

Spletno in mobilno trpinčenje – 10 naj nasvetov

Kako lahko sam preprečiš spletno nadlegovanje?

1. **Svoje telefonske številke, e-maila, naslova ne objavlaj na spletu!** Če nadlegovalci ne bodo imeli dostopa do teh informacij, jih tudi ne bodo mogli zlorabiti.
2. **Vsak ne more biti tvoj spletni prijatelj!** Za prijatelje v družabnih omrežjih in klepetu sprejemaj le ljudi, ki jih dobro poznaš in se razumeš z njimi.
3. **Svojega gesla ne zaupaj nikomur!** Prav tako **ne puščaj odklenjenega telefona ali odprtih profilov na javnih računalnikih!**
4. **Skrbi za svoj spletni ugled:** ne pusti se slikati/snemati v vsaki situaciji, preverjaj, kaj drugi o tebi objavljajo na spletu!
5. **Upoštevej spletni bonton.** V virtualnem svetu veljajo ista pravila kot v realnem svetu. Bodi tak, kot želiš, da so drugi do tebe.



Kako ukrepati v primeru spletnega nasilja?

1. Zavedaj se, da **nisi ti kriv, če te nadlegujejo!** Spletno nadlegovanje je nedopustno vedno in povsod! Ne pusti se izsiljevati!
2. **Jasno postavi mejo.** Zahtevaj, da storilec preneha. Povej, da ti tako obnašanje ni všeč. Poskusi odgovoriti s humorjem, to se pogosto izkaže kot uspešna strategija.
3. **Ne odgovarjaj tudi sam s sovražnostjo in žalitvami.** To ponavadi dodatno spodbudi nadlegovalca in povzroči še več nasilja. **Blokiraj** pošiljatelja!
4. **Shrani sporočilo, naredi zaslonsko sliko** klepeta, profila, slike – zelo pomembno je, da imaš dokaz nadlegovanja, ko boš iskal pomoč ali želel primer prijaviti.
5. **Povej** odrasli osebi, ki ji zaupaš! Pokliči **Tom telefon** na 116 111!
6. **Prijavi** na spletni strani, v igri, na družabnem omrežju, forumu, mobilnemu operaterju ...
7. **Ne bodi nema priča: ne toleriraj nadlegovanja drugih!**

