



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Cyber Bullying

STOP



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA



meghatározás és példák

☞ **Bármikor** megtörténhet, nem csak az iskolában vagy egy fizikai helyen. Az áldozat nem tud „elsétálni”.

☞ **Sokan láthatják** – kommentek, megosztások, feliratok révén.

☞ Gyakran a **felnőttek tudta nélkül történik**, mert a telefonokban vagy a személyes fiókokban rejtve marad.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Az online zaklatás típusai

1. Nevezgetés és közvetlen sértegetés
2. Pletykák vagy hamis információk terjesztése.
3. Fotók, videók vagy beszélgetések megosztása beleegyezés nélkül
4. Szándékos kirekesztés (digitális kiközösítés)
5. Megszemélyesítés / hamis fiókok
6. Pszichológiai nyomás és manipuláció
7. Ismételt zaklatás





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Miért fontos felismerni?

Mert egyes formák „csak viccnek” tűnhetnek, de valódi hatásuk van.

Ha egy viselkedés:

- ◆ ismétlődik
- ◆ Kellemetlenséget, stresszt vagy zavart okoz neked
- ◆ célja az, hogy irányítson, megalázzon vagy elszigeteljen téged

... akkor nem egyszerű piszkálódásról van szó.

Ez digitális bántalmazás, és jogod van segítséget kérni.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Jelek, hogy online támadás célpontja vagy:

 **Sértő üzeneteket vagy megjegyzéseket kapsz.**

Valaki csúnya, ironikus, szarkasztikus vagy folyamatosan kritikus üzeneteket küld neked. Ez privátban vagy nyilvánosan történik, és úgy érzed, hogy szándékosan.

 **Valaki a hátad mögött beszél rólad az interneten.**

Olyan posztok, történetek vagy mémek jelennek meg, amelyek látszólag rólad szólnak – anélkül, hogy közvetlenül megbélyegeznének –, de amelyekben magadra ismersz, és célpontnak érzed magad.

 **Stresszesnek, kínosnak vagy szorongónak érzed magad, online.**

Úgy érzed, hogy mindenki téged figyel, hogy valami rosszat tettél, hogy zaklatnak. Gyakran ellenőrzöd, hogy írtak-e rólad valamit, vagy kommenteltek-e hozzád.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Jelek, hogy online támadás célpontja vagy:

 **Kizárnak csoportokból vagy szándékosan figyelmen kívül hagynak.**

A kollégák egymás között viccelődnek veled, de nem vonnak be. Vagy olyan vitaköröket hoznak létre, amelyekbe téged nem engednek be.

 **Személyes fényképeket vagy üzeneteket osztottak meg rólad**

Megbízta valakiben egy személyes dolgot (egy fotót, egy beszélgetést, egy üzenetet), és az illető nyilvánosságra hozta, hogy zavarba hozzon vagy irányítson téged.

 **Érzelmi vagy fizikai jelek, amelyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni:**

- ◆ Nem akarsz használni a telefonodat
- ◆ Szomorúnak, dühösnek vagy szorongónak érzed magad minden világos ok nélkül.
- ◆ Rosszul alszol, gyakran fáj a fejed vagy fáj a gyomrod.
- ◆ Kerülsz a barátokat, az iskolát
- ◆ Megkérdőjelezed az önértékelésedet, értéktelennek vagy feleslegesnek érzed magad.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Hatások

