



# Cyberbullying

## Ce este cyberbullying-ul?

Cyberbullying-ul se referă la hărțuirea sau intimidarea unei persoane prin intermediul tehnologiei, cum ar fi telefoanele mobile, rețelele de socializare, email-uri sau alte forme de comunicare online. Această formă de hărțuire poate fi realizată prin mesaje amenințătoare, postări jignitoare sau răutăcioase pe rețelele de socializare, inclusiv comentarii, fotografii sau videoclipuri jignitoare sau umilitoare.



# Caracteristicile unice ale cyberbullying-ului

**Anonimatul:** Agresorii în mediul online își pot ascunde ușor identitatea. Astfel, stabilirea identității acestora pentru a construi o plângere oficială sau pentru a apela la autorități este, de regulă, dificilă.

**Răspândirea rapidă:** Mesajele și conținutul online pot fi distribuite rapid și către o comunitate online extinsă, ceea ce poate amplifica impactul hărțuirii.

**Persistența:** Interacțiunile online dăunătoare pot continua chiar și după ce contul agresorului este blocat. Fără acces la identitatea acestuia, nu putem opri agresorul din a reveni prin alte mijloace.

**Dificultatea gestionării:** Lipsa unei educații complete în școli despre cyberbullying împiedică răspândirea unor strategii clare de gestionare a fenomenului de agresiune online.

## Forme de cyberbullying în mediul școlar

Studiile de specialitate au identificat mai multe forme de cyberbullying:

*Violență verbală* - trimiterea de mesaje injurioase personal sau în grupuri de discuții

*Hărțuire* - transmiterea de mesaje cu caracter ofensator, în mod repetat

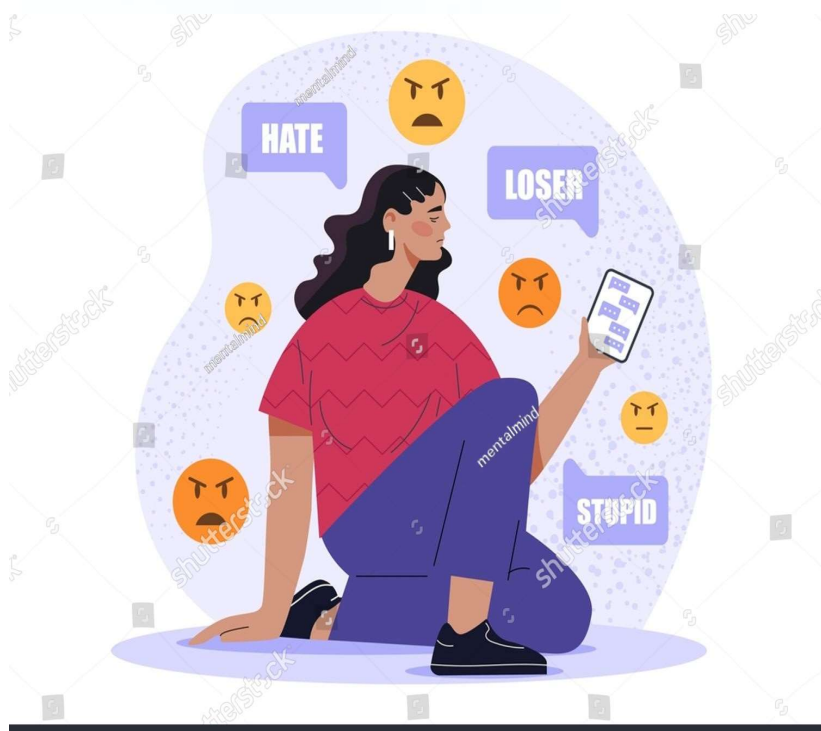
*Urmărirea agresivă (cyberstalk)* - o formă de hărțuire online care presupune diverse moduri de amenințare sau intimidare

*Denigrare* - trimiterea sau postarea de mesaje mincinoase sau neadevărate despre o persoană sau un grup de persoane

*Impersonare* - falsificarea identității online a unui utilizator cu scopul de a posta comentarii care aduc prejudicii imaginii utilizatorului respectiv

*Înșelăciunea* - trimiterea sau postarea de materiale despre o persoană care conțin informații sensibile, private sau jenante, inclusiv redirecționarea mesajelor sau imaginilor private. Adesea, utilizatorului i se solicită informații jenante care apoi sunt făcute publice

