

# Cyberprzemoc

---

## INFORMACJE DLA RODZICÓW

*"CYBERPRZEMOC (CYBERBULLYING) TO WYKORZYSTYWANIE TECHNIK INFORMACYJNYCH I KOMUNIKACYJNYCH DO ŚWIADOMEGO, WIELOKROTNEGO I WROGIEGO ZACHOWANIA SIĘ OSOBY LUB GRUPY OSÓB, MAJĄCEGO NA CELU KRZYWDZENIE INNYCH."*



**Cyberprzemoc to** przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w Internecie.

Niezależnie od określenia, jej celem zawsze jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. **Cyberprzemoc to** – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.

Zjawisko elektronicznej agresji może przybierać różne formy: od wysłania obraźliwego SMS-a czy e-maila do koleżanki, aż po założenie komuś fałszywego konta na portalu społecznościowym.

### **Najczęstsze formy cyberprzemocy:**

- agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum internetowym w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby;
- upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów; zamieszczanie przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach społecznościowych;
- włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników; szantażowanie;
- ujawnianie sekretów;
- wykluczanie z grona „znajomych” w internecie;
- celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

Akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce w mediach społecznościowych, w komunikatorach lub w grach online, czyli tam, gdzie nasze dzieci spędzają najwięcej czasu. Do realizacji agresywnych działań sprawcy wykorzystują także pocztę elektroniczną, czaty, strony internetowe, blogi, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS.

# Cyberprzemoc - zagrożenia

- kontakt z treściami pornograficznymi
- kontakt z materiałami epatującymi przemocą
- kontakt z pedofilami
- uzależnienie od Internetu
- kontakt z internetowymi oszustami
- nieświadome uczestniczenie w działaniach niezgodnych z prawem
- konsekwencje finansowe (np. korzystanie z dialerów, czyli programów łączących komputer z Internetem za pośrednictwem numerów 0-700)
- nieświadome udostępnianie informacji (np. numerów kart, adresów, haseł itp.)

## Kontrola aktywności w komunikatorach społecznościowych

- FB – Messenger
- Snapchat -> 3- 10 s -> automatyczna kasacja -> 100 mln -> 700 mln -> angielski -> kontrola prywatności
- Ogranicz lajki
- Nie korzystaj z portali społecznościowych przez aplikację tylko przez przeglądarkę.
- Blokuj śledzenie na stronach z przyciskami społecznościowymi

**<http://www.bezpieczneinterneciaki.pl/>**

Podobnie jak przemoc w świecie realnym, nękanie w Internecie obejmuje powtarzające się akty agresji, które trwają długo, nasilają się z czasem i realizowane są z intencją wyrządzenia krzywdy drugiej osobie. Jednak w przeciwieństwie do tradycyjnej, internetowa przemoc charakteryzuje się dodatkowymi cechami, które sprawiają, że zapobieganie jej jest o wiele trudniejsze niż w przypadku agresji spotykanej w klasie lub w szkole.

# Dlaczego zjawisko cyberprzemocy jest tak niebezpieczne?

## **DUŻY ZASIĘG**

O ile kiedyś „tradycyjna” przemoc odbywała się w stosunkowo niedużej grupie, np. w klasie, szkole lub na podwórku, przez co informacje (plotki, obmowa, pomówienia, itp.) trafiały najwyżej do kilku osób i żyły stosunkowo krótko, to cyberprzemoc ma szansę dotrzeć do ogromnej publiczności, a żywot plotki upowszechnianej za pośrednictwem Internetu może być bardzo długi.

## **SZYBKE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW**

Akty cyberprzemocy mogą być rejestrowane, utrwalane oraz w łatwy i szybki sposób udostępniane szerokiemu gronu odbiorców, co sprawia, że dużo trudniej jest powstrzymać rozprzestrzenianie się krzywdzących materiałów.

## **ANONIMOWOŚĆ SPRAWCY**

Internet zapewnia wysoką anonimowość sprawcom przemocy. Ofiary mogą więc nawet nie wiedzieć, kto wyrządza im krzywdę, a tym samym mają mniejszą możliwość obrony. Poczucie anonimowości znacznie ośmiela sprawców, którzy spodziewając się, że nie poniosą odpowiedzialności za swoje czyny, podejmują działania, na jakie być może nie odważyliby się w sytuacji „twarzą w twarz”.

