

בריונות ברשת



45% מהילדים והילדות בגילאי 10-17 דיווחו שנפגעו מאלימות מילולית ברשת. מרביתם/ן, 77% מהנפגעים והנפגעות, לא סיפרו על כך לאיש. יותר ממחצית מהילדים ומהילדות שהיו עדים להטרדה או למעשי אלימות ברשת, לא התערבו. (הנתונים לקוחים מתוך השנתון "ילדים בישראל 2014" בהוצאת המועצה לשלום הילד).

מחקרים מראים שלהצקה ובריונות יש השפעות נרחבות: קושי ברכישת חברים, בדידות, דימוי עצמי נמוך, דיכאון, הישגים לימודיים נמוכים, היעדרות מביה"ס עד למצב של נשירה ועוד. צעירים וצעירות שנוקטים בהצקה ובריונות חשופים גם הם לגורמי הסיכון הללו.

בנוסף, ילדים/ילדות ובני/בנות נוער שמהווים מטרה לבריונות, חשופים למצוקות נוספות בגלל האופי הפולשני והמתפשט של הטכנולוגיה ברשת. הודעות בריונות ברשת יכולות להתפשט במהירות כה רבה, ובד"כ אי אפשר לעצור אותן מרגע שנשלחו.

הבריונות ברשת נמצאת בכל מקום - אין מפלט מפניה, וההפיכה לקורבן יכולה להיות חסרת רחמים. פעמים רבות הבריונות מתחילה אנונימית, "ותופחת" במהירות רבה כאשר הרבה אנשים לא ידועים וידועים מצטרפים ל"חגיגה".

פעילות זו מיועדת בכדי לפתח דיון על תופעת הבריונות ברשת, להכיר את התופעה מקרוב יותר ולחשוב יחד עם התלמידות והתלמידים – מה אפשר לעשות? ואיך אפשר וכדאי להתמודד עם המציאות הזו?

הפעילות מותאמת לשיעור כפול בן 90 דקות. [את הפעילות מלווה מצגת.](#)

חלק א' - מהי הטרדה/ בריונות ברשת?

1. פתיחה (15-20 דקות)

שקופית 2

- באילו דרכים אנחנו מתקשרים/מתקשרות עם החברות והחברים שלנו ברשת? תשובות אפשריות: שליחת בדיחות, סיפורים מצחיקים, תמונות, יצירת ממים מצחיקים עם תמונות של חברים ושיתוף שלהם.

- מתי תקשורת כזאת יכולה להפוך להיות מסוכנת ולעבור את הגבול? מה הסימנים כשזה קורה? תשובות אפשריות: כשהילד או הילדה מרגישים חסרי אונים, כשהבדיחה מתחילה להיות מפחידה ולא מצחיקה, כאשר מי שה"בדיחה" על חשבוננו/ה מתחילה לחשוש לשלומנו/ה.

המורה תחלק לכל תלמיד/תלמידה פתקית נדבקת ותבקש לכתוב אמירה פוגענית שנתקלו בה ברשת. זו יכולה להיות אמירה שהם/הן קיבלו, שלחו לאחרים/ות או היו עדים/ות לה. לאחר מכן כל תלמיד/ה יתלה/תתלה את הפתקית על הלוח, כך שהלוח יתמלא באמירות פוגעניות.

המורה תבקש מהתלמידים/תלמידות להתבונן באמירות שעל הלוח ותשאל:

- האם יש קווים משותפים לאמירות שתלויות על הלוח?
- האם יש הבדל בין הפתקיות התלויות על הלוח ובין ההודעות שנשלחו ברשת? מה ההבדל?

שקופית 3

2. צפייה בסרטון ודיון קצר (15 דקות)

הסרטון [הבא](#) מדגים בריונות ברשת. לאחר הצפייה בסרטון אפשר לעשות סבב אסוציאציות בכיתה שבו התלמידים/תלמידות משתפים/משתפות במילה אחת שעולה להם/ן בעקבות הסרטון.

דיון:



איך אתם/אתן חושבים/חושבות שחשו הילדים/ילדות למול ההורים כשקראו את ההודעות שקיבלו?
איך אתם/אתן חושבים/חושבות שחשו ההורים?
מה לדעתכם/לדעתכן יכולות להיות הסיבות לכתיבת אמירות פוגעניות כאלו?
האם הילדים/ילדות שרשמו אותן היו אומרים/אומרות אותן גם פנים מול פנים? מה ההבדל?
למה אתם/אתן חושבים/חושבות שברשת אנשים כותבים דברים שיתכן שלא היו אומרים במציאות?
מה ההבדל בין בריונות במרחב הבינאישי לבין בריונות ברשת?

הרשת יוצרת סוג של אשליה: כאילו אנחנו "מדברים/ות עם המחשב" – ולא עם האדם האמיתי שנמצא בצד השני. בגלל זה, לפעמים יש תחושה שלא באמת נוצר נזק.

ברשת קל יותר להגיד דברים קיצוניים בגלל המרחק או כי ניתן להשתמש בזהות בדויה, אפשר להפעיל אינטראקציה מכל מקום ובכל זמן וזה מגדיל את האפשרויות להתנהגות מסוג זה, הרבה יותר אנשים מבחוץ נחשפים לפגיעה ברשת וגם יכולים להשתתף בה באופן פעיל, יש אפשרות להשתמש במידע רגיש ופרטי כמו סרטונים או תמונות שההשפעה שלהן יכולה להיות קיצונית הרבה יותר משמועות.

בריונות ברשת (20 דקות)

שקופית 4

- מי שמע על המושג "בריונות ברשת"? אילו מקרים יכולים להיכלל תחת ההגדרה הזו?
אחרי שהתלמידים והתלמידות יתנו דוגמאות משלהם נעבור יחד על הדוגמאות במצגת.
(כל לחיצה על העכבר, תעלה דוגמא נוספת של מקרים שנכללים תחת ההגדרה).
אפשר להעלות תוך כדי סיפורים שהתלמידים/תלמידות מכירים/מכירות מהארץ או מהעולם.

שקופית 5

איגוד האינטרנט הישראלי מגדיר בריונות ברשת כך:

בריונות ברשת היא התנהגות פוגענית, שמבצעה משתמשים באמצעים טכנולוגיים כמו האינטרנט או הטלפון הנייד על מנת להשמיץ, להטרד, להביך, להפחיד או לתקוף מישהו. בריונות מקוונת יכולה להתרחש בכל אחת מהמדיות הדיגיטליות, פייסבוק, וואטס-אפ, טוויטר בלוגים, צ'טים, פורומים, דואר אלקטרוני, אתרי אינטרנט ועוד.
היא יכולה להיות מילולית, והיא יכולה להתבטא גם בפרסום של תמונות או סרטונים.

- האם בריונות ברשת היא עבירה פלילית?
בריונות ברשת היא בראש ובראשונה תופעה חברתית קשה ופוגעת. הגבול בין הצקה ופגיעה אישית ובין עבירה על החוק הוא דק מאוד.
בריונות נחשבת עבירה פלילית במקרה של : אימים, התחזות, פגיעה בפרטיות, לשון הרע וכדומה.
- אם עשיתי LIKE לפוסט שאיים על תלמיד/ה מהכיתה, האם זו אחריות?
גם אם את/ה לא פתחת את הקבוצה, או כתבת את הפוסט, ברגע שעשית LIKE או SHARE את/ה נחשבת/ת לשותף/ה. האחריות חלה על כולם. גם על השותפים/ות, ולא רק על היוזם/ת.

שקופית 6

הנתונים על בריונות ברשת מציגים תמונת מצב שבה כמעט כל תלמיד/ה חווה או עד/ה למקרה כלשהו של אלימות ברשת. הנה כמה נתונים מתוך [מחקר של מכון שריד](#), שנערך בשנת 2015. במחקר השתתפו 1295 תלמידים ותלמידות בכיתות ג'-ט':

- 47% מהתלמידים/תלמידות בכיתות ד'-ט' חוו הצקה במרחבים הווירטואליים.
 - 29% מהתלמידים/תלמידות נדחו באמצעות קבוצה וירטואלית (ווטסאפ, פייסבוק) במהלך שנת הלימודים.
 - נגד 10% מהתלמידים/תלמידות נפתחה קבוצה וירטואלית במהלך שנת הלימודים.
 - 40% מהתלמידים/תלמידות דיווחו שקיללו אותם/ן באמצעים אלקטרוניים במהלך שנת הלימודים.
 - 37% מהתלמידים/תלמידות דיווחו שהיו קורבן ללעג ולצחוק באמצעים אלקטרוניים במהלך שנת הלימודים.
 - 12% מהתלמידים/תלמידות דיווחו שמישהו התחזה לאדם אחר בזמן ששוחח עימם/ן באמצעים אלקטרוניים במהלך שנת הלימודים.
 - 20% מהתלמידים/תלמידות דיווחו שמישהו איים עליהם/ן במהלך שנת הלימודים.
 - קיים קשר בין בריונות במרחב הווירטואלי לבריונות במרחב הפיזי, כך שמי שנפגע במרחב אחד נפגע גם במרחב האחר.
- פעמים רבות התכנים של הטרדה ברשת יכולים לעסוק בגוף, במיניות או בזהות המינית. פלטפורמות אינטרנטיות וסולולריות יכולות להוות בסיס להטרדה מינית על ידי אלימות כתובה או הצעות פוגעניות ושליחת תמונות עירום מטרידות או שימוש בתמונות פרטיות ללא אישור. פעמים רבות תקשורת מטרידה יכולה להגביר ולהעמיק תחושות של בושה ואשמה שיכול להיות שאנחנו כבר מרגישים בקשר לגוף שלנו או לזהות שלנו. תחושות שלאף אחד אין זכות לגרום לנו להרגיש.

• האם חוויתם/חוויתן או הפעלתם/הפעלתן אי פעם בריונות ברשת?

בשלב זה המורה תבקש ממי שמעוניין או מעוניינת, לכתוב את החוויה הפרטית שלו/שלה ללא שם ולהניח את הפתק בקופסא/קובע שיונח בצד. לאחר מכן, אם זה מתאים למצב בכיתה, אפשר לבקש מהתלמידים/תלמידות לשלוח פתק באופן אקראי מתוך קבוצת הפתקים ולקרוא את החוויה שכתובה שם. כך התלמידים/תלמידות לא צריכים/צריכות להיחשף באופן אישי אם המצב רגיש מדי. במידה והאווירה בכיתה מאפשרת, אפשר גם לבקש מהתלמידים/תלמידות לספר באופן אישי על חוויות שעברו או שמעו עליהן.

שקופית 7

• האם ייתכן מצב שבו חשיפת מידע לגבי מישהו ברשת היא חיובית ומיטיבה?

תשובה אחת יכולה להיות, שמדי פעם נשים וגברים חושפים ברשת התנהגות פוגענית, אלימה או לא חוקית של מישהו אחר בשביל להעלות את הנושא לדיון ולנסות לפתור את הבעיה. למשל, הנושא של הטרדה או התעללות מינית עשויים להיות מטופלים יותר או שניתן לדווח עליהם בקלות רבה יותר בגלל הפלטפורמה האינטרנטית.

לחיצה על העכבר: הנה דוגמא אחת למקרה כזה בו נתפס מטריד מינית: [\(קישור לכתבה מ-ynet\)](#)

בנוסף, ישנם של מקרים של חשיפה שמובילים להפגנת סולידריות, עידוד, ניסיון לסייע ואפילו לפעולה רחבה יותר.

לחיצה על העכבר: [קישור לכתבה – ynet](#).

חלק ב' - הפעלה קבוצתית והגדרת דרכי פעולה ומניעה

הפעלה קבוצתית (20-15 דקות)

המורה תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 4-5 תלמידים/תלמידות בקבוצה. כל קבוצה תקבל טקסט לקריאה ודף עם שאלות מנחות לעבודה. (מופיעים כנספחים בסוף המערך). הטקסט הינו מתוך [כתבה שהתפרסמה באתר "מאקו"](#). זהו טקסט שכתב עדי בן ה-16 שסבל מהטרדות הולכות ונשנות ברשת.

אפשרות נוספת לעבודה על הטקסט של עדי, היא בחיבור לשיעור שפה. ניתן לעבוד עם שאלות מנחות בזוגות ולאחר מכן לדון בשאלות הכלליות הנוגעות לבריונות ברשת. (מופיע כנספח 3 בסוף המערך).

לאחר העבודה בקבוצות, התלמידים/תלמידות יתכנסו חזרה לדיון במליאה. (15 דקות) כל קבוצה יכולה לשתף בתשובה אחת מתוך התשובות שענו.

שקופית 8

- אילו דרכים עומדות בפנינו להתמודדות עם בריונות ברשת? אפשר לחלק לתלמידים/תלמידות דף עצות ולקרוא אותו יחד (מופיע כנספח 4 בסוף המערך).

חשוב לציין שיש המון מיזמים וארגונים שפועלים למניעת אלימות ברשת. חלקם אפילו מיזמים של בני ובנות נוער שחוו בעצמם בריונות ברשת והחליטו להוביל שינוי.

