

Jak reagować na CYBERPRZEMOC – poradnik dla rodziców



Tempo, w jakim następuje rozwój technologii sprawia, że łatwo doświadczyć cyberprzemocy na własnej skórze, ale także stać się jej sprawcą.

Czym zatem jest CYBERPRZEMOC?

Cyberprzemoc to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej komputera bądź telefonu. Bywa określana także jako cyberbullying, dręczenie, nękanie, prześladowanie w internecie. Celem cyberprzemocy jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.

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;
- złośliwe wykluczanie z grona „znajomych” w internecie;
- celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci,

MOJE DZIECKO JEST SPRAWCĄ CYBERPRZEMOCY

To trudna wiadomość dla każdego rodzica, gdy może się okazać, że jego dziecko jest sprawcą cyberprzemocy. Od twojej reakcji w dużej mierze będzie zależało, jak sprawa zostanie rozwiązana, i jaką lekcję wyniesie z tej niełatwej sytuacji i co dalej będzie działo się z twoim dzieckiem.

POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM: DOWIEDZ SIĘ, DLACZEGO TO ROBI

Zachowania agresywne mogą wynikać z wielu powodów.

Oto niektóre z przyczyn:

- dziecko chce zwrócić na siebie uwagę;
- dziecko ma problem z przestrzeganiem reguł i respektowaniem granic;
- dziecko samo doświadczyło przemocy i próbuje zemścić się na prześladowcach;
- dziecko próbuje w ten sposób zdobyć akceptację rówieśników;
- dziecko przyłącza się do dręczycieli w obawie, że samo może zostać ofiarą;
- dziecko opublikowało krzywdzący materiał o kolegach pod wpływem impulsu, silnych emocji i teraz żałuje tego;
- dziecko nie jest świadome, że stosuje zachowania cyberprzemocowe.

ZAPLANUJ DZIAŁANIE

To, jakie kroki będziesz musiał podjąć, w dużej mierze zależy od przyczyn z jakich twoje dziecko zaangażowało się w agresywne działania.

PLANUJĄC DALSZE KROKI WOBEC DZIECKA, WEŹ PONADTO POD UWAGĘ:

- rozmiar i rangę szkody: Czy materiał został upubliczniony w sposób pozwalający na dotarcie do niego wielu osobom? Jakiego rodzaju treści zostały opublikowane? Czy trudno jest wycofać materiał z sieci? itp.
- czas trwania: Czy był to pojedynczy incydent czy długotrwałe działanie?
- świadomość czynu: Czy działanie było zaplanowane, a dziecko było świadome, że wyrządza krzywdę koledze czy też nie?

WYRAŹ SWOJE OCZEKIWANIA

Porozmawiaj z dzieckiem o jego zachowaniu. Wyjaśnij mu, że nie możesz akceptować tego, co robi, bo to działanie przemocowe, które krzywdzi inne osoby. Starszemu dziecku (nastolatkowi) wytłumacz, że takie zachowanie może nawet stanowić naruszenie prawa i doprowadzić do poważnych konsekwencji.

MONITORUJ ZACHOWANIE DZIECKA

W trakcie interwencji warto, abyś sprawdzał, czy dziecko nie potrzebuje twojej pomocy i realizuje ustalenia umowy. Pamiętaj też o wzmocnieniach pozytywnych i zachowaj cierpliwość. Praca nad zmianą zachowania to dla dziecka niełatwe zadanie. Doceniaj jego wysiłki, udzielaj mu informacji zwrotnych i chwal je, jeśli widzisz, że stara się zmienić swoje zachowanie. Pomagaj dziecku, jeśli nie radzi sobie z rozwiązywaniem internetowego konfliktu.

PAMIĘTAJ! CELEM TWOJEJ INTERWENCJI JEST:

- zatrzymanie przemocy;
- wzbudzenie w dziecku refleksji na temat swojego zachowania i zrozumienie krzywdy, jaką spowodowało;
- powstrzymanie przed podobnym zachowaniem w przyszłości.

MOJE DZIECKO JEST OFIARĄ PRZEMOCY

Takie doświadczenie może stać się udziałem twojego dziecka. Jeśli do tego dojdzie, będzie ono potrzebowało twojej pomocy i wsparcia emocjonalnego.

POZNAJ ZACHOWANIA, KTÓRE POWINNY CIĘ ZANIEPOKOIĆ:

- ! Twoje dziecko zaczyna unikać szkoły oraz szuka wymówek, aby zostać w domu, wagaruje, choć do tej pory nie robiło tego.
- ! Unika kontaktów z kolegami/koleżankami albo przeciwnie – wdaje się w bójki lub kłótnie.
- ! Rezygnuje z ulubionych zajęć, które do tej pory sprawiały mu przyjemność.
- ! Pojawia się u niego labilność nastroju i zachowania oraz przedłuża się obniżony nastrój.
- ! Jest zdenerwowane, smutne, zaniepokojone lub rozżłoszczone, szczególnie po odebraniu SMS-a, przeczytaniu wiadomości na komunikatorze, gdy korzysta z internetu itp.
- ! Szybko wygasza ekran telefonu lub komputera, gdy wchodzisz do jego pokoju.
- ! Wycofuje się z aktywności w sieci: zamyka konta w mediach społecznościowych, odcina się od znajomych z sieci, przestaje używać komputera, itp.
- ! Bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza e-maile, wiadomości w telefonie, swoje profile na portalach społecznościowych.
- ! Unika rozmów na temat swojej aktywności w sieci i internecie.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka kilka z wyżej wymienionych symptomów, przyjrzyj się sytuacji nieco wnikliwiej.

