

Cyberprzemoc

Drodzy Koledzy i Koleżanki!

Chciałabym podzielić się z Wami swoimi przemyśleniami o warsztatach, które odbyły się w naszej szkole. Na początku chcę zaznaczyć, że postanowiłam wypowiedzieć się na ten temat jako osoba, która niestety doświadczyła cyberprzemocy, czego skutkiem było zachorowanie na depresję.

Sam temat nadal jest dla mnie bardzo trudny, a jeszcze trudniejsze jest mówienie i wracanie do początków, pierwszych objawów, kiedy jeszcze nie byłam świadoma tego, co się ze mną dzieje.

Cyberprzemoc jest dość częstym zjawiskiem w naszym społeczeństwie, głównie u nastolatków. Niestety, większa część młodzieży nadal nie jest świadoma tego co robi, jakie skutki, a także konsekwencje może to za sobą nieść. Ważne jest uświadamianie ludzi, a szczególnie dzieci, że takie zachowania są karalne. Tu tak naprawdę już nie chodzi o sam czyn, ale to co może stać się z „ofiara” takiego hejtu i przemocy.

Moim zdaniem, większość osób nie zrozumie tego, dopóki sama tego nie przejdzie. Zazwyczaj najpierw robimy, a potem myślimy. Najpierw robimy coś drugiej osobie, a potem, dopiero gdy spotka to nas samych, uświadamiamy sobie co to tak naprawdę czuła ta druga osoba, jak wielki ból, jak wielka bezsilność i strach może nam przy tym towarzyszyć. Sama widzę to po ludziach, którymi się otaczam. Mieliśmy już kilkanaście takich warsztatów, apeli, przemówień nauczycieli i nie tylko, a na niektóre osoby dalej to nie zadziało. Bo przecież to tylko jedna wiadomość, jeden komentarz. Wydaje się to być małą rzeczą, która przecież nie może mieć wpływu na nasze samopoczucie czy samoakceptację! Na pewno każdy z nas słyszał o przypadkach samobójstw popełnianych przez dzieci czy ludzi w bardzo młodym wieku. Ile razy powodem takiej tragedii był hejt ze strony kolegów, koleżanek? Ile razy powodem tego było niezrozumienie rówieśników, odizolowanie, odrzucenie przez klasę czy najbliższych? Ile razy powodem tego był ten, właśnie jeden, niewinny komentarz? W większości przypadków, dopiero jak stracimy ważną, bądź bliską nam osobę, stajemy się uważni na takie zachowania. A to nie tak powinno wyglądać! Czy naprawdę musi dojść do takiej sytuacji w naszym gronie bliskich, aby wreszcie zaprzestać szerzyć takie działania?

Z autopsji wiem, że łatwiej jest coś napisać w internecie, niż powiedzieć to komuś w twarz. Co nie jest powodem, aby kogoś hejtować czy wyzywać.

Założmy, że już obraziliśmy kogoś prosto w twarz. To działa tak samo, nawet jeżeli tylko ty i dana osoba wiecie jakie epitety zostały wypowiedziane. Kiedyś terapeutka powiedziała mi, że w takich sytuacjach wyróżnia się głównie trzy zachowania. Ucieczka, walka, zamrożenie lub zastygnięcie. Ucieczka, krótko mówiąc, jest to szybkie odsunięcie się od osoby, która przykładowo nas wyzywa. Wycofanie się z rozmowy czy wyjście z forum internetowego. Walka, jak sama nazwa mówi, jest to po prostu próba obrony siebie, czyli nic innego jak próbowanie oddać drugiej osobie jeszcze mocniej. I zamrożenie. Według mnie, jest to najgorsze co może być. Objawia się ono na przykład zastygnięciem w miejscu, niekontrolowanym płaczem, dużym poziomem stresu, trzęsieniem się rąk czy nóg. Taka osoba nie wie, co ze sobą w danym momencie zrobić. Obwinia się za to, że nie jest w stanie nic zrobić. Po prostu stoi i słucha tego, co wypowiedzane jest w jej stronę. Do czego zmierzam? Do tego, że nigdy nie wiemy na jaką osobę trafimy, czy jest ona wrażliwa czy po prostu zignoruje to. Nie wiemy jak to wpłynie na jej psychikę. Bo prawda jest taka, że gdy będziemy walczyć z tą drugą osobą, nawet nie wyzywając się, możemy czuć się chociaż trochę lepiej, ponieważ nie pokazaliśmy właśnie np. na forum klasy, że nie umiemy się obronić. Istnieje też druga opcja, że osoba, która nas zaczepia, najzwyczajniej w świecie przestanie, bo nie będzie czerpała z tego zabawy. Aczkolwiek w trzecim przypadku może być tylko gorzej. Nasz „przeciwnik” może nam jeszcze bardziej dokuczać, jeszcze bardziej nas zaczepiać, rzucać w naszą stronę jeszcze mocniejsze słowa. Z reakcją, którą wymieniłam jako pierwszą, zazwyczaj jest tak, że osoba atakująca przestanie, bo nie otrzyma żadnej odpowiedzi. Co absolutnie nie zmienia faktu, że żadnej z nich to nie ruszy!

Chcąc nie chcąc, świat nie działa tak, że na pstryknięcie palca przestaną dziać się złe rzeczy. Czasami problem wymaga leczenia. Jeżeli, nie ważne czy jesteśmy tzw. hejterami czy właśnie ofiarami, widzimy, że coś jest nie tak, udajmy się do specjalisty. Uczęszczanie do psychologa szkolnego czy terapeuty to nie jest powód do wstydu, lecz do dumy! Sama wiem, jak czasami jest ciężko zdecydować się na taki krok. Wymaga to dużej odwagi, ale także przyznania przed samym sobą „hej, mam problem, potrzebuję pomocy”, co nie jest proste. Przecież jeżeli złamiesz nogę, nie ignorujesz tego, starając się biegać, tylko idziesz do lekarza, aby założył ci gips. Tak samo z psychiką, jeżeli czujesz, że się kruszy, udajesz się do specjalisty, który POMOŻE Ci ją posklejać na nowo. Normalizujmy to i nie bójmy się o tym mówić!

Dziękuję wszystkim za wysłuchanie.

Z.N.