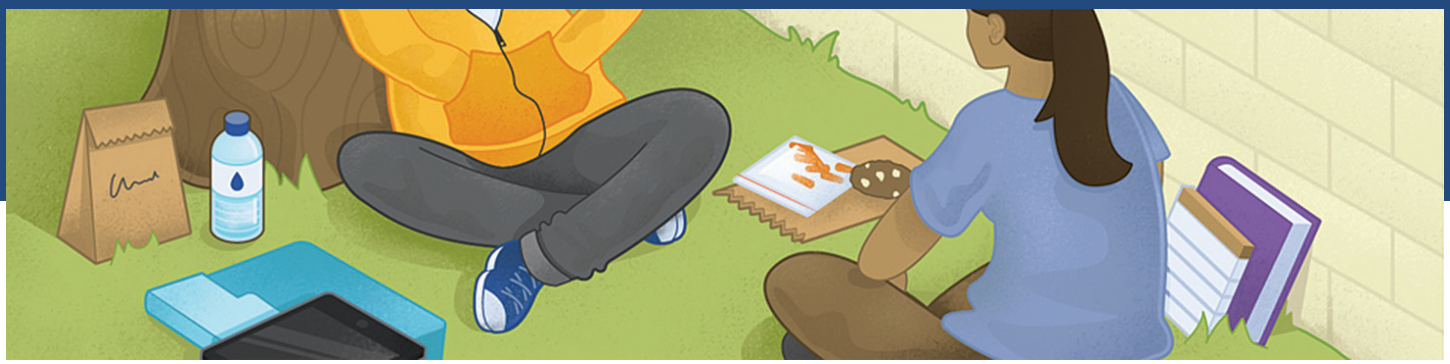
צעירים ובני נוער

אתם לא לבד. למדו כיצד אתם וחבריכם יכולים לפעול נגד בריונות.



אני סובל מבריונות

זכור שבריונות אף פעם אינה באשמתך, וכל אחד עלול לסבול ממנה.

בריונות מתבטאת בדרכים רבות ושונות, והיא יכולה לכלול, בין היתר, אמירת דברים מעליבים, הפצת שמועות, פרסום תמונות לא הולמות, הצקה מתמשכת והשמעת הערות מאיימות.

בריונות עלולה לגרום לך למבוכה ולהרגשה שאתה בודד לגמרי. אבל אתה לא לבד, וחשוב למצוא מישהו שיוכל לעזור לך להתמודד עם המצב. פנייה למישהו שאתה סומך עליו.

אם מצב זה מתרחש באינטרנט, דאג להשתמש באחד הכלים המרובים שפייסבוק מציעה לעזרה בפתרון הבעיה.

הכלים והאפשרויות של פייסבוק

- **דווח על התמונה או הפוסט.** פייסבוק תבדוק את הפוסט או התמונה כדי לראות אם הם מפרים את כללי הקהילה של פייסבוק, שהם המדיניות המתארת מה ניתן ומה לא ניתן לפרסם בפייסבוק. אם הם אכן מפרים את הכללים, פייסבוק תסיר אותם. הדיווחים בפייסבוק חסויים – האדם שפרסם יידע שהתקבל דיווח לגבי הפוסט שלו, אך לא יידע מי דיווח.

אם התמונה או הפוסט מרגיזים אך לא מפרים את כללי הקהילה של פייסבוק, באמצעות תהליך הדיווח תוכל לבחור לפנות ישירות לאדם שפרסם אותם, או לשתף את הנושא עם חבר או מבוגר מהימן ולבקש ממנו עזרה.

- **בטל את החברות עם אדם זה.** המשמעות היא שאדם זה יוסר מרשימת החברים שלך בפייסבוק. לא תראה את הפוסטים שלו באוסף החדשות.
- **חסום אדם זה.** אדם זה לא יוכל להתחיל שיחה אתך או לראות את הפרופיל שלך, ואתה לא תוכל לראות את שלו. כמו כן, לא תופיעו בתוצאות החיפוש זה של זה.

© 2015 Facebook

בשום מצב, לאף אחד אין זכות לפגוע במכוון באדם אחר.

כשאנשים מתנהגים בצורה מרושעת כלפי מישהו, זה בדרך כלל לא קשור כלל לקורבן, אלא לחוסר הביטחון של האדם שפעל בבריונות או אמר דברים מעליבים.