ABY SIĘ UPEWNIĆ, ODPOWIEDZ NA KILKA DODATKOWYCH PYTAŃ:

- ? Czy twoje dziecko jest bezpośrednim celem ataków cyberagresora?
- ? Czy sytuacja nękania trwa długo, od jakiegoś czasu?
- ? Był to jednorazowy atak, czy sytuacja powtarza się regularnie?
- ? Czy zachowanie sprawcy wygląda na zaplanowane? Czy intencją sprawcy jest wyrządzenie krzywdy twojemu dziecku lub sprawienie mu przykrości?
- ? Czy sprawca ma przewagę nad twoim dzieckiem (np. lepiej sobie radzi w sieci)?

Większość odpowiedzi twierdzących świadczy o tym, że masz do czynienia z cyberprzemocą. Powinno to być sygnałem do podjęcia działań interwencyjnych.

CO POWINIENES ZROBIĆ?

KROK PIERWSZY: REAGUJ WŁAŚCIWIE

Bardzo bolesne dla dziecka może być doświadczanie cyberprzemocy. W dużej mierze od twojej reakcji zależy, czy uda się rozwiązać ten problem i wyjść z tej niełatwej sytuacji. Nie wpadaj w panikę i zachowaj spokój i zdrowy rozsądek. Dowiedz się, co dokładnie się wydarzyło, wyjaśnij fakty. Ważne, abyś pamiętał, że twoje dziecko potrzebuje twojego wsparcia i logicznej oceny sytuacji.

KROK DRUGI: SZCZERZE POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM

- zapewnij swoje dziecko, że dobrze zrobiło, mówiąc ci o tym, co się stało.
- powiedz dziecku, że dostrzegasz i rozumiesz, że mogło mu być trudno ujawnić sytuację, która go spotkała.
- powiedz, że nie powinno czuć się winne z powodu tego, co je spotkało i że nikt nie ma prawa go krzywdzić.
- zapewnij dziecko, że chcesz i postarasz się mu pomóc i wspólnie zastanowicie się, jakie kroki powinniście podjąć w tej sytuacji.
- omów i uzgodnij z dzieckiem dokładny plan działania.
- bądź uważny na niewerbalne przejawy uczuć dziecka: zażenowanie, wstyd, lęk, przerażenie, smutek skrępowanie, , 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 zachowań przemocowych. Powiedz mu, aby:

- Nie utrzymywało kontaktu ze sprawcą, nie odpowiadało na telefony i e-maile, nie pisało komentarzy w sieci itp.
- Nie kasowało dowodów: SMS-ów, MMS-ów zdjęć, e-maili, filmów, tylko ci je pokazało.
- Zastanowiło się nad zmianą swoich danych kontaktowych w komunikatorach, zmianą numeru telefonu komórkowego oraz adresu e-mail, itp.
- Zmieniło ustawienia komunikatora tak, że nikt spoza listy kontaktów nie będzie mógł się z nim komunikować.

KROK CZWARTY: ZABEZPIECZ DOWODY CYBERPRZEMOCY

Pomóż dziecku zabezpieczyć dowody cyberprzemocy.

DOWODAMI MOGĄ BYĆ:

- SMS-y i MMS-y,
- e-maile,
- wpisy na stronach internetowych, komentarze do wpisów lub do zdjęć w serwisach społecznościowych w fotogaleriach itp.,
- zdjęcia, grafiki,
- treści rozmów prowadzonych przy użyciu komunikatorów lub czatów.

KROK PIĄTY: ZGŁOŚ NARUSZENIE REGULAMINU DO ADMINISTRATORA SERWISU

Generalnie większość serwisów społecznościowych posiada zapisy w regulaminach dotyczące cyberprzemocy. Przemocowe zachowania, takie jak prześladowanie, podszywanie się pod inne osoby, dręczenie, nękanie, i kradzież tożsamości, są zabronione i mogą być zablokowane przez dostawców usługi. Świadek przemocy lub osoba poszkodowana może zgłosić do administratora serwisu naruszenie regulaminu i zażądać interwencji – usunięcia szkodliwych treści i zablokowania konta agresora.

