

Kiberterorizēšana – tā ir emocionālā pazemošana ar interneta vai mobilā tālruņa starpniecību, izsakot draudus, apvainojumus, sūtot aizskarošu informāciju. Bieži vien šis process paralēli notiek arī reālajā dzīvē, piemēram, skolā.

Emocionālā pazemošana var izpausties dažādos veidos:

- ▶ rupjas, aizskarošas informācijas, kas vērsta pret konkrētu personu, izplatīšana publiskā vidē (skolā, interneta sociālajos tīklos u. c.);
- ▶ atkārtota aizskarošas informācijas sūtīšana personai;
- ▶ rupjas, aizskarošas informācijas, draudu sūtīšana un ievietošana internetā citas personas vārdā;
- ▶ personiskas informācijas, tostarp fotogrāfiju, izplatīšana par citu personu ar mērķi to pazemot.

Kāpēc cilvēki aizvaino un pazemo citus?

Ir daudz dažādu iemeslu, kāpēc cilvēki pazemo citus. Šeit jaunieši ir minējuši dažus no tiem.

- ▶ Pazemot citus, cilvēki jūtas valdonīgāki un spēcīgāki.
- ▶ Tas ir veids, kā kļūt populāram un pazīstamam skolā.
- ▶ Tāpēc, ka viņi jūtas nelaimīgi, un tā mēģina pievērst citu uzmanību.
- ▶ Tāpēc, ka viņi savulaik paši ir izjutuši pazemojumu.
- ▶ Pazemot citus – tas ir veids, kā izrādīt savu pārākumu.
- ▶ Tāpēc, ka viņi jūtas dusmīgi un bezpalīdzīgi, jo netiek galā ar savām grūtībām.
- ▶ Tāpēc, ka viņi paši cieš no vardarbības – ģimenē, skolā.
- ▶ Tāpēc, ka viņiem bail, ka paši varētu tikt pakļauti vienaudžu vardarbībai.
- ▶ Tāpēc, ka viņiem ir zems pašvērtējums, un tā viņi var sajusties pārliecinātāki par sevi.

Kādas izjūtas pārņem cilvēku, kurš tiek pazemots?

Situācijas, kad cilvēks tiek pazemots, ir liecinieks citu pazemošanai vai pats kādu pazemo, izraisa noteiktas negatīvas emocijas.

Kā jūtas cilvēks, kad viņš tiek pazemots?

- ☼ Nobijies
- ☼ Skumjš
- ☼ Sapicis
- ☼ Norūpējies
- ☼ Nevēlas doties uz skolu
- ☼ Nomākts
- ☼ Vientuļš
- ☼ Apjucis
- ☼ Dusmīgs
- ☼ Nokaunējies
- ☼ Pamests
- ☼ Izmisis
- ☼ Bezcerīgs
- ☼ Noguris
- ☼ Nelaimīgs

Neesi vienaldzīgs – vērsies pret aizskarošu rīcību!

- ▶ **Atbalsti** to, kurš tiek aizskarts. Pieņem lēmumu patstāvīgi vai kopā ar citiem jauniešiem, kādā veidā atbildēsiet pāridarītājiem, un lieciet viņiem saprast, ka **šāda rīcība jums nav pieņemama**. Informējiet skolotājus, sociālos pedagogus, audzinātājus par notikušo.
- ▶ Ir svarīgi atcerēties, ka **ir jāvērsas pret aizskarošu rīcību**, pretējā gadījumā, neko nedarot, tu atbalsti šādu rīcību un cilvēki, kas to uzsākuši, nesodīti turpinās savas darbības.

Ko darīt, ja tevi pazemo?

iesaka jaunieši, kuri paši ir piedzīvojuši pazemojumus

- ▶ Bloķē piekļuvi savam profilam portālā lietotājam, kurš tevi pazemo, aizvaino vai draud.
- ▶ Ja mācies vienā skolā ar bērnu vai jauniešu, kurš tevi pazemo, tad mēģini izvairīties no saskarsmes ar viņu.
- ▶ Nemēģini atspēlēties pāridarītājam – tas tikai pasliktinās situāciju, nemēģini draudēt, atbildēt ar līdzīgu aizskārumu.
- ▶ Neslēp pāridarījumu, meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem tu uzticies, piemēram, vecākiem, draugiem, skolotājiem, vai zvani uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 80006008 – speciālisti tevi uzklaussīs, atbalstīs un palīdzēs.
- ▶ Ja esi pazīstams ar cilvēku, kas tevi aizskāris, centies mierīgi izrunāties par notikušo un pastāsti viņam, kā tu jūties pēc pāridarījuma.
- ▶ Aizmirsti par šo gadījumu un dari to, kas tev sagādā prieku!

Kā izvairīties no kiberterorizēšanas?

Vienmēr **cieni citus** – nopietni apdomā, kādu informāciju, fotogrāfijas tu nosūti vai ievieto internetā.

Domā, pirms nosūti! Jebkura informācija, ko tu nosūti, var kļūt publiski pieejama un internetā var saglabāties ļoti ilgu laiku.

Izturies pret savu paroli **kā pret zobu birstīti** – nedod to nevienam! Savu mobilā tālruņa numuru un segvārdus Skype u. tml. programmās dari zināmus tikai uzticamiem draugiem.

Neatbilde uz aizskarošu rīcību – atbildot tu vari padarīt visu tikai vēl sliktāku un, izaicinot vai rakstot sliktas lietas preti, pats vari iekulties nepatīkšanās.

Saglabā pierādījumus. Iemācies saglabāt tiešsaistes saraksti, atsūtītās fotogrāfijas un citu informāciju.

Noteikti izstāsti kādam par to, kas atgadījies, – vecākiem, aizbildņiem, citiem uzticamiem pieaugušajiem vai skolotājiem, audzinātājam vai sociālajam pedagogam, vai Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 80006008 speciālistiem.

Neesi vienaldzīgs – ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti viņu un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī tev būtu nepieciešams atbalsts.

