



CYBERBULLYING

Mást
bántani
nem
menő


NMH



Magyarországon egyre nő az online jelenlétünk, ami számos lehetőséget, de emellett veszélyt is rejt magában. **A probléma meglétére utalnak a számadatok is, melyek szerint minden hatodik 15–16 éves gyermeknek volt már része online bántalmazásban.**





Kiadványunk célja, hogy megismerjétek a cyberbullying, vagy más néven az online megfélemlítés, online bántalmazás legfőbb jellemzőit, veszélyeit, érzelmi és jogi következményeit, megelőzésének és kezelésének kérdéseit.

Mi az a cyberbullying?

A cyberbullying mások elektronikus eszközökön keresztül megfélemlítését, bántalmazását, túlzott és folyamatos cikizését jelenti. Magyarul gyakran használják rá az online zaklatás, online kortárs megfélemlítés kifejezést is. Ide tartozhat, amikor telefonon, számítógépen vagy más netes eszközön keresztül küldünk másoknak bántó üzeneteket, képeket vagy videókat.

Ezek főként Facebookon, Instagramon, YouTube-on, Snapchaten vagy TikTokon terjednek. Az online felületekre felkerülő bántó tartalmak gyorsan elérnek a világ bármely pontjára, aminek megakadályozása szinte lehetetlen.

A cyberbullying több az iskolai gúnyolódásnál: nem kötődik helyszínhez, mindig visszanezhető, hazáig követ, velünk van otthon is, és gyorsabban terjed, mint a pletyka.

 Gréta ma is tök ciki felsőt vett fel. Nézzétek...    8

képfeltöltés folyamatban...

Tudtad?

Míg feltölteni egy videót csak néhány másodpercebe telik, annak törlése akár percek is igénybe vehet. Mások által lementett és továbbküldött videók törölni már nem tudsz.

közvetlen cyberbullying

Szóbeli bántalmazás

pl. név nélkül telefonon hívogatsz
egy nem kedvelt osztálytársat

Írásbeli bántalmazás

pl. bántó üzeneteket küldesz
valakinek, folyamatosan
üzenetekkel, képekkel bombázod

Kiközösítés

pl. kizárod egy játékból
a leggyengébb csapattagot, vagy
a közös beszélgetésből bannolod

Milyen formái vannak, és hogyan jelennek meg?

A cyberbullying
számos formában
megjelenhet.

Alapvetően azonban
két fő csoportba
sorolható:

közvetlen vagy
közvetett

bántó tettekkel
valósulhat meg.

közvetett cyberbullying

Befeketés

pl. pletykákat terjesztasz a háta mögött
egy volt barátról/barátnőről

Megosztás

pl. személyes beszélgetéseket, képeket,
titkokat teszel közzé egy korábbi barát-
todról, ami miatt mások bánthatják

Profillopás

pl. egy bizalmasan megadott jelszó
segítségével belépsz valaki profiljába,
és onnan bántó üzeneteket küldesz
a barátainak, vagy ciki kiírást posztolsz
a nevében

Ne feledd,

**egy bántó üzenet
továbbküldésével,
reosztolásával is
a cyberbullying
részévé válsz**



A cyberbullying gyakran név nélkül vagy
álnéven történik, de a hatóságok mind
a közvetlen, mind a közvetett bántalmazás
esetén kideríthetik a bántalmazó adatait,
így nevét és címét is.

Fontos tudni,

**hogy mások bántalmazása,
megfélemlítése súlyos érzelmi
károkat okozhat, így legrossz-
szabb esetben öngyilkossághoz
is vezethet, ezért mindig gon-
dold végig tetteid lehetséges
következményeit.**



A cyberbullying

**az esetek nagy részében az iskolai
bántalmazás része, annak kiegészítése,
így bántó hatása összeadódik
és felerősödik.**

Bullying- szerepek



Meg kell jegyezni,

! hogy mind a bántalmazó, mind a támogató egyaránt segítségre szorulhat, hiszen részvételük a helyzetben akár csatládi vagy egyéb okokra is visszavezethető.

Kik a cyberbullying érintettjei?