שקופית 9

עמותה מיוחדת המיועדת למצבים כאלה בשם "[עמיד בטוח](#)" - מפעילה כ-100 נבחרות של בני ובנות נוער מובילים ברחבי ישראל שפועלות לפיתוח מיזמים שמטרתם למנוע אלימות ברשת.

שקופית 10

זיו עמר הקימה את קבוצת "[שוניים](#)" בפייסבוק בגיל 16 בשביל לתמוך בבני ובנות נוער שעוברים חוויות של בריונות ונתנה להם את ההזדמנות להכיר אנשים שעוברים חוויות דומות ולהתמודד יחד. בחו"ל, הקימה ליידי גאגא את עמותת [Born This Way](#) כדי לעלות את המודעות לתופעה של בריונות ולעודד בני ובנות נוער להבין שהם/הן לא לבד בזה. כשמתעמקים בתופעה ובתגובות לאתר שלה מבינים עד כמה התופעה אינה חריגה אלא משהו שכמעט כל אחד ואחת מאיתנו חווה/חווה בשלב כזה או אחר, בין אם ברשת או בסביבה אחרת.

שקופית 11

יש גם פרויקט של הזמרת דמי לובטו בשם [Bystander Revolution](#) בו היא מעודדת דיון על הנושא בעקבות החוויות שהיא עצמה חוותה בתור ילדה ונערה, ומעודדת גם את מי שלא חווים/חווות בריונות אלא רק עדים/עדות לה, לתמוך במי שסובלים/סובלות מהתופעה, להתנגד ולעזור.

- לסיכום, מה אנחנו יכולים ויכולות לעשות בשביל להשתמש ברשת לטובה ולהפחית את האלימות והקושי?

שקופית 12

לחשוב היטב ובזהירות לפני שאנחנו כותבים/כותבות למישהו או על מישהו אחר – לזכור שכל אחד ואחת מאתנו יכול/יכולה להיות גם פוגע/פוגעת וגם נפגע/נפגעת.

- לא להשתתף גם באופן עקיף בפגיעה במישהו אחר ברשת ובכלל.
- לא לפחד לדבר עם ההורים, המורות והמורים על חוויות כאלה, הרבה פעמים הם יכולים לעזור.
- לכתוב על חוויות קשות ועצובות שחווינו בשביל לעבד אותן ולהקל על עצמנו.
- לעודד שיח בנושא, לא להתבייש ולא להסתיר ולהשתיק מקרים כאלה.
- לזכור שהדעה שלי על עצמי והאהבה שלי לעצמי חשובה הרבה יותר מדעתם של אחרים.

ניתן להמשיך את הפעילות ולבקש מהתלמידים והתלמידות להתחלק לזוגות או לשלושות ולצלם בעצמם/בעצמן סרטון קצר בן כמה דקות שקורא למניעת בריונות ואלימות ברשת.

נספח 1: המכתב של עדי

שמי עדי, בן 16 מחיפה, וכמו הרבה ילדים אחרים גם אני סבלתי מבריונות כשהייתי צעיר יותר. הפעם הראשונה שנתקלתי בבריונות הייתה בכיתה ד': זה התחיל בהעלבות קטנות פה ושם, ולאט לאט זה התגבר, בעיקר בגלל שהאלימות המילולית כלפיי עברה גם לרשת. זה היה השלב שבו פייסבוק נכנסה לחיינו. שם אין פיקוח וכל אחד יכול להגיד ולעשות מה שהוא רוצה. לא הייתה לי שום שליטה על התגובות לפוסטים ולתמונות שהעליתי, ואף אחד אחר לא ניסה לעזור לי ולעצור את הסחף. בשלב הזה זה כבר הפך לבריונות ברשת.

עיקר האלימות המילולית נגדי הייתה בגלל העובדה שהייתי ילד קצת עדין - כולם חשבו שזוהי סיבה טובה לקרוא לי "הומו", "נקבה" ו"קוקסינל". ברגע שהתחילו לתקוף אותי מילולית בפייסבוק נוצר גל של תגובות ללא יכולת להסתיר את הקללות. הבריונות כלפיי הלכה והתחזקה, ואף הפכה גם פיזית, עד כדי כך שהתחלתי לחשוב על דרכים לשים קץ לחיי.

הרגשתי בושה גדולה ופחד: לא רציתי לספר לאף אחד את מה שעובר עליי, גם לא להורים שלי או ליועצת בית הספר.

חשבתי שהם לא יוכלו לסייע וזה רק יגביר את ההתקפות של התלמידים כלפיי.

