



CYBERPRZEMOC

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.

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 nękany online.
- U mów 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 niepożądanym 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 POWINIENIEŚ ZROBIĆ?

KROK PIERWSZY: REAGUJ WŁAŚCIWIE

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.

KROK DRUGI: 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.

KROK TRZECI: 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.



KROK CZWARTY: 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.

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.

Niektóre serwisy posiadają rozbudowany system wsparcia dla użytkowników i zgłaszania nadużyć:

Centrum Pomocy Facebooka <https://pl-pl.facebook.com/help/>

Centrum Pomocy Google <https://support.google.com/>

Centrum Pomocy YouTube <https://support.google.com/youtube/>

Twitter <https://help.twitter.com/pl/rules-and-policies/twitter-rules>

Instagram <https://help.instagram.com/154475974694511/>

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.

Gdy już zorientowałeś się w sytuacji i zabezpieczyłeś dowody, możesz zdecydować, które z kolejnych kroków przedstawionych poniżej, powinieneś teraz podjąć. Nie zawsze musisz wykonać je wszystkie. To, które z nich zrealizujesz, zależy od wielu czynników: rodzaju wyrządzonej szkody, miejsca zamieszczenia materiału, wiedzy, kim jest sprawca, możliwości podjęcia z nim współpracy itp. Na przykład w sytuacji, gdy sprawcą jest znajomy dziecka, warto zacząć od rozmowy z nim. Jeśli usunie zamieszczone w sieci materiały, nie ma potrzeby zgłaszania sprawy do administratora strony. Nie zawsze też konieczne jest zawiadomienie policji czy szkoły.



KROK PIĄTY: 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.

Zgłoszenia można dokonać za pomocą specjalnych przycisków lub formularzy powiadomień na stronie serwisu. Jeśli ich nie ma, można wykorzystać zamieszczone w zakładce „Kontakt” danej witryny. Pamiętaj, aby zgłaszając naruszenie, powołać się na odpowiedni przepis regulaminu danego serwisu oraz dołączyć dowody cyberprzemocy.

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.



KROK ÓSMY: 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.

Więcej informacji o tym, jakie środki prawne możesz wykorzystać, aby chronić swoje dziecko w przypadku cyberprzemocy, znajdziesz w rozdziale „Cyberprzemoc a prawo”.

KROK SZÓSTY: 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.

KROK SIÓDMY: PODEJMIJ WSPÓŁPRACĘ ZE SZKOŁĄ

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.

800 100 100 – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://800100100.pl/>

116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie od 12.00 do 2.00 w nocy. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://116111.pl/>

800 12 12 12 – DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku

w godzinach od 8.15 do 20.00. Więcej informacji na stronie <https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>

DYŻURNET.PL

Zespół ekspertów NASK, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci. Zgłoszenia o potencjalnie nielegalnych treściach można przekazywać za pomocą formularza, na adres e-mailowy lub za pomocą infolinii 0 801 615 005. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie <https://dyzurnet.pl/>

Opracowano na podstawie „Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców” <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/dla-rodzicow.html>