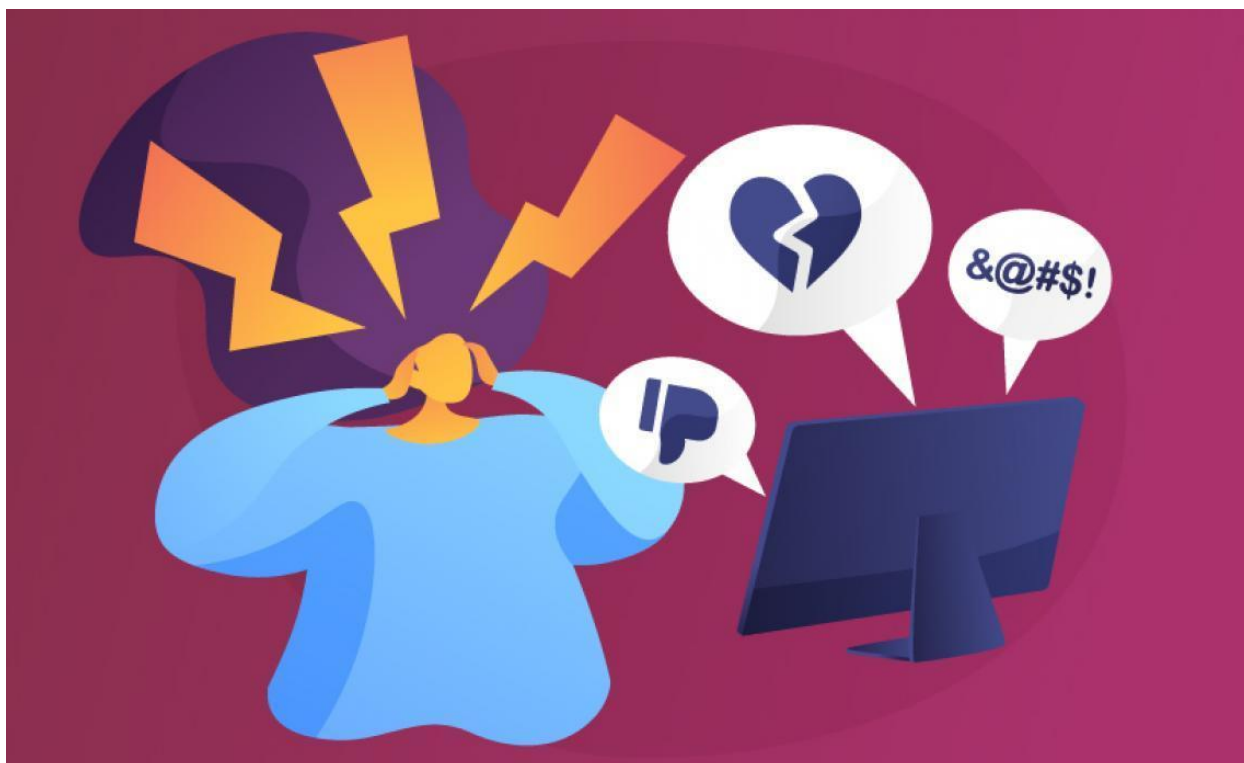
UNICEF:

Când agresiunea de tip bullying are loc în mediul online, simți că ești atacat oriunde te-ai afla, chiar și în propria casă. Poate părea o situație fără scăpare. Efectele pot fi de lungă durată și pot afecta o persoană în multe feluri:

- **Psihic**- te simți supărat, stânjenit, prost, chiar furios.
- **Emoțional**- te simți rușinat sau îți pierzi interesul pentru lucrurile care îți plac.
- **Fizic**- te simți obosit (ai insomnii) sau ai simptome precum dureri de stomac sau de cap.

Sentimentul de a fi luat în râs sau de a fi hărțuit de alții te poate împiedica să te exprimi liber sau să încerci să rezolvi problema. În cazuri extreme, cyberbullyingul poate duce și la suicid.

Agresiunile de tip cyberbullying ne pot afecta în multe feluri. Dar situația poate fi depășită și persoanele afectate își pot redobândi încrederea și sănătatea.



UNICEF

3. Cu cine ar trebui să vorbesc dacă cineva mă agresează în mediul online? De ce este important să raportezi?

UNICEF:

Dacă simți că ești ținta agresiunii de tip bullying, primul pas este să ceri ajutorul unei persoane în care ai încredere, precum părinții tăi sau un membru apropiat al familiei sau un alt adult de încredere.

În școala ta îți poți cere ajutorul unui consilier, profesorului de sport sau profesorului tău preferat.

Și dacă nu te simți confortabil să vorbești cu o persoană cunoscută, [caută un serviciu de asistență telefonică din țara ta](#) sau vorbește cu un consilier profesionist.

Dacă agresiunea are loc pe o platformă socială, poți bloca agresorul și îți poți raporta comportamentul în mod formal pe platforma respectivă. Companiile de rețele de socializare au obligația de a le oferi un mediu sigur utilizatorilor lor.

Strângerea dovezilor, precum mesaje text și capturi de ecran ale postărilor de pe rețelele de socializare, poate fi utilă, pentru a arăta ce se întâmplă.

