

CYBERSHIELD

PROTECT Împreună pentru siguranța copiilor online - ghid pentru elevi -

Proiectul PROTECT este implementat de Asociația Educație în Securitate Cibernetică, în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană.

Durata proiectului este de 11 luni și valoarea grantului este de 30.000 euro



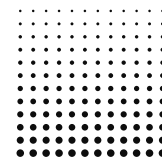
Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de

World Vision
ROMÂNIA





Ce este cyberbullyingul?

Internetul e locul unde îți întâlnești prietenii, joci jocuri, postezi poze sau descoperi lucruri noi. Dar uneori, în același spațiu pot apărea situații care dor și te fac să te simți rău. Cyberbullying-ul, ca orice altă formă de bullying este un comportament repetitiv, care are scopul de a răni pe cineva.

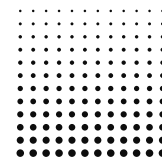
Cyberbullyingul înseamnă folosirea tehnologiei digitale în scopul jignirii, intimidării sau umilirii unei persoane. Aceste acțiuni au loc pe internet, pe rețelele sociale, prin email, SMS sau alte medii digitale de comunicare. Poate însemna:

- să posteze poze cu tine fără să vrei,
- să trimită mesaje urâte sau răutăcioase,
- să inventeze zvonuri,
- să creeze conturi false pe numele tău

Daca este o glumă, atunci se face **uneori**, fără a avea intenția de a te supăra sau jigni. O "gluma" care se repetă, chiar și atunci când ai atras atenția că te deranjează, care te face să te simți inconfortabil ("rau"), asta nu este o gluma - este bullying.

Este violență intenționată și nu trebuie acceptată!





Cum îți dai seama că tu sau altcineva trece prin cyberbullying

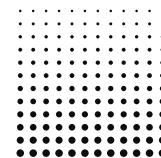
Uneori e ușor să recunoști, alteori nu. Dar există câteva semne:

- ▣ simți rușine, frică sau tristețe după ce verifici telefonul sau calculatorul;
- ▣ nu mai vrei să intri pe rețele sociale sau să te joci online;
- ▣ îți e teamă că alții râd de tine sau te vor judeca;
- ▣ colegii îți spun că au văzut poze sau comentarii urâte despre tine.

Cyberbullyingul te poate afecta mult – nu doar pe moment. Poți ajunge să nu mai ai chef de școală, să te retragi din grupuri de prieteni, să nu mai ai încredere în tine.

Și chiar dacă victima nu ești tu, ci un coleg sau prieten, ceea ce trăiește îl poate răni la fel de mult ca o lovitură în viața reală.





Ce faci dacă TU ești victima

Primul lucru important: nu e vina ta! Niciodată. Cel care agresează greșește.

Ce poți face:

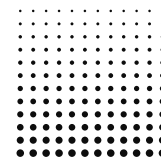
- **Nu răspunde mesajelor urâte.** Agresorii vor reacții. Dacă nu le au, își pierd interesul.
- **Salvează dovezile** – păstrează mesajele, fă capturi de ecran. Te pot ajuta când vei discuta cu un adult.
- **Blochează și raportează** – toate rețelele sociale au buton de „report” și „block”.
- **Vorbește cu un adult de încredere** – părinți, profesori, consilier școlar.

Nu trebuie să treci singur prin asta!

Dacă te simți în pericol, cere ajutor imediat la un adult sau sună la Telefonul Copilului – 116 111 (gratuit).

Amintește-ți că nu ești singur – mulți alți copii trec prin situații asemănătoare, iar a cere ajutor nu înseamnă slăbiciune, ci curaj.





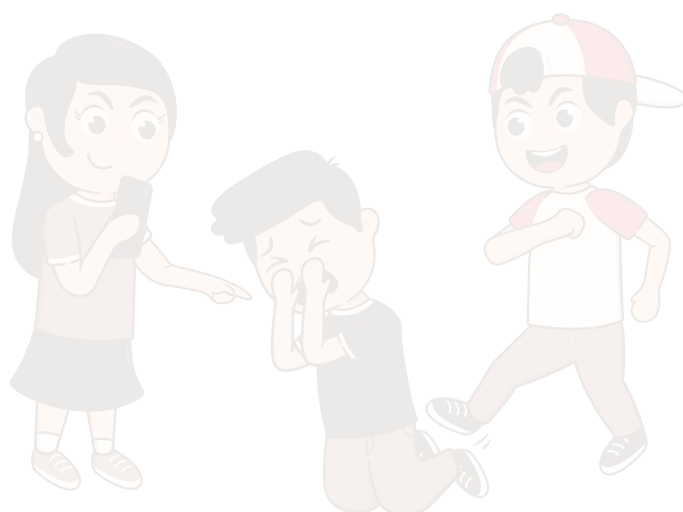
Ce faci dacă VEZI cyberbullying

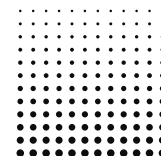
Să fii martor și să nu faci nimic îi dă agresorului curaj. Poți ajuta mult chiar dacă nu ești tu ținta.