## **NIEOGRANICZONA MOŻLIWOŚĆ NĘKANIA**

Ofiary cyberprzemocy są stale narażone na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia lub nocy. Dom rodzinny nie jest już miejscem, w którym można po lekcjach schować się przed agresorem.

## **BRAK KONTROLI DOROSŁYCH**

Działania przemocowe odbywają się w przestrzeni Internetu, poza zasięgiem wzroku rodziców i nauczycieli, przez co są często bardzo trudne do zaobserwowania przez dorosłych.

# Co mogę zrobić, aby moje dziecko nie doświadczyło cyberprzemocy?

O cyberprzemocy, podobnie jak o innych zagrożeniach wynikających z korzystania z Internetu, warto rozmawiać z dziećmi zanim jeszcze ich doświadczą. Trzeba uczyć je, jak poruszać się w wirtualnym świecie, aby nie narażać się na niebezpieczeństwo.

## **Oto kilka porad, które pomogą ci uchronić twoje dziecko przed cyberprzemocą:**

- Rozmawiaj z dzieckiem o zjawiskach, które mają miejsce w Internecie. Sprawdź, co twoje dziecko wie o cyberprzemocy i czy zna sposoby reagowania w sytuacji, gdy ktoś jest nękaný online.
- Umów się z dzieckiem, że jeśli przydarzy się coś, co je zaniepokoi lub zdenerwuje, może do ciebie ze wszystkim się zwrócić. Zapewnij, że jeśli ktoś dokucza mu w sieci, wystarczy, że cię o tym powiadomi, a ty postarasz się mu pomóc.
- Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach ochrony prywatności w Internecie. Uświadom mu, jakie zagrożenia wiążą się z nadmiernym publikowaniem informacji o sobie, zamieszczaniem swoich zdjęć i filmów w sieci, dzieleniem się na portalach społecznościowych swoimi myślami i przeżywanymi uczuciami. Porozmawiajcie o tym, w jaki sposób niektórzy internauci mogą wykorzystać takie informacje.
- Uczul dziecko, że wszystko, co opublikuje w sieci może zostać skopiowane i rozpowszechnione niekoniecznie w taki sposób, w jaki byśmy chcieli. Jeśli zdecyduje się na publikowanie swoich zdjęć, np. na portalach społecznościowych, doradź mu, aby w statusie prywatności zaznaczyło opcję, która umożliwi oglądanie ich tylko przez znajome osoby

- Ustal z dzieckiem, jakie materiały może publikować w Internecie i z kim może się komunikować.
- Porozmawiaj o ustawieniach prywatności w różnych serwisach, z których korzysta twoje dziecko. Zadbaj, aby tylko znajomi mieli dostęp do jego profilu.
- Przypomnij dziecku, aby zawsze wylogowywało się z serwisu (portalu społecznościowego, poczty, komunikatora itp.) po zakończeniu sesji. W ten sposób zabezpieczy swoje konto przed niepowołanym dostępem innych osób.
- W przypadku młodszych dzieci, zainstaluj programy ochrony rodzicielskiej i antywirusowe na sprzęcie, z którego dziecko korzysta

**Przede wszystkim interesuj się tym, co twoje dziecko robi w Internecie. Buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść z tym do ciebie!**

## CO ZROBIĆ KIEDY MOJE DZIECKO JEST NĘKANE W SIECI?

### **ZWRÓĆ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

Dzieci rzadko informują dorosłych o sytuacjach cyberprzemocy. Często wstydzą się przyznać, że są prześladowane. Boją się, że zostaną wyśmiane lub ich problemy zostaną zbagatelizowane przez rodziców i nauczycieli. Wiele z nich obawia się zemsty ze strony sprawców i pogorszenia sytuacji. Często nie zgłaszają problemu w obawie przed tym, że rodzice zabronią im korzystania z Internetu bądź zabiorą telefon. Dlatego ważne jest, żeby zachować czujność i zwracać uwagę na sygnały, które mogą wskazywać, że dziecko może być ofiarą internetowej przemocy.

## **ZWRÓĆ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

Dzieci rzadko informują dorosłych o sytuacjach cyberprzemocy. Często wstydzą się przyznać, że są prześladowane. Boją się, że zostaną wyśmiane lub ich problemy zostaną zbagatelizowane przez rodziców i nauczycieli. Wiele z nich obawia się zemsty ze strony sprawców i pogorszenia sytuacji. Często nie zgłaszają problemu w obawie przed tym, że rodzice zabronią im korzystania z Internetu bądź zabiorą telefon. Dlatego ważne jest, żeby zachować czujność i zwracać uwagę na sygnały, które mogą wskazywać, że dziecko może być ofiarą internetowej przemocy.