Pentru a pune capăt bullying-ului, agresiunea trebuie identificată, iar raportarea situațiilor este esențială. De asemenea, poate fi de ajutor și să îi arăți agresorului că acțiunile sale sunt inacceptabile.

Dacă ești într-o situație de pericol iminent, contactează poliția sau serviciile de urgență din țara ta.

Facebook/Instagram:

Dacă ești bullied în mediul online, te încurajăm să vorbești cu un părinte, profesor sau o persoană de încredere – ai dreptul să fii în siguranță. De asemenea, procesul prin care poți raporta acțiunile de bullying direct din Facebook sau Instagram este foarte ușor.

Poți trimite echipei un raport anonim referitor la o postare, comentariu sau poveste de pe Facebook sau Instagram.

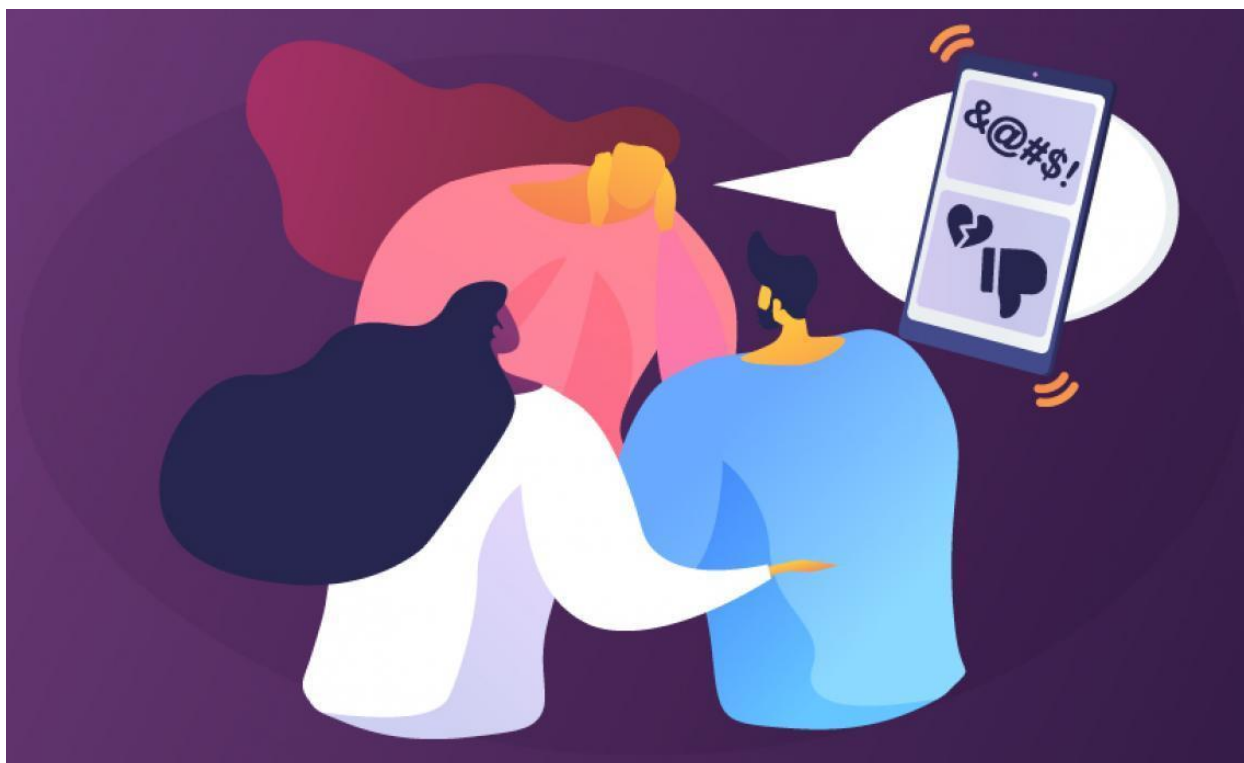
Avem o echipă care verifică aceste rapoarte 24/7 în întreaga lume în 50+ limbi și vor șterge orice postare abuzivă. Aceste rapoarte sunt întotdeauna anonime.

Avem disponibil pe Facebook un ghid care te poate ajuta în a face față bullyingului sau îți poate oferi sfaturi utile pentru a acționa dacă ești martorul unui astfel de comportament. Pe Instagram, avem de asemenea un Ghid al Părinților care oferă recomandări pentru părinți, tutori despre felul în care se pot confrunța cu cyberbullying-ului.

Twitter:

Dacă crezi că ești ținta cyberbullyingului, cel mai important lucru este să te asiguri că ești în siguranță. Este esențial să ai pe cineva cu care să vorbești despre ceea ce ți se întâmplă. Poate fi un profesor, un alt adult de încredere sau un părinte. Discută cu părinții tăi sau cu prietenii tăi despre ce-i de făcut dacă tu ești sau un prieten al tău este ținta cyberbullying-ului.

Noi încurajăm oamenii să ne raporteze conturile care încalcă regulile platformei noastre. Puteți face asta prin intermediul paginilor de suport la [Centru de ajutor](#) sau prin mecanismul de raportare in-Tweet făcând click pe opțiunea "Raportează un Tweet".



