

NĚKDO MI UBLIŽUJE PŘES TELEFON NEBO INTERNET

Někdo ti píše ošklivé nebo výhružné zprávy, posílá ti nevhodné obrázky, zesměšňuje tě, vydírá tě nebo ti jinak ubližuje přes telefon, sociální sítě, chat nebo internet?

Neřeš to sám nebo sama. Můžeš požádat o pomoc.

Co můžeš udělat?

1. Neodpovídej na zprávy.

Pokud ti někdo píše něco nepříjemného nebo výhružného, nemusíš mu odpovídat. Reakce může situaci zhoršit.

2. Ulož si důkazy.

Udělej si screenshoty zpráv, fotografií, videí nebo komentářů. **Nejdříve si důkazy ulož a potom můžeš účet nebo číslo zablokovat.**

3. Řekni to dospělému, kterému věříš.

Můžeš se svěřit rodiči, třídnímu učiteli, výchovnému poradci, speciálnímu nebo sociálnímu pedagogovi.

Nemusíš všechno vysvětlit najednou. Můžeš začít třeba jen:

„Potřebuju s něčím pomoci.“

„Mám problém a nevím, co mám dělat.“

„Něco se děje na telefonu, necítím se dobře a potřebuju poradit.“

4. Zablokuj a případně nahlas toho, kdo tě obtěžuje.

Dospělý ti může pomoci s nastavením telefonu nebo konkrétní aplikace.

5. Nebuď na to sám nebo sama.

Říct si o pomoc není ostuda ani žalování. **Čím dříve o problému řekneš, tím dříve můžeme společně hledat řešení.**

A co když někdo ubližuje jinému?

Pokud víš, že někdo přes telefon nebo internet ubližuje jinému spolužákovi, **řekni to dospělému.** Nemusíš nic vyšetřovat ani řešit sám nebo sama.

Pomoci druhému není žalování. Můžeš tím zabránit tomu, aby mu někdo ubližoval dál.