

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

Kiberterorizēšana izpaužas, ja kāds:

- ☉ sūta pazemojošus, draudīgus vai piedauzīgus ziņojumus, e-pasta vēstules, fotogrāfijas vai video;
- ☉ regulāri zvana, bet nerunā;
- ☉ interneta forumā, sociālā tīkla profilā, kādā tīmekļa vietnē vai tērztavā (čatā) ievieto piedauzīgus ziņojumus vai attēlus;
- ☉ izsakās aizvainojoši tērztavā (čatā);
- ☉ uzdodas par kādu citu personu, sūtot ziņojumus, un saka nepatīkamas lietas;
- ☉ piekļūst citas personas kontiem, lai pabaidītu vai sagādātu nepatīkšanas.

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 mājas atslēgu** – nedod to nevienam! Savu mobilā tālruņa numuru un segvārdus *Skype* u. tml. programmās dari zināmus tikai uzticamiem draugiem.
- ☉ **Neatbildi uz aizskarošām ziņām** – atbildot tu varat padarīt visu tikai vēl sliktāku un, izaicinot vai rakstot sliktas lietas pretī, 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 **116111** speciālistiem.
- ☉ **Neesi vienaldzīgs** – ja redzi, ka kāds tiek aizskarts, atbalsti cietušo un ziņo par notikušo, jo, iespējams, līdzīgā situācijā arī tev būs nepieciešams atbalsts!

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;
- ☉ Viņi ir bailīgi un mēģina slēpt šīs izjūtas, biedējot citus;
- ☉ Viņi jūtas nelaimīgi, un tā mēģina pievērst citu uzmanību;
- ☉ Viņi savulaik paši ir izjutuši pazemojumu;
- ☉ Pazemot citus – tas ir veids, kā izrādīt savu pārākumu;
- ☉ Viņi jūtas dusmīgi un bezpalīdzīgi, jo netiek galā ar savām grūtībām;
- ☉ Viņi paši cieš no vardarbības – no vecākiem, audžuvecākiem, māsām, brāļiem, skolasbiedriem;
- ☉ Viņiem bail, ka paši varētu tikt pakļauti vienaudžu vardarbībai;
- ☉ Viņiem ir zems pašvērtējums, un tā viņi var sajusties pārliecinātāki par sevi.

Ko es varu darīt, ja mani pazemo?

Iesaka jaunieši, kuri paši ir piedzīvojuši pazemojumus:

- ☉ bloķē piekļuvi savam profilam portālā lietotājam, kurš tevi pazemo, aizvaino vai draud;
- ☉ ja mācāties vienā skolā ar bērnu vai jauniešu, kurš jūs pazemo, tad mēģiniet izvairīties no saskarsmes ar viņu;
- ☉ ja tuvumā atrodas cilvēks, kurš tevi pazemojis, nesteidzīgi dodieties prom;
- ☉ nemēģini atspēlēties pāridarītājam – tas tikai pasliktinās situāciju, nemēģini draudēt, atbildēt ar līdzīgu aizskārums;
- ☉ nepaturi pie sevis aizvainojumu, meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem uzticaties, piemēram, vecākiem, draugiem, skolotājiem, vai zvani uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111** – speciālisti tevi uzklausi, atbalstīs un palīdzēs;
- ☉ aizmirsti par šo gadījumu un dari to, kas tev sagādā prieku!