ביטחונך – הרגשי והפיזי – חשוב. ייתכן שאינך מרגיש בנוח או שאתה פוחד לגלות לאחרים שהיית קורבן לבריונות, אך חבר או מבוגר מהימנים יוכלו לתת לך את התמיכה שאתה זקוק לה.

1 **שמור על שלווה.**

לפני שתעשה משהו, קח כמה נשימות עמוקות. זה יעזור לך לחשוב בצורה ברורה יותר, כדי לקבל את ההחלטה הטובה ביותר לגבי האדם שתפנה אליו והדברים שתאמר לו. רצוי לא לפנות לאדם שנהג בבריונות כלפיך כשאתה נסער.

2 **ספר למישהו שאתה סומך עליו.**

אם אתה נתון לאיומים או שאתה חושש לביטחונך, פנה מיד לאדם שאתה סומך עליו. חשוב לספר למישהו אחר על מצבך, כדי שהוא יוכל לתת לך את העזרה והתמיכה הדרושות לך. פנה לחבר קרוב, לבן משפחה, למורה או למשטרה.

3 **דאג לביטחונך.**

אם אינך מרגיש בנוח לשוחח עם האדם שנהג בבריונות כלפיך, שקול להביא אתך חבר או מבוגר מהימן. לעולם אל תסתכן ואל תימצא ביחידות עם אדם שגורם לך להרגיש לא בטוח. יש לך זכות לעמוד על שלך, אך לא כדאי לך להסתכן עוד יותר על ידי מעשה או אמירה שאתה עלול להתחרט עליהם מאוחר יותר.

4 **אל תגיב.**

ניסיון להתנקם באדם שנהג בבריונות כלפיך רק ממשיך את מעגל הבריונות ומעמיד אותך בסכנה. אם תדבר עם האדם שנהג בבריונות, השתמש בשפה פשוטה וישירה, דבר בשלווה ואל תאבד את ביטחונך בכך שהתנהגותו של אדם זה הייתה פסולה.

התנהגות בריונית לעולם אינה קבילה.

מה לעשות מתי

כדאי לך להחליט על כמה פתרונות מתאימים, כדי שאם אחד מהם לא יצליח, תוכל לנסות פתרון אחר.

באירועים מינוריים, כגון התגרות או הערה מעליבה אחת:

1. **התעלם**. אם האירוע לא מאוד חשוב לך ולא ישפיע על המוניטין שלך, קח נשימה עמוקה והתעלם מזה. רוב הבריונים מחפשים תגובה, לכן הפגן את ביטחונך בכך שלא תגיב.

2. **מחק את ההודעה או התמונה הפוגענית, או הסר את התיוג שלך מהן**. אם מישהו פרסם משהו שלא מוצא חן בעיניך, כדאי לך פשוט למחוק אותו או להסיר את התיוג של עצמך. ליתר ביטחון, כדאי לך לשקול להדפיס או ליצור צילום מסך של התוכן תחילה, למקרה שתזדקק לו מאוחר יותר כדי לשתף אותו עם מבוגר מהימן.

3. **צור קשר**. אם מישהו העיר הערה שאינה מוצאת חן בעיניך, שקול תחילה לתת לו ליהנות מהספק. ייתכן שזו הייתה אי הבנה, ואדם זה ניסה להצחיק ולא לפגוע? צלצל אליו או שלח לו הודעה כדי להסביר איך אתה מרגיש.

באירועים חמורים יותר, כשאתה נסער אך אינך נתון בסכנה:

1. **פנה לאדם זה**. אם מישהו פרסם או אמר משהו שפוגע בך, אמור לו שאינך מרוצה מכך ובקש ממנו להסיר תוכן זה. אין ביטחון שהוא יסיר את התוכן, אך אם תשלח מסר ישיר וברור, ייתכן שזה יקרה.

- התחל בבקשה פשוטה, כגון "היי, ההערה הזו לא הייתה מצחיקה. תוכל להסיר אותה בבקשה?"
- אם אתה סבור שהוא פרסם משהו בכוונה כדי לפגוע בך, עזור לו להבין איך אתה מרגיש. נסה משהו בסגנון "לא נוח לי עם התמונה/הפוסט האלה. אני בטוח שלא היית רוצה משהו כזה בציר הזמן שלך. בבקשה הורד את זה ומחק את זה."
- אם אדם זה מוריד את התמונה/פוסט אך אתה עדיין מרגיש פגוע, בקש ממנו להוסיף הסבר. אמור משהו בסגנון "אשמח אם תגיד לכולם שמה שכתבת היה בדיחה, כדי לוודא שאנשים יידעו שזה לא נכון."

