

Arxiu 10 **Guia per treballar amb l'alumnat de Secundària.**

I TU, QUÈ HI POTS FER?

Aquesta guia pretén ajudar-te a identificar i afrontar situacions de ciberassetjament entre iguals.

1. Què és el ciberassetjament entre iguals?

Quan una alumne/a és maltractat/da repetidament i al llarg del temps per part d'un o més estudiants mitjançant l'ús d'eines tecnològiques parlem de ciberassetjament.

Les relacions amb els companys poden ser molt gratificants; de fet amb ells hi estem bé, i compartim i aprenem moltes coses importants de la vida. Però a vegades, volent o sense voler, ens fem mal i això genera infelicitat, malestar i patiment.

Gairebé tothom, en algun moment de la seva vida, ha tractat o ha estat tractat amb desconsideració per part d'algun company. Però quan aquesta situació és sistemàtica i repetida en el temps, és quan parlem de maltractament entre iguals.

Actualment, es parla dels joves com a nadius digitals perquè se suposa que coneixeu com utilitzar les TIC i totes les avantatges que la telefonia mòbil i, sobretot, Internet us proporcionen. Internet us permet ampliar coneixements i us facilita la comunicació i la relació amb molts altres joves. Tanmateix, no sempre sou conscients de la transcendència que poden tenir els vostres actes a través d'Internet i com poden arribar a afectar la vida dels vostres companys.

Mitjançant els telèfons mòbil, a través dels xats i les xarxes socials, i sobretot de les plataformes de difusió de continguts d'Internet (webs, blocs, ...) es donen situacions de xantatge, vexacions, insults, es difon informació difamatòria...

Sovint comença com una broma, sense mala intenció, que es va escalant de mica en mica. Es tracta d'adonar-se que algú hi pot prendre mal, i que entre tots podem evitar-ho. Així aconseguirem que es respectin els nostres drets i els drets dels altres. Així aconseguirem viure millor i ser més feliços.

Heu de saber que aquestes conductes poden arribar a tenir conseqüències greus, tant per qui les fa com per qui les rep, però també pels qui ho contemplen o en tenen coneixement i no fan res per evitar-ho.

Per això hem de tenir clar quins són els nostres drets i les nostres responsabilitats.

2. Els nostres drets ...

Totes les persones tenim DRET a ser ben tractades.

En aquest centre i a tot arreu:

- Tinc dret a ser jo mateix i **NINGÚ** no em tractarà de manera injusta pel meu aspecte, ni per les meves idees, ni per la meva manera de ser...
- Tinc dret a ser feliç i **NINGÚ** no m'ha d'insultar, no s'ha de burlar ni riure's de mi, ni ferir els meus sentiments...
- Tinc el dret a ser respectat i **NINGÚ** no ha de malparlar, ni escampar rumors sobre mi...
- Tinc el dret a gaudir de les relacions socials i **NINGÚ** no m'ha d'excloure, ni m'ha d'impedir participar de les activitats de grup...
- Tinc el dret a la privacitat de les meves dades i **NINGÚ** no ha de difondre-les ni suplantar la meva identitat
- Tinc dret a sentir-me segur i **NINGÚ** no m'ha de fer cap tipus de xantatge manipulant informacions o imatges meves.

Tots aquests DRETS han de ser respectats en qualsevol circumstància.

3. ... i les nostres responsabilitats

Totes les persones tenim la RESPONSABILITAT de tractar bé els altres.

En aquest centre i a tot arreu:

- Tinc la responsabilitat de tractar de manera justa els altres i **JO** no discriminaré ningú pel seu aspecte, ni per les seves idees, ni per la seva manera de ser...
- Tinc la responsabilitat de col·laborar per fer del centre, i de qualsevol altre espai, un lloc segur i **JO** no he d'agredir, ni amenaçar, ni intimidar, ni atemorir els altres...
- Tinc la responsabilitat de no ferir els sentiments dels altres i **JO** no he d'insultar, burlar-me'n ni riure de ningú...
- Tinc la responsabilitat de respectar els altres i **JO** no he de malparlar ni escampar rumors sobre ningú...
- Tinc la responsabilitat d'establir bones relacions socials amb els altres i **JO** no he d'excloure, ni impedir participar ningú de les activitats de grup...
- Tinc la responsabilitat de respectar el dret a la privacitat dels altres i **JO** no he de difondre dades, ni materials, ni manipular-los, ni suplantar la identitat de ningú...
- Tinc la responsabilitat de respectar les propietats dels altres i **JO** no he de fer cap tipus de xantatge a partir de la manipulació d'informacions o imatges dels altres.

