

Darba lapa. Mans „Es”. Rīcība, ja pazemo.

Uzraksti, ko darīt!, grupās apspriež, raksta”; skolotājs, pārējie palīdz.

1. Ko darīt, ja mani internetā apsmej vai pazemo?
2. Kā mudināt bērnus, kurus internetā apceļ, par to runāt ar kādu pieaugušo?
3. Ko darīt, ja draugi manas bildes sūta svešiem cilvēkiem?
4. Ko darīt ar negatīvismu internetā? Kā likt otram saprast, ka cilvēkam sāp? Kad cilvēki sapratīs, ka otram tā var būt pēdējā lāse pirms traģiska notikuma?
5. Ko darīt, ja cits cilvēks manas bildes ieliek savā profilā un raksta kaut ko sliktu par mani?
6. Ko darīt, ja mani šantažē un draud, ka parādīs kaut ko apkaunojošu sociālajos tīklos?
7. Ko darīt, ja zem bildes es saņemu nepatīkamus komentārus?
8. Ko darīt, ja jebkura, tiešām jebkura, bilde tiek skrīnota un es tieku par to apsmiets?
9. Kā rīkoties, ja draugs publicējis internetā mani apkaunojošu vai aizskarošu bildi?

Iespējamās atbildes.

1. Ko darīt, ja mani internetā apsmej vai pazemo?

Lai arī cik grūti būtu, tev par to ir jāaprunājas ar vecākiem, tikai viņi var palīdzēt šo problēmu atrisināt. Ja apsmiešanu piedzīvo no klasesbiedriem vai skolasbiedriem, vari runāt arī ar klases audzinātāju vai skolas direktori. Pēc tam būtu svarīgi kopā ar šo klasesbiedru vai skolas biedru izrunāties vecāku vai skolotāju klātbūtnē – tā tu maksimāli izvairīsies no pārdzīvojumiem. Tāpat tev ir iespēja viņus bloķēt un ziņot par notikušo portāla administrācijai, izmantojot „Ziņot” vai „Report abuse” pogu, kā arī lūgt padomu [drossinternets.lv](http://drossinternets.lv). Ja tev ir grūti vai neērti par to runāt ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem,

vari zvanīt uz uzticības tālruni 116111. Tur tu saņemsi psihologa atbalstu un konsultāciju, un jūs kopīgi izdomāsi, kā rīkoties.

## 2. Kā mudināt bērnus, kurus internetā apceļ, par to runāt ar kādu pieaugušo?

Piespiest nevienu nav iespējams, taču ļoti palīdzēs, ja vecāki bērniem skaidros, kas ir neiecietība un kā tā izpaužas. Tādējādi bērni sapratīs, ka vecāki ir gatavi runāt par šiem jautājumiem, un palīdzību meklēs ģimenē.

## 3. Ko darīt, ja draugi manas bildes sūta svešiem cilvēkiem?

Pirms publicē bildes, padomā, kam tās būs pieejamas. Padari savu profilu pieejamu tikai draugiem, tā tu izvairīsies no bilžu nonākšanas pie kāda, kas tās grib izmantot citiem mērķiem. Atceries – nekad pat saviem draugiem nesūti bildes, kur esi apkaunojošā vai atkailinātā izskatā. Tās atgūt un kontrolēt ir neiespējami. Ja draugi tikai mulķojas, vari ar viņiem izrunāties vai lūgt palīgā kādu pieaugušo, vecāko māsu vai brāli.

## 4. Ko darīt ar negatīvismu internetā? Kā likt otram saprast, ka cilvēkam sāp? Kad cilvēki sapratīs, ka otram tā var būt pēdējā lāse pirms traģiska notikuma?