UNICEF

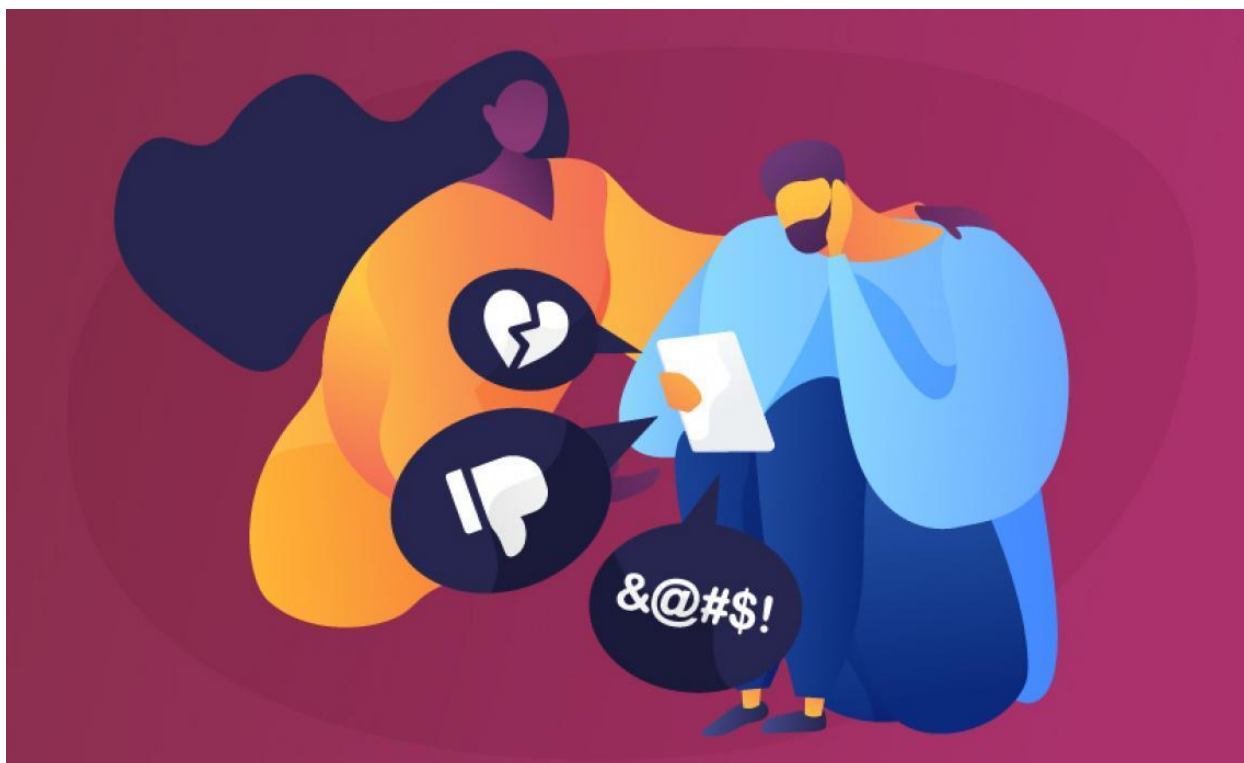
4. Mă confrunt cu cyberbullying, dar îmi este teamă să le vorbesc părinților mei despre asta. Cum să îi abordez?

UNICEF:

Dacă ai de-a face cu agresiuni de tip cyberbullying, să te adresezi unui adult de încredere- o persoană cu care poți discuta în siguranță- este cel mai important prim pas pe care îl ai de făcut.

Nu tuturor le este ușor să vorbească cu părinții. Dar sunt lucruri pe care le poți face pentru a ușura comunicarea. Alege momentul dialogului când știi că îți pot acorda toată atenția lor. Explică cât de serioasă este problema pentru tine. Nu uita că este posibil ca ei să nu fie atât de familiarizați cu tehnologia pe cât ești tu, deci se poate să fie nevoie să îi ajuți să înțeleagă ce se întâmplă.

Poate că nu vor avea soluții imediate pentru tine, dar sunt șanse foarte mari ca ei să dorească să te ajute și împreună puteți găsi o soluție. Două minți lucrează mai bine decât una singură. Dacă ești nesigur de ceea ce ai de făcut, gândește-te să ceri ajutorul [altor persoane de încredere](#). De multe ori, sunt mai multe persoane decât ai putea crede cărora le pasă de tine și sunt dornice să te ajute.



UNICEF

5. Cum îmi pot ajuta prietenii să raporteze un caz de cyberbullying, mai ales atunci când ei nu vor să o facă?

UNICEF:

Oricine poate deveni victima cyberbullyingului. Dacă observi că o persoană pe care tu o cunoști este ținta unei astfel de agresiuni, încearcă să îți oferi susținerea.

Este important să îți ascuți prietenul. De ce nu vrea să raporteze agresiunea de tip cyberbullying? Cum se simte? Spune-i că nu trebuie să raporteze nimic în mod formal, dar că este esențial să vorbească cu cineva care să îl poată ajuta.

Nu uita, prietenul tău poate fi într-o stare delicată. Arată-i bunăvoința ta. Ajută-l să se gândească la ce ar putea spune și cui. Oferă-te să îl însoțești dacă se hotărăște să raporteze situația. Și mai important, amintește-i că ești acolo să îl susții și că vrei să îl ajuți.