A BÁNTALMAZÁS, LEGYEN FIZIKAI, SZÓBELI VAGY ONLINE, NEM KIZÁRÓLAG KÉT SZEMÉLY KÖZÖTT ZAJLIK, HANEM TÁRSAS JELENSÉG, AMELYBE AZ EGÉSZ KÖZÖSSÉG ÍGY VAGY ÚGY, DE BEVONÓDIK.

Még azokra is hatással van, akik közvetlenül nem, csak közvetve értesülnek a történésekről. Őket is ugyanúgy felzaklathatja az eset, még akkor is, ha nem látták, hallották, olvasták a bántalmazást, csak pletykaszinten értesültek róla.

A cyberbullyingban és a hagyományos megfélemlítésben részt vevőket különféle kategóriákba lehet sorolni.

Az egyértelműnek tűnik, hogy van bántalmazó és van bántalmazott (áldozat), de más szereplők is azonosíthatók a bullying- és cyberbullying-helyzetekben.



Ebben a részben a **bántalmazó, csatlós, támogató, bántalmazott, védelmező és szemlélődő szerepeket mutatjuk be.**

Olyan nincs, hogy „Nem rám tartozik!”

A **bántalmazó** erősnek, hatalommal rendelkezőnek látszik. Ő az, akit úgy tűnik, megéri követni, másolni a viselkedését. A bántalmazó gyakran agresszív, és élvezzi látszólagos hatalmát, népszerűségét, vagy viccesnek, esetleg „jogosnak” tartja a bántalmazást.

A **csatlós** aktívan részt vesz a bántalmazásban, de nem ő kezdi. Például videót készít az esetről, továbbosztja a bántalmazó által írt posztot stb.

A **támogatók** „élvezik” a kialakult helyzetet, jót nevetnek „bekészítik a popcornot”, de tevékenyen nem vesznek részt benne. Ők adják a közönséget.

A skála másik végén helyezkedik el a bántalmazott és az őt segítő védelmezők.

Akikkel szemben a cyberbullyingot elkövetik, azok a **bántalmazottak, áldozatok**. A bántalmazó céltáblái, akik egyszeri vagy rendszeres online bántalmazásnak vannak kitéve. Ebbe a szerepbe bárki bekerülhet.

Védelmezők azok, akik az érzelmi intelligencia magas fokán állnak, ők az igazán erősek. Ők azok, akik kiállnak a gyengébb, védtelenebb mellett. Viszont az is védelmező, aki, ha nem is érez magában elég erőt, hogy közbelépjen, de jelzi

a bántalmazást, segítséget hoz, vagy segít a bántalmazottnak. Védelmezők mindazok, akik elítélik a bántalmazást, az ilyen helyzetek észlelése közben kényelmetlenül érzik magukat, és tesznek is érte, hogy a bántalmazott kikerüljön a számára kellemetlen helyzetből.

A harmadik csoport a **szemlélődőké**. Ők azok a diákok, akik egyik oldal mellett sem foglalnak állást, többé-kevésbé közömbösek a történetek iránt. Viszont valójában igen kevés az olyan fiatal, akit ténylegesen hidegen hagy, ha bántalmazást lát.

Fordulj valakihez, akiben megbízol, akivel úgy érzed, tudsz beszélni a problémáról, és segíthet annak megoldásában.



A CYBERBULLYING HATÁSAI:

alvászavar *rémálmok*

LÓGÁS AZ ISKOLÁBÓL

önbizalomhiány
kialakulása *szorongás*

reménytelenség

FRUSZTRÁCIÓ *érzése*

NEHÉZSÉG *szégyenérzet*
AZ ÉRZELEMKIFEJEZÉSBEN
pszichoszomatikus
jelenségek

Milyen pszichológiai hatásai lehetnek?

Bárki válhat az internetes bántalmazók célpontjává, ami testi és lelki problémákat egyaránt okozhat.

Az online bántalmazás feszültté tehet, a stressz miatt sokkal nehezebb a hétköznapi dolgaidra koncentrálnod. Úgy érezheted, hogy a körülötted lévő folyamatok rólad beszélnek, kiröhögnek vagy éppen semmibe vesznek, ez pedig lenullázza az önbizalmad.