Tinc la RESPONSABILITAT de protegir els meus drets i els drets dels altres

4. De què parlem?

Quan un noi o una noia (o un grup) agredeix, utilitza eines tecnològiques com el mòbil, Internet o videoconsoles per a difondre xafarderies, informació difamatòria, insultar, vexar, fer xantatge, o per excloure'l intencionadament de les activitats d'un grup... en definitiva, per a maltractar un company o companya estem parlant de **ciberssetjament**.

A continuació trobareu una relació d'algunes de les manifestacions més freqüents del ciberassetjament.

- Enviar continuadament missatges ofensius o insultants, amenaçants i/o intimidatoris
- Difondre rumors a través d'Internet
- Robar contrasenyes i suplantar la identitat per difondre materials o informacions, per participar en xats o en jocs en línia
- Induir a compartir informació confidencial i difondre-la a través d'Internet (dades personals, informació íntima...)
- Excloure algú intencionadament d'un grup en línia
- Enviar programes brossa: virus, software espia...
- Col·lapsar la bústia amb enviament massiu de correus
- Subscriure a llistes de pornografia, llocs webs de joc en línia..
- Gravar i penjar a Internet vídeos d'assetjament físic de manera que quedin exposats a tothom
- Gravar i enviar activitats sexuals amb el mòbil o la *webcam* i enviar-ho a la parella o als amics amb la intenció de molestar i denigrar intencionadament
- Utilitzar un *blog* personal per a parlar malament d'una persona
- Manipular fotografies, converses, correus electrònics i difondre aquests materials
- Realitzar i/o participar en enquestes a Internet que tenen com a objectiu denigrar alguna persona

5. Ets víctima de ciberassetjament?

Quan una persona és maltractada se sent vulnerable, confosa i espantada; a vegades se sent avergonyida i culpable. El cert és que pateix una situació injusta de la qual difícilment se'n pot sortir tota sola.

Si te n'assabentes que algú està fent coses desagradables i ofensives que et fan sentir malament utilitzant alguna eina tecnològica, com ara que algú:

- ha gravat i penjat imatges teves sense el teu consentiment en un web o en una xarxa social
- t'ha etiquetat en una foto de manera insultant
- t'ha enviat *sms* o correus ofensius o insultants
- t'ha negat l'accés a un fòrum o en un xat
- t'ha insultat o vexat en un espai virtual
- està difonent informació falsa sobre tu
- ...

et pot semblar que el millor és no dir res, però això no atura el ciberassetjament.

Sobretot no t'ho callis. Explicar els "fets" i com "t'has sentit" t'ajudarà. **Parla-ho:**

- ❖ Amb els teus pares
 - ❖ Amb el tutor o a un professor amb qui tinguis confiança
 - ❖ Treu el tema a tutoria i fes que se'n parli
 - ❖ Directament al cap d'estudis o al director
 - ❖ I si no pots parlar-ho directament, demana a un amic que t'hi acompanyi, fes que algú ho expliqui en nom teu o denuncia la situació per escrit.
- **No et culpabilitzis** del que t'està passant. Ningú no es mereix ser ciberassetjat.
 - En el cas que el ciberassetjament es produeixi a través del mòbil, no descartis **canviar de número de telèfon**.
 - **Evita accedir a determinats espais virtuals** i si en algun d'aquests llocs algú et maltracta, bloqueja'l i/o tanca l'ordinador.
 - **Intenta mantenir la calma** i no respondre a les provocacions: respondre de la mateixa manera pot agreujar la situació.
 - **Fes saber a qui t'assetja que el que està fent et molesta** i demana-li, sense agressivitat ni amenaces que deixi de fer-ho.
 - Comunica a qui t'assetja que **les conductes de ciberassetjament poden ser considerades un delicte i es poden denunciar**.
 - **Escriu un diari amb els incidents**, si creus que et pot ajudar a explicar millor els fets i guarda les proves (correus, sms, imatges...).
 - **Denunciar el que t'està passant** no és ser un covard, ben al contrari és una manera intel·ligent d'actuar.