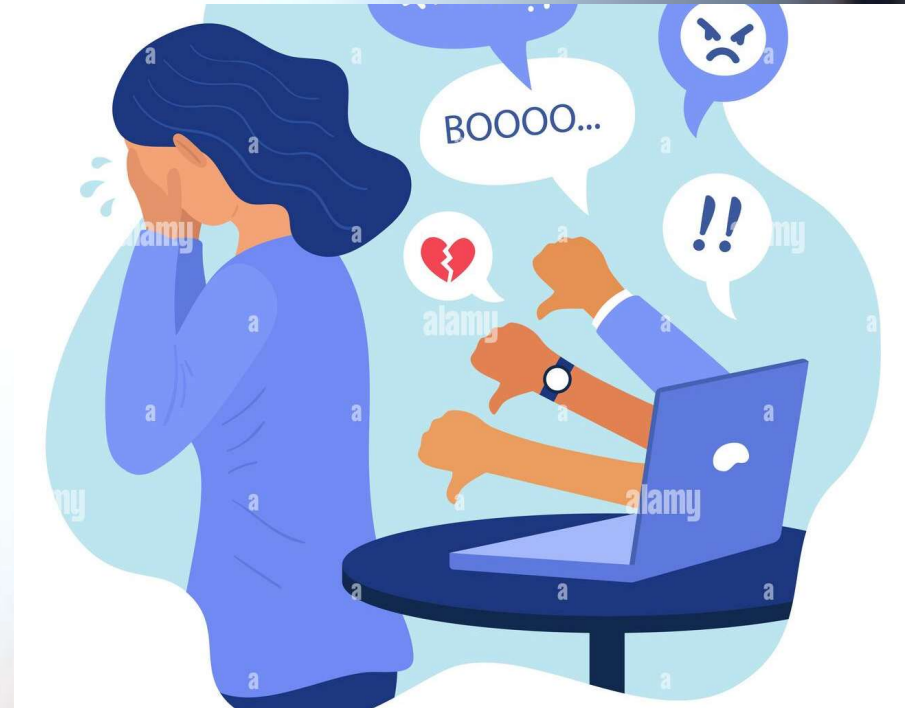
*Excluderea* - acțiuni care au drept consecință excluderea utilizatorului dintr-un grup online.



## Impactul asupra sănătății mentale și emoționale

În lipsa unei intervenții eficiente, cazurile de cyberbullying pot duce la:

- ❖ Anxietate crescută
- ❖ Stări depresive
- ❖ Stări de oboseală cronică sau insomnii datorate anxietății internalizate
- ❖ Scăderea stimei de sine sau alterarea imaginii de sine
- ❖ Izolare socială și/sau anxietate socială, chiar și în grupuri familiare
- ❖ Lipsa încrederii în relații interumane și raportarea disfuncțională la propria vulnerabilitate
- ❖ Căutarea constantă a unor distrageri, lipsa de implicare în activități care înainte entuziasmau sau cu persoane apropiate



Tinerii care sunt victime ale oricărui tipuri de cyberbullying pot dezvolta o serie de probleme de sănătate mentală în funcție de nivelul de intensitate al agresiunii, durata acesteia, dar și susținerea și deschiderea pe care aceștia le primesc în mediul lor imediat: familie, profesori, prieteni.

## Intervenții eficiente în școli pentru a combate cyberbullying-ul:

**Educație și conștientizare:** Promovarea educației digitale și a conștientizării riscurilor asociate cu utilizarea internetului și a rețelelor sociale. Elevii trebuie să fie informați despre ce înseamnă cyberbullying-ul, impactul său și modalități de prevenire.

**Promovarea unei comportări online pozitive:** Încurajarea unei comportări online pozitive, care să includă respectul față de ceilalți, empatie și grijă față de impactul cuvintelor și acțiunilor online.

**Implementarea unor politici și reguli clare:** Școlile și comunitățile ar trebui să implementeze politici clare și reguli care să interzică cyberbullying-ul și să stabilească sancțiuni adecvate pentru cei care îl practică.

**Formarea cadrelor didactice și a părinților:** Cadrele didactice și părinții ar trebui să fie instruiți în recunoașterea semnelor de cyberbullying și în gestionarea situațiilor în care copiii lor sunt implicați. Ei ar trebui să fie capabili să ofere sprijin și consiliere adecvată.

**Promovarea securității online:** Încurajarea utilizării unor parole puternice, a protecției datelor personale și a folosirii setărilor de confidențialitate pentru a limita accesul la informații personale.

**Promovarea empatiei și a responsabilității online:** Încurajarea elevilor să fie empatici și să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor online. Aceasta include recunoașterea consecințelor negative ale cyberbullying-ului și promovarea unei culturi în care să fie încurajată intervenția în situații de bullying.

**Sprijin emoțional și consiliere:** Asigurarea că există acces la sprijin emoțional și consiliere pentru victimele de cyberbullying pentru a le ajuta să facă față impactului emoțional al experiențelor lor.

## Ce pot face copiii pentru a combate cyberbullying-ul:



Să nu posteze informații personale precum adresa sau numărul de telefon.

Să își păstreze parolele doar pentru ei. Nu trebuie spuse nici măcar prietenilor.

Să nu răspundă unor mesaje atunci când sunt nervoși sau supărați. Un răspuns din partea lor poate încuraja hărțuitorul să continue.

Să se delogheze pentru o perioadă de timp.

Să raporteze și să blocheze persoanele care îi deranjează.

Să salveze mesajele în scopul deținerii unor dovezi ale comportamentului agresiv.