Az állandó megfélemlítés és a miatta érzett szégyen hatására könnyen elfordulhatsz a barátaidtól, a családodtól, így egyre jobban egyedül érezheted magad. A magány csökkentheti a motivációd, nem lesz kedved azokhoz a dolgokhoz, amikhez eddig volt.

Egyre gyakrabban lehetnek negatív gondolataid, szoronghatsz amiatt, hogy iskolába, emberek közé kell menned, ez pedig depresszióhoz vezethet. Többeknél megjelennek az önsértő gondolatok és tettek is.

A NYOMASZTÓ GONDOLATOKAT FIZIKAI TÜNETEK IS KÍSÉRHETIK (PL. FEJFÁJÁS, GYOMORGÖRCES, ROSSZULLÉT). VANNAK, AKIK DOHÁNYZÁSSAL, ALKOHOLLAL VAGY DROGOKKAL PRÓBÁLJÁK OLDANI A STRESSZT. EZEK AZONBAN EGYETLEN HELYZETRE SEM JELENTENEK JÓ MEGOLDÁST, TOVÁBBÁ SÚLYOSAN KÁROSÍTHATJÁK AZ EGÉSZSÉGET IS.



Milyen jogi következményei lehetnek?

A netes bántalmazás az okozott érzelmi sérelmek miatt különösen veszélyes, mégis fontos a jogi következményekről is néhány szót ejteni. Sokszor egy viccesen bántó üzenet, egy-egy mém készítése, netán egy photoshopolt meztelen fotó jó poénnak tűnik, mégis sértik a kipécézett osztálytárs, csapattárs vagy akár barát magánéletét.

A cyberbullying a hazai jogszabályok értelmében büntetőjogi zaklatást, sőt sok más egyéb jogsértést is megvalósíthat.

Ez azt is jelenti, hogy 14 éves kor felett már büntetőjogi felelősséggel is tartozol a tetteidért, legyenek azok akár offline, akár online cselekedetek. Azok hosszú távra kiható következményekkel járhatnak, nem beszélve a büntudatról, amely egész életedben elkísérhet.



Fontos észben tartanod, hogy minden rólad készült kép, videó vagy hangfelvétel a Te tulajdonod, így ha azt nem szeretnéd feltölteni, vagy nem akarod, hogy más feltöltse, senki sem kényszeríthet erre.

Mondj bátran nemet

egy számodra sértő, ciki vagy nem tetsző kép, illetve videó feltöltésére.

Ha már posztoltak rólad ilyet az engedélyed nélkül, akkor is kérheted annak eltávolítását, felkeresheted a közösségi média panaszkezelési felületeit, szólhatsz a szüleidnek vagy a tanáraidnak.

Ne feledd,

ha valaki online bánt, akkor is fordulhatsz a rendőrséghez.





Mit tehetsz, hogy kevésbé légy kiszolgáltatott?

Sajnos a legnagyobb igyekezedet ellenére sem mindig óvhatod meg magad teljesen a bántalmazással szemben. Gyakran még csak posztolnod sem kell, hogy valaki – akár irigységből, haragból vagy „poénból” – online bántson. Némi tudatos odafigyeléssel, a digitális lábnyomod korlátozásával azonban csökkentheted az esélyét, hogy cyberbullying áldozatává válj.



A posztolások veszélyei című kisfilm jól példázza, hogy a meggondolatlan információ-megosztással könnyen beazonosíthatóvá és sérülékennyé tesszük magunkat.

Hogyan tedd biztonságosabbá az online életed?

- Figyelj rá, hogy a közösségi oldalakon privát legyen a fiókod: figyelj az adatvédelmi beállításokra és arra, hogy ki jelölhet ismerősnek, ki láthatja a tartalmadat, kitől kaphatsz üzeneteket, ki írhat az idővonaladra, vagy például ki készíthet rólad TikTokon Duett-videót!
- Ne ossz meg túl személyes információkat, mert azok lehetővé tehetik, hogy visszaéljenek az adataiddal!
- Ügyelj a túlposztolás veszélyeire, ne állj bele kommentháborúba vagy értelmetlen vitákba. Egyesek gúnyt űzhetnek a már feltöltött videóidból vagy korábbi kommentjeidből.
- Az információdömping, a lájkok gyűjtése folyamatos posztolásra készíthet, de ahogy szóban sem mondd el mindenkinek az élményeidet, úgy posztolás közben is figyelj erre.

