



# Què pots fer per evitar el ciberbullying? 9 claus importants

[inici]El ciberbullying o ciberassetjament és una forma de violència que es basa en assetjar, amenaçar o inclús humiliar a l'altra persona, ja sigui infant o adolescent, a través de les xarxes socials, els videojocs o altres mitjans digitals. Normalment l'assetjador és un company/a d'escola de la víctima.

L'organització "Save the Children" va fer un estudi a Espanya el 2019 enquestant a 400 joves i va veure que més del 75% dels joves deien haver patit algun tipus de violència en línia al llarg de la seva infància i un 47% havien patit més d'un tipus de violència.

Com expliquen els experts i expertes de Psicologia y Mente, algunes de les formes més comunes de dur a terme el ciberbullying són:

**Doxing:** compartir a través d'internet informació personal de l'altra persona sense el seu consentiment.

**Happy slapping:** Agredir a una altra persona mentre és gravada amb un mòbil per difondre-ho després.

**Grooming:** quan un adult enganya a un menor amb la finalitat de fer-li vídeos i fotografies sexuals.

## Què pots fer si estàs patint ciberbullying o per evitar-lo?

[num]1[/num] Si estàs sent assetjat/da a través de les xarxes socials, no entris en el joc. Evita contestar a l'agressor/a.

[num]2[/num] Quan estiguis patint assetjament online, fes captures de pantalla per tenir proves demostrables.

[num]3[/num] Mai facilitis dades personals a través d'internet.

[num]4[/num] No et comportis a les xarxes com no ho faries a la vida real.

[num]5[/num] Si pateixes amenaces greus, és molt important buscar ajuda urgentment.

[num]6[/num] Si pateixes ciberbullying o qualsevol tipus d'assetjament, avisa a una persona adulta.

[num]7[/num] Mai dubtis a l'hora de demanar ajuda, és molt important resoldre el problema quan abans millor.

[num]8[/num] Si t'assetgen a través d'un fòrum o xarxa social, pots denunciar aquell compte.

[num]9[/num] Si ets tu qui ho ha fet has de saber que estàs cometent un delicte molt greu.

[ficinici]