- **Nu distribui** și nu râde la conținutul care rănește.
- **Încurajează victima** – spune-i că nu e singură și că vrei să o sprijini.
- **Vorbește cu un adult** – chiar dacă nu ești sigur că e bullying, e mai bine să spui.
- Dacă se întâmplă pe o platformă online, **ajută victima să raporteze**.

Uneori, un simplu mesaj de susținere poate schimba totul pentru cineva care se simte singur și atacat.

Tăcerea îi dă putere agresorului, dar o singură voce curajoasă poate opri un act de cyberbullying și poate arăta victimei că nu e singură.





Ce faci dacă prietenul tău e victima sau... agresorul

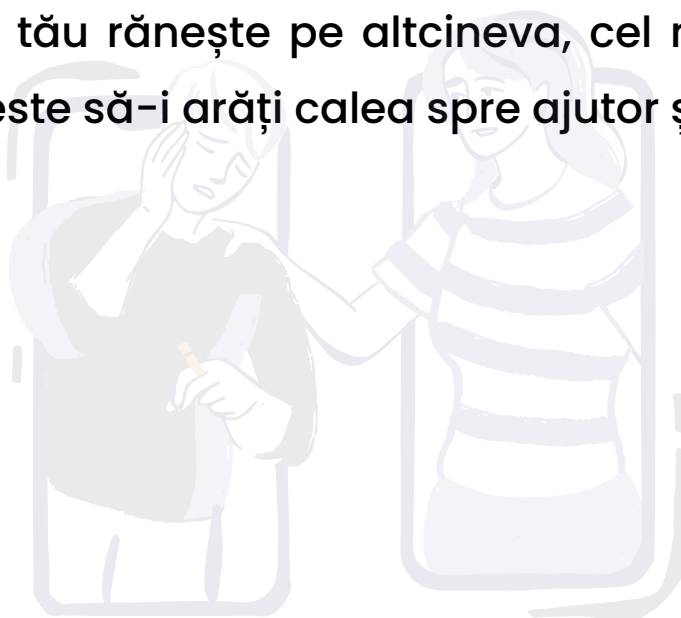
Dacă prietenul tău e victima:

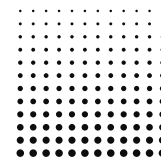
- ascultă-l și arată-i că îți pasă;
- încurajează-l să spună unui adult;
- oferă-te să mergi cu el la profesor sau părinte când cere ajutor.

Dacă prietenul tău este agresorul:

- spune-i că ceea ce face rănește și nu e amuzant;
- nu îl încuraja, chiar dacă grupul o face;
- îndeamnă-l să se oprească și să ceară ajutor dacă are probleme personale care îl fac să se poarte așa.

Un prieten adevărat nu stă deoparte: dacă vezi că cineva e rănit sau că prietenul tău rănește pe altcineva, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să-i arăți calea spre ajutor și schimbare.





Promisiunea mea anti-cyberbullying

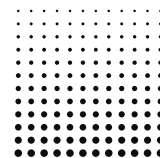
Internetul poate fi un loc sigur și distractiv, dar depinde de fiecare dintre noi. Dacă toți respectăm reguli simple – respect, sprijin, raportare – putem opri bullyingul online.

 Te invităm să semnezi promisiunea ta personală:

Promit să folosesc internetul cu respect, să nu jignesc și să nu rănesc pe nimeni, să îmi apăr prietenii atunci când sunt agresați și să cer ajutorul unui adult atunci când am nevoie.

Împreună, putem construi o lume online unde fiecare copil se simte în siguranță.





🙏 **Mulțumim că ești alături de noi!**

Îți mulțumim că ai parcurs acest ghid și că alegi să faci parte dintr-o comunitate care spune NU violenței digitale.

Programul PROTECT – dezvoltat de Asociația Educație în Securitate Cibernetică în cadrul inițiativei SAVE – este dedicat elevilor, părinților și profesorilor care vor să construiască un mediu online mai sigur. Prin sesiuni de informare, ateliere interactive și resurse educaționale, ne propunem să transformăm fiecare școală într-un spațiu liber de violență digitală.

Succesul acestui demers nu ține doar de noi, ci de fiecare copil, părinte și profesor care alege să fie atent, să raporteze și să sprijine victimele. Împreună putem rupe cercul tăcerii și putem opri cyberbullyingul.

Continuă să ne urmărești pe www.CyberSkill.ro pentru resurse actualizate, cursuri online și noutăți despre activitățile programului.

👉 Îți mulțumim că faci parte din schimbare.

Pentru că doar împreună putem proteja viitorul digital al copiilor noștri.



+40 723 444 825



www.CyberShield.org



cristian.iosub@cybershield.org

Care este părerea ta?

Lasă-ne un review pe Google folosind linkul de mai jos și ajută-ne să devenim mai buni.

cybershield.org/review



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România. Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

