איך לצמצם את הסיכוי להיפגע מבריונות ברשת ומה לעשות אם נפגעתי?

# מה לעשות אם אני חווה בריונות ברשת?

דבר ראשון לא להילחץ, להבין שזה קורה להמון בני נוער וילדים ושאתם לא לבד בזה.

אפשר להתחיל בלפנות לגורם סמכותי שאתם סומכים עליו, כגון הורים, יועצת בית הספר, מורה שאתם מחוברים אליה.

לא לפחד לשתף את הסיפור המלא ולדעת שהם שם בשבילך ובשביל לעזור לך.

להבין שזה בסדר להרגיש כעס ועצב או כל רגש אחר.

אם פחות מתאים לכם לגשת ולדבר עם הורים או מורים, תוכלו לפנות לאחד ממוקדי הסיוע המתמחים בסיטואציות כאלה, כגון מוקד 105, נוער למען נוער, סהר סיוע ברשת וכדומה.

המוקדים יכולים לעזור גם בפן הרגשי, לתת אוזן קשבת וגם בפן המעשי.

לדוגמא, אם הפיצו תמונה שלך ללא ידיעתך הם יכולים לעזור למחוק אותה מהרשת.

הכי חשוב לדעת שאתם לא לבד, תמיד יש למי לפנות כדי לקבל עזרה ומענה אנושי.

לא לפחד לגשת ולבקש עזרה כי בסופו של דבר אותם אנשים דואגים לך ורוצים לעזור לך בנוסף הם בסך הכל רוצים לעצור את תופעת הבריונות ברשת.

# איך אוכל לחסום תגובות רעות שאני מקבלת באינסטגרם?

קבלת תגובות רעות באינסטגרם יכולות לפגוע וליצור תחושה של אי נעימות.

פייסבוק אשר אחראית על האינסטגרם העניקה כלים חדשים שיכולים לעזור לצמצם את הפגיעה ברשת חברתית זו.

עם כניסתכם לאפליקציה, יש ללחוץ על כפתור הבית שבתחתית העמוד (אשר יוביל אתכם לפרופיל שלכם).

לאחר מכן, ללחוץ על 3 הקווים שבצד העליון של העמוד.

ביחרו בתפריט "הגדרות" ואז ביחרו באפשרות "פרטיות" (privacy אם האינסטגרם שלכם באנגלית), לאחר מכן ביחרו באפשרות תגובות (comments).

וודאו ששלוש האפשרויות תחת "מסננים", יהיו מסומנות בכחול.

בעת סימון "מסנן ידני", יש להקליד מילים שלא תרצו לראות בתגובות לפוסטים/סטוריז שלכם/ן.

הפעלת שלושת המסננים הללו תקטין את הסיכוי לכך שתיפגעו מתגובות לא רצויות.

תוכלו גם לחסום תגובות של משתמשים מסוימים ולאפשר תגובות של משתמשים אחרים.

למדריך מצולם ליחצו על הקישור:

<https://www.isoc.org.il/netica/guidance-for-parents-and-teachers/instagram/protect-yourself-from-unwanted-comments>

# איך אני יכול לוודא שלא יפרצו לי לאינסטגרם?

פריצות לחשבונות אינסטגרם הן דבר שבשגרה. במספר צעדים וטיפים חשובים, ניתן לשמור על החשבון ולמזער את סיכון הפריצה; במדריך זה יוסבר, שלב אחר שלב, איך להפעיל [אימות דו שלבי](https://block.org.il/tip/2-step-verification/) ולהוסיף שכבת הגנה נוספת, מעבר לסיסמא, לחשבון האינסטגרם.

למעבר למדריך ליחצו על הקישור:

<https://www.isoc.org.il/netica/guidance-for-parents-and-teachers/instagram/activating-two-factor-authentication>

# מה לעשות אם חוויתי אלימות מינית ברשת?

המרחב הווירטואלי מאפשר לאנשים לבצע מעשים לא מוסריים ופוגעניים.

הפצת תמונות, סרטונים או הקלטות בעלי אופי מיני או פרסומם ללא הסכמת המצולם עשויים להיות עבירה.

לפני הכל חשוב לומר שלשמור לעצמכם את מה שאתה חווים זה לא הפתרון.

תמיד כדאי לפנות למבוגר שאתם סומכים עליו בסביבתכם; הורים, מורה, יועצת בית הספר. כל אלו יכולים לעזור מאוד לסיטואציה.

בנוסף לכך יש מוקדים שפועלים 24/7 ומטפלים בדיוק בסוגיות האלו.

במקרה של ביצוע עבירה פלילית או סכנה ממשית, הזעיקו עזרה מיידית וחייגו 100 ישירות למשטרה.

ניתן לפנות גם למרכז הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית הפועלים 24/7 בטלפון 1202 לנשים ו-1203 לגברים.

גם מוקד המצוקה של משרד הרווחה והשירותים החברתיים יכול לסייע וזמין 24/7 בחיוג 118.

המוקדים מסייעים גם בקשיים רגשיים וגם נותנים סיוע מעשי בכל בעיה שנפנה אליהם.

