

Verkkokiusaamisen ymmärtäminen ja estäminen

A Training By



**Jasmin Roy
Sophie Desmarais**
FOUNDATION

POWERED BY



Miten tunnistat verkkokiusaamisen

- Verkkokiusaaminen, olipa se toistuvaa tai ei, voi vaikuttaa kohteen mielenterveyteen, itsetuntoon ja maineeseen.
- Ota huomioon, että joissain maissa verkkokiusaaminen voi täyttää rikollisen toiminnan tunnusmerkit, esimerkiksi vainoamisen, herjaavan kielenkäytön, kiristyksen, tirkistelyn, luvattoman intiimikuvien julkaisemisen tai verkkovihan tunnusmerkit.
- Kaikki voivat kokea verkkokiusaamista, mutta naiset ja marginaaliryhmät ovat useimmin kohderyhminä.
- Kiinnitä huomiota verkkokiusaamisen merkkeihin, kuten uhkauksiin, loukkauksiin ja ei-toivottujen kuvien lähettäminen.

Mitä tehdä verkkokiusaamista vastaan

- Vältä lähtemästä mukaan kiusaajan peliin. Älä vastaa tälle.
- Dokumentoi kiusaaminen ottamalla julkaisuista viesteistä ja sähköposteista kuvakaappauksia.
- Estä kiusaaja alustoiltasi estääksesi jatkoyhteydenotot.
- Puhu tilanteesta jollekulle tuntemallesi luotettavalle henkilölle.
- Arvioi vaaran taso, ja jos uhkaukset tai häirintä on vakavaa, harkitse ilmoittamista asiaankuuluville tahoille, kuten poliisille.
- Raportoi kiusaamisesta asianmukaisille tahoille, kuten sosiaalisen median alustoille, koulun viranhaltijoille tai työntekijöille.
- Keskustele kiusaajan kanssa, jos tunnet tämän ja sinusta tuntuu luontevalta toimia niin, mutta älä lähde mukaan mihinkään vastakkainasetteluun.
- Käytä sosiaalisen median yksityisyydensuoja-asetuksia estääksesi verkkokiusaamista ja rajoittamalla sitä, kuka näkee jakamasi sisällön.
- Hanki ammattiapua, jos verkkokiusaaminen vaikuttaa haitallisesti mielenterveyteesi, itsetuntoosi tai maineeseesi.

Lisäresursseja

<https://www.ditchthelabel.org/dealing-with-online-hate-a-toolkit/>

<https://www.ditchthelabel.org/9-tips-on-overcoming-cyberbullying/>

<https://www.ditchthelabel.org/how-to-speak-to-somebody-who-is-bullying-you/>

<https://www.ditchthelabel.org/what-to-say-someone-bullied/>

<https://www.ditchthelabel.org/staying-safe-while-gaming>

<https://www.ditchthelabel.org/report/>