



ZAŁĄCZNIK NR 4

Sposoby reagowania na hejt

Jesteś świadkiem cyberprzemocy/hejtu – co możesz zrobić?

- Nie wspomagaj sprawcy (ignoruj, nie lajkuj, nie udostępniaj)
- Skontaktuj się z osobą poszkodowaną (najważniejsze jest wsparcie i zapewnienie, że nie jest sama)
- Zabezpiecz dowody
- Zgłoś post administracji
- Skontaktuj się ze sprawcą – próba namówienia, aby zaprzestał działania, sprzeciw wobec szkodliwych i obraźliwych treści, dodanie komentarza przeciwnego, pozytywnego nt. zaatakowanego
- Porozmawiaj z innymi znajomymi, zadziałajcie razem
- Poinformuj osobę dorosłą.

Doświadczam cyberprzemocy - Jak sobie radzić?

- Porozmawiaj z kimś bliskim (przyjacielem, koleżanką, kimś dorosłym) o tym, co widziałaś/widziałeś – i jak się z tym czujesz.
- Jeśli nie radzisz sobie z towarzyszącymi Ci emocjami i czujesz, że potrzebujesz pomocy, **poproś o nią zaufaną osobę dorosłą**.
- Jeśli chcesz porozmawiać, a wokół nie masz nikogo bliskiego, **skorzystaj z telefonów zaufania**:
 - 116 111 (telefon zaufania dla dzieci i młodzieży) lub
 - 800 12 12 12 (telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka)
- Zgłoś treści do usunięcia lub zablokowania do moderatora lub administratora danego serwisu, na portalu **zgłoś.to** lub do **Zespołu Dyżurnet.pl**

