



Az online zaklatás, megfélemlítés a legtöbb esetben nem idegen emberektől érkezik, hanem az ismerőseidtől, osztálytársaidtól, iskolatársaidtól. Ennek ellenére az online térben mindig legyél nagyon óvatos azokkal szemben, akiket nem ismersz. Mindenképp kérj segítséget, ha idegenektől oda nem illő tartalmakat, képeket, ajánlatokat kapsz!



Ne légy áldozat,  
légy résen,  
a digitális térben is  
védd meg magad!



HIT GYÜLEKEZETE

Készült az EFOP-3.2.3-17-2017-00046 Digitális környezet megteremtése a Hit Gyülekezete oktatási-nevelési intézményeiben című projekt keretében a Digitális önvédelem című előadás alapján.



DIGITÁLIS ÖNVÉDELEM

HOGYAN LEHET VÉDEKEZNI A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN MEGJELENŐ VESZÉLYEKEL SZEMBEN?





## Fontos, hogy tudd, mi is az a digitális zaklatás!

*Ismerd fel, hogy már nemcsak poénkodnak veled, esetleg cikiznek, hanem megszegyenítenek, erővel akarnak valamit rád kényszeríteni, szövetkeznek ellened, vagyis egy zaklatás vagy megfélemlítés áldozata vagy!*

### CYBERBULLYING

Az internetes zaklatás, megfélemlítés egy új típusa. Durvább csúfolódásokból, kárörvendésből és fenyegetésekből álló, az áldozathoz elektronikus úton eljutó üzenetek sorozatát jelenti, melyet egy vagy több felhasználó visz véghez:

- infokommunikációs technológiákat használ
- szándékos, ismétlődő cselekvés és ellenséges viselkedés
- egyének vagy csoportok követik el
- arra irányul, hogy másokat bántalmazzon
- internetes szolgáltatásokat, telekommunikációs cégek mobilszolgáltatásait veszik igénybe, és internetes oldalakon és csevegőszobákban, valamint rövid szöveges üzenetek küldése útján lépnek kapcsolatba az áldozattal, akinek mindez a sérelmére történik
- az áldozat megfélemlítésére, irányítására, manipulálására, becsmérlésére, szavahihetlenné tételére, megalázására irányul.

## Példák a zaklatásra

- egy poszt vagy egy kirakott kép alatt durva, bántó kommentet írnak
- sértő üzeneteket küldözgetnek
- valakivel beszélgetsz, megbízol benne, de ő elmenti a beszélgetéseket, és a jóváhagyásod nélkül elküldi olyanoknak, akiknek semmi közük ehhez a beszélgetéshez
- olyan képet készítenek rólad, amely kínos, kellemetlen számodra, majd feltöltik, és másokkal együtt nevetnek rajtad
- hazugságokat terjesztenek rólad
- a te nevedben, a te profiloddal küldözget valaki üzeneteket, zaklat másokat, vagy úgy tesz, mintha ő lenne a zaklatott személy

*Mindez online történik, nem egyszeri eset, hanem többször előfordul, ezért számít zaklatásnak, hiszen nem hagytad jóvá, nem egyeztél bele, és a kérésed ellenére is felhasználják ellened.*

A digitális zaklatáson kívül ismerd fel a zaklatás egyéb formáit is:

**Fizikai:** Van enyhébb formája, és megjelennek durvább változatai. Jellemzi a fizikai kontaktus, megfélemlítéssel jár, például elkezdnek ütögetni, rugdosni, lökdösni, nem engedik, hogy továbbmenj, feltartóztatnak és kigúnyolnak.

**Szóbeli:** Bántó megjegyzéseket tesznek rád, hazugságokat terjesztenek rólad, fenyegetnek, szidalmaznak, megszegyenítenek.

## Fontos, hogy megoldódjon ez a probléma!

**Hogyan lehet egy ilyen ügyet hatékonyan kezelni?**

**Visszavágsz? → Összefognak, és még nagyobb erővel támadnak.**

**Nem teszel semmit, ráhagyod, hiszen valamikor úgyis megunják? → A gyengeség jelének veszik, még jobban felbátorodnak.**

Lehet, hogy mindez egy-két alkalommal megoldást jelenthet, de a tapasztalat nem ezt mutatja.



## Mit tanácsolunk?

1. Próbáld te magad megoldani!  
Üzenj a zaklatónak, hogy vegye le a képet, hagyja abba a sértő kommentek írását, a bántó üzenetek küldözgetését, hazugságok terjesztését.

Ha nem sikerül, jöhet a következő lépés:

2. Beszélj egy felnőttel, akiben megbízol, és kérj tőle segítséget!



Segítségkérés vagy árulkodás?

Nyilvánvaló, ha egyszer előfordul, hogy megbántanak valamivel, akkor először egymással kell megbeszélnetek. Ha a másik fél továbbra sem hagyja abba, akkor kérj segítséget! Ebben az esetben ez már nem árulkodás, hanem a saját érdekedben és védelmedben tett szükséges lépés.

Készíts képernyőfotót, amivel bizonyíthatod a zaklatást! Erre akkor lesz szükséged, ha eljárás indul, és a zaklató igyekszik eltüntetni minden nyomot.

**Összefoglalva: Neked kell felismerned, hogy digitális zaklatás áldozata lettél. Próbáld egyedül megoldani, ha nem sikerül, kérj a felnőttektől segítséget!**

## Mit tehetsz a megelőzés érdekében?

- Használd a biztonsági és adatvédelmi beállításokat!
- Tartsd biztonságban a fiókot!
  - Legyen rendben a jelszavad!
  - A Facebook-oldaladon kapcsolj be a kétfaktoros hitelesítést, a „Bejelentkezési figyelmeztetések” funkciót!
- A jelszavad tényleg privát legyen!  
Ha például a Facebook-jelszavadat máshol is használod online, a fiókad kevésbé lehet biztonságos. Nehezebben kitalálható jelszó használatával megvédheted magad és a Facebook-ismerőseidet.
  - Olyan jelszót válassz, amelyet máshol nem használasz online.
  - Számodra könnyen megjegyezhető, de másoknak nehezen kitalálható jelszót használj!
  - Ne oszd meg a jelszavadat senkivel!

*Ha azt látod, hogy ismerősöd, osztálytársad, barátod zaklatás áldozata, segíts neki! Beszélj felelősen az online zaklatásról, ismertesd meg vele a lehetőségeit!*