**Gondkoddj,
mielőtt posztolsz!**



VIGYÁZZ

az intim fotókkal

- Nem poén. Nem kihívás. Nem lehet vele bizonyítani, hogy mennyire szeretsz valakit, vagy mennyire szeretnek téged.
- Ne ossz meg magadról sokat mutató fotót, és ne kérj ilyet, bármilyen nagy is a csábítás.
- Könnyen visszaélhetnek a bizalmaddal, és rossz kezekbe kerülhet a kép.

Jegyezd meg a nagyiszabályt:
ha a nagymamádnak nem mutatnád meg, akkor a neten se küldd el senkinek.

Vedd észre a red flageket!



Fontos



Gondolj arra, hogy ha a mondandóddal nem állnál ki egy nagy köztérre nyilvánosan, akkor a közösségi oldalra se tedd fel! Ettől függetlenül, ha úgy érzed, olyan gondolataid vannak, amelyek mások számára is hasznosak és érdekesek lehetnek, ne félj kihasználni az internet adta lehetőségeket!

Hová fordulhatok, ha mégis baj van? Kinek jelezhetem?



JELEZD, HOGY NEKED EZ NEM OKÉ!

Ha cyberbullying áldozatává válsz, ne ess kétségbe, és ne hibáztasd magadat, ezzel a problémával nem vagy egyedül. Mindenképp jelezd a bántalmazódnak, hogy számodra nem poén, hanem bántónak, sértőnek és megalázónak érzed, amit csinál. Ha ennek ellenére sem hagyja abba, tudd, hogy számos lehetőség van, ahová segítségért fordulhatsz!

NE TARTSD MAGADBAN!

Az első és legfontosabb, hogy ne tartsd magadban a dolgot, fordulj egy olyan felnőttöz, akiben megbízol, legyen szó akár a szüleidről, egy idősebb ismerősödről, egy tanárodrol vagy osztályfőnöködről.
Hidd el, segítséget kérni egyáltalán nem ciki!

Ha nincs a környezetben olyan felnőtt, akivel megosztanád a problémádat, nyugodtan keresd fel a **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 116-111-es, ingyenesen és anonim módon hívható Lelkisegély-vonalát**, ahol éjjel-nappal fogadják a bajban lévő gyerekek és fiatalok hívásait.



A Kék Vonal mellett az **UNICEF HelpApp** alkalmazásában is hasznos információkat, tanácsokat találsz a zaklatással, megfélemlítéssel kapcsolatban, melyek segítséget nyújthatnak neked a cyberbullying megszüntetésében is.

A bántalmazóval szakíts meg minden kapcsolatot, és ne próbáld meg visszavágni neki, sok esetben a bántalmazók célja éppen az, hogy valamilyen reakciót csaljanak ki belőled, ne add meg nekik ezt az örömet. Ráadásul ezzel megelőzheted, hogy a válaszádat is felhasználhassák ellened!

TILTSD LE ÉS JELENTSD A TARTALMAT!

Mivel az online bántalmazás legfőbb felületei a közösségimédia-oldalak, ezért érdemes tudnod, hogy számos lehetőség áll rendelkezésedre a platformokon is. Egyrészt érdemes a bántalmazó személy profilját törölnöd az ismerőseid közül, és tiltanod, másrészt lehetőséged van jelenteni az adott személyt vagy az általa megosztott, számodra sértő tartalmat, amelyet eltávolítanak az oldalról.

TEGYÉL FELJELENTÉST!

Online bántalmazás esetén tehetsz feljelentést is a **lakóhelyed szerint illetékes rendőrkapitányságon**, de fontos tudnod, hogy ha kiskorú vagy, akkor ezt szülőd, gondviselőd is megteheti.

Nagyon fontos, hogy minden esetben gyűjts bizonyítékokat,

például mentsd le a fotót, vagy készíts képernyőfotókat az üzenetekről, bejegyzésekről, és dokumentáld az esetet!