אל תישארו לבד עם הפגיעה! פנו לקבלת עזרה!

# האם יש אפשרות לדווח על בריונות דרך הרשתות החברתיות עצמן?

כן, ישנה אפשרות דיווח על בריונות דרך האפליקציות של הרשתות החברתיות:

**באינסטגרם** - ישנה אפשרות לדיווח על תמונות, סרטונים, תגובות ואף על פרופילים פוגעניים.

**במרכז העזרה באינסטגרם** (ללכת לפרופיל שלכם> 3 קווים בצד העמוד > הגדרות > עזרה) שם תוכלו למצוא הנחיות מפורטות כיצד לדווח.

קחו בחשבון שההנחיות הן באנגלית בלבד.

**בטיקטוק** - ניתן לדווח לטיקטוק על תכנים לא הולמים אך ורק מתוך האפליקציה:

* לדיווח על חשבון חשוד או על שיחת צ'אט, לחצו על סימן שלוש הנקודות שבראש המסך, בחרו ב"דיווח" (Report) ופעלו לפי ההוראות שעל המסך.
* על מנת לדווח על וידאו לא הולם, לחצו על החץ הפונה ימינה שבמסך הוידאו, בחרו ב"דיווח" ופעלו לפי ההוראות שעל המסך.
* לדיווח על תגובה לא הולמת, לחצו לחיצה ארוכה על התגובה, בחרו ב"דיווח" ופעלו לפי ההוראות שעל המסך.
* אם ברצונכם לחסום פרופיל של אדם מסוים היכנסו לדף הפרופיל שלו, לחצו על סימן שלוש הנקודות שבראש המסך ובחרו ב"חסום" (Block).

**בוואטסאפ -** וואטסאפ יכולה לחסום משתמש אם נמצא שהוא מפר את תנאי השימוש של האפליקציה וכמובן אם אותו אדם מפיץ תוכן פוגעני וגם ספאם.

ניתן לדווח לוואטסאפ ישירות באפליקציה, תחת הגדרות > עזרה > צור קשר (בממשק באנגלית Settings > About and Help > Contact Us).

השתדלו לספק כמה שיותר מידע על המקרה, אם יש אפשרות גם צילום מסך.

בנוסף, יש אפשרות לחסום איש קשר מסוים. אם המשתמש מציק/פוגע בכם .לכו לפרטי המשתמש (באפליקציה), רדו הכי למטה ושם תהיה לכם אופציה לחסום וגם לדווח עליו, דבר זה יעזור לצמצם את הפגיעה בכם.

איך אני יכולה בכל זאת להגן על הפרטיות שלי ברשתות החברתיות?

אנחנו חיים בעידן שבו הפרטיות מתה.

היעדר הפרטיות והנגישות למידע האישי שלנו ברשתות החברתיות מהווה פרצה שהופכת אותנו לפגיעים יותר, ומעלים את הסיכוי שניפגע במרחבי הרשת.

מצד שני, הרשתות החברתיות הן חלק בלתי נפרד מחיינו ובתכל'ס היום כבר קשה מאוד לנהל חיים חברתיים בלעדיהן. לכן, חשוב שנכיר וניישם את כל הכלים שהרשתות החברתיות והאפליקציות השונות נותנות לנו כדי לשמור כמה שאפשר על הפרטיות שלנו.

נכון, זה אולי קצת מעייף להתחיל לשנות את ההגדרות בכל הרשתות והאפליקציות, אבל אם זה יגן עליכם מפגיעה, זה לגמרי שווה את הזמן!

אז, כלל הברזל הוא **תמיד לחשוב לפני שאנחנו מפרסמים - אם יש מידע שאינכם רוצים לשתף עם כל העולם - פשוט אל תפרסמו אותו. כי מה שעולה לאינטרנט נשאר באינטרנט וחשוף לכולם.**

בנוסף, תמיד מומלץ:

* לפתוח חשבון דואר אלקטרוני ייעודי ונפרד להורדת אפליקציות. במטרה שתהיה הפרדה ביניהן לבין החשבון בו אתם משתמשים ביומיום לשליחת הודעות פרטיות.
* להגדיר את הפרופיל שלכם ברשתות החברתיות כפרטי ולא כציבורי, כדי שרק אנשים שאישרתם יוכלו לראות את המידע שאתם מפרסמים.
* המנעו עד כמה שאפשר מלפרסם מידע אישי ברשתות חברתיות כגון: מספרי טלפון, גיל, כתובת, דואר אלקטרוני וכדומה (כן, גם אם הפרופיל שלכם פרטי).
* הוסיפו לרשתות החברתיות רק חברים ועוקבים שאתם מכירים במציאות.
* הקפידו לעדכן את הגדרות הפרטיות אחת לתקופה: בתחילת השימוש ברשתות החברתיות וגם במהלך השימוש השוטף.
* לבסוף, בקישור הזה תוכלו למצוא מדריך מפורט לשינוי ההגדרות בכל אחת מהרשתות:

<https://www.gov.il/he/Departments/Guides/apps_guide>