בוקר אחד השארתי בטעות את חשבון הפייסבוק שלי פתוח וההורים שלי קראו את התגובות שכתבו בפרופיל שלי, על תמונות ועל פוסטים שכתבתי. הם הזדעזעו, קראו לי לשיחה ושלחו מכתב למנהלת בית הספר ולמשרד החינוך בכדי שיידעו שתופעה כזאת מתרחשת בבית הספר. הבריונות מולי נחלשה כשעליתי לחטיבה - שם הכרתי חברים מדהימים שעזרו לי לצאת מהמצב, שתמכו בי ועמדו לצדי בזמנים הכי קשים. החלטתי לצאת מאותן קבוצות פייסבוק שאליהן השתייכתי, בהן פגעו בי בלי הפסקה.

הפייסבוק הוא המצאה עם כוונה מדהימה, אך בני הנוער בימינו הפכו אותו לכלי נשק קטלני. היום, כשכל החוויה הנוראית הזאת מאחוריי, אני מבין כמה בקלות ניתן ליפול לבריונות ברשת. מאז ומתמיד חיפשתי דרך לעזור לבני נוער שעוברים את מה שאני עברתי וכיום אני מדרך בני נוער בנושאי גלישה בטוחה ומניעת בריונות ברשת בתנועת הנוער הטכנולוגית (נט"ע) של עמותת תפוח, בה לומדים כיצד להשתמש בטובה בטכנולוגיה שהעולם הדיגיטלי מציע לנו.

אני רוצה לומר לכל הילדים שחווים עכשיו על בשרם בריונות ברשת, שאני יודע איך זה להיות במקום הכי נמוך שאפשר ומכיר את המחשבה שאין דרך יציאה. אך כמו שאני הצלחתי להתגבר על הקשיים - גם אתם יכולים. ולהורים - תהיו מעורבים בחיים של ילדיכם ותפקחו עין על מה שהם עושים ברשת.

נספח 2: שאלות לעבודה בקבוצה

1. אילו סוגים של בריונות ברשת עדי חווה?
2. מה עצר אותו מלספר למישהו על הבריונות שחווה?
3. מה היה יכול לקרות אם ההורים של עדי לא היו רואים את חשבון הפייסבוק שלו?
4. מה הייתם/הייתן מציעים/מציעות לו לעשות בתקופה שבה סבל מבריונות? מה יכול לעזור לו להתמודד אחרת?
5. כיתבו הודעת תגובה לעדי מנקודת מבטן של 3 דמויות. הודעה אחת לכל דמות. אפשר לבחור 3 דמויות מתוך הרשימה המצורפת, או להמציא דמות נוספת. ילד/ה שחווה בריונות ברשת, הורה של ילד/ה שחווה בריונות ברשת, תלמיד/ה מהכיתה של עדי בביה"ס היסודי, המורה של עדי בביה"ס היסודי, אחד/אחת מהתלמידים/תלמידות שהציקו לעדי.

נספח 3: שאלות לעבודה בזוגות: שיעור שפה

1. סמנו את המילים המרכזיות בטקסט.
2. סמנו את המילים שאינן מובנות לכם/לכן ומצאו את הפירוש להן ברשת.
3. סמנו את כל סימני הפיסוק בטקסט.
אפשר גם לתת את הקטע ללא סימני פיסוק ולבקש מהתלמידים/תלמידות להוסיף את סימני הפיסוק בעצמם/עצמן.
4. סמנו את הפעלים בטקסט.
5. סמנו את שמות התואר בטקסט.
6. איזה סוג של טקסט זה לדעתכם/לדעתכן?
7. איזו כותרת הייתם/הייתן נותנים/נותנות לטקסט?
8. שכתבו את הטקסט באחת מהדרכים הבאות:
- עדי היא ילדה ולא ילד
- הסיפור מסופר מהסוף להתחלה
- הטקסט מנקודת המבט של אחד ההורים של עדי
9. כתבו הודעת תגובה לעדי מנקודת מבטן של 3 דמויות. הודעה אחת לכל דמות. אפשר לבחור 3 דמויות מתוך הרשימה המצורפת, או להמציא דמות נוספת.
ילד/ה שחווה בריונות ברשת, הורה של ילד/ה שחווה בריונות ברשת, תלמיד/ה מהכיתה של עדי בביה"ס היסודי, המורה של עדי בביה"ס היסודי, אחד/אחת מהתלמידים/תלמידות שהציקו לעדי.

