



despre relații online

GHID DE BUZUNAR

salut!

Ai un cont pe o rețea socială?
Îți recomand să citești acest material :)

Vei afla despre experiența altor
adolescenți și cum au reușit să
facă față provocărilor online.

Dacă și tu ai o problemă pe Internet,
scrie-i lui Gabi pe www.siguronline.md.
E anonim și confidențial, și ar putea să-ți
fie de ajutor.





Dacă ai o problemă online, scrie aici anonim și confidențial

Bună



Salut. Sunt Gabi. Cu ce te pot ajuta?

Iubitul meu îmi cere poze mai mereu...



Eu ce să fac?



Ce fel de poze îți cere?

Hot



Ce să fac?



L-ai întrebat de ce are nevoie de aceste poze?

Da, și el a spus că dorește să vadă dacă am încredere în el



Ce să fac?

sfaturi:

- ✓ Relația dintre două persoane trebuie să se bazeze pe respect. Persoana cu care ești într-o relație trebuie să accepte decizia ta de a nu face anumite lucruri.
- ✓ Dacă insistă să transmiți fotografii intime, spune nu. Dacă ține la tine cu adevărat, îți va accepta decizia și nu va insista.
- ✓ Nimeni nu te poate obliga să faci ceea ce nu îți dorești. Chiar dacă insistă, nu te grăbi să acționezi. Tu deții controlul până expediezi fotografia.



Am nevoie de ajutor.



Salut. Sunt Gabi. Spune-mi, te rog, mai multe despre ce s-a întâmplat.

Un băiat mi-a scris pe messenger, dar eu nu i-am răspuns. Pe urmă a început să mă sune și eu îi închideam



Dar o dată am vrut să văd ce vrea și i-am răspuns. În loc de față și-a arătat p***, m-am speriat și am închis



Mersi că ai încredere să-mi scrii!

Înțeleg că ar putea să-ți fie greu să vorbești despre asta, dar ca să te pot ajuta, am nevoie să cunosc și alte detalii.

Când s-a întâmplat?

Cu o săptămână în urmă, l-am blocat, dar el mă sună de pe alte profiluri



Știi că e el, are aceeași fotografie, dar alt nume. Ce să fac? Nu mai pot...

sfaturi:



- ✓ În spațiul virtual fiecare dintre noi trebuie să se simtă confortabil. Dacă comunicarea cu un utilizator îți creează disconfort, oprește discuția.
- ✓ Poți oricând da „Block” sau face „Report” atunci când nu mai dorești să discuți cu cineva.
- ✓ Dacă asta nu e soluția potrivită pentru tine, vorbește cu cineva în care ai încredere. Împreună puteți găsi o ieșire din situație.
- ✓ Dacă nu știi cu cine să discuți, scrie-i oricând lui Gabi pe www.siguronline.md. Gabi te va ghida, pas cu pas, și veți găsi neapărat soluția potrivită.

Am nevoie de ajutor.



Salut. Sunt Gabi. Poți să-mi spui mai multe despre ce s-a întâmplat?

Am făcut o poză cu pielea goală



Și am trimis-o la o fată



Cum ai ajuns să expediezi fotografia?

I-am trimis-o prin instagram



Dar cum ai cunoscut-o pe fată?

Pe Instagram... Ea mi-a trimis o poză în sutien.



Mi-a plăcut de ea și i-am trimis și eu o poză cu pielea goală.

Acum ea vrea și alte poze, dar eu nu vreau... Mi-a zis că o postează. Nu am idee ce să fac

sfaturi:

- ✓ Dacă ai fost amenințat/ă o dată și impus/ă să faci ceva în mediul online, asta se poate repeta. Chiar dacă faci ceea ce ți se cere, poți fi amenințat și șantajat din nou.
- ✓ De obicei, persoanele rău intenționate din mediul online profită de informația pe care au primit-o și pot cere și alte lucruri: poze, video, etc.
- ✓ Cu siguranță, ar putea să-ți fie frică să nu ajungă publice acele imagini și să nu poți gândi „la rece” dacă, totuși, se întâmplă. Ca să poți depăși această stare și ca să poți face alegeri sigure, vorbește cu o persoană în care ai încredere, care ar putea să te susțină și să îți ofere suportul de care ai nevoie.
- ✓ Uneori se poate întâmpla să-ți fie greu să te destăinuie cuiva sau să-ți fie frică de reacțiile celor din jur. Scrie-i lui Gabi pe www.siguronline.md și, împreună, veți găsi o soluție.

Ajutați-mă vă rog. Am o problemă cu pozele, e urgent!!!



Salut. Sunt Gabi. Povestește-mi, te rog, mai multe despre ce s-a întâmplat.

Mi-a scris un băiat. Spunea că mă adoră, că mă place. Apoi pînă seara a spus că are niște poze cu mine de la niște prieteni de-ai mei. Eu eram sigură că nu are nimic, dar a început să mă amenințe din ce în ce mai mult și a spus că o să mă facă de rușine dacă nu arăt sîinii. M-am speriat și am fost nevoită să arăt. El a făcut screenshot și mă șantaja cu acea poză. I-am spus că-l voi da la poliție, dar el mi-a zis că-mi va face probleme. Și în fiecare săptămână sunt nevoită să-i arăt.



Ne-ar fi mai ușor să comunicăm dacă aș ști cum te cheamă. Îmi poți spune?

Corina




Corina, spune-mi te rog, ai vorbit cu cineva despre situația ta?

Nu, îmi era rușine



sfaturi:

- ✓ Emoțiile puternice ne pot împiedica să vedem lucrurile așa cum sunt și ne fac ușor de influențat.
 - ✓ Înainte de a lua o decizie, analizează de fiecare dată ce va urma dacă faci ceea ce ți se cere. Oprind comunicarea la primul semn dubios, poți evita situații mult mai neplăcute.
 - ✓ Uneori, amenințările nu au la bază motive reale și riscurile pot fi minime. În aceste situații poți încheia comunicarea cu această persoană sau chiar o poți bloca.
 - ✓ Dacă fotografiile tale intime au fost distribuite, le poți raporta imediat pe rețeaua de socializare. Persoana care le-a distribuit fără acordul tău poate fi sancționată. E important să vorbești despre asta, pentru a stopa imediat abuzul.
- 

ține minte!

Orice persoană care te face să te simți neplăcut în mediul online, care îți cere să faci ceva ce nu dorești, să expediezi fotografii sau video mai intime ori te amenință și te șantajează online, comite un abuz față de tine. Tu nu porți nicio vină. E de vină persoana care se comportă astfel cu tine.

Primul pas pentru a opri această situație e să vorbești cu cineva de încredere. Dacă nu știi cu cine să vorbești, scrie-i lui Gabi pe www.siguronline.md. Discuția e anonimă și confidențială. Poți primi oricând un sfat și ajutor, orice s-ar întâmpla pe Internet.

sigur  Online

Acest material a fost elaborat de
Centrul Internațional "La Strada Moldova" cu suportul financiar al Consiliului Europei
în cadrul proiectului "Combaterea violenței împotriva copiilor din Republica Moldova"



COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE