**CYBERPRZEMOC**

Cyberprzemoc (ang. cyberbullying) to wirtualna [agresja](https://parenting.pl/agresja-nastolatkow), która prowadzi do realnych krzywd. Agresja wśród dzieci była, jest i będzie. Na przestrzeni lat zmienia się jednak forma wyrażania złości i dezaprobaty w stosunku do drugiego człowieka. Wcześniej dzieciaki wdawały się w bezpośrednie [bójki](https://parenting.pl/gdy-dziecko-bije), a dziś częściej rezygnują z okładania się pięściami na rzecz dyskredytacji kolegi w Internecie. Czym jest cyberprzemoc, jak się objawia i jak sobie radzić w sytuacji, gdy dziecko stanie się ofiarą cyberprzemocy?

**1. Formy cyberprzemocy**

Cyberprzemoc to inaczej **agresja elektroniczna**, przmoc z wykorzystaniem technologii informacyjnych i komunikacyjnych, najczęściej telefonów komórkowych i Internetu. Dzieci i młodzież mogą nękać ofiarę za pomocą takich narzędzi, jak: SMS-y, MMS-y, poczta elektroniczna, witryny internetowe, fora dyskusyjne, czaty, komunikatory, blogi i serwisy społecznościowe. Szacuje się, że ponad połowa młodych internautów doświadcza **przemocy w sieci**. W jaki sposób przejawia się cyberprzemoc?

* Poprzez wysyłanie wulgarnych i złośliwych SMS-ów i e-maili.
* Poprzez straszenie, nękanie, poniżanie i obrażanie za pomocą [telefonu komórkowego](https://parenting.pl/telefon-komorkowy-dla-dziecka) albo w sieci.
* Poprzez [kłótnie](https://parenting.pl/klotnie-dzieci) internetowe (tzw. flame war).
* Poprzez obraźliwe komentowanie wpisów na blogu lub na portalu społecznościowym.
* Poprzez rejestrowanie, publikowanie i rozsyłanie ośmieszających informacji, filmów lub zdjęć.
* Poprzez podszywanie się pod osobę w Internecie (tworzenie kompromitującej strony lub blogu pod czyimś imieniem).
* Poprzez dręczenie przez komunikatory typu Gadu-Gadu.
* Poprzez włamania na konta pocztowe w celu rozsyłania ośmieszających wiadomości, kopii e-maili itp.

Cyfrowy odpowiednik agresji jest tak bardzo popularny między innymi dlatego, że napastnicy (tzw. stalkerzy) czują się często anonimowi i bezkarni, np. zamieszczając witryny na serwerze w kraju, w którym pisemne groźby nie są karalne. Na [Facebooku](https://parenting.pl/internet-morze-chamstwa) czy różnych forach dyskusyjnych można praktycznie pisać, co tylko się chce. Mamy nieograniczoną wolność słowa. Co prawda, administratorzy stron czy moderatorzy na forach starają się czuwać nad publikowanymi treściami, ale nie zawsze udaje im się wychwycić wszystkie akty agresji. Poza tym łatwo zmienić swoją wirtualną tożsamość i nick internetowy. W odniesieniu do cyberprzemocy przestaje się liczyć siła fizyczna, bo przecież nie dochodzi do bezpośredniej konfrontacji między ofiarą a napastnikiem. Chodzi o to, by wykorzystać jak najlepiej media elektroniczne, by zdyskredytować ofiarę. Mobbing internetowy jest o tyle groźny, że poniżające materiały są dostępne w krótkim czasie dla wielu osób i mogą pozostać [w sieci](https://parenting.pl/dziecko-w-sieci) (np. w formie kopii na komputerach), nawet gdy przestępca zostanie schwytany.

**2. Czy jest się czym martwić?**

Cyberprzemoc narodziła się na przełomie XX i XXI wieku, kiedy nastąpił gwałtowny skok technologiczny. Wtedy to coraz częściej media zaczęły donosić o zjawisku **przemocy rówieśniczej w sieci**. Wiadomo, że dla każdego dziecka czy nastolatka akceptacja wśród kolegów ma znaczenie niemalże priorytetowe. Można sobie tylko wyobrazić, co czuje nastolatka, której zdjęcie pojawia się na stronie pornograficznej, lub uczeń, kiedy zostaje nagrany za pomocą telefonu komórkowego w krępującej sytuacji w szatni szkolnej albo gdy czyta ośmieszające komentarze pod swoim profilem na portalu społecznościowym. Chociaż cyberprzemoc nie skutkuje siniakami, to rani dotkliwie, bo godzi w poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości dziecka. Dziecko szykanowane w sieci czuje się zranione, samotne, upokorzone, zawstydzone, zastraszone, pełne złości, chęci zemsty, ale jednocześnie bezradne. Jak bronić się przed kimś, kogo może nawet nie znamy, nie wiemy, kim jest? Do tego dochodzi paraliżujący strach, że wszyscy już zapewne widzieli kompromitujące materiały. Najlepiej byłoby zapaść się pod ziemię.

