

# **CYBERPRZEMOC**

**POTRZEBUJESZ WSPARCIA?  
ZOBACZ DOBRE ROZWIĄZANIA!**

# CIEMNA STRONA INTERNETU

Internet i urządzenia mobilne na trwałe zmieniły nasz świat. Wiąże się z tym wiele udogodnień, jednak nowoczesna technologia to nie tylko zabawa, ale także ryzyko uzależnienia, przemocy czy łatwego dostępu do nieodpowiednich treści.

Cyberprzemoc jest jednym z najszybciej rozwijających się zagrożeń w internecie, które dotyka osoby w różnym wieku. Akty cyberprzemocy, czyli przemocy z użyciem mediów elektronicznych – choć dokonywane są w wirtualnym świecie, potrafią realnie wyrządzić bardzo dużą krzywdę.

Agresja w Internecie jest już niemal zjawiskiem powszechnym. Ponad połowa młodych użytkowników sieci przyznaje, że była świadkiem różnych form agresji w mediach społecznościowych. Od 7 do 11% polskich uczniów doświadczyło najpoważniejszych aktów internetowej przemocy – cyberbullyingu, czyli cyberprzemocy.

Przemoc, której dzieci doświadczają w Internecie, jest w dużej mierze przedłużeniem konfliktów przeniesionych ze środowiska rówieśniczego, mających miejsce w szkole lub klasie. Jednak, w odróżnieniu od tradycyjnej przemocy rówieśniczej, cyberprzemoc może mieć poważniejsze konsekwencje dla osoby doświadczającej przemocy – z uwagi na znacznie ograniczoną możliwość obrony.



# CZYM JEST CYBERPRZEMOC?

Według definicji, cyberprzemoc to seria agresywnych zachowań, celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie.

Cyberprzemoc jest jednym z najszybciej rozwijających się zagrożeń w internecie, które dotyka osoby w różnym wieku. Akty cyberprzemocy, czyli przemocy z użyciem mediów elektronicznych –choć dokonywane są w wirtualnym świecie, potrafią realnie wyrządzić bardzo dużą krzywdę.

Cyberprzemoc, której doświadczają dzieci i młodzież, to najczęściej przemoc rówieśnicza, będąca przedłużeniem konfliktów mających miejsce w klasie lub szkole.



# CECHY CYBERPRZEMOCY

## Możliwość anonimowego działania

poczucie anonimowości może znacznie ośmielać sprawców dzięki czemu mogą podejmować działania na jakie być może nie odważyliby się w sytuacji „twarzą w twarz”

## Trwałość

materiały zamieszczone w sieci mogą być powielane przez tysiące użytkowników internetu i wrzucane na niezliczoną liczbę stron, przez co ich usunięcie może być niekiedy niemożliwe

## Ograniczone możliwości obrony

akty cyberprzemocy mogą być rejestrowane, utrwalane i dystrybuowane do szerokiego grona odbiorców, co sprawia, że skutki takiej agresji są mocniej i dłużej odczuwane przez ofiary



# CECHY CYBERPRZEMOCY

Szeroki zasięg i  
szybkie  
rozprzestrzenianie  
się materiałów

krzywdzące materiały mogą być w łatwy i  
szybki sposób udostępniane wielu osobom,  
także spoza grona najbliższych znajomych

Stałe narażenie na  
atak

ofiary cyberprzemocy są stale narażone na  
agresję, niezależnie od miejsca czy pory  
dnia

Ograniczona  
kontrola ze strony  
dorosłych

działania przemocowe odbywają się w  
przestrzeni internetowej, poza zasięgiem  
wzroku dorosłych, przez co sytuacja  
przemocy może być trudna do rozpoznania  
przez inne osoby



# FORMY CYBERPRZEMOCY

Akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce w mediach społecznościowych, komunikatorach lub w grach online, czyli tam, gdzie dzieci i młodzież spędzają najwięcej czasu.

Najpopularniejsze obecnie formy cyberbullyingu zgłaszane przez młodzież to:

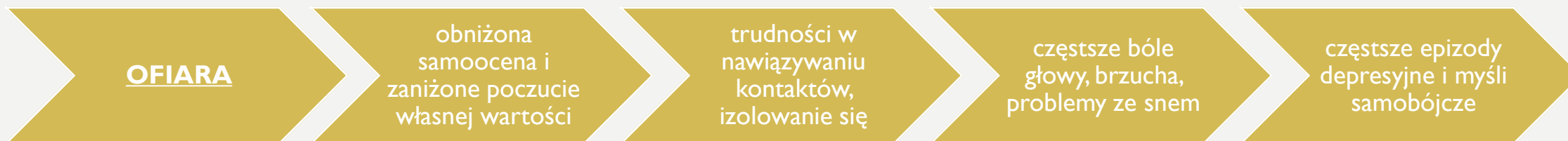
- agresja werbalna – wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum internetowym w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby,
- upublicznianie upokarzających ofiarę, przerobionych zdjęć i filmików,
- wykluczanie z grona „znajomych” w Internecie, celowe ignorowanie czyjejś aktywności w sieci,
- zamieszczanie przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach typu Facebook, Instagram itp.,
- włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników,
- ale również – uporczywe zgłaszanie strony/profilu jako łamiącej regulamin, co może skutkować zablokowaniem/zamknięciem strony/profilu.