אם אתה רוצה לפנות לאדם זה בפייסבוק, פייסבוק מספקת כמה הצעות להודעות עבורך, או שתוכל לכתוב הודעה משלך.

2. **חסום אדם זה**. כשאתה חוסם מישהו, הוא לא יוכל לשלוח לך הודעות, לראות את הדברים שאתה מפרסם או להוסיף אותך כחבר.

3. **דווח לפייסבוק על התוכן**. זכור לכלול תיאור ברור של מיקומו של התוכן. כדאי לך גם ליצור צילומי מסך של הפוסטים או התמונות הפוגעניים או של השיחות הפוגעניות עם האדם שנהג בבריונות כלפיך.

אם אתה סבור שיש חשש לביטחונך (או לביטחונו של מישהו אחר) — לדוגמה, אם מישהו עוקב אחריך, מפרסם תמונות חושפניות, מאיים עליך ישירות, סוחט אותך או מטריד אותך מינית:

1. **שוחח עם חבר או מבוגר מהימן**. גם אם זה קשה, אנו ממליצים לך לפנות לבן משפחה, למורה או למישהו אחר שאתה סומך עליו, ולספר לו מה קורה. אל תאבד את שלוותך, ואם אפשר, הראה לו עדויות רבות ככל שתוכל.

- תוכל לומר משהו כמו "_____ מפיץ שמועות איומות עליי שאינן נכונות, ואני לא יודע מה לעשות. תוכל בבקשה לעזור לי להחליט איך למנוע ממנו לפרסם דברים/תמונות מעליבים לגביי?"
- הקפד להדגיש את דחיפות המצב. נסה משהו בסגנון "_____ מאיים עליי ואני ממש מפחד. אני זקוק לעזרתך מייד."
- אם אתה חושש לספר למבוגר, בקש מחבר לבוא אתך ולתת לך תמיכה. תוכל לומר משהו כמו "תוכל לבוא איתי כדי לדבר עם אמא/אבא/מורה? אשמח אם תהיה שם כדי לעזור לי."

2. **פנה לרשויות**. אם אתה מרגיש שאתה נתון בסכנה מידית, חייג 100 ופנה למשטרה.

חבר שלי סובל מבריונות

אם אתה מכיר מישהו שסובל מבריונות, הדבר הנכון לעשות הוא לעזור לו. מחקרים מראים שכשאתה עוזר למישהו שסובל מבריונות, הבריונות תפסיק ב-85% מהמקרים.

הכלים והאפשרויות של פייסבוק

- **דווח על התמונה או הפוסט.** פייסבוק תבדוק את הפוסט או התמונה כדי לראות אם הם מפרים את כללי הקהילה של פייסבוק, שהם המדיניות המתארת מה ניתן ומה לא ניתן לפרסם בפייסבוק. אם הם אכן מפרים את הכללים, פייסבוק תסיר אותם. הדיווחים בפייסבוק חסויים – האדם שפרסם יידע שהתקבל דיווח לגבי הפוסט שלו, אך לא יידע מי דיווח.

אם התמונה או הפוסט מרגיזים אך לא מפרים את כללי הקהילה של פייסבוק, באמצעות תהליך הדיווח חברך יוכל לבחור לפנות ישירות לאדם שפרסם אותם, או לשתף את הנושא עם חבר או מבוגר מהימן ולבקש ממנו עזרה.

- **בטל את החברות עם אדם זה.** המשמעות היא שאדם זה יוסר מרשימת החברים של חברך בפייסבוק. הוא לא יראה את הפוסטים שלו באוסף החדשות.
- **חסום אדם זה.** אדם זה לא יוכל להתחיל שיחה עם חברך או לראות את הפרופיל שלו, וחברך לא יוכל לראות את שלו. כמו כן, הם לא יופיעו בתוצאות החיפוש זה של זה.

התמיכה שלך תהיה חשובה מאוד לחברך. אלה הן כמה מדרכי העזרה הטובות ביותר.

1. **שמור על שלווה.**

לפני שתפנה לחברך כדי להציע עזרה, קח כמה נשימות עמוקות כדי שתוכל לחשוב בבהירות.

2. **שוחח עם חברך.**

הבהר לחבר שהוא לא לבד ושאתה רוצה לעזור לו לטפל במצב. העידוד והתמיכה שלך יהיו חשובים לו מאוד. הזכר לו שהוא לא עשה שום דבר שבגללו מגיע לו יחס כזה, ושזו לא אשמתו. עזור לו להגיע להחלטה לגבי צורת ההתנהגות שלו מול האדם שנהג בבריונות כלפיו, ולשמור על ביטחון.

