



Cum și cui să ceri ajutorul



O definiție

Când ne confruntăm cu unele dificultăți pe rețelele de socializare, pare că nu avem la cine să apelăm. În această resursă de siguranță, vă vom ajuta să știți cum și cui să cereți ajutor.



De ce este important?

Rețelele de socializare sunt instrumente grozave, pentru uz pedagogic sau comunicare, dar pot servi și în scopuri răuvoitoare. Indiferent de vârsta, sexul sau utilizarea rețelelor sociale, puteți face întâlniri nefericite (hărțuire cibernetică, discriminare, hărțuire, probleme juridice, lupte pentru sănătatea mintală, abuz online etc.). Dacă te împiedici cu setările de confidențialitate, poți fi totuși atins în anumite moduri. Este foarte important să vorbești cu cineva dacă este cazul pentru tine și să știi cui să ceri ajutor.







Sfaturi și ponturi

- ➔ Încercați să vorbiți cu o rudă sau un prieten apropiat și de încredere. Nu vă va rezolva problema, dar a avea sprijin și o ureche atentă vă poate ajuta să vă faceți mai bine problema. În cazul în care nu aveți cu cine să împărtășiți problema dvs., puteți încerca să contactați o linie de asistență, pe site găsiți o [linie de asistență](#), de exemplu.
- ➔ Puteți merge la poliție și puteți depune o plângere, deoarece platformele de socializare și internetul sunt reglementate de lege. Captură de ecran totul pentru a avea dovezi în cazul în care problema trebuie raportată autorităților pentru acțiuni legale.
- ➔ Dacă vă confrunțați cu probleme pe rețelele de socializare, puteți cere ajutor direct de pe platforma de rețele sociale. De exemplu, [pagina de asistență Instagram](#) vă poate ghida.
- ➔ Ca profesor, trebuie să faci prevenție cu elevii tăi. Le poți spune că a fi într-o situație dificilă pe rețelele de socializare se poate întâmpla din mai multe motive, dar primul lucru de făcut este să vorbești cu o persoană de încredere, chiar dacă crezi că îi va răni sau nu ar putea face nimic. S-ar putea să le fie rușine că se află în situația lor, dar trebuie să știe nu sunt singuri. Se întâmplă în fiecare zi și există soluții. De asemenea, le puteți reaminti că deși pot simți că problema lor nu este atât de importantă, chiar și o problemă mică de pe rețelele sociale poate fi discutată și vă poate face să vă simțiți rău, și este în regulă.





Resurse și instrumente utile

-  Puteți găsi pagina de asistență Twitter "[Despre abuzul online](#)" în centrul lor de ajutor. Vă oferă informații despre cum să raportați și sfaturi despre ce trebuie să faceți. Puteți găsi alte resurse de siguranță și securitate în [centrul de ajutor Twitter aici](#), care vă pot ajuta și cu alte platforme de social media.
-  Puteți găsi sfaturi și resurse privind siguranța și confidențialitatea pe [pagina „Subiecte” TikTok](#). Există mai multe subiecte precum „combaterea urii pe TikTok”, „Tulburări de alimentație” sau chiar „Sinucidere și autovătămare”.
-  Este utilă și [pagina de siguranță Instagram](#), pentru o mulțime de subiecte. Pot fi probleme de siguranță, despre modul de raportare a conturilor, comentarii, în caz de încălcare a proprietății intelectuale, înșelătorie și fraudă.
-  Centrul pentru un Internet Sigur din Marea Britanie adună toate informațiile despre principala și cea mai faimoasă platformă de socializare, despre cum să solicitați ajutor și pe cine să contactați. Pagina lor se numește „[Sfaturi despre platformele și aplicațiile cheie de social media](#)”.