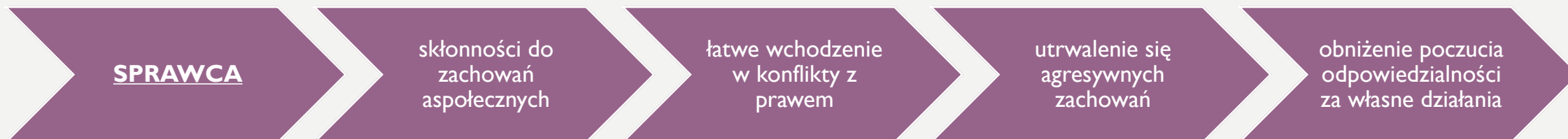
# KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY

Konsekwencje cyberprzemocy mogą być bardzo zróżnicowane: od niewielkich w przypadku jednorazowego aktu agresji (np. nieprzyjemnego wpisu od nieznanego osoby na profilu), aż po poważne, gdy sprawcą jest ważna dla dziecka osoba, a akty cyberprzemocy są długotrwałe i dochodzi do nich tradycyjna agresja w szkole lub klasie.

Skutki cyberprzemocy bywają niezwykle bolesne dla osób będących obiektem ataków. Ofiary agresji online mają znacznie bardziej ograniczoną możliwość obrony, a wyrządzone krzywdy często odwrócić.



Długofalowe konsekwencje przemocy dotyczą też jej sprawców. Badania pokazują, że u sprawców cyberprzemocy można zaobserwować utrwalanie się agresywnych zachowań i obniżenie poczucia odpowiedzialności za własne działania. Może też nasilać się u nich skłonność do zachowań aspołecznych w przyszłości.



# JAK POMÓC OFIAROM CYBERPRZEMOCY?

## 1. POROZMAWIAJ Z OFIARĄ

Wesprzyj ofiarę, pokaż jej, że zależy Ci na niej. Słuchaj, nie oceniaj. Dla ofiary cyberprzemocy sama świadomość, że jest osoba do której może się zwrócić, jest bardzo znacząca.

## 2. NIE DZIAŁAJ POCHOPNIE

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek kroki, pamiętaj emocje są złym doradcą. Zareaguj stosownie do sytuacji – czasem wystarczy rozmowa a czasem pilna interwencja.

## 3. POSZUKAJ POMOCY U INNYCH

Pamiętaj, jako świadek masz moc, której ofiara cyberprzemocy nie posiada. Dzięki konkretnym działaniom możesz zatrzymać spiralę przemocy. Nie zgadzaj się na wszelkie zachowania o charakterze przemocowym. Gdy dowiesz się o planach upokorzenia lub skrzywdzenia kogoś – zareaguj, wyraż swój sprzeciw. Czasem zwrócenie uwagi agresorowi i pokazanie, że większość osób nie popiera go może zatrzymać cyberprzemoc. Im większa grupa osób pokaże swoją niezgodę tym takie działanie będzie skuteczniejsze. Zastanów się również kogo można jeszcze poprosić o pomoc. Powiadom, najlepiej rodziców lub zaufaną osobę dorosłą.

## 4. ZACHOWAJ DOWODY

Pomóż ofierze zachować dowody cyberprzemocy w postaci kopii, screenshota (zrzut ekranu) lub wydruków.

## 5. ZGŁOŚ INCYDENT

Pomóż zablokować treści o charakterze cyberprzemocowym lub zgłoś je do administratora. Każde media społecznościowe mają centrum bezpieczeństwa, gdzie możesz zgłaszać takie przypadki. Warto też skorzystać z punktu pomocowego – telefonu zaufania **116 111**. W przypadku natrafienia na nielegalne treści zgłoś sprawę do punktu kontaktowego

# JAK RADZIĆ SOBIE Z CYBERPRZEMOCĄ?

## 1. POROZMAWIAJ Z BLISKĄ CI OSOBĄ – POSZUKAJ WSPARCIA I POMOCY

Rozmowa z przyjacielem bądź zaufaną osobą dorosłą pomoże Ci zapanować nad emocjami i poczuć się lepiej. Omówienie problemu z różnych perspektyw może w wielu przypadkach pomóc Ci ochłonać i na spokojnie zaplanować kolejne działania.

## 2. ZACHOWAJ DOWODY

Zanim podejmiesz próby usunięcia obraźliwych wiadomości - pamiętaj, że są ważnym dowodem nękania. Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshota (zrzut ekranu).

## 3. ZGŁOŚ INCYDENT

Zwróć się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Pomogą Ci rozwiązać problem i udzielą wsparcia. Skorzystaj z telefonu zaufania 116 111. Jeśli czujesz się zagrożony powiadom policję (cyberprzemoc w świetle prawa jest czynnością karalną)

## 4. PROWADŹ ROZMOWĘ NA SWOICH ZASADACH - NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ W SPIRALE AGRESJI

Zachowanie cyberprzemocowe to próba dominacji - nie daj się. To kim jesteś i jak się postrzegasz zależy tylko od Ciebie. Nie pozwól się sprowokować. Zaskocz agresora przyjaznym nastawieniem - to może zmienić ciąg wydarzeń.

## 5. ODETNIJ SIĘ OD AGRESORA

Na wielu portalach społecznościowych możesz zablokować osobę, która Cię prześladowa. Także telefony posiadają funkcję blokowania innych numerów. Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta - pamiętaj, aby najpierw zapisać dowody nękania.



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**ANNA HABDAS – PEDAGOG SZKOLNY**