Tu nekad nevarēsi ietekmēt, ko citi saka, taču vari maksimāli no sliktā izvairīties, kā arī pats to neveicināt. Ja esi pozitīvs un priecīgs cilvēks, tātad tev līdzās ir arī tādi draugi. Ja viens otru uzmundrināsi, dalīsieties priekā, no negācijām un naida izvairīties būs daudz vieglāk. Par rupjiem un aizvainojošiem komentāriem tu vari ziņot portāla administrācijai – pie katras publikācijas ir poga „Ziņot” jeb „Report”. Ja tev ir grūti vai neērti par to runāt ar vecākiem vai citiem uzticamiem pieaugušajiem, tu vari zvanīt uz uzticības tālruni 116111 un ziņot par šo pārkāpumu. Tur tu saņemsi psihologa atbalstu un konsultāciju, un jūs kopīgi izdomāsi, kā rīkoties.

## 5. Ko darīt, ja cits cilvēks manas bildes ieliek savā profilā un raksta kaut ko sliktu par mani?

Tā ir ļaunprātīga fiziskas personas datu izmantošana, to nedrīkst darīt. Par to noteikti ir jāziņo portāla administrācijai. Gandrīz visos sociālajos tīklos pie katras publikācijas ir poga „Ziņot” jeb „Report”. Ja pazīsti šo cilvēku, tad lūdz bildi izņemt un aprunājies, kāpēc viņš to dara, un atgādini, ka tas ir pārkāpums, par ko paredzēta atbildība pēc Krimināllikuma 157. panta: 157. pants. Neslavas celšana Par apzināti nepatiesu, otru personu apkaunojošu izdomājumu tīšu izplatīšanu iespiestā vai citādā veidā pavairotā sacerējumā, kā arī mutvārdos, ja tā izdarīta publiski (neslavas celšana), – soda ar piespiedu darbu vai ar naudas sodu. Par neslavas celšanu masu saziņas līdzeklī – soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu. Tev ir iespēja par savu personas datu izpaušanu ziņot arī Datu valsts inspekcijai.

## 6. Ko darīt, ja zem bildes es saņemtu nepatīkamus komentārus?

Citu cilvēku rīcību sociālajos tīklos nav iespējams paredzēt, tāpēc mēģini pret šiem komentāriem izturēties kritiski – tev noteikti ir vairāki draugi, kam šī bilde patīk. Par rupjiem

un aizvainojošiem komentāriem tu vari ziņot portāla administrācijai – pie katra komentāra tavā profilā ir poga „Ziņot” jeb „Report”.

7. Ko darīt, ja mani šantažē un draud, ka parādīs kaut ko apkaunojošu sociālajos tīklos?

Par to jāziņo vecākiem vai kādam citam pieaugušajam un jāievēro:

- a) Nekad nepakļaujies draudiem
- b) Pārtrauc jebkāda veida saziņu ar izspiedēju
- c) Bloķē viņam pieeju visiem saviem sociālo tīklu kontiem
- d) Izdzēs vai deaktivizē visus savus sociālo tīklu kontus, kuros sazinājies ar izspiedēju
- e) Nemaksā prasīto naudu
- f) Ziņo drossinternets.lv, 116111 vai Valsts policijai

8. Ko darīt, ja jebkura, tiešām jebkura, bilde tiek skrīnota un es tieku par to apsmiets?

Lai izvairītos no tā, ka seko nepazīstami cilvēki, iespējams, ar ļauniem nolūkiem, nepieciešams sakārtot savus privātuma iestatījumus, liedzot viņiem pieeju taviem profiliem. Taču, ja tev pašam, ģimenei un draugiem patīk tavas bildes – nekautrējies tās rādīt, iespējams, apsmējēji tevi vienkārši apskauž.

9. Kā rīkoties, ja draugs publicējis internetā mani apkaunojošu vai aizskarošu bildi?

Padomā, vai tas tiešām ir draugs un kā šī bilde pie viņa nonāca. Vari lūgt viņam to izņemt, taču, ļoti iespējams, kāds cits to jau būs saglabājis. Vislabāk, ja turpmāk ar draugiem vienmēr vienosieties, ko publicēsiet, jo īpaši tad, ja bildē neesi redzams tu viens. Tāpat vari ziņot portāla administrācijai, izmantojot pogu „Ziņot” jeb „Report”.