## **ZACHOWANIA, KTÓRE POWINNY WZBUDZIĆ CZUJNOŚĆ**

- Twoje dziecko zaczyna unikać szkoły, szuka wymówek, aby zostać w domu, wagaruje, choć do tej pory lubiło chodzić na lekcje.
- Unika kontaktów z kolegami/koleżankami lub przeciwnie – wdaje się w kłótnie lub bójki.
- Rezygnuje z ulubionych zajęć, hobby, które do tej pory sprawiały mu radość.
- Pojawiają się u niego zmiany nastroju i zachowania, przedłuża się obniżony nastrój.
- Jest zaniepokojone, zdenerwowane, smutne lub rozzłoszczone, szczególnie po odebraniu SMS-a, przeczytaniu wiadomości na komunikatorze, gdy korzysta z Internetu itp.
- Szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju.
- Wycofuje się z aktywności w sieci: przestaje używać komputera, zamyka konta w mediach społecznościowych, odcina się od znajomych z sieci, przestaje publikować posty na ulubionych stronach itp.

## **ZWRÓĆ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

- Bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych
- Unika rozmów na temat Internetu i swojej aktywności w sieci.

**Jeśli zauważysz u swojego dziecka kilka z wyżej wymienionych symptomów, przyjrzyj się sytuacji bardziej wnikliwie. Nie oceniaj pochopnie, czy to, czego doświadcza twoje dziecko, to już cyberprzemoc.**

## **JAKIE DZIAŁANIA PODJĄĆ KIEDY DZIECKO JEST OFIARĄ CYBERPRZEMOCY?**

### **1. WŁAŚCIWA REAKCJA**

Doświadczenie cyberprzemocy może być bardzo bolesne dla dziecka. Od twojej reakcji zależy, czy uda się rozwiązać problem i wyjść z tej trudnej sytuacji. Na początek – nie wpadaj w panikę. Zachowaj spokój i zdrowy rozsądek. Dowiedz się, co dokładnie się stało. Wyjaśnij fakty.

Pamiętaj, że twoje dziecko potrzebuje twojego wsparcia i logicznej oceny sytuacji. Nie obwiniaj dziecka o to, co je spotkało – to nie jego wina. Nawet jeśli zdarzyło mu się zachować nieodpowiedzialnie w sieci (np. zamieścić swoje zdjęcie, ujawnić intymne informacje itp.), nikt nie ma prawa wykorzystać tego do krzywdzenia go. Nie odcinaj dziecka od komputera i telefonu.

### **2. SZCZERA ROZMOWA**

- Zapewnij je, że dobrze zrobiło, mówiąc ci o tym, co się stało
- Powiedz, że widzisz i rozumiesz, że mogło mu być trudno ujawnić sytuację, która go spotkała
- Powiedz, że nikt nie ma prawa go krzywdzić i nie powinno czuć się winne z powodu tego, co je spotkało.
- Zapewnij je, że postarasz się mu pomóc i wspólnie zastanowicie się, jakie kroki powinniście podjąć w tej sytuacji.



- Uzgodnij i omów z dzieckiem dokładny plan działania
- Bądź uważny na pozawerbalne przejawy uczuć dziecka: zażenowanie, skrępowanie, wstyd, lęk, przerażenie, smutek, poczucie winy.

### **3. BĄDŹ DORADCĄ**

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma się zachować, aby zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa i nie doprowadzić do eskalacji prześladowania. Powiedz mu, aby:

- Nie utrzymywało kontaktu ze sprawcą, nie odpowiadało na e-maile, telefony, nie pisało komentarzy w sieci itp
- Nie kasowało dowodów: e-maili, SMS-ów, MMS-ów zdjęć, filmów, tylko ci je pokazało
- Zastanowiło się nad zmianą swoich danych kontaktowych w komunikatorach, zmianą adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego itp
- Zmieniło ustawienia komunikatora tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł się z nim komunikować.

### **4. PAMIĘTAJ, ABY ZACHOWAĆ I ZABEZPIECZYĆ DOWODY PRZEMOCY**

Pomóż dziecku zabezpieczyć dowody cyberprzemocy: e-maile, SMS-y i MMS-y, wpisy na stronach internetowych, komentarze do wpisów lub do zdjęć w serwisach społecznościowych, na blogach, w fotogaleriach itp., zdjęcia, grafiki, treści rozmów prowadzonych przy użyciu komunikatorów lub czatów.