3. **תן עצות.**

שאל את חברך מה תוכל לעשות כדי לתמוך בו. נסה לעזור לו להימנע מהסלמת הבעיה או מפעולה אגרסיבית, שתוכל להחמיר את המצב, ואל תדבר בשם חברך אלא אם הוא יבקש ממך לעשות זאת. עודד אותו לא להימצא ביחידות עם האדם שנוהג בבריונות כלפיו.

4. **היה ידידותי.**

עשה מאמץ לבלות זמן עם חברך כדי שהוא ירגיש שיש לו תמיכה, ובקש מחברים נוספים לנהוג כך. בדוק שוב מה המצב לאחר זמן מה, כדי להראות שחברך עדיין חשוב לך.

5. **קבל עזרה.**

עודד את חברך לפנות למבוגר מהימן כדי לדבר על המצב. אם אתה חושש לביטחונו של חברך, ספר למישהו מיד.

באירועים מינוריים, כגון התגרות או הערה מעליבה אחת, יעץ לחברך לפעול באחת הדרכים הבאות:

1. **התעלם.** אם אתה וחברך מסכימים שהאירוע לא היה חמור מאוד, הצע לו להתעלם מהעניין. לעתים קרובות בריונים רק מחפשים תגובה, לכן אל תיתן להם את מה שהם מחפשים.

- אמור משהו בסגנון "אל תדאג, אנשים לא יתייחסו לזה ברצינות. אתה יכול פשוט להתעלם מזה. אם אדם זה לא יקבל תגובה, אולי הוא יפסיק."

2. **מחק את ההודעה או התמונה, או הסר את התיוג מהן.** אם חברך פשוט לא אוהב את התמונה או ההודעה, הוא יכול למחוק אותן או להסיר את התיוג שלו מהן. הדפס את התוכן או צור צילום מסך שלו תחילה, למקרה שחברך יזדקק לו מאוחר יותר.

3. **צור קשר.** אם חברך מכיר היטב את האדם, בדוק אם הוא רוצה לתת לו ליהנות מהספק. ייתכן שזו הייתה אי הבנה, ואדם זה ניסה להצחיק ולא לפגוע? הצע לחברך להתקשר לאדם זה או לשלוח לו הודעה כדי להסביר איך הוא מרגיש. עודד אותו לא לנסות להתנקם על ידי שיתוף פוסט או תמונה מעליבים.

באירועים חמורים יותר, כשחברך נסער אך אינו נתון בסכנה, יעץ לו לפעול באחת הדרכים הבאות:

1. **חסום אדם זה.** כשאתה חוסם מישהו, הוא לא יוכל לשלוח לך הודעות, לראות את הדברים שאתה מפרסם או להוסיף אותך כחבר. אתה יכול גם לעזור לחברך לנהל את הגדרות הפייסבוק שלו כדי שירגיש בטוח יותר.

- נסה משהו בסגנון "בוא נשנה את הגדרות הפרטיות שלך כדי להבטיח שרק חבריך יוכלו לראות את הפרופיל שלך. לאחר מכן נוכל למחוק את הפוסט ולבטל חברות עם האדם שנהג בבריונות או לחסום אותו."

2. **פנה לאדם זה.** התנדב לפנות אל הבריון יחד עם חברך.

- אמור משהו בסגנון "בוא נלך לדבר איתו יחד. אולי הוא לא הבין עד כמה אתה מוטרד. נוכל לבקש ממנו להוריד את הפוסט או התמונה. אני יכול גם לעזור לך לכתוב הודעה, אם תרצה."

אין ביטחון שאדם זה יסיר את הפוסט או התמונה, אך אם אתה או חברך תשלחו מסר ישיר וברור, ייתכן שזה יקרה. אם אינך בטוח מה לומר, בקש עזרה מחבר או ממבוגר מהימנים.

פייסבוק מספקת כמה הצעות להודעות עבורך, או שתוכל לכתוב הודעה משלך. הקפד לא לכתוב הודעה כדי להתנקם. זה עלול להחמיר את המצב. אל תפנה לבדך לאדם שנהג בבריונות כלפי חברך אם אינך מרגיש בנוח.

