

BĄDŹ KUMPLEM, NIE DOKUCZAJ

Co zrobić, gdy ktoś Ci dokucza w Internecie?

Nigdy nie daj się pokonać złośliwym komentarzom. Bądź silny i wierz w siebie. Masz prawo do swojego zdania. **Masz prawo być taki jaki jesteś.**



Zanim odpowiesz na złośliwy komentarz, weź głęboki oddech, a potem skasuj swoją złośliwą odpowiedź. Nie odpowiadaj agresją na agresję. Po co tracić energię na takie negatywne emocje. **Zapomnij, udaj, że nie widzisz, zignoruj.**

Nie daj się sprowokować. Gdy na złośliwy komentarz zareagujesz, gdy odpowiesz na zaczepki, ten ktoś po drugiej stronie tylko się ucieszy. To go zachęci do dalszego dokuczania.





Po drugiej stronie siedzi pewnie ktoś, kto w słaby sposób próbuje zwrócić na siebie uwagę. Ktoś samotny, skrzywdzony, znudzony, kto nie akceptuje siebie, zazdrości innym... Wcale nie jest fajnie być takim człowiekiem. **Tylko dobry i miły człowiek ma wokół siebie wielu przyjaciół.**

Zgłaszaj gdy ktoś Ci dokucza w Internecie. Powiedz zaufanej osobie dorosłej lub zadzwoń na bezpłatny numer **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.**



Zawsze pamiętaj...

Nie dokuczaj innym, nie obrażaj innych internautów. Nie zamieszczaj ośmieszających filmików. Możesz wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. Wyrzuć złe myśli ze swojej głowy, bądź pozytywnie zakręcony i miły dla innych osób.





Nie bierz udziału w dokuczaniu innym. Nie lajkuj i nie udostępniaj złośliwych komentarzy. **Bądź kumplem, nie dokuczaj.**