CYBERPRZEMOC

WŁĄCZ BLOKADĘ NA NĘKANIE

PORADNIK DLA RODZICÓW

Anna Borkowska

NASK akademia

NASK

Autorka: **Anna Borkowska**

Redakcja językowa i korekta: **Agnieszka Cieślak**

Layout, projekt okładki i skład: **Aneta Witecka**

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna (CC BY-NC)

Zdjęcia na okładce: AdobeStock

NASK Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa
www.nask.pl

Wydanie I
Warszawa 2019

ISBN: 978-83-65448-14-9

Druk
LOTOS Poligrafia, ul. Wał Miedzeszyński 98, 04-987 Warszawa

Publikacja została wydrukowana w ramach projektu „Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych", współfinansowanego z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020. Projekt jest realizowany przez Ministerstwo Cyfryzacji we współpracy z Państwowym Instytutem Badawczym NASK.

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa

Ministerstwo Cyfryzacji

NASK

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

CYBERPRZEMOC
WŁĄCZ BLOKADĘ NA NĘKANIE

PORADNIK DLA RODZICÓW

Anna Borkowska

NASK akademia

NASK

Zdj. AdobeStock

SPIS TREŚCI

WSTĘP **6**
CZYM JEST CYBERPRZEMOC? **8**
CYBERPRZEMOC W LICZBACH **11**
CYBERPRZEMOC A „TRADYCYJNA" PRZEMOC RÓWIEŚNICZA **13**
KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY **15**
CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY MOJE DZIECKO NIE DOŚWIADCZYŁO CYBERPRZEMOCY? **17**
MOJE DZIECKO JEST NĘKANE W SIECI **19**
MOJE DZIECKO JEST SPRAWCĄ CYBERPRZEMOCY **27**
CYBERPRZEMOC A PRAWO **31**
GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY? **35**
PRZYDATNE STRONY **37**
BIBLIOGRAFIA **38**

WSTĘP

W obecnych czasach dzieci funkcjonują online już na bardzo wczesnym etapie swojego życia. Z tego powodu są nazywane internetowym pokoleniem. Nieograniczony dostęp do sieci to przede wszystkim wielka szansa, ale też równie duże zagrożenie. Spójrzmy na statystyki.

Czy wiedziałeś, że ponad **60%** dzieci w wieku **od 6 miesięcy do 6,5 lat używa urządzeń mobilnych** takich jak tablet czy smartfon, w tym **25% codziennie**?

Czy zdawałeś sobie sprawę, że **co czwarte** dziecko w tym wieku **aktywnie korzysta z internetu** przeglądając strony www lub wyszukując treści, np. filmiki bądź aplikacje (Bąk, 2016)?

Czy miałeś świadomość, że pierwszy kontakt z wirtualną rzeczywistością przypada średnio na **6–7 rok życia**, a wiele badań wskazuje, że znaczna grupa dzieci rozpoczyna przygodę z nowymi technologiami jeszcze wcześniej (Bochenek, Lange, 2019)?

Niestety, często dzieje się to bez nadzoru rodziców, opiekunów, nauczycieli.

Jeszcze bardziej zanurzone w wirtualnej rzeczywistości i pozbawione czujnego oka dorosłych są nastolatki. Technologia mobilna sprawia, że młodzi ludzie bez naszej wiedzy mogą być online w każdym miejscu i o każdej porze. Przeciętny nastolatek spędza w internecie **ponad cztery godziny dziennie,** a prawie **8% młodzieży** korzysta z niego **nawet w nocy, czasami aż do godzin porannych** (Bochenek, Lange, 2019). Współczesne nastolatki masowo używają też portali społecznościowych. Do posiadania profili w takich serwisach jak Facebook, Snapchat czy Instagram przyznaje się **ponad 90% młodych ludzi**. Media społecznościowe są dla młodzieży przede wszystkim narzędziem komunikacji, podtrzymywania kontaktów towarzyskich i rozrywki.

Zdj. Unsplash, Diego Passadori

Niemal nieustanne przebywanie w wirtualnym świecie sprawia, że przenoszą się tam także tradycyjne zjawiska i problemy. Jednym z nich jest **przemoc, która przybiera coraz bardziej wyszukane formy**, a co gorsze: **jest przez dorosłych trudniej dostrzegana.**

Obrażanie na portalach społecznościowych, nękanie SMS-ami, publikowanie ośmieszających zdjęć to tylko niektóre przykłady nowego, coraz powszechniej występującego zjawiska: **agresji w sieci**. Wyniki badań pokazują, że doświadcza jej już ponad połowa dzieci w Polsce.

Dlatego pamiętaj: tak jak od początku chronisz małe dziecko przed upadkami, przed kłótniami z rówieśnikami na podwórku lub w piaskownicy, tak samo musisz go strzec w wirtualnej rzeczywistości. Tym bardziej, że dla naszych pociech bycie offline i online to jedno i to samo życie.

W naszym poradniku znajdziesz przydatne porady, które podpowiedzą, jak radzić sobie z cyberprzemocą. Dostaniesz odpowiedzi na ważne pytania. Jak chronić dziecko przed agresją w sieci? Jak pomóc mu, gdy już jej doświadczy? Jak się zachować, gdy to nasza pociecha okaże się internetowym prześladowcą? Wyjaśniamy krok po kroku.

