

# CYBERLEKCJE

3.0

## Cyberprzemoc



### Jak sobie radzić, gdy doświadczasz cyberprzemocy?

- ✗ Porozmawiaj z bliską osobą – rówieśnikiem, przyjacielem.
- ✗ Nie powinnaś/powinieneś być sam w tej sytuacji.
- ✗ Porozmawiaj z rodzicami, zaufaną osobą dorosłą (np. wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym, inną osobą ze społeczności nauczycielskiej, trenerem), która pomoże Ci poradzić sobie z trudnymi emocjami i podpowie, co możesz zrobić.

**Jeśli sytuacja Cię przerasta, poszukaj wsparcia u specjalisty lub zadzwoń na telefon zaufania:**

**116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

**800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

- ✗ Zgłaszaj nadużycia i krzywdzące Cię zachowania w sieci do administratorów danego serwisu – będą mogli nie tylko usunąć wpisy, ale również zablokować osoby, które je generują.
- ✗ Zachowaj dowody: zrób zrzut ekranu, nie usuwaj SMS-ów lub innych wiadomości; jeśli będzie konieczność zgłoszenia sprawy na policję, materiały te mogą okazać się potrzebne.
- ✗ Unikaj kontaktu z agresorem, nie wchodź z nim w dyskusję. Jeśli to możliwe, zablokuj go i pomyśl o tymczasowym ograniczeniu korzystania z mediów społecznościowych.

### Prawo do bycia zapomnianym

Prawo do bycia zapomnianym to inaczej prawo do usunięcia danych wynikające z unijnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych. Gwarantuje, że w uzasadnionych przypadkach konkretne linki mogą zniknąć z wyszukiwarki Google, w związku z czym nie będą wyszukiwane przy wpisywaniu jakiegokolwiek frazy. Nie sprawimy, by konkretne strony internetowe lub wpisy zupełnie zniknęły z sieci, ale próbujemy wpływać na to, by trudniej było je znaleźć. Wypełniając formularz, możemy działać w imieniu swoim lub kogoś innego.