3. **דווח לפייסבוק על התוכן.** זכור לומר לחברך לכלול תיאור ברור של מיקומו של התוכן. כדאי לך גם ליצור צילומי מסך של הפוסטים או התמונות הפוגעניים או של השיחות הפוגעניות עם האדם שנוהג בבריונות כלפי חברך.

4. **דבר עם מבוגר מהימן.** גם אם זה קשה, פנה לבן משפחה, למורה או למישהו אחר שאתה סומך עליו, וספר לו מה קורה. אל תאבד את שלוותך, ואם אפשר, הראה לו עדויות רבות ככל שתוכל.

ספר למבוגר המהימן שאתה דואג לחברך. אמור משהו בסגנון "_____ סובל מבריונות ואני מודאג ממה שעלול לקרות. אני צריך את עזרתך בנושא מיד."

5. **פנה לרשויות.** אם חברך סבור שהוא נמצא בסכנה מידית, עליו להתקשר למוקד 100 של המשטרה. אם הוא לא מוכן לעשות זאת, אתה צריך להתקשר. דווח למשטרה היכן נמצא חברך.

האשימו אותי שאני בריון

התנהגות בריונית כלפי מישהו אחר פסולה תמיד, ואף אחד לא אמור לגלות סובלנות לבריונות.

כל אחד מאיתנו אחראי להתנהגותו, ובלי קשר למה שמישהו אחר אומר או עושה לך, הצורה שבה אתה מתנהג אליו היא תמיד בחירה שלך. זכור שלא תמיד ניתן לצפות מה יפגע במישהו, ולכן עדיף לא לקחת סיכון.

בדרך כלל, אנשים שפועלים בבריונות כלפי אחרים:

- לא מתעניינים ברגשותיהם של אנשים אחרים
- מתקשים להבין את נקודות המבט של אנשים אחרים
- מתנהגים באגרסיביות מילולית כלפי אחרים
- נוטים להאשים אחרים בדברים שמשתבשים
- מתקשים להתמודד עם כעס ועם רגשות חזקים אחרים
- מחפשים כוח במערכות יחסים
- יוזמים עימותים פיזיים

אם אחת מדרכי ההתנהגות האלה נשמעת כמו דברים שאתה עושה, כדאי לך לשוחח עם מבוגר מהימן, כגון בן משפחה או מורה, כדי לקבל עזרה.

הנה כמה טיפים שיעזרו לך אם האשימו אותך בבריונות.

1. **התנצל**. גם אם אינך מאמין שפגעת במישהו, אם מישהו מרגיש פגוע ממשהו שאמרת או עשית, סימן שיש בעיה. חשוב להתנצל בכנות. התנצלות:

- יכולה להעיד על אופי חזק, מכיוון שאנשים יידעו שאתה מסוגל לומר שאתה מצטער.
- היא הצעד הראשון לתיקון מערכת היחסים.
- יכולה לעזור לך לשנות את המוניטין שלך כ"בריון". אנשים יכולים לכבד אותך על שאתה מנסה ליצור סביבה טובה יותר עבורך ועבור חבריך על ידי טיהור האווירה והתנצלות.

אם אינך בטוח למה רואים אותך כבריון, התנצל ובקש מאותו אדם להסביר לך מדוע מה שאמרת או עשית פגע בו. אמור לו שתהיה זהיר יותר ולא תחזור על כך.

חשוב גם להבהיר לכל מי שהיה עד להתנהגות שלך, או שראה את הפוסט שלך, שאתה מצטער ושהתנצלת. במקום תדמית של בריון, יראו אותך עכשיו כמודל חיקוי חיובי לתיקון מצב של בריונות.

2. **אם אתה זקוק לעזרה כדי להתנצל, קבל הדרכה מחבר או ממבוגר מהימן**. אם אתה חושש או מרגיש שלא בנוח לגבי ההתנצלות או תיקון מערכת היחסים, בקש הדרכה ממבוגר או מחבר מהימן. אתה יכול לבקש מהחבר או מהמבוגר להיות לצידך כשאתה כותב הודעה, מצלצל לאותו אדם או נפגש איתו פנים אל פנים. דיון במצב עם חבר או מבוגר מהימן יכול גם לעזור לך להבין טוב יותר את ההתנהגות שלך.

הנה כמה דרכים להתחיל את השיחה:

אם אתה מבין שמה שעשית לא היה בסדר ואתה מצטער על מה שעשית:

עם האדם שבו פגעת:

"אני מצטער מאוד על מה שעשיתי. אני מבין למה אתה פגוע. אני אוריד את התמונה/הפוסט עכשיו. לא הייתי צריך לעשות את זה. אני מקווה שתקבל את ההתנצלות שלי.

