



# ZASTANÓW SIĘ, ZANIM UDOSTĘPNISZ

Porady Facebooka i MediaSmarts



Zawsze słyszymy, że warto się dzielić. Dzięki technologii możemy dzielić się pomysłami, opiniami, zdjęciami i filmami, udostępniając je znajomym i innym osobom.

W większości przypadków dzielenie się *jest* dobre. Jeśli jednak nie robimy tego ostrożnie, narażamy na szkodę siebie lub innych. Warto też pamiętać, że materiały, które udostępniamy znajomym, mogą potem zostać dalej rozpowszechnione innym osobom. Dlatego zawsze należy zastanowić się zanim udostępniemy informacje.

## TWOJE TREŚCI

Zawsze, gdy dzielisz się informacjami na swój temat – niezależnie od tego, czy chodzi o zdjęcie, film czy dane osobowe, takie jak numer telefonu lub adres – pamiętaj, że w którymś momencie mogą je zobaczyć osoby, którym nie chcesz ich ujawniać.

Pamiętaj też, że udostępnianie materiałów pod wpływem silnych emocji – gniewu, smutku lub podekscytowania – nie jest najlepszym pomysłem. Najpierw uspokój się, a następnie pomyśl, czy naprawdę chcesz coś udostępnić.

### Zadaj sobie następujące pytania:

- ✓ Czy chcę, aby inni widzieli mnie w ten sposób?
- ✓ Czy ktoś mógłby to wykorzystać, aby mi zaszkodzić? Czy zmartwi mnie, jeśli ktoś udostępni to innym osobom?
- ✓ Jaka jest najgorsza rzecz, która może się stać, jeśli to udostępnię?

**Nie udostępniaj nikomu swojego hasła:** W wielu sytuacjach warto się poważnie zastanowić przed podaniem komuś swojego hasła. Czasami bliscy przyjaciele udostępniają sobie nawzajem hasła, gdy wszystko jest dobrze. W przypadku kłótni lub nieporozumienia skutki mogą być opłakane.

**Zdjęcia są wieczne:** Niektórzy myślą, że przekazanie nagiego lub nacechowanego seksualnie zdjęcia dziewczynie, chłopakowi albo osobie, z którą chcą być w przyszłości, jest dowodem miłości lub zaufania. Zachowaj ostrożność i pamiętaj, że zdjęcie może przetrwać dłużej niż związek.



**Pamiętaj, że jeśli ktoś prosi Cię o udostępnienie czegoś, czego nie masz ochoty udostępnić, masz prawo odmówić. Nikt, kto Cię kocha i szanuje, nie będzie naciskać na Ciebie, ani Ci grozić.**

**To, że coś szybko znika, nie znaczy, że znika na zawsze:** Niektóre aplikacje i serwisy społecznościowe obiecują, że automatycznie usuwają zdjęcia lub filmy po kilku sekundach od wyświetlenia. Istnieją jednak sposoby, aby to obejść – oglądający może na przykład zrobić zrzut ekranu – dlatego zanim coś udostępnisz w ten sposób, dobrze się zastanów.



## Porady Facebooka:

1

Nie udostępniaj nikomu swojego hasła. Zachowaj je tylko dla siebie.

Więcej porad dotyczących dbania o bezpieczeństwo znajdziesz na stronie:

[facebook.com/help/securitytips](https://facebook.com/help/securitytips)

2

Sprawdź w swoich ustawieniach prywatności na stronie [facebook.com/privacy](https://facebook.com/privacy), kto może zobaczyć Twoje posty.

3

Za każdym razem, gdy dodajesz post na Facebooku, sprawdzaj ikonę wyboru odbiorców i upewnij się, że udostępniasz go właściwym odbiorcom.



## TREŚCI INNYCH OSÓB

W większości przypadków, gdy ktoś Ci coś wysłał, nie ma nic przeciwko temu, aby udostępnić wspomniane materiały innym osobom. Jeśli jednak nie masz pewności co do tego, zastanów się dwa razy, zanim coś dalej udostępnisz. A jeszcze lepiej zapytaj osobę, która wysłała Ci materiał, czy możesz go udostępnić. To samo dotyczy dzielenia się zdjęciami i filmami, na których są inne osoby: zapytaj je, zanim je oznaczysz, ponownie opublikujesz taki materiał lub przekażesz go dalej.

Jeśli ktoś udostępni Ci materiał, w którym jest inna osoba, zadaj sobie pytania:

- ✓ Czy osoba, która mi to wysłała, chciałaby, bym to udostępnił(a) dalej?
- ✓ Czy osoba, która jest w tym materiale, wyraziła na to zgodę?
- ✓ Jak poczuł(a)bym się, gdyby ktoś udostępnił podobny materiał ze mną?



