



**Einelti** Einelti felst í sérhverju endurteknu áreiti með orðum, andlegu eða líkamlegu sem einstaklingur eða hópur beitir aðra. Einelti er alltaf röng og óásættanleg hegðun, og aldrei ætti að líta framhjá því eða hunsa það.

**Ef þú færð skilaboð sem koma þér í uppnám á síðuna þína, í síma eða þegar þú spilar leiki, skaltu hafa eftirfarandi ráð í huga:**

- **Ekki svara** skilaboðum sem ætluð eru til að valda þér áreiti eða koma þér í uppnám. Það er líklegt til að hvetja þann sem beitir eineltinu.
- **Geymdu skilaboðin**, þú þarft ekki að lesa þau, en þú skalt geyma þau til sönnunar um einelti. Það er mjög mikilvægt að hafa skráð atvikið þegar þú leitar þér hjálpar eða vilt tilkynna um það.
- **Tilkynntu um vandann** til þeirra sem geta gert eitthvað í málinu. Þú getur ráðið við aðstæðurnar með því að sætta þig ekki við innihald sem særir þig eða með því að tilkynna um það við eigendur vefsíðunnar þegar þú verður fyrir slíku. Atvik þar sem lög eru brotin ætti að tilkynna til yfirvalda.
- **Útilokaðu sendandann.** Þú þarft ekki að þola að einhver leggi þig í einelti – útilokaðu óæskilega sendendur!
- **Láttu einhvern vita sem þú treystir.** Fyrsta skrefið er yfirleitt að tala við foreldra, vini, umsjónarkennara, þjálfara, starfsmenn í félagsmiðstöðinni, vinalínu eða Umboðsmann barna þegar tekist er á við sérhvern vanda.
- **Berðu virðingu fyrir sjálfum/sjálfri þér og fyrir öðrum** - það sem gert er á netinu er opinbert og raunverulegt, þó það virðist ekki alltaf vera þannig. Þekktu rétt þinn (tengill á síðu í hverju landi)! Vertu hugmyndarík/ur! Vertu þú sjálf/ur! Hafðu stjórn!

