



Kuidas ja kellelt abi küsida



Mõiste

Kui meil on sotsiaalmeedias raskusi, siis tundub, et meil pole kellegi poole pöörduda. Selles ohutuse vahendis aitame teil teada saada, kuidas ja kellelt abi küsida.



Miks see on tähtis?

Sotsiaalmeedia on suurepärane tööriist pedagoogiliseks kasutamiseks või suhtlemiseks, kuid võib teenida ka pahatahtlikke eesmärke. Olenemata teie vanusest, soost või sotsiaalmeedia kasutamisest, võite ette tulla kahetsusväärseid kohtumisi (küberkiusamine, diskrimineerimine, ahistamine, juriidilised probleemid, vaimse tervisega seotud võitlused, võrgukuritarvitamine jne). Kui takistate ennast privaatsusseadetega, võidakse teid siiski teatud viisil puudutada. Väga oluline on kellegagi rääkida, kui see on teie jaoks tösi, ja teada, kellelt abi küsida.



Näpunäited ja nipid

- ➔ Proovige rääkida lähedase ja usaldusväärse sugulase või sõbraga. See ei lahenda teie probleemi, kuid tugi ja tähelepanelik kõrv aitavad teil probleemiga paremini toime tulla. Kui teil pole kellegagi oma probleemi jagada, võite proovida ühendust võtta [FindAHelpline](#) kaudu, veebisaidilt leiate näiteks abitelefoni.
- ➔ Võite pöörduda politseisse ja esitada kaebuse, kuna sotsiaalmeedia platvormid ja internet on seadusega reguleeritud. Tehke ekraanipilt kõigest, et teil oleks tõendeid juhuks, kui probleemist on vaja ametiasutustele õigusabi saamiseks teatada.
- ➔ Kui teil on sotsiaalmeedias probleeme, saate abi küsida otse sotsiaalmeedia platvormilt. Näiteks, [Instagrami tugileht](#) oskab sind juhendada.
- ➔ Õpetajana peate oma õpilaste jaoks ennetustööd tegema. Võid neile öelda, et sotsiaalmeedias raskesse olukorda sattumine võib juhtuda mitmel põhjusel, kuid esimesena tuleb rääkida usaldusväärse inimesega, isegi kui arvad, et see teeb neile haiget või kui ta ei saa midagi teha. Neil võib olla häbi oma olukorras olla, kuid nad pole ükski. Seda juhtub iga päev ja lahendusi on. Samuti võite neile meelde tuletada, et neile võib tunduda, et nende probleem pole nii oluline, samas kui isegi sotsiaalmeedias võib mõni väike probleem arutada ja teid halvasti tundma panna, ja see on okei.



Kasulikud vahendid ja tööriistad



Leiate Twitteri tugilehe [Internetis väärkohtlemise kohta](#) nende abikeskuses. See annab teile teavet aruande esitamise kohta ja näpunäiteid selle kohta, mida teha. Teisi ohutus- ja turvaressursse leiate aadressilt [Twitteri abikeskus siin](#), mis võib teid aidata ka teiste sotsiaalmeedia platvormidega.



Ohutus- ja privaatsusnõuandeid ja ressursse leiate aadressilt [TikTok "teemad"](#). On mitmeid teemasid, nagu „Vihkamise vastu võitlemine TikTakis“, „Söömishäired“ või isegi „Enesetapp ja enesevigastamine“.



[Instagrami ohutusleht](#) on kasulik ka paljude teemade puhul. Need võivad olla turvaprobleemid, kontodest teatamine, kommentaarid, intellektuaalomandi rikkumise, kelmuse ja pettuse korral.



Ühendkuningriigi turvalisema Interneti keskus koondab peamiselt ja kuulsaimal sotsiaalmeediaplatformil kogu teabe selle kohta, kuidas abi saamiseks pöörduda ja kellega ühendust võtta. Nende leht on nn ["Nõuandeid peamiste sotsiaalmeedia platvormide ja rakenduste kohta"](#)