Pamiętaj, aby zanotować datę i czas otrzymania materiału, treść wiadomości oraz, jeśli to możliwe, dane nadawcy (nazwę użytkownika, adres e-mail, numer telefonu komórkowego itp.) lub adres strony www, na której pojawiły się szkodliwe treści. Zapisane pliki zachowajcie na dysku komputera. Bardzo ważne jest, aby w skopiowanym tekście nie dokonywać żadnych zmian. Należy także zapisać i zachować link do strony, na której te treści się znalazły. Takie zabezpieczenie dowodów nie tylko ułatwi dalsze postępowanie dostawcy usługi (odnalezienie sprawcy, usunięcie szkodliwych treści z serwisu), ale również stanowi materiał, z którym powinny się zapoznać wszystkie zaangażowane w sprawę osoby.

## **5. POROZMAWIJ Z SPRAWCĄ**

Jeżeli wiesz, kto stoi za cyberprzemocą wobec twojego dziecka (np. jest to koleżanka lub kolega ze szkoły czy osiedla), porozmawiaj ze sprawcą i/lub z jego rodzicami. Po pierwsze, da ci to szansę na ustalenie okoliczności zdarzenia, poznanie motywów działania sprawcy oraz na znalezienie rozwiązania konfliktowej sytuacji.

Po drugie – współpraca ze sprawcą cyberprzemocy pozwoli na najszybsze usunięcie z sieci szkodliwych materiałów, które tam zamieścił. Niekiedy taka prosta interwencja może okazać się wystarczająca.

## **6. ZGŁOŚ SPRAWĘ W SZKOLE**

Gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy z dyrekcją lub nauczycielami. Poinformuj wychowawcę klasy lub pedagoga szkolnego o tym, czego doświadcza twoje dziecko. Wspólnie możecie podjąć działania, które pomogą rozwiązać trudną sytuację i być może uchronią twoje i inne dzieci przed podobnymi zdarzeniami w przyszłości.

Prawo oświatowe zobowiązuje szkoły do zapewnienia uczniom bezpieczeństwa i podejmowania interwencji, jeśli to bezpieczeństwo zostanie zagrożone. Szkoły mają także obowiązek współpracy z rodzicami zarówno sprawców przemocy, jak i uczniów, którzy agresji doświadczają. Procedury postępowania w przypadku stwierdzenia przemocy wobec ucznia nakładają na szkoły obowiązek:

- ustalenia możliwych okoliczności zdarzenia, sprawców przemocy i ewentualnych świadków zdarzenia;
- zabezpieczenia dowodów;
- poinformowania o sytuacji rodziców uczniów – uczestników zdarzenia;
- zastosowania wszelkich środków dyscyplinujących wobec agresorów, zgodnie z obowiązującym statutem szkoły i rodzajem przewinienia;
- powiadomienia policji, gdy sprawa jest poważna, zostało złamane prawo lub sprawca nie jest uczniem szkoły i jego tożsamość nie jest nikomu znana

**Pamiętaj – zanim zgłosisz sprawę do szkoły, najpierw uzgodnij to z dzieckiem. Niekiedy ujawnienie przemocy w szkole jest ostatnią rzeczą, jakiej chciałby twój nastolatek. Dzieje się tak zazwyczaj w sytuacji, gdy w szkole panuje negatywny klimat społeczny, relacje pomiędzy uczniami i nauczycielami są nieprawidłowe, a dzieci nie czują się bezpieczne. W takiej sytuacji trzeba rozważyć, czy poinformowanie szkoły to na pewno dobry pomysł i czy nie pogorszy, i tak już trudnej, sytuacji dziecka. Jeśli zdecydujesz, że sprawa jest na tyle poważna, iż należy ją zgłosić w szkole, umów się na spotkanie z tym nauczycielem/pedagogiem, któremu ufa twoje dziecko.**

## **7. ZGŁOŚ SPRAWĘ POLICJI**

Większość przypadków cyberprzemocy nie wymaga powiadamiania policji czy sądu i może być rozwiązywana przy użyciu dostępnych rodzicom i nauczycielom środków wychowawczych. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy sprawca jest znany dziecku i jest nim kolega/koleżanka ze szkoły. W skrajnych przypadkach, jeśli uważasz, że wobec twojego dziecka dopuszczono się przestępstwa lub zagrożone było jego bezpieczeństwo, nie wahaj się i poinformuj policję.