Dir-ho no és “xivar-se”, és defensar el teu dret a estar bé.

6. Ets testimoni d'una situació de ciberassetjament?

Hi ha companys que són espectadors, coneixen la situació de ciberassetjament i callen i no fan res. Les raons del silenci poden ser molt diferents, de vegades és per vergonya, una altra possibilitat és que tinguin por de passar a estar ells en el punt de mira del ciberassetjador, o bé perquè no saben què fer per aturar-ho o evitar-ho, però pot ser que en gaudeixin. En algunes situacions, més sovint del que seria desitjable, alguns espectadors fins i tot s'afegeixen a la ciberagressió, és a dir, no només encobreixen el ciberassetjador sinó que difonen els fotomontatges, els rumors... que els fa arribar.

El fet de ser espectador de situacions de ciberassetjament també té conseqüències per a un mateix:

- Encara que a vegades pots pensar: “no va amb mi”, “jo no m’hi embolico” i coses així, **ser testimoni d’una ciberagressió i no intervenir ni informar ningú, suposa esdevenir-ne còmplice** i a la llarga t’insensibilitza davant de la violència.
- És normal sentir rebuig i, fins i tot, por davant de situacions d’abús i de maltractament, però no ens han de deixar indiferents. **Demostrar obertament que aquella situació no ens agrada la pot aturar, sobretot si no ho fas tu sol.** De vegades només cal que algú comenci.
- Potser també fem veure que no sabem res per por o per no buscar-nos problemes. **Hem d’actuar amb intel·ligència i valorar si podem donar suport** o ajudar directament a la víctima, o **si és millor anar a buscar l’ajuda d’un professor o professora.**
- Si coneixeu algun company o companya que és víctima de ciberassetjament **li heu de fer costat. Ningú no es mereix ser assetjat de cap manera.**

Defensar els drets dels altres també és defensar els teus drets i treballar per millorar la convivència.

7. Ets dels que ciberassetgen?

Si ets un noi o una noia que estàs embolicat en aquest tipus de conductes, segurament tens un problema.

Quan una persona maltracta i/o abusa d'una altra, sovint ho fa perquè no es troba bé amb ella mateixa. Si és el teu cas, hauries de buscar **què et passa i per què necessites** "ficar-te" amb d'altres persones, especialment si són més dèbils que tu.

És molt important que pensis bé en **què és el que et genera tan malestar** que no pots controlar-te i necessites maltractar altres persones per mitjà de la força.

De vegades agredim o abusem d'algú perquè ens sentim enfadats, ferits o espantats i no sabem com expressar els nostres sentiments amb paraules; llavors "descarreguem" la nostra ràbia o neguit sobre algú altre. Així ens podem sentir valents, forts i poderosos, però **això no soluciona res, ja que continuem tenint el problema.**

La violència, tot i ser indirecta, no és la millor manera de resoldre conflictes, la única cosa que produeix és més violència.

És important que també valoris les conseqüències d'aquestes actuacions sobre la persona a la que estàs agredint i sobre tu mateix.

Si en algun moment has pensat que Internet dona la possibilitat de fer coses que no gosaries fer cara a cara perquè ningú no ho veu i ningú no sabrà qui és l'autor pensa que l'anonimat no existeix: de tot el que passa a Internet en queden senyals.

Si per un moment t'atures a **pensar com se sent la persona a la que fem mal**, segurament no ho faries.

Sortir d'aquesta situació no sempre és fàcil. Valora la possibilitat de demanar ajuda als pares o al tutor o tutora. Encara que no t'ho sembli, aquesta és una actitud ben intel·ligent.

Hem d'aprendre **altres maneres de resoldre els problemes i de relacionar-nos**. Hem de trobar maneres que satisfacin a tothom. Així augmentarem també el nostre benestar.

Les persones felices no necessiten fer mal als altres per sentir-se millor.

