

NASK akademia

Akademia NASK realizuje działalność edukacyjną i popularyzatorską państwowego instytutu badawczego NASK. Odpowiada za organizację szkoleń, seminariów i warsztatów związanych z edukacją w zakresie wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych. Do kompetencji działu należy również prowadzenie projektów o charakterze społeczno-edukacyjnym, zarówno krajowych jak i międzynarodowych.

saferinternet.pl

Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI) powołane zostało w 2005 r. w ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet, a obecnie funkcjonuje w ramach programu Connecting Europe Facility. Tworzą je państwowy instytut badawczy NASK (koordynator PCPSI) oraz Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Centrum podejmuje szereg kompleksowych działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży korzystających z internetu i nowych technologii.



Współfinansowane przez Unię Europejską
Instrument „Łącząc Europę”



KONTAKT



www.saferinternet.pl
www.akademia.nask.pl



kontakt@saferinternet.pl
akademia@nask.pl



**Punkt kontaktowy do zgłaszania
nielegalnych treści w internecie:**

dyzurnet@dyzurnet.pl



telefony zaufania:

116 111 dla młodzieży i dzieci

800 100 100 dla rodziców i nauczycieli

PORADY NA PIĄTKĘ

JAK RADZIĆ
SOBIE Z
CYBERPRZEMOCĄ

NASK





1. POROZMAWIAJ Z BLISKĄ CI OSOBĄ - POSZUKAJ WSPARCIA I POMOCY

Rozmowa z przyjacielem bądź zaufaną osobą dorosłą pomoże Ci zapanować nad emocjami i poczuć się lepiej. Omówienie problemu z różnych perspektyw może w wielu przypadkach pomóc Ci ochłonąć i na spokojnie zaplanować kolejne działania.

2. ZACHOWAJ DOWODY

Zanim podejmiesz próby usunięcia obraźliwych wiadomości - pamiętaj, że są ważnym dowodem nękania.

Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshotów (zrzut ekranu).

3. ZGŁOŚ INCYDENT

Zwróć się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Pomogą Ci rozwiązać problem i udzielią wsparcia.

Skorzystaj z telefonu zaufania 116 111.

Jeśli czujesz się zagrożony powiadom policję (cyberprzemoc w świetle prawa jest czynnością karalną)

4. PROWADŹ ROZMOWĘ NA SWOICH ZASADACH - NIE DAJ SIĘ WCIĄGNĄĆ W SPIRALĘ AGRESJI

Zachowanie cyberprzemocowe to próba dominacji - nie daj się. To kim jesteś i jak się postrzegasz zależy tylko od Ciebie.

Nie pozwól się sprowokować. Zaskocz agresora przyjaznym nastawieniem - to może zmienić ciąg wydarzeń.

5. ODETNIJ SIĘ OD AGRESORA

Na wielu portalach społecznościowych możesz zablokować osobę, która Cię prześladowa. Także telefony posiadają funkcję blokowania innych numerów.

Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta - pamiętaj, aby najpierw zapisać dowody nękania.