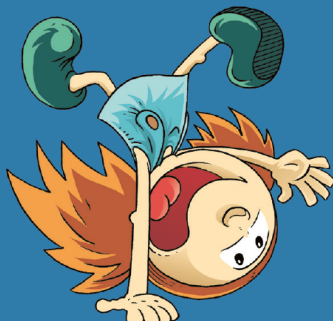


# BĄDŹ KUMPLEM, NIE DOKUCZAJ!

## CO ZROBIĆ, GDY KTOŚ CI DOKUCZA W INTERNECIE?



Nigdy nie daj się pokonać złośliwym komentarzom. Bądź silny i wierz w siebie. Masz prawo do swojego zdania.

**Masz prawo być taki, jaki jesteś!**

Zanim odpowiesz na złośliwy komentarz, weź głęboki oddech, a potem skasuj swoją złośliwą odpowiedź. Nie odpowiadaj agresją na agresję. Po co tracić energię na takie negatywne emocje.

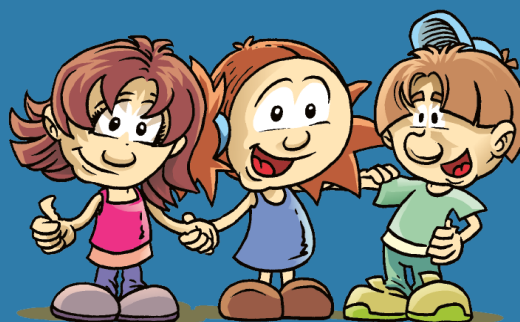
**Zapomnij, udaj, że nie widzisz, zignoruj!**



**Nie daj się sprowokować.**

Gdy na złośliwy komentarz zareagujesz, gdy odpowiesz na zaczepki, ten ktoś po drugiej stronie tylko się ucieszy. To go zachęci do dalszego dokuczania.

Po drugiej stronie siedzi pewnie ktoś, kto w słaby sposób próbuje zwrócić na siebie uwagę. Ktoś samotny, skrzywdzony, znudzony, kto nie akceptuje siebie, zazdrości innym... Wcale nie jest fajnie być takim człowiekiem. **Tylko dobry i miły człowiek ma wokół się wielu przyjaciół.**



**Zgłaszaj, gdy ktoś Ci dokucza w internecie.**

Powiedz zaufanej osobie dorosłej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

# ZAWSZE PAMIĘTAJ...

Nie dokuczaj innym, nie obrażaj innych internautów. Nie zamieszczaj ośmieszających filmików. Możesz wyrządzić komuś prawdziwą krzywdę. **Wyrzuć złe myśli ze swojej głowy, bądź pozytywnie zakręcony i miły dla innych osób.**



Nie bierz udziału w dokuczaniu innym. Nie lajkuj i nie udostępniaj złośliwych komentarzy. **Bądź kumplem, nie dokuczaj!**

Więcej informacji o tym, jak radzić sobie z problemami w domu i szkole znajdziesz w miesięczniku „Kumpel” – piśmie dla ciekawych świata dzieciaków!

[www.kumpel.com.pl](http://www.kumpel.com.pl)



Materiał przygotowany przez redakcję miesięcznika „Kumpel” w ramach kampanii społecznej Cartoon Network „Bądź kumplem, nie dokuczaj”.