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

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/>

KROK SZÓSTY: POROZMAWIAJ ZE SPRAWCĄ

Jeżeli znasz sprawcę cyberprzemocy wobec twojego dziecka (np. jest to koleżanka lub kolega ze szkoły), porozmawiaj ze sprawcą i/lub z jego rodzicami. Po pierwsze, da ci to szansę na ustalenie okoliczności danej sytuacji, poznanie motywów działania sprawcy oraz na znalezienie rozwiązania tej sytuacji konfliktowej. Po drugie – współpraca ze sprawcą cyberprzemocy pozwoli na najszybsze usunięcie z sieci szkodliwych materiałów, które zostały przez niego umieszczone. Czasem taka interwencja wystarcza.

KROK SIÓDMY: PODEJMIJ WSPÓŁPRACĘ ZE SZKOŁĄ

Gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy ze szkołą. Poinformuj wychowawcę klasy lub pedagoga/psychologa szkolnego o tym, czego doświadcza twoje dziecko. Wspólnie możecie podjąć działania, które pomogą rozwiązać tę 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 obowiązek współpracy z rodzicami zarówno sprawców przemocy, jak i uczniów, którzy tej agresji doświadczają.

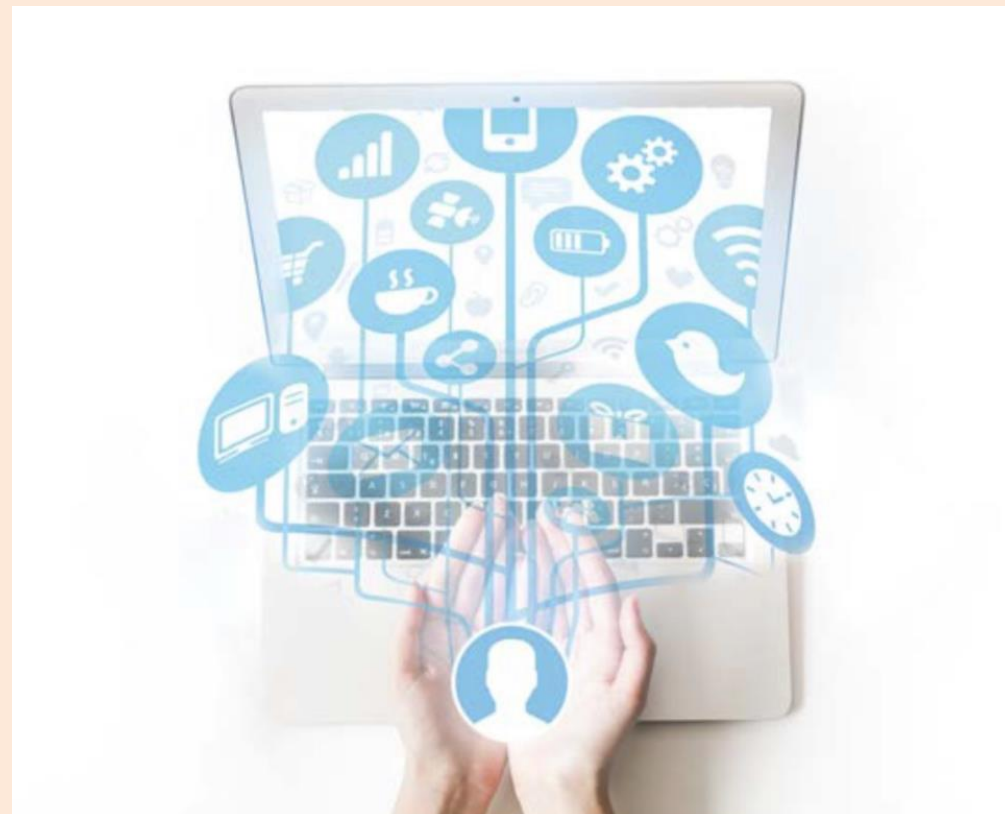
KROK ÓSMY: ZGŁOŚ SPRAWĘ POLICJI

Większość przypadków cyberprzemocy nie wymaga powiadomienia policji czy sądu i może być rozwiązywana przy użyciu dostępnych nauczycielom i rodzicom środków wychowawczych. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy sprawca jest znany dziecku i jest nim koleżanka/kolega 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.

Przydatne strony

Jeśli Drogi Rodzicu chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo swojego dziecka w sieci, zachęcam do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników internetu:

- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci” www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- Akademia NASK www.akademia.nask.pl
- Program Safer Internet www.saferinternet.pl
- Cybernauci www.cybernauci.edu.pl
- Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl
- Cyfrowobezpieczni www.cyfrowobezpieczni.pl
- Fundacja Orange www.fundacja.orange.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę www.fdds.pl



Na podstawie literatury:

- *Cyberprzemoc – włącz blokadę na nękanie – poradnik dla rodziców* – NASK Akademia – A. Borkowska
- *Jak reagować na cyberprzemoc – poradnik dla szkół* – Biblioteka programu „Dziecko w sieci” Fundacji Dzieci Niczyje – Ł. Wojtasik

opracowała: Maria Pownuk-Slawig