Dacă prietenul tău tot nu vrea să raporteze incidentul, susține-l în a identifica un adult de încredere care să îl ajute să gestioneze situația. Nu uita că în anumite situații consecințele agresiunilor online pot pune în pericol viața.

Dacă nu îți oferi sprijinul persoana în cauză poate rămâne cu sentimentul că nimănui nu îi pasă sau că toată lumea este împotriva ei. Vorbele tale pot face diferența.

Oricine poate deveni victima cyberbullyingului.

Facebook/Instagram:

Știm că poate fi greu să raportezi pe cineva. Dar nu-i niciodată în regulă ca cineva să agrezeze o persoană.

Raportarea unui conținut abuziv către Facebook sau Instagram ne poate ajuta să îmbunătățim condițiile de siguranță pe platformele noastre. Agresiunea de tip bullying și hărțuirea au, prin definiție, un caracter extrem de personal, așadar, în multe cazuri avem nevoie de o persoană care să ne semnaleze acest comportament înainte de a-l identifica sau elimina noi.

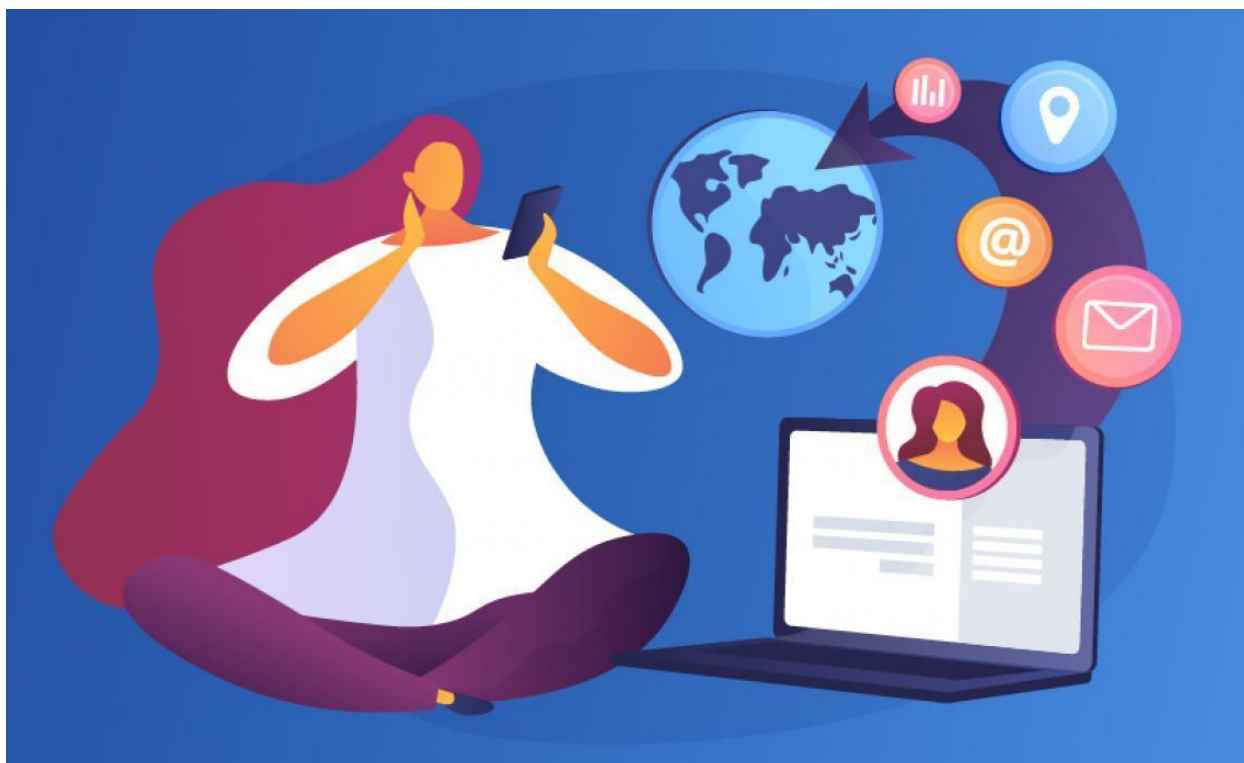
Raportarea unui caz de cyberbullying este întotdeauna un demers anonim pe Instagram sau Facebook și nimeni nu va ști vreodată că ne-ai adus la cunoștință acest comportament.

Poți raporta o situație cu care te-ai confruntat tu, dar este la fel de simplu să raportezi pentru unul dintre prietenii tăi folosind instrumentele disponibile direct în aplicație. Mai multe informații despre cum poți raporta ceva sunt disponibile în [Centrul de ajutor Instagram](#) și [Centrul de ajutor Facebook](#).

De asemenea, îți poți vorbi prietenului tău despre un instrument Instagram numit [Restrictioneaza](#), unde îți poți proteja contul cu discreție fără a fi nevoit să blochezi pe cineva - acțiune aspră pentru unele persoane.

Twitter:

Am autorizat raportarea [din partea unei alte persoane](#), ceea ce înseamnă că poți raporta în numele altei persoane. Această funcție poate fi folosită pentru a raporta cu privire la informații personale și furtul identității.



