

## *Hărțuirea în mediul online*

Nume și prenume elev: Mîțu Miruna

Unitatea de învățământ: Colegiul Național Pedagogic „Spiru-Haret”

Clasa : a X-a-G

Internetul este un mediu benefic pentru noi deoarece ne poate ajuta să acumulăm cunoștințe neștiute din diverse domenii, dar ascunde și foarte multe pericole pe care, poate, nu le conștientizăm.

Mulți oameni nu își dau seama cât de importante pot fi niște banale păreri, însă o simplă jignire poate aduce schimbări majore în viața noastră. Adresarea cuvintelor răutăcioase, în mod repetat, constituie bullyingul. Acesta poate fi făcut și în mediul online, având denumirea de cyberbullying<sup>1</sup>.

Din păcate, și eu am avut o astfel de experiență. La vârsta de doar doisprezece ani, am fost criticată pe rețelele de socializare, în urma postării unor fotografii. Toate comentariile nepotrivite erau despre greutatea mea, ce nu era una în concordanță cu standardele medicale. Pentru a o masca începusem să port haine largi, cu scopul de a evita alte jigniri din partea copiilor, însă, orice aș fi făcut tot eram cuprinsă într-o sferă a vinovăției, doar fiindcă mâncam. După ce veneam de la școală, îmi întrebam părinții dacă e adevărat ce spun ceilalți. Mereu îmi spuneau să iau atitudine și să fac ceva pentru a arăta mai bine. Voiam să mă închid în lumea virtuală, dar nu mai aveam cum. Nici acolo nu eram acceptată și înțeleasă. În acel moment, am decis să țin o cură de slăbire foarte strictă. Eram atât de hotărâtă, încât nu m-am gândit la sănătatea mea. Nu mâncam cu zilele, doar pentru a pierde din greutate. Dieta a mers foarte bine, astfel am reușit să slăbesc nouă kilograme. Chiar atunci când speram că totul va decurge cum trebuie, au început neînțelegerile în familie, din cauza faptului că mă înfometam continuu. De asemenea, familia mea nu putea accepta transformarea mea radicală. Totodată, am dezvoltat multe probleme de sănătate din cauza aceluși regim, precum hipertiroidismul, anemia și multe alte afecțiuni. Ai mei nu mă susțineau în ceea ce făceam, dar eu nu înțelegeam de ce nimeni nu apreciază deciziile pe care le iau. Chiar dacă slăbisem, multe persoane își exprimau, în continuare, părerile distructive în privința aspectului meu fizic.

Această experiență s-a transformat într-o uriașă lecție de viață din care am învățat că indiferent ce ai face nu îi poți mulțumi în totalitate pe ceilalți și că a-i satisface pe alții nu trebuie să constituie un deziderat în viață! Pentru a nu trece prin asemenea evenimente dramatice, trebuie doar să fii încrezător în forțele tale proprii și să înveți să te accepți așa cum ești! Dacă vei continua să trăiești în funcție de ce spun ceilalți despre tine, nu vei reuși să te bucuri de plăcerile vieții, una dintre ele fiind mâncarea. Încă îmi amintesc cum, dintr-un copil fericit și o iubitoare a diverselor preparate culinare, devenisem o persoană pentru care zâmbetul era o amintire și mâncarea un chin. De multe ori, îmi verificam seara în oglindă corpul, pentru a vedea dacă revenisem la aspectul meu fizic de dinainte de regim. Devenisem obsedată de tot ce însemna înfățișarea mea de zi cu zi, încât utilizam și machiajul. Multe persoane pe rețelele de socializare îmi spuneau că trebuie să devin o versiune mai bună de a mea și să mă maturizez, dar eu mă transformam într-o persoană care nu semăna deloc cu ceea ce îmi doream eu să fiu.

---

<sup>1</sup> UNICEF, *Cyberbullying: Ce este și cum îi punem capăt? 10 lucruri pe care adolescenții vor să le știe despre cyberbullying*, pe <https://www.unicef.org/moldova/articole/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t>

Am încercat să mă detașez de mediul online și să învăț mai mult. Astfel, a început să nu îmi mai pese de ceea ce zic celelalte persoane despre înfățișarea mea. Mi-am dat seama de ce am ajuns așa, doar pentru că eram neîncrezătoare în mine și forțele mele proprii, știind că nu aveam cu cine să discut aceste subiecte.

Consider că oricine trece prin experiențe similare trebuie să comunice cu o persoană matură, în care are încredere. De asemenea, pentru a scăpa de o astfel de agresiune în mediul online, putem face capturi de ecran la mesajele din conversație și le putem duce la poliție, cu scopul de a demara o anchetă. De cele mai multe ori, victima este un om nesigur, ce inspiră timiditate și ușurința de a fi păcălit. Niciodată nu trebuie să dezvălui date cu caracter personal unui om pe care nu îl cunoști în realitate. Nu este indicat să te deschizi în fața persoanei respective, deoarece îți poate afla ușor slăbiciunile și le poate folosi împotriva ta. Agresorul poate și el să fie victimă, iar cel hărțuit să devină agresor, depinde doar de comportamentul celor două persoane<sup>2</sup>.