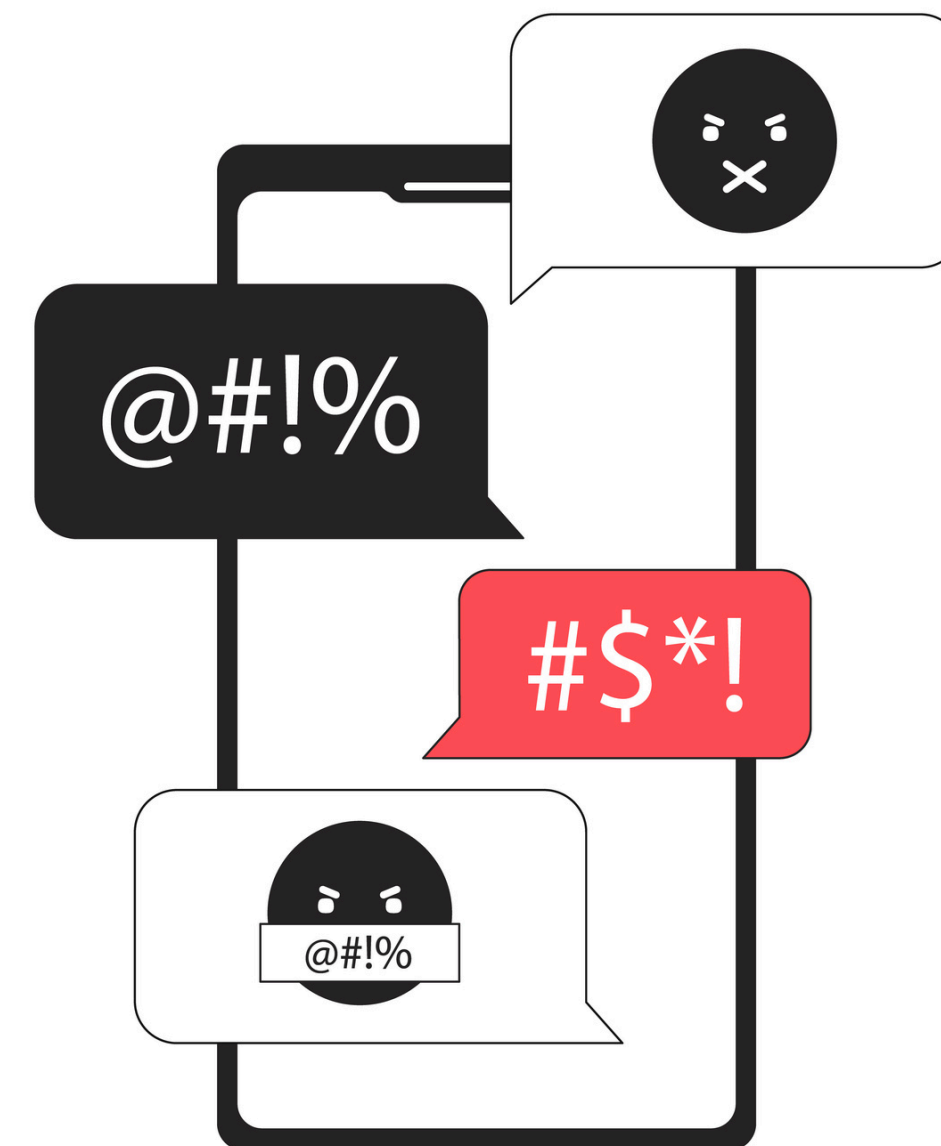
A cyberbullying pszichológiai hatása

😞 Milyen érzés, ha online zaklatnak?

💡 Milyen hatása lehet az idő múlásával?

⚠️ Miért fontos erről beszélni?

🧩 Mit tehetsz, ha úgy érzed, hogy érintett vagy?





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Mit NE tegyél, ha online zaklatnak

- X** Ne vágj vissza
- X** Ne rejts el mindent félelemből vagy szégyenből!
- X** Ne add fel az online életed!
- X** Ne töröld a bizonyítékokat a sietségben
- X** Ne hibáztasd magadat

Amikor valaki online támad téged, normális, ha dühöt, szégyent vagy frusztrációt érzel. Néha bosszút akarsz állni, néha pedig egyszerűen csak el akarsz tűnni az internetről. De pontosan ezekben a pillanatokban fontos, hogy NE reagálj impulzívan.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

✓ Mit tehetsz ehelyett?

- Őrizd meg a bizonyítékokat (képernyőképek, üzenetek, linkek).
- Blokkold és jelentsd a zaklatót
- Beszélj valakivel, akiben megbízol: szülővel, tanárral, kollégával, tanácsadóval.
- Dokumentáld a történeteket, hogy könnyebb legyen elmagyarázni a történeteket
- Légy kedves magadhoz. Nem a te hibád.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Kitől kérj segítséget: család, iskola, platformok

Család – a legközelebbi támogatás

Lehet, hogy nem könnyű elmondani a szüleidnek vagy más családtagjaidnak. Lehet, hogy szégyelled magad, vagy attól félsz, hogy túl keményen reagálnak majd. Pedig gyakran ők azok, akik a leggyorsabban közbeléphetnek, érzelmileg támogathatnak, és segíthetnek jó döntéseket hozni.

Ha úgy érzed, hogy nem tudsz közvetlenül beszélni, írd nekik sms-t. Vagy beszélj egy testvérrel, unokatestvérrel vagy egy olyan felnőttel, akiben megbízol.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Kitől kérj segítséget: család, iskola, platformok

Tanárok, igazgató, iskolai tanácsadó

Az iskola nem csak a tanórákról szól. Ha a zaklatás egy osztálytárstól érkezik, vagy az osztálycsoportokban történik, a tanároknak kötelességük beavatkozni.

Az igazgató vagy az iskolai tanácsadó segíthet dokumentálni a történeteket, és elindíthat egy eljárást a probléma megoldására. Nem kell közvetlenül szembeszállnod a zaklatóval, ha nem érzed magad biztonságban.