Jeśli otrzymany przez Ciebie materiał przedstawia inną osobę w złym świetle, mógłby wprowadzić ją w zakłopotanie lub jej zaszkodzić, gdyby został rozpowszechniony, **nie przekazuj go dalej**. Osoba, która przesłała Ci ten materiał, mogła uważać to za żart, ale żarty mogą być o wiele mniej zabawne, gdy zobaczy je niewłaściwa osoba.

Wiele osób (zwłaszcza chłopców) jest proszonych przez znajomych o podzielenie się intymnymi zdjęciami swoich dziewczyn lub chłopaków. Przeciwdziałanie takim naciskom może być trudne, ale w takiej sytuacji pomyśl o tym, jak bardzo udostępnienie ich mogłoby zaszkodzić.



## CO ZROBIĆ, GDY COŚ POSZŁO NIE TAK

Każdy czasem popełnia błędy. Jeśli to Ci się przydarzy, postaraj się zrobić, co tylko w Twojej mocy, aby je naprawić.

Jeśli udostępnisz coś nieestosownego, po pierwsze poproś osoby, którym to udostępniłeś(aś), aby nie przysyłały tego dalej.

Jeśli ktoś inny opublikował coś wysłanego przez Ciebie, najpierw poproś go o usunięcie materiału.



W większości przypadków to wystarczy. **Pamiętaj, aby nie podejmować żadnych działań pod wpływem emocji** – daj sobie czas na uspokojenie się i, jeśli to możliwe, porozmawiaj z tą osobą poza Internetem.

Jeśli odmówi usunięcia materiału, nie próbuj się odegrać, udostępniając prywatne informacje otrzymane od tej osoby, nękać ją lub namawiając znajomych do atakowania jej. Po pierwsze, to prawie zawsze pogarsza sprawę. Po drugie, im mocniej się odegrasz, tym bardziej będzie się wydawało, że wina leży po obu stronach.


Jeśli oznaczono Cię na zdjęciu, które Ci nie odpowiada, pamiętaj, że wiele serwisów społecznościowych umożliwiających udostępnianie zdjęć pozwala usuwać swoje dane z tych materiałów. Na Facebooku możesz także wybrać opcję zatwierdzania postów, w których Cię oznaczono, przed opublikowaniem ich na Twojej osi czasu. Znajdziesz ją w swoich ustawieniach prywatności: [facebook.com/privacy](https://facebook.com/privacy).



Zapamiętaj  
te  
wskazówki!

Jeśli nieprzyjemna sytuacja spotkała Cię na Facebooku i obawiasz się samodzielnej konfrontacji z osobą, która opublikowała coś o Tobie, lub nie wiesz, co napisać, Facebook udostępnia **narzędzie do zgłaszania społecznościowego** z komunikatami, których możesz użyć, oraz opcją poproszenia o pomoc rodzica, nauczyciela lub zaufanego znajomego.

W poważniejszych sprawach, na przykład jeśli zdjęcie lub film pokazują Cię nago, naruszają Twoje dobre imię (są nieprawdziwe i niszczą Twoją reputację) albo są wykorzystywane do nękania lub prześladowania Cię, możesz poprosić witrynę lub serwis, w których je udostępniono, o usunięcie ich. W takich przypadkach możesz także zgłosić sprawę policji.

 Jeśli ktoś grozi Ci, że udostępni Twoje nagie zdjęcie, jeśli nie prześlesz mu więcej nagich zdjęć, poproś o pomoc zaufanego dorosłego i natychmiast skontaktujcie się z policją. Takie postępowanie jest niedopuszczalne i w wielu krajach jest prawnie zakazane.



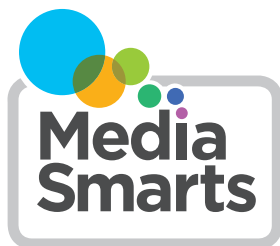
### Jak korzystać z narzędzia do zgłaszania społecznościowego

Więcej informacji na temat zgłaszania społecznościowego i zgłaszania nie stosownych treści na Facebooku znajdziesz na stronie [facebook.com/report](https://facebook.com/report).

**Pamiętaj, że nie jesteś sam(a)** – zawsze możesz porozmawiać z rodzicem, nauczycielem, psychologiem lub innym zaufanym dorosłym albo uzyskać poradę i wsparcie, kontaktując się z **Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**.



INFORMACJA PRZYGOTOWANA PRZEZ:



ABY UZYSKAĆ DODATKOWE INFORMACJE, SKORZYSTAJ Z PONIŻSZYCH LINKÓW:

MediaSmarts  
[mediasmarts.org](https://mediasmarts.org)

Rodzinne centrum informacji o bezpieczeństwie (na Facebooku)  
[facebook.com/safety](https://facebook.com/safety)

Porady dotyczące zapobiegania cyberprzemocy  
[facebook.com/safety/bullying](https://facebook.com/safety/bullying)

Centrum pomocy Facebooka  
[facebook.com/help](https://facebook.com/help)