UNICEF

6. Cum putem pune capăt cyberbullyingului fără a renunța la accesul la internet?

UNICEF:

Mediul online are nenumărate beneficii. Totuși, precum multe alte lucruri în viață, acestea vin la pachet cu riscuri de care trebuie să te protejezi.

Dacă ai de-a face cu agresiuni online, este indicat să ștergi unele aplicații sau să rămâi offline o perioadă pentru a-ți da timp să îți revii. Dar a nu folosi Internetul nu este o soluție pe termen lung. Nu ai făcut nimic rău, deci de ce să fii pus tu într-o poziție dezavantajată? Chiar le poate transmite agresorilor un semnal greșit, încurajându-le astfel comportamentul inacceptabil.

Cu toții ne dorim să punem capăt agresiunilor online, de aceea raportarea cyberbullyingului este atât de importantă. Dar crearea Internetului pe care ni-l dorim presupune mai mult decât demascarea agresorilor. Trebuie să ne gândim la faptul că ceea ce distribuim sau spunem îi poate răni pe ceilalți. Trebuie să fim binevoitori unii cu ceilalți în mediul online și în viața reală. Depinde de noi toți!

Trebuie să ne gândim la faptul că ceea ce distribuim sau spunem îi poate răni pe ceilalți.

Facebook/Instagram:

Să păstrăm Instagram și Facebook locuri sigure și pozitive în care să te poți exprima este important pentru noi - oamenii se vor simți în largul lor și se vor exprima liber dacă se simt în siguranță. Dar noi știm că agresiunile de tip bullying online pot apărea și pot da naștere unor experiențe neplăcute. De aceea, la Instagram și Facebook ne angajăm să luptăm împotriva intimidării online.

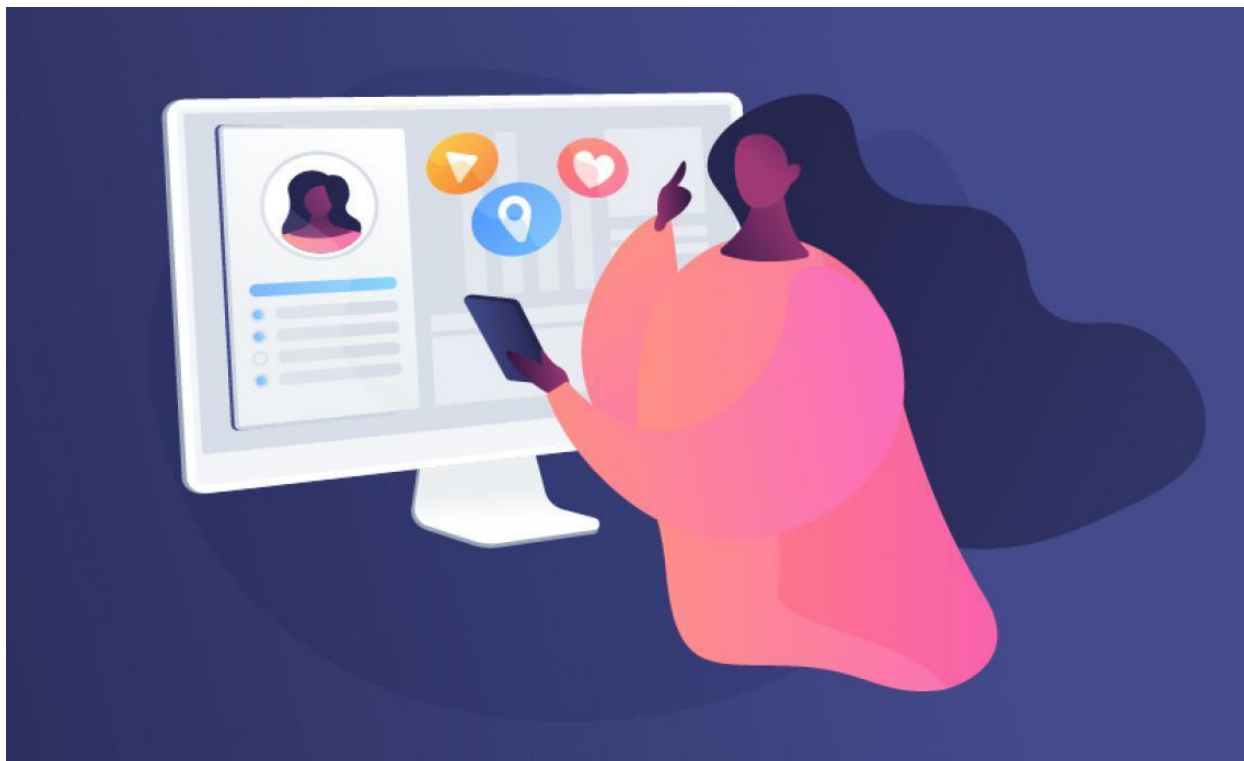
Facem asta prin două metode principale. În primul rând, folosim tehnologia pentru a preveni situațiile în care oamenii devin țintele sau martorii unor intimidări. De exemplu, utilizatorii pot să [activeze o setare](#) care folosește tehnologia inteligenței artificiale pentru a filtra în mod automat și a ascunde comentariile intimidante menite să hărțuiască sau să supere.