Az iskoládnak egyértelmű szabályai vannak a zaklatás ellen. Jogod van ahhoz, hogy megvédjenek.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

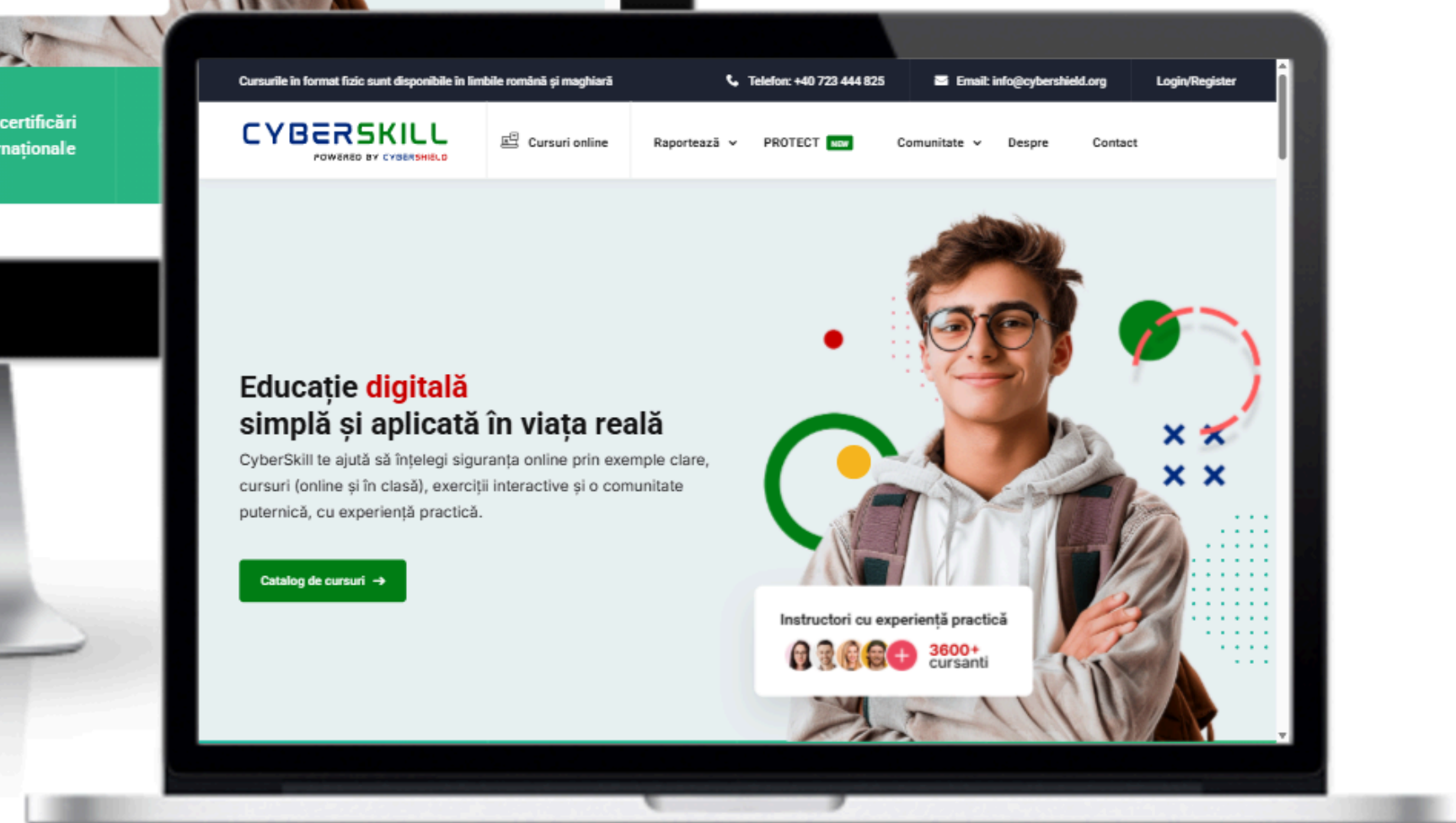
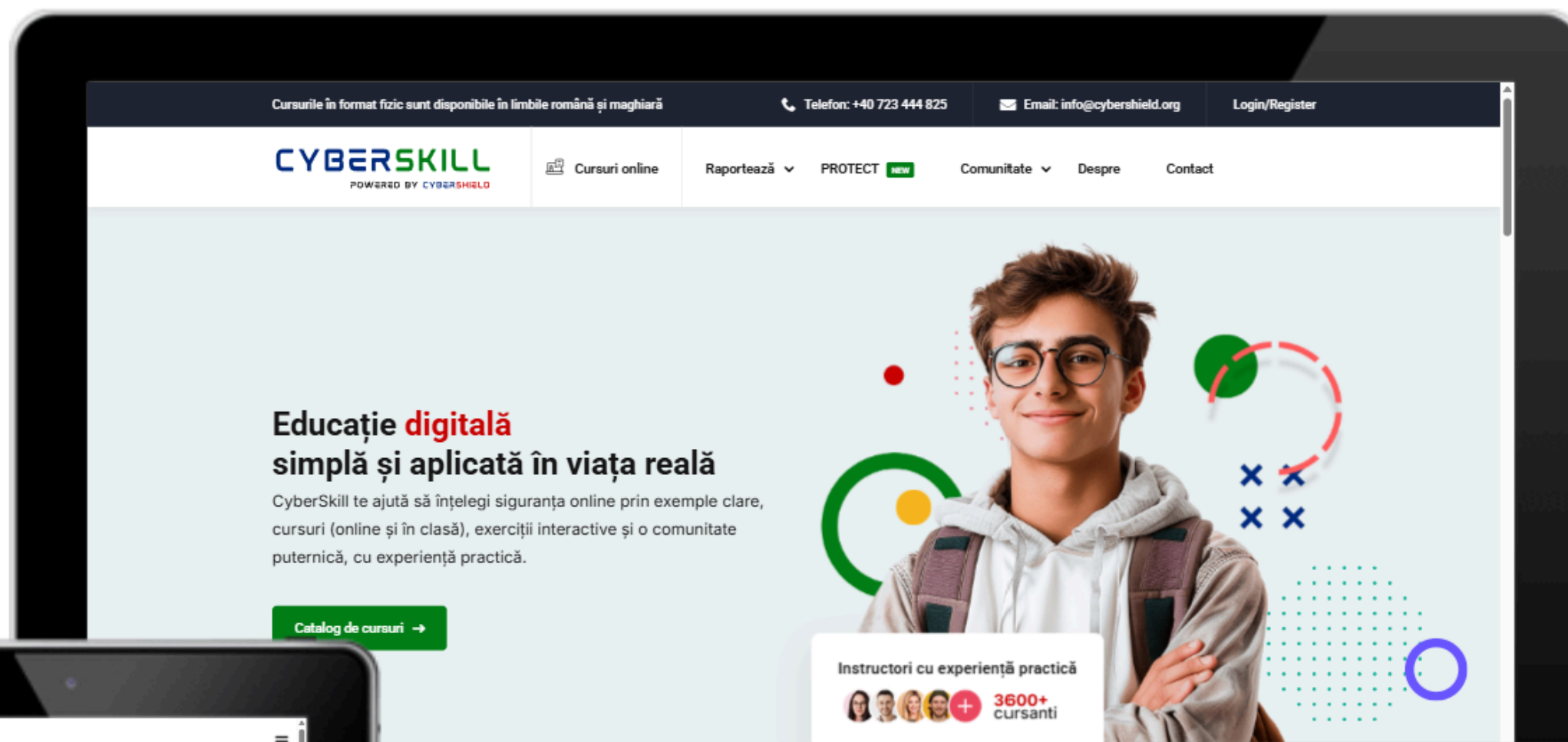
Online platformok – jelentési helyek

Az összes nagy közösségi hálózaton (Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp, Discord stb.) vannak jelentési és blokkolási lehetőségek. Ha valaki zaklat téged, a beleegyezésed nélkül terjeszt fotókat, vagy hamis fiókot hoz létre a személyazonosságoddal, közvetlenül az alkalmazásban jelentheted az esetet.

Néhány hasznos lehetőség:

- ◆ Blokkolás – a zaklató többé nem léphet kapcsolatba veled, és nem láthatja a profilodat.
- ◆ Tartalom jelentése – üzenet, komment, fiók
- ◆ Moderáció engedélyezése – automatikusan elrejtí a sértő bejegyzéseket (elérhető az Instagramon, TikTokon).
- ◆ Bizonyítékok mentése – a platformok nem őriznek meg mindent örökké

Ha nem tudod, hogyan kell jelenteni, kérj segítséget valakitől, vagy keress online útmutatókat – ezek egyszerű, de hatékony lépések.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Köszönöm a figyelmet

cyberSkill.ro

Európai Unió által finanszírozott.

A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) véleményét tükrözik, és nem feltétlenül az Európai Unió vagy a World Vision Alapítvány Románia nézeteit és véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem a World Vision Alapítvány Románia nem tehető felelőssé.