Lehetőséged van bejelentést tenni „Zaklatás” kategóriában a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által fenntartott **Internet Hotline tájékoztató és segítségnyújtó szolgálathoz.**



A Hotline-tól technikai segítséget és tanácsokat kaphatsz, valamint kollégáink segítenek a sérelmezett tartalom mihamarabbi eltávolításában.



A Nemzetközi Gyermekektől Szolgálat által működtetett **biztonsagosinternet.hu** is hasonló lehetőséget kínál számodra, itt „Online zaklatás” kategóriában tudod **jelenteni a sértő tartalmat.**

Mást bántani nem menő!

A BÁNTÓ VISELKEDÉS FELISMERÉSE ESETÉN A LEGFONTOSABB,
HOGY OLYKOR KÉRDEZD MEG MAGADTÓL:

**előfordult-e már, hogy valakit szándékosan kikezdtem,
csúfoltam, kéretlenül üzenetet küldtem neki vagy
kiközösítettem, akár online, akár az iskolában?**

Ha a válasz igen, és előfordult hasonló, akkor érdemes végig-
gondolnod és választ találnod arra, hogy miért történt az eset,
hogyan hatott ez a bántott félre, és mit kellett volna másképp
csinálnod.

Nem kell mindenkivel jóban lenned, nem kell, hogy mindenki
a barátod legyen, de mindenkinek meg kell adni az alapvető
tiszteletet.

Fel kell ismerned, hogy mi a különbség egy ártatlan vicc, egy
csipkelődés és egy maradandó bántási folyamat között.

Gondold át, hogy mi az oka

annak, ha ilyen helyzetek-
be bonyolódtál, és
kérezd meg magadtól:

„Talán saját bizonytalan-
ságomat vetítettem ki?”

„Népszerűbb akartam
lenni?”

„Valamiért iriggyé
váltam?”



LÁSD SZAVAID ÉS TETTEID HATÁSAIT!

Gyakran előfordul, hogy egy kép megosztása, egy vicces üzenet elküldése, egy kibeszélés csupán a mindennapi szórakozás részét képezi, de mégis fontos észrevenni, hogy tetteink hosszú távú következményekkel is bírhatnak. Ahogyan a korábbi oldalakon is olvasható, szavaink vagy üzeneteink olyan érzelmi és jogi következményeket vonhatnak maguk után, amelyeket későbbi életünkben kénytelenek leszünk viselni. Ez akár karrierünkre, párkapcsolatunkra vagy baráti viszonyainkra is kihathat.



Nézd meg az UNICEF videóját a témában!

MINDENKINEK VANNAK PROBLÉMÁI, MÉG HA EZ NEM IS LÁTSZIK EGYÉRTELMŰEN

Saját világunkban gyakran olyan egyszerűnek és egyértelműnek tűnik minden, hogy elhiszük, mások is ugyanúgy élnek. Sokszor zavarhat minket más viselkedése, öltözködése, „különcsége” vagy hobbija. Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy jobb vagy rosszabb lenne nálunk. Mindenki kicsit más, mindenkinek más a családja, más-más problémákkal kell megküzdenie. Tartózkodj a mások feletti ítélkezéstől, hiszen ez a te megítélésedre is hatással van.

Amikor kapsz egy üzenetet vagy videót az osztálytársadról, akkor gondolkodj el rajta, hogy milyen kára származhat belőle, ha továbbítod vagy reosztolod.

TISZTELD MÁSOK MAGÁNÉLETÉT, TULAJDONÁT AZ ONLINE TÉRBEN IS!

Az online tér kicsit olyan, mintha a valóságból kiszakított hely lenne, ahol teljesen szabadon szárnyalhatunk. Ez ugyan sok szempontból igaz, így kiélhetjük a kreativitásunkat, felfedezhetünk dolgokat, tájékozódhatunk a világról, megoszthatjuk életünk történéseit barátainkkal, ugyanakkor itt is vannak írott és íratlan szabályok, amelyeket be kell tartanunk. Ezt hívjuk **netikettnek**.

Amikor netezel, gondolj arra, hogy az otthon és az iskolában tanult intelmek, szabályok az online térre is érvényesek, és a profil mögött egy másik, érző ember van.