În al doilea rând, depunem eforturi pentru a încuraja comportamentul și interacțiunile pozitive punându-le la dispoziție utilizatorilor instrumente pentru a-și personaliza experiența pe Facebook și Instagram. [Restrictionează](#) este un instrument conceput pentru a-ți oferi posibilitatea să îți protejezi cu discreție contul ținând în același timp sub observație un hărțuitor.

Twitter:

De vreme ce sute de milioane de oameni împărtășesc idei pe Twitter, nu este surprinzător că nu ne punem cu toții de acord asupra lor. Acesta este unul dintre beneficiile oferite întrucât putem cu toții învăța din opinii diferite și discuții respectuoase.

Dar, uneori, după ce ai ascultat pe cineva o vreme, poate că nu vrei să mai ascuți opiniile respective. Dreptul lor de a-și exprima opiniile nu înseamnă că tu ai obligația să le ascuți.



UNICEF

7. Cum pot preveni folosirea informațiilor mele personale în scopul manipulării sau umilirii mele pe rețelele de socializare?

UNICEF:

Gândește-te de două ori înainte de a posta sau distribui ceva online- acea postare rămâne online și poate fi folosită de cineva mai târziu pentru a-ți face rău. Nu divulga detaliile personale precum adresa ta, numărul tău de telefon sau numele școlii tale.

Află mai multe despre setările de confidențialitate ale aplicației tale preferate de socializare. Iată o serie de acțiuni disponibile pe majoritatea rețelelor:

- Poți alege cine îți poate vizualiza profilul, cine îți poate trimite mesaje directe sau cine îți poate lăsa un comentariu prin configurarea setărilor de confidențialitate ale contului tău.
- Poți raporta comentarii, mesaje și fotografii supărătoare și poți cere să fie șterse.
- În afară de ștergerea din lista de prieteni, poți bloca în totalitate pe cineva și nu vor mai putea nici să îți vizualizeze profilul și nici să te contacteze.
- De asemenea, poți alege ca anumite persoane să îți lase comentarii care să fie vizibile doar pentru ele, fără a le bloca în totalitate.
- Poți șterge postări de pe profilul tău sau le poți ascunde pentru a nu mai putea fi vizualizate de anumite persoane.

Pe majoritatea rețelelor tale preferate de socializare, utilizatorii nu primesc notificare când îi blochezi, restricționezi sau raportezi.



UNICEF

8. Agresiunea de tip cyberbullying se pedepsește?

UNICEF:

Majoritatea școlilor tratează cu seriozitate bullyingul și iau măsuri împotriva acestuia. Dacă ești victima cyberbullyingului de către colegi, semnalează situația școlii tale.

Persoanele care sunt victimele oricărei forme de violență, inclusiv bullying și cyberbullying trebuie să fie îndreptățite, iar agresorul trebuie tras la răspundere.

Legile privind bullying-ul, și în special cyberbullying-ul, sunt relativ noi și nu au fost adoptate peste tot. De aceea, multe state invocă alte legi pertinente, precum legile împotriva hărțuirii, pentru a-i pedepsi pe agresorii din mediul online.

În statele care au legi specifice pentru a contracara cyberbullyingul, comportamentul online care provoacă în mod voit suferință emoțională este considerat o activitate infracțională. În unele dintre aceste state, victimele cyberbullyingului pot solicita protecție, interdicția comunicării cu o anumită persoană și restricționarea temporară sau

permanentă a utilizării dispozitivelor electronice folosite de acea persoană pentru a agresa în mediul online.

Totuși, este important de știut că pedeapsa nu este întotdeauna metoda cea mai eficientă de a modifica comportamentul agresorilor. De cele mai multe ori este mai bine să încerci să remediezi răul provocat și să îmbunătățești relația.

Facebook/Instagram:

Pe Facebook avem un set de [Standarde ale Comunității](#), iar pe Instagram avem [Regulile comunității](#), pe care comunitatea noastră este rugată să le respecte. Dacă identificăm conținut care încalcă aceste politici, precum bullying sau hărțuire, îl vom șterge.