8. I per acabar, 10 idees per pensar-hi

- 1. L'assetjament a través del mòbil o d'Internet no és una broma.** En una broma riu tothom; si hi ha algú que es molesta, s'espanta o pateix, ja no és una broma. El ciberassetjament vulnera els drets de les persones i això no fa riure.
- 2. Ningú no es mereix ser ciberassetjat.** Es diu que "hi ha gent que s'ho busca", però això només és una excusa per justificar la ciberagressió i quedar bé. Tots tenim el dret a ser tractats amb respecte.
- 3. Si t'insulten, difonen rumors, pengen fotos o vídeos sobre tu a través del mòbil o d'Internet, és millor no tornar-s'hi.** Respondre de la mateixa manera empitjora la situació. Cal trobar maneres positives de resoldre els conflictes.
- 4. No només ciberassetgen els nois.** Tant les noies com els noies tenen conductes d'assetjament mitjançant el mòbil o a través d'Internet.
- 5. Els nois i les noies que són ciberassetjats no són covards.** Quan un noi o noia, o bé un grup, intimida una persona mitjançant el mòbil o Internet, és molt difícil fer-hi front perquè no es coneix l'agressor i no es respecta la intimitat; cap lloc ni cap moment són segurs. Els covards són els que necessiten amagar-se en l'anonimat per sentir-se forts.
- 6. Anar-ho a dir al professor o als pares no és "xivar-se".** Patir o ser testimoni d'una situació de ciberassetjament i dir-ho a un adult és defensar els drets d'una persona que necessita ajuda i això és ser solidari, intel·ligent, honest i responsable.
- 7. Hem d'ajudar els nois i les noies que són ciberassetjats.** Sovint estan tristos, sofreixen durant molt de temps i són infeliços perquè pateixen una situació injusta.
- 8. Si es coneix algú que té conductes ciberassetjadores no s'ha de col·laborar amb ell difonent allò que ens pugui enviar, ben al contrari, s'ha de buscar la manera d'aturar aquesta situació.** Si no es pot o no se sap com fer-ho, és important informar la víctima i, si és necessari, es pot demanar l'ajuda d'un adult. **Un espectador esdevé còmplice quan no intervé ni denuncia les agressions.**
- 9. Sancionar els nois i les noies que maltracten els altres és necessari, però també cal ajudar-los.** És important facilitar que els nois i noies trobin maneres positives de relacionar-se. Per això als instituts es treballa per millorar la convivència.
- 10. La víctima necessita ajuda, però també els nois i les noies que ciberassetgen;** sovint no se senten bé amb ells mateixos. Tots necessitem aprendre maneres positives de resoldre els conflictes per millorar la convivència i ser més feliços.

Recomanacions específiques

- **Protegeix-te** amb un bon antivirus, un bon tallafocs i altres mesures tècniques. Alguns programes maliciosos poden posar-te en risc de patir alguna mena de ciberassetjament. No t'oblidis d'actualitzar sovint les versions.
- Mai **no responguis** e-mails que et demanin el teu nom d'usuari i la teva contrasenya, ni els introdueixis en pàgines que no siguin de confiança.
- La **contrasenya d'e-mail i la del teu mòbil són personals**. No les diguis als teus amics. Tampoc utilitzis contrasenyes fàcils com dates assenyalades o noms que tinguin relació directa amb tu.
- Sigues **sempre respectuós i tolerant** amb les opinions dels altres en blocs, fòrums o xats.
- **Respecta la "netiqueta"** (les normes bàsiques per relacionar-se bé a Internet)
- **No responguis a un missatge que et molesti** o que t'afecti. Moltes vegades és una bona tàctica no respondre a la provocació i ignorar l'assetjador.
- **Bloqueja la gent que et molesti** en el xat, o l'adreça de qui t'envia correus ofensius.
- **Sigues prudent amb la utilització de la webcam**: apaga-la sempre que no la utilitzis i fes-la servir sempre amb gent que coneguis personalment.
- **Fes recerca a Internet sobre tu mateix de tant en tant** i tingues cura de la informació que tu mateix publiques. Busca també el teu número de mòbil i el teu e-mail.
- **No pengis les teves fotos a Internet**; ja saps que hi ha persones malintencionades que poden fer-ne un mal ús.
- Per protegir la teva intimitat **recorda't d'esborrar periòdicament l'historial**, les galetes i els arxius del teu ordinador.
- **Si et connectes des de l'institut o des d'un lloc públic** (biblioteca, cibercafè...) estigues atent i no marquis cap casella en la que posi "recordar la contrasenya" i assegura't de tancar totalment la sessió en acabar.
- **Si reps amenaces** a través del mòbil o d'Internet no esborris les proves.
- **Utilitza Internet de manera responsable** i no dubtis en demanar ajuda als mestres o als pares si tens algun problema.