MIT TEGYÉL, HA MEGBÁNTAD?

1. Ne szégyelld beismerni, ha hibáztál!
2. Merj bocsánatot kérni!
3. Figyelj mások érzéseire!
4. Ha hasonlót látsz, segíts a bántalmazás megszüntetésében!
5. Beszélj a problémádról szüleiddel, tanáraiddal, vagy egy olyan felnőtellel, akiben megbízol!

Szemlélődőként a cyberbullyinghelyzetben

FELTŰNT NEKED, HOGY SOKSZOR, AMIKOR VALAKIT ONLINE BÁNTANAK,
A TÖBBIEK CSAK NÉZIK A JELENETET? **Miért nem tesznek semmit?**
MI LEHET AZ OKA ANNAK, HOGY AZ EMBEREK CSAK SZEMLÉLŐDNEK,
ÉS NEM SEGÍTENEK A BÁNTALMAZOTTNAK?

Nem tekintik bántalmazásnak a helyzetet


Az online bántalmazás ma már annyira általános jelenség, hogy nem éri el sokak ingerküszöbét, nem látják bántónak a dolgot. Gyakori az is, hogy nehéz megítélni, hogy barátok közti ugratásról, poénkodásról vagy cyberbullyingről van szó, annyira összerosódnak ezek határai.

„Nem változtat semmit, ha én közbelépek”

Kamaszkorban sokszor kevés az ön-bizalmunk, nem szeretünk szerepelni, kevésbé hiszünk magunkban. Tévesen azt gondoljuk, hogy a többiek, akik nem avatkoznak be, a bántalmazók oldalán állnak, így értelmetlennek gondoljuk a segítségnyújtást. Mivel sokan ugyanígy gondolkodnak, ők sem avatkoznak be: bezárul az ördögi kör.

Várják, hogy valaki más segítsen

Nehéz elsőnek lenni, ugye? Nem vagy egyedül ezzel az érzéssel, az emberek nagy része nehezen tudja rávenni magát arra, hogy segítsen, és arra várunk, hogy más lépjen közbe. Közrejátszhat a passzivitásban az is, hogy ezzel a figyelem középpontjába kerülünk. Pedig miután megtettük az első lépéseket, már sokkal könnyebben csatlakoznak mások is.



Félelem, hogy áldozattá válnak

A szemlélődők egy része attól fél, hogy ha segít, akkor őt is piszkálni fogják, és ugyanabba a helyzetbe kerül, mint az áldozat. Hinned kell magadban és az igazadban ahhoz, hogy ki tudj állni magadért és másokért.

„Nem az én dolgom”

Többekben felmerülhet a kérdés: „mi közöm van nekem ehhez?” Szemlélődőként is van közöd hozzá, hiszen egy társaddal történik, akivel egy közösségbe tartoztok. Tudnod kell, hogy ez igenis bántalmazás, a néma szemlélődéssel pedig akaratodon kívül a bántalmazó és a csatlósok támogatójává válsz. Neked jólesne, ha te lennél az áldozat, és senki sem segítene, mert „nem az ő dolguk”?

Egyetértenek a bántalmazóval és/vagy nem kedvelik az áldozatot

Vannak, akik amiatt támogatják a bántalmazót és csatlóseit, mert nekik is tetszik a dolog: lehet valakin nevetni, ráadásul ha a bántalmazó egy vezéregyéniség, jó érzés az ő „táborába” tartozni. Előfordulhat, hogy valamiért nem kedveled a bántalmazottat vagy haragszol rá, ezért szinte megérdemeltnek gondolod, ha bántják. Ez azonban egy téves gondolatmenet, amivel a bántalmazási folyamatot erősíted.



Szerzők

Búzás Annamária

Czirják Ádám

Fegyverneki Gergő

Nagy Péter

Popol Csaba Pál

Szandi-Varga Péter

Temesi-Ferenczi Kinga

Varga Árpád

NEMZETI MÉDIA- ÉS HÍRKÖZLÉSI HATÓSÁG

1015 Budapest, Ostrom u. 23–25.

levélcím: 1525 Pf. 75

telefon: (06 1) 457 7100

fax: (06 1) 356 5520

e-mail: info@nmhh.hu