עם חבר מהימן:

"לא חשבתי כמו שצריך כשפרסמתי את ההודעה הזו על _____, אני כל כך מצטער שפגעתי בו. כולם אומרים עלי דברים רעים עכשיו, ואני לא רוצה שיחשבו שאני בריון. אשמח אם תייעץ לי איך להתנצל בפניו."

אם אתה מבולבל או מופתע לשמוע שמישהו האשים אותך בבריונות מכיוון שלא התכוונת לפגוע במישהו, התנצל ושאל מה לא היה בסדר בהתנהגותך:

עם האדם שבו פגעת:

"אני מצטער מאוד על מה שעשיתי. לא היה לי מושג שמה שאמרתי העליב אותך כל כך. באמת שלא התכוונתי לצער אותך. תוכל לקבל את ההתנצלות שלי? אמור לי בבקשה אם יש עוד משהו שאוכל לעשות."

עם חברים שהיו עדים לאירוע:

"ביום חמישי כתבתי משהו פוגע על הקיר של _____. באותו רגע חשבתי שזה מצחיק, אבל עכשיו אני מבין שזה לא היה בסדר. התנצלתי, ואני רוצה שכולם יידעו שאני מצטער מאוד."

עם חבר מהימן:

"_____ שלח לי עכשיו הודעה שאומרת שהוא נפגע ממה שאמרתי, אבל אני לא בטוח מה עשיתי לא בסדר. באמת שלא התכוונתי לפגוע בו. אתה יודע למה הוא נפגע כל כך? אני רוצה להתנצל, אבל אני פשוט לא יודע מה להגיד."

אם אתה חושב שלא התנהגת לא בסדר, והשבת רק מכיוון שהוא הרגיז אותך קודם:

עם האדם שבו פגעת:

"מה שפרסמתי לא היה בסדר ואני מצטער. נעלבתי ממה שאמרת לי לפני כן, ובמקום להגיד לך פרסמתי את ההודעה הזו. אני עדיין חושב שגם מה שאתה אמרת לא היה בסדר, אבל אני רוצה להתנצל ואני מקווה שגם אתה תעשה את זה. אני אודיע לכולם שמה שעשיתי לא היה בסדר, ואשמח אם גם אתה תעשה את זה."

עם חבר מהימן:

"אני צריך לדבר אתך. בשבוע שעבר _____ אמר משהו שהכעיס אותי מאוד, ולכן פרסמתי משהו רע לגביו. אני יודע שזה לא היה בסדר, אבל באותו רגע חשבתי שזה מה שהייתי צריך לעשות. אני רוצה להתנצל אבל אני לא יודע מה להגיד. אני חושב ששנינו טעינו ואני חושב ששנינו צריכים להתנצל זה בפני זה."

מניעת בריונות

עזור לקהילה שלך ליצור סביבה שבה ברור שבריונות מכל סוג אינה נחשבת ל"מגניבה".

1. **הפוך למומחה.**

למד על בריונות ושוחח עם חבריך כדי למצוא רעיונות למניעתה.

2. **היה תומך.**

- עודד את חבריך לשתף את סיפוריהם.
- הקם מועדון, בנה מסע פרסום או ארח אירוע להגברת המודעות.
- שמש כמודל לחיקוי ומדריך לבני נוער אחרים בנושא בטיחות באינטרנט ובעולם האמיתי.

3. **פעל בחוכמה לגבי שיתוף פרטים אישיים באינטרנט.**

- קבע מי יראה את הפרטים שלך על ידי הגדרת בקרות פרטיות בחשבון הפייסבוק שלך.
- הגן על הסיסמה שלך ושנה אותה באופן סדיר.
- התנתק מחשבונות כשאתה מתרחק מהמחשב.
- לעולם אל תפתח הודעות ואל תשיב להודעות מאנשים שאינך מכיר.

4. **היה אחראי.**

חשוב לפני שאתה מפרסם. אל תפרסם משהו שעלול לפגוע במוניטין שלך או של אחרים. זכור להתייחס לאחרים כפי שאתה רוצה שיתייחסו אליך.

מוגש על ידי

הכפתור האדום

איגוד האינטרנט הישראלי ISOC-IL

לקבלת מידע נוסף, עיין בקישורים הבאים:

מרכז בטיחות המשפחה של פייסבוק

facebook.com/safety

www.redbutton.org.il

www.isoc.org.il