נספח 4: דף עצות להתמודדות עם בריונות ברשת

בריונות ברשת יכולה לגרום לנו להרגיש עצב, כעס, אשמה ומבוכה לגבי הדרך שבה עלינו להגיב. הטיפים הבאים יעזרו לכם/ לכן לקבל החלטות טובות יותר כאשר אתם/אתן מתמודדים/מתמודדות עם בריונות והודעות/ פוסטים/ דוא"ל מזיקים אחרים:

ראשית, לעולם אל תגיבו להודעה שאתם/אתן מקבלים/מקבלות **ממישהו שאינכם/אינכן מכירים/מכירות**. אם קיבלתם/קיבלתן הודעה מטרידה, פוגענית או מעליבה ממישהו:

- אל תגיבו להודעה. שימרו אותה או הדפיסו אותה.
 - שתפו מבוגר אחראי שאתם/אתן סומכים/סומכות עליו (הורה, אח/ות, מורה, יועצת בי"ס וכדומה).
- למה זה חשוב?**
- כי למבוגר אחראי יש את היכולת לעזור גם מבחינה רגשית וגם טכנית (אם צריך לחסום אנשים, לדווח הלאה, לשתף גורמים בכירים יותר, לפנות למשטרה במקרים קיצוניים)
- אם לא מצאתם/מצאתן מישהו לשתף אותו, אפשר גם לפנות ל**מוקד איגוד האינטרנט הישראלי**, ולשוחח טלפונית עם נציג/נציגת האיגוד לקבלת ייעוץ, סיוע ובמידת הצורך הפניה לגורם מקצועי מתאים.
 - אפשר לפנות לקו הפתוח של ארגון האינטרנט הישראלי בטלפון: 03-9700911 ימים א-ה' משעה 10:00 עד שעה 20:00 או במייל: SAFE@ISOC.ORG.IL
 - אחרי שקיבלתם/קיבלתן את ההודעה, אם מדובר בקבוצה כלשהי, פורום או אתר, סיגרו את החשבון שלכם/שלכן.

אם קיבלתם/קיבלתן הודעה מטרידה, פוגענית או מעליבה **ממישהו מוכר** (חבר/ה בכיתה או ממסגרת אחרת) על עצמכם/ן או על אחרים/ות:

- חישוב פעמיים ושלוש לפני שאתם/אתן מגיבים/מגיבות. וחישוב אם עדיף אולי להגיב פנים אל פנים ולא בהודעת השב.
- אם החלטתם/החלטתן לענות, חישוב טוב על המילים שאתם/אתן כותבים/כותבות בהודעה.
- זיכרו שאי אפשר להחזיר הודעות שנשלחו, ושאפשר להעביר אותן הלאה.
- אל תכתבו מילים שאחר כך אתם/אתן יכולים/יכולות להצטער עליהן.
- היו ברורים/ברורות במסר שלכם/שלכן. זיכרו שמי שקורא/קוראת את המסר שלכם, לא רואה ולא שומע/ת את מה שמסתתר מאחורי המילים. השתמשו באייקונים שמבהירים את הרגשות והכוונות שלכם/שלכן.
- היזהרו מהאופן שבו אתם/אתן כותבים/כותבות ומהאופן שבו המילים שלכם/שלכן יכולות להשתמע בידקו: האם הן יכולות להישמע כמו צעקה? האם הן יכולות להביע משהו אחר?
- האם הן מילים טעונות שיכולות להשפיע על מי שקורא/קוראת אותן בצורה שלא הייתם/הייתן רוצים/רוצות? באותו האופן בדקו את סימני הפיסוק שהוספתם/הוספתן.
- שימרו את ההודעה לעצמכם/עצמכן ואל תעבירו הלאה. אפשר לשתף מישהו קרוב כדי להתייעץ - הכי טוב מבוגר אחראי כפי שצוין, אבל אל תעבירו הודעה שיכולה להביך או לפגוע במישהו אחר.

נספחים נוספים:

[תלמידה בקנדה שהתאבדה בשל הצקות בפייסבוק](#)
[נערה בבריטניה שהתאבדה בעקבות עלבונות ברשת](#)
[2 נערות באשדוד ניסו להתאבד בעקבות התנכלויות ברשת](#)
[סרטון הקורא לסובלנות שהכינו יחד הנשיא רובי ריבלין וג'ורג' עמירה – ילד שסבל מהצקות והטרדות בבית הספר](#)
[סרטון מבית היוצר של מט"ח בשם עוצרים. חושבים.](#)
[כתבה עם נתונים עדכניים על בריונות ברשת מתוך אתר "ישראל היום"](#)