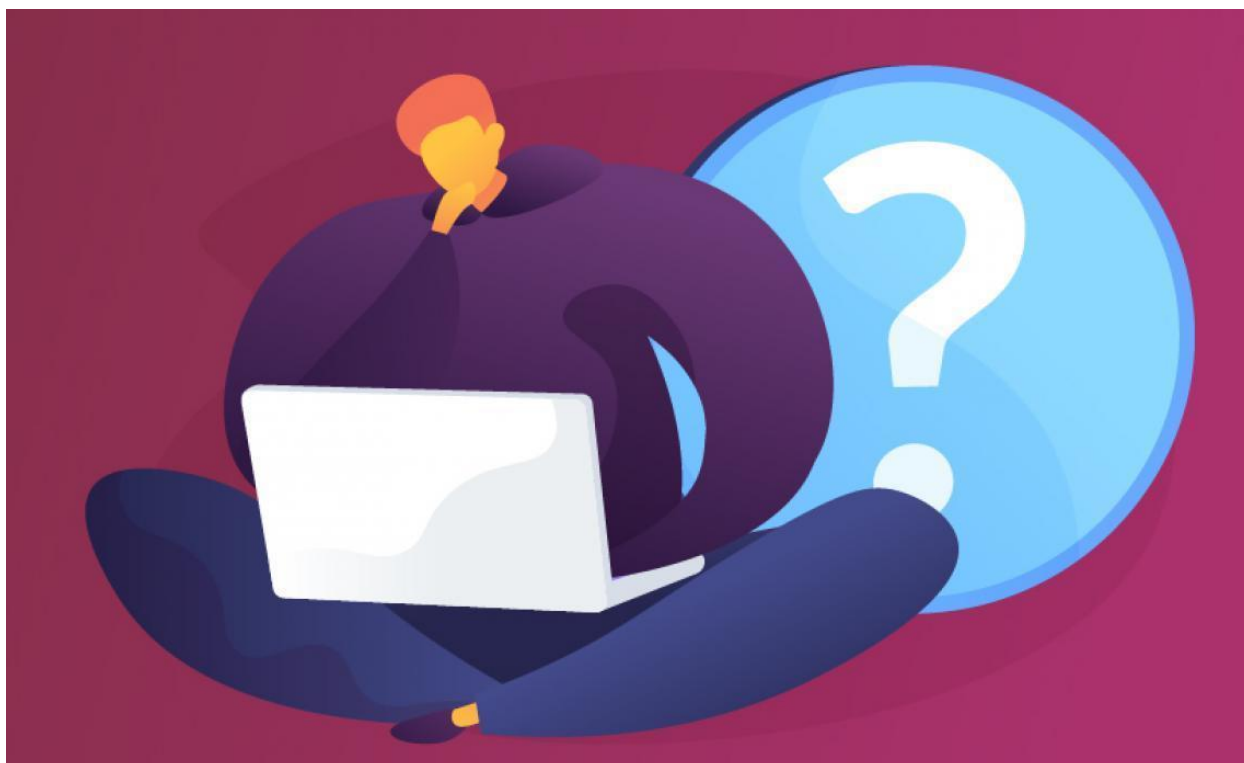
În cazul în care consideri că ți-a fost dezactivat contul din greșeală, admitem și contestarea deciziilor. Pe Instagram, poți contesta ștergerea conținutului sau dezactivarea contului prin [Centrul de ajutor](#). Pe Facebook poți parcurge același proces accesând [Centrul de ajutor](#).

Twitter:

Sușinem cu tărie regulile noastre pentru a le asigura tuturor persoanelor posibilitatea de a lua parte la discuții publice într-un mod liber și sigur. Aceste reguli acoperă în mod specific un număr de arii care includ subiecte precum:

- Violența
- Exploatarea sexuală a copiilor
- Abuz/ hărțuire
- Conduită care instigă la ură
- Suicid sau autoagresiune
- Imagini cu conținut sensibil, inclusiv violență sau conținut pentru adulți

Luăm măsuri atunci când regulile sunt încălcate. Când acționăm, o putem face în baza unui conținut specific sau a unui cont.



UNICEF

9. Companiilor care fac afaceri pe Internet nu pare să le pese de bullying online și de hărțuire. Sunt trase la răspundere?

UNICEF:

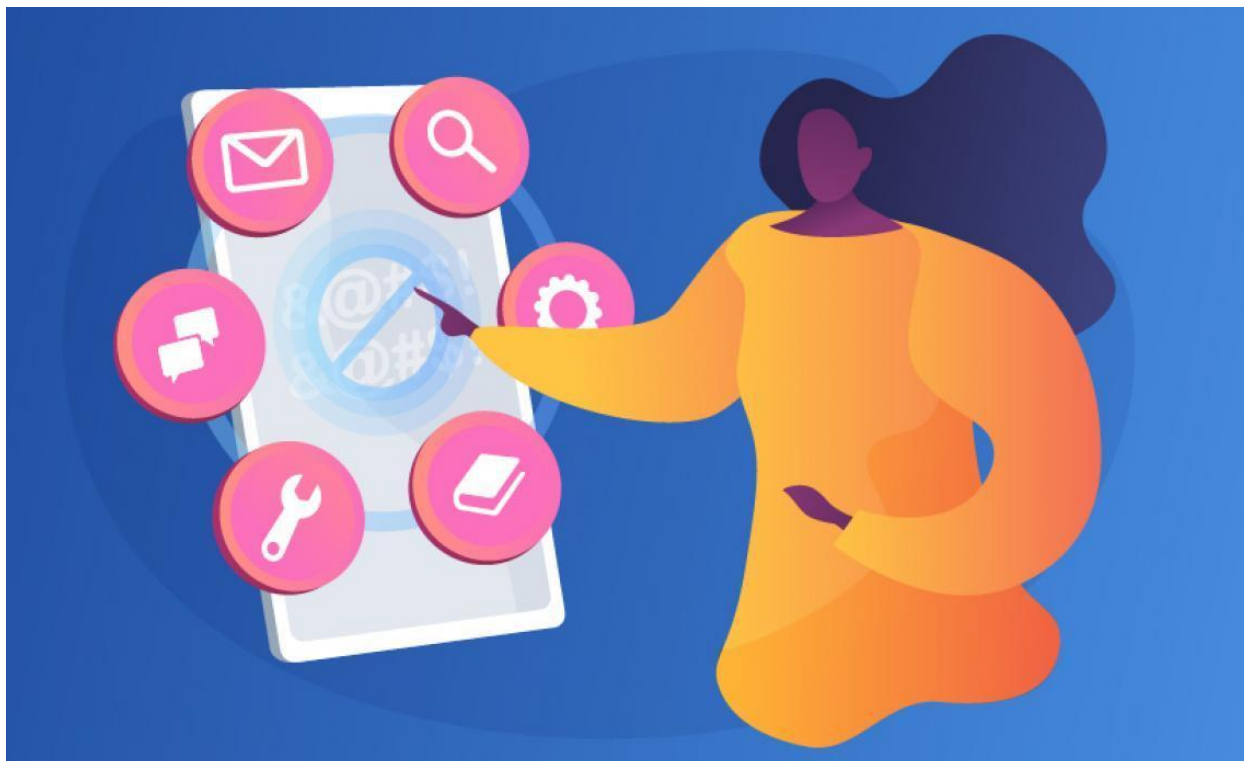
Aceste companii acordă din ce în ce mai multă atenție problemelor legate de bullying online.