De asemenea, trebuie să înțelegem motivul pentru care suntem agresați și să privim din punctul de vedere al persoanei care ne hărțuiește, chiar dacă este inuman ceea ce face, totul ar trebui să aibă o explicație. Chiar dacă nu suntem copii sau adolescenți, trebuie să fim maturi și să înțelegem că trebuie să avem grijă cu cine vorbim, deoarece persoana din spatele ecranului se poate da drept altcineva. Odată ce oferi încredere, te gândești că o vei primi înapoi, dar lucrul acesta nu se întâmplă mereu și vei ajunge să înțelegi că oamenii nu sunt așa cum par. Astfel, îți va fi greu să crezi în diverse persoane pe viitor, dar este necesar să privești mereu partea bună a lucrurilor, indiferent de situație. De exemplu, în urma acestei experiențe am învățat să îmi iubesc corpul și să trec cu vederea părerile distructive ale oamenilor, pentru a deveni o versiune mai bună a mea pe viitor. Tot ceea ce trebuie să faci pentru a reuși este să ai încredere în tine și să știi că poți face orice, important e să nu fii înconjurat de persoane toxice, care să te împiedice să îți împlinești visele. Atunci când am avut parte de cyberbullying, am primit diverse comentarii în care eram criticată pentru timpul pe care îl petrec în mediul online pe diverse rețele de socializare. Toate acestea mi-au dat ambiția și curajul de care aveam nevoie pentru a demonstra că sunt capabilă să îmi ating obiectivele și să depășesc provocările preadolescenței. Sunt conștientă, însă, că eu am fost norocoasă întrucât ofensele repetate mă puteau aduce în pragul disperării, al depresiei! Am început să învăț foarte mult și rezultatele s-au văzut în momentul în care am obținut media pe care mi-am dorit-o la examen și astfel am reușit să ajung unde mi-am planificat. Prin urmare, trebuie să înțelegem că tot ceea ce contează este traseul nostru spre succes, iar realizările personale sunt direct proporționale cu efortul depus în acest sens!

Din punct de vedere psihologic<sup>3</sup>, simțim nevoia să vorbim cu cineva în mediul online sau în realitate doar pentru că nu ne simțim iubiți în mediu familial și dorim să primim atenție de la cineva, atașându-ne de persoana respectivă. De aceea este important să le explicăm celor din familie că avem nevoie de afecțiune și apreciere, chiar dacă înaintăm în vârstă! În plus, în cazul în care simțim că nu avem cu cine discuta, putem să ne exprimăm sentimentele într-un jurnal sau să ne implicăm în diverse activități care ne fac plăcere, astfel încât să ne putem deplasa atenția de la gânduri care ne creează o stare de tristețe. Este important să ne autocunoaștem, să ne descoperim și să ne înțelegem emoțiile și, nu în ultimul rând, să ne acceptăm cu compasiune!

De cele mai multe ori, simțim nevoia să primim complimente din partea altora, de aceea postăm diverse fotografii pe rețelele de socializare. În momentul în care primim mesaje cu caracter

---

<sup>2</sup> SigurOnline, *Fii inteligent pe internet*, pe <https://siguronline.md/rom/copii/informatii-si-sfaturi/fii-inteligent-pe-internet>

<sup>3</sup> Simona Pscal, *Cyberbullying – factorii de risc și consecințele asupra stării psihice*, pe <https://laboratorstiintecognitiveclinice.ro/cyberbullying-factorii-de-risc-si-consecintele-asupra-starii-psihice/>

ofensator legate de acele fotografii, vom considera că trebuie să ne schimbăm doar pentru a primi un feedback pozitiv din partea celorlalți. Modul nostru de gândire este afectat și diverse idei încep să ne copleșească. Din această cauză avem parte de decizii greșite, luate prea repede, ce nu vor aduce efecte pozitive în viața noastră. Trebuie să învățăm să avem o stimă de sine ridicată și să părem misterioși, pentru ca nimeni să nu ne poată afla slăbiciunile și secretele. De asemenea, este necesar ca noi să avem o personalitate puternică și să fim comunicativi cu cei dragi nouă, în mod contrar, ne vom simți singuri.

Îmi doresc ca toți adolescenții de vârsta mea, copiii mai mari sau mai mici, dar și adulții să înțeleagă că nu, întotdeauna, mediul online este sigur și că putem cunoaște diverse persoane ce ne pot schimba viața în bine sau rău, dar cel mai important este să ne iubim corpul și să ne urmăm dorințele în viață, pentru a ne dezvolta în mod armonios.