Raport Safer Internet 2007 pokazuje, że pod wzglądem częstości zgłoszeń do helpline.org.pl cyberprzemoc lokuje się na drugim miejscu (po pytaniach o zasady bezpieczeństwa w sieci). Tymczasem tylko 39% polskich rodziców stosuje narzędzia kontroli rodzicielskiej na domowych komputerach.

**3. Jak walczyć z cyberprzemocą?**

Kluczem do sukcesu jest jak zwykle profilaktyka – lepiej zapobiegać niż leczyć. Zatem nie wystarczy [rozmowa z dzieckiem](https://parenting.pl/rozmowa-z-dzieckiem) „od święta”, ale stałe zainteresowanie jego problemami. Warto towarzyszyć dziecku w jego pierwszych kontaktach z siecią i od początku uczyć, **jak bezpiecznie korzystać z Internetu**. Rozmawiaj z dzieckiem o cyberprzemocy i ucz, jak zachować się w takiej sytuacji. Przestrzegaj przed krzywdzeniem innych za pomocą telefonu czy [komputera](https://parenting.pl/nie-taki-komputer-straszny). Pytaj, czy w szkole są realizowane projekty z zakresu profilaktyki przemocy w Internecie. Kiedy dziecko padnie ofiarą agresji elektronicznej, możesz skorzystać z informacji na temat bezpieczeństwa **dzieci online** opublikowanych na takich stronach, jak:

* www.dzieckowsieci.pl
* www.saferinternet.pl
* www.sieciaki.pl
* www.helpline.org.pl
* www.dyzurnet.pl
* www.cyberbullying.org
* www.netbullies.com
* www.stopcyberbullying.org

Kiedy jesteś ofiarą cyberprzemocy, powiedz o tym osobie dorosłej, np. rodzicom albo nauczycielowi w szkole. Z pomocą dorosłych łatwiej poradzić sobie w trudnej sytuacji. Nie kontaktuj się z dręczycielem i nie odpowiadaj na jego zaczepki w sieci, by nie prowokować go do dalszej agresji. Niczego nie kasuj z telefonu ani komputera, zachowaj wszystkie **dowody cyberprzemocy**. Co może być dowodem przemocy? E-maile, SMS-y, MMS-y, wpisy na stronach internetowych, zdjęcia, grafiki, komentarze do wpisów na portalach, rozmowy na czatach czy komunikatorach. Można zrobić zrzut tego, co widzisz na monitorze, czyli tzw. screen. W tym celu naciśnij klawisz Print Screen (Prt Sc) – pozornie nic się nie dzieje – a następnie otwórz dokument typu Paint czy Word i wybierz opcje „Wklej”. Na koniec zapisz plik. Niektóre dowody możesz wydrukować. Warto też uruchomić autoarchiwizację rozmów prowadzonych na czatach czy komunikatorach, by później móc wrócić do treści prowadzonych w sieci rozmów.

Jeśli spotkałeś się z cyberprzemocą, możesz zadzwonić pod bezpłatny numer telefonu 800 100 100 albo zgłosić sprawę na adres helpline@helpline.org.pl. Kiedy jesteś kolegą lub koleżanką osoby nękanej w sieci, nie przesyłaj dalej ośmieszających informacji, zachęć pokrzywdzonego do rozmowy z osobą dorosłą albo zaproponuj kontakt z helpline.org.pl. Jeśli jesteś rodzicem, pamiętaj, że dzieci mogą ukrywać, że mają jakiekolwiek problemy i z czymś sobie nie radzą. Kiedy dowiesz się, że dziecko jest zastraszane lub wyśmiewane w sieci, zbierz jak najwięcej informacji na temat tego, co się stało. Wspólnie zastanówcie się, kto może być agresorem. Zabezpieczcie dowody przemocy. Pamiętaj o wsparciu psychologicznym dla dziecka. Powiadom o zajściu szkołę, do której uczęszcza dziecko. Razem z pedagogiem i dyrektorem szkoły ustalcie strategię działania. Rozwiązań może być kilka – spotkanie pedagoga z ofiarą przemocy, spotkanie pedagoga ze sprawcą przemocy albo spotkanie rodziców ofiary i sprawcy przemocy w obecności pedagoga szkolnego. Warto pamiętać, że szeroko rozumiana anonimowość w sieci to ułuda, dlatego nie warto godzić się na bycie ofiarą. Trzeba interweniować!