Multe dintre ele introduc metode de abordare și de [protecție mai bună a utilizatorilor](#) prin [noi instrumente, orientare și metode de raportare](#) a agresiunilor online.

Dar este drept că este nevoie de mai multe eforturi. Mulți tineri au de-a face cu cyberbullying zi de zi. Unii dintre ei se confruntă cu forme extreme de agresiune online. Unii au recurs la sinucidere.

Companiile din domeniul tehnologiilor au responsabilitatea de a-și proteja utilizatorii și în special pe copii și pe tineri.

Nouă ne revine misiunea de a-i trage la răspundere când acțiunile lor nu se ridică la înălțimea responsabilităților pe care le au.



UNICEF

10. Sunt disponibile instrumente online anti-bullying pentru copii sau tineri?

UNICEF:

Fiecare platformă de socializare pune la dispoziție instrumente diferite (vezi mai sus instrumentele disponibile) prin care poți restricționa lista persoanelor care îți pot lăsa comentarii sau care îți pot vizualiza postările sau a celor care se pot conecta automat ca prieteni și prin care poți raporta cazuri de bullying. Multe dintre aceste instrumente presupun pași simpli precum blocarea, ascunderea sau raportarea cyberbullyingului. Vă încurajăm să le parcurgeți.

Rețelele de socializare pun, de asemenea, la dispoziție instrumente educaționale și de orientare pentru copii, părinți și profesori care le permit să afle mai multe despre riscurile și metodele de a naviga în mediul online în siguranță.

În plus, prima linie de apărare împotriva cyberbullying-ului poți fi tu. Gândește-te unde este prezent cyberbullyingul în comunitatea ta și la metode prin care poți ajuta - exprimă-te cu fermitate, demască agresorii online și vorbește cu adulții în care ai încredere sau informează-i pe cei din jur cu privire la acest aspect. Chiar și un simplu gest de bunăvoință poate contribui în mod semnificativ.

Dacă te temi pentru siguranța ta sau pentru ceva ce ți s-a întâmplat în mediul online, vorbește imediat cu un adult în care ai încredere. Multe țări au o linie de ajutor dedicată

unde poți suna gratuit și poți vorbi cu un specialist păstrându-ți anonimitatea. Sau accesează [Child Helpline International](#) pentru a identifica mijloace de ajutor în țara ta.

Prima linie de apărare împotriva cyberbullying-ului poți fi tu.

Facebook/Instagram:

Avem o serie de instrumente menite să le ofere siguranță tinerilor:

- Poți alege să ignori mesajele unui agresor (bully) sau poți folosi instrumentul nostru [Restrictionează](#) pentru a-ți proteja contul în mod discret fără ca persoana respectivă să fie notificată.
- Poți [modera comentariile](#) lăsate postărilor proprii.
- Îți poți modifica setările astfel încât doar persoanele pe care le urmărești să îți trimită un mesaj direct.
- Iar pe Instagram, noi [îți trimitem o notificare](#) când ești pe cale să postezi ceva ce ar putea fi ofensator și te încurajăm să te gândești de două ori înainte de a face acest lucru.

Pentru mai multe sfaturi despre cum să te protejezi pe tine și pe ceilalți de cyberbullying, citește resursele noastre pe [Facebook](#) sau [Instagram](#).

Twitter:

Dacă utilizatorii Twitter devin agasanti sau transmit mesaje ofensatoare avem instrumente care să te ajute, iar lista de mai jos îți oferă link-urile către Instrucțiunile necesare pentru a activa setările. Ghidul nostru "[Teaching and Learning with Twitter](#)" conține aceste instrucțiuni și multe altele.

- [Ignoră](#) - șterge Tweet-urile unui cont din cronologia ta fără a înceta să urmărești sau fără a bloca acel cont
- [Blochează](#) - restricționează posibilitatea anumitor conturi de a te contacta, de a-ți vedea Tweet-urile și te a te urmări
- [Raportează](#) - raportează un comportament abuziv