

## **Cyberprzemoc – porady dla rodziców**

**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 jest zawsze wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – działanie regularne, podejmowane z premedytacją.

Obrażanie na portalach społecznościowych, nękanie sms-ami, publikowanie ośmieszających zdjęć, to tylko niektóre przykłady nowego, coraz powszechniej występującego zjawiska, czyli agresji w sieci. Wyniki badań pokazują, że doświadcza jej już ponad połowa dzieci w Polsce.

### **Dlatego rodzicu pamiętaj:**

**tak, jak od początku chronisz małe dziecko przed upadkami, przed kłótniami z rówieśnikami na podwórku lub w piaskownicy, tak samo musisz go strzec w wirtualnej rzeczywistości. Tym bardziej, że dla naszych pociech bycie offline i online to jedno i to samo życie.**

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,
- ✓ sprawienie przykrości lub wystraszenie 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.

### **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.

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

**Rodzicu - oto kilka porad, które pomogą Ci uchronić Twoje dziecko przed cyberprzemocą:**

1. Rozmawiaj z dzieckiem o zjawiskach, które mają miejsce w internecie.
2. Sprawdź, co Twoje dziecko wie o cyberprzemocy i czy zna sposoby reagowania w sytuacji, gdy ktoś jest nękaný online.
3. Umów się z dzieckiem, że jeśli przydarzy się coś, co je zaniepokoi lub zdenerwuje, poinformuje Cię i tym, a Ty postarasz się mu pomóc.
4. Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach ochrony prywatności w internecie.
5. 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 i porozmawiaj o tym, w jaki sposób niektórzy internauci mogą wykorzystać takie informacje.
6. Uczul dziecko, że wszystko, co opublikuje w sieci, może zostać skopiowane i rozpowszechnione niekoniecznie w taki sposób, w jaki byśmy chcieli.
7. 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 do jego profilu mieli dostęp tylko znajomi.
8. Doradź mu, że gdy zdecyduje się na publikowanie swoich zdjęć, np. na portalach społecznościowych, to niech w statusie prywatności zaznaczy opcję, która umożliwi oglądanie ich tylko przez znajome osoby.
9. Przypomnij dziecku, aby po zakończeniu sesji zawsze wylogowywało się z serwisu (portalu społecznościowego, poczty, komunikatora, itp.). W ten sposób zabezpieczy swoje konto przed niepowołanym dostępem innych osób.
10. W przypadku młodszych dzieci, zainstaluj programy ochrony rodzicielskiej i antywirusowe na sprzęcie, z którego dziecko korzysta.
11. Przede wszystkim interesuj się tym, co Twoje dziecko robi w internecie.
12. Buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść do Ciebie.

**Rodzicu - 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 zaniepokoić rodzica:

1. Twoje dziecko zaczyna unikać szkoły, szuka wymówek, aby zostać w domu, wagaruje, choć do tej pory lubiło chodzić na lekcje.
2. 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.
3. Pojawiają się u niego zmiany nastroju i zachowania, przedłuża się obniżony nastrój.
4. Jest zaniepokojone, zdenerwowane, smutne lub rozżłoszczone, szczególnie po odebraniu sms-a, przeczytaniu wiadomości na komunikatorze, gdy korzysta z Internetu, itp.
5. Szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju.
6. 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. Bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych.
7. Unika rozmów na temat internetu i swojej aktywności w sieci.
8. Jeśli zauważysz u swojego dziecka kilka z wyżej wymienionych symptomów, przyjrzyj się sytuacji bardziej wnikliwie.

### Co powinieneś zrobić jako rodzic?

1. **REAGUJ WŁAŚCIWIE.** Doświadczanie 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. **SZCZERZE POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM.** 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. **PORADŹ DZIECKU, JAK SIĘ ZACHOWAĆ.** 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. **ZABEZPIECZ DOWODY CYBERPRZEMOCY.** Pomóż dziecku zabezpieczyć dowody cyberprzemocy. Dowodami mogą być: 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.

#### Jak zarejestrować dowody cyberprzemocy?

##### **Telefon komórkowy**

- ✓ Nie kasuj wiadomości.
- ✓ Zapisuj wszystkie wiadomości w pamięci telefonu: zarówno tekstowe, jak i nagrane na pocztę głosową.

##### **Komunikatory**

- ✓ Niektóre serwisy pozwalają na zapisywanie rozmów. Możesz również, np. skopiować rozmowę, wkleić ją do dowolnego edytora tekstu, zapisać i wydrukować.

##### **Czat, serwis społecznościowy, strona www**

- ✓ Aby zachować kopię materiału, który widzisz na ekranie, wykonaj zrzut z ekranu (wciśnij jednocześnie klawisze Ctrl i Print Screen), a następnie wykonaj operację „Wklej” w dokumencie (edytorze tekstu).
- ✓ Niektóre przeglądarki posiadają opcję: „Wykonaj zrzut ekranu” pozwalającą zapisać kopię strony w postaci obrazu (znajdziesz ją, klikając lewym przyciskiem myszy na ekranie).
  - ✓ Możesz też wydrukować stronę.

##### **E-mail**

- ✓ Zapisz wiadomość na dysku swojego komputera tak, aby oprócz tekstu wiadomości widoczne były wszystkie dane (adres nadawcy, data, itp.).
- ✓ Zachowanie całości wiadomości, a nie tylko samego tekstu jest bardziej pomocne, ponieważ zawiera informacje o jej pochodzeniu.
  - ✓ Wydrukuj wiadomość lub prześlij ją do osoby, który zajmuje się ustaleniem okoliczności zajścia.

5. **ZGŁOŚ NARUSZENIE REGULAMINU DO ADMINISTRATORA SERWISU.** Większość serwisów społecznościowych posiada zapisy w regulaminach dotyczące cyberprzemocy. Przemocowe zachowania, takie jak: dręczenie, nękanie, prześladowanie, podszywanie się pod inne osoby i kradzież tożsamości, są zabronione i mogą być zablokowane przez dostawców usługi. Osoba poszkodowana lub świadek przemocy może zgłosić do administratora serwisu naruszenie regulaminu i zażądać interwencji – zablokowania konta agresora, usunięcia

szkodliwych treści. Do podjęcia takiego działania zobowiązuje administratora serwisu art. 14 ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną.

6. **POROZMAWIAJ ZE 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.
7. **PODEJMIJ WSPÓŁPRACĘ ZE SZKOŁĄ/BURSA.** Gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy z dyrekcją lub nauczycielami. Poinformuj wychowawcę klasy/bursy 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.
8. **ZGŁOŚ SPRAWĘ POLICJI.** Większość przypadków cyberprzemocy nie wymaga powiadomienia 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.

### **Współpraca rodziców z nauczycielami wychowawcami bursy**

Szanowni Państwo,

jeżeli zauważycie, że Wasze dzieci potrzebują szerszej wiedzy dotyczącej świata cyfrowego, informujcie nas. Zgłaszajcie również wszelkie sygnały, uwagi, spostrzeżenia w przypadkach, które Was niepokoją. Udzielimy wszechstronnego wsparcia!

Bibliografia:

„Cyberprzemoc - włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców”

autor – Anna Borkowska