CZYM JEST CYBERPRZEMOC?

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

Zjawisko elektronicznej agresji może przybierać różne formy: od wysłania obraźliwego SMS-a czy e-maila do koleżanki, aż po założenie komuś fałszywego konta na portalu społecznościowym.

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.

Zdj. Freepik.com

Akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce w mediach społecznościowych, w komunikatorach lub w grach online, czyli tam, gdzie nasze dzieci spędzają najwięcej czasu. Do realizacji agresywnych działań sprawcy wykorzystują także pocztę elektroniczną, czaty, strony internetowe, blogi, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS.

Internetowa przemoc to najczęściej agresja pomiędzy rówieśnikami. Sprawcy są często znajomymi z klasy lub szkoły, choć zdarza się, że agresorem może być także osoba zupełnie nieznana, spotkana np. na forum internetowym lub w grze online.

NASTOLATKI NAJCZĘŚCIEJ DOŚWIADCZAJĄ AGRESJI W SIECI ZE WZGLĘDU NA:

- poglądy (14,9%)
- wygląd (13,5%)
- upodobania (11,6%)
- narodowość (8,1%)
- ubiór (8,0%)

INNE MOTYWY:

- orientacja seksualna (4,6%)
- religia (4,5%)
- kolor skóry (4,3%)
- płeć (4,2%)
- zła sytuacja finansowa (3,8%)

Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, NASK, 2019

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

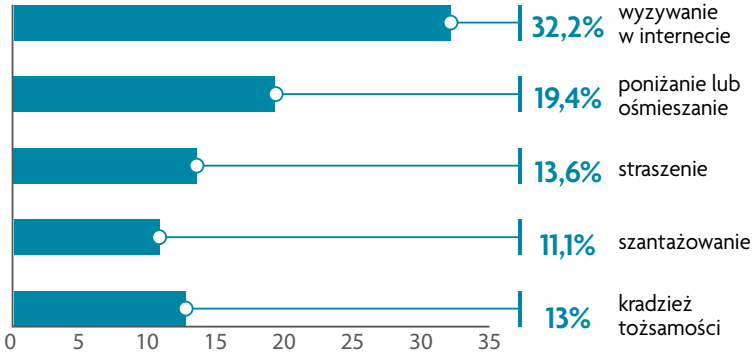
Star Wars Kid
W 2002 r. świat obiegła historia kanadyjskiego nastolatka szykanowanego przez rówieśników po opublikowaniu w internecie amatorskiego filmu z jego udziałem. Piętnastolatek nagrał siebie, w szkolnym studiu, jak naśladuje jednego z bohaterów „Gwiezdnych Wojen", wymachując przyrządem do zbierania piłek do golfa imitującym miecz świetlny. Kaseta z nagraniem trafiła w ręce kolegów nastolatka, którzy opublikowali je w internecie. Film rozprzestrzenił się jak wirus – trafił w krótkim czasie do kilku milionów odbiorców. Powstało wiele przeróbek i modyfikacji nagrania, a jego bohater stał się przedmiotem niewybrednych żartów i okrutnych komentarzy. Część internautów publikowała posty zachęcające chłopaka do popełnienia samobójstwa. Z powodu prześladowania nastolatek zachorował na depresję, musiał opuścić szkołę i przez długi czas pozostawał pod opieką psychiatryczną.

Historia Ani z Gdańska
W 2006 r. polską opinię publiczną poruszyła głośna sprawa uczennicy gdańskiego gimnazjum. Podczas lekcji, w czasie nieobecności nauczyciela, koledzy rozebrali swoją koleżankę i na oczach klasy molestowali ją seksualnie. Całe zdarzenie sfilmowali telefonem komórkowym, straszyli, że nagranie zostanie umieszczone w internecie. Upokorzona przez dręczycieli 14-latka popełniła samobójstwo. Późniejsze dochodzenie ujawniło, że dziewczynka była także systematycznie szykanowana i obrażana przez kolegów na terenie szkoły. Dramatyczna historia Ani przyczyniła się do wprowadzenia w szkołach przez Ministerstwo Edukacji Narodowej programu „Zero tolerancji dla przemocy w szkole".

CYBERPRZEMOC W LICZBACH

Agresja w sieci jest już niemal zjawiskiem powszechnym. Ponad połowa młodych użytkowników internetu przyznaje, że spotkała się z różnymi przejawami internetowej przemocy zarówno wobec swoich kolegów i koleżanek, jak i osób nieznajomych.

Co trzeci nastolatek takiej przemocy doświadczył osobiście – był wyzywany w internecie, poniżany, ośmieszany lub straszony. Prawie 13% uczniów zgłaszało kradzież tożsamości i wykorzystywania ich konta e-mailowego lub profilu na portalu społecznościowym do realizacji agresywnych działań wobec innych osób (Bochenek, Lange, 2019).



Wykres 1. Doświadczanie różnych form cyberprzemocy przez nastolatki (13-17 lat)
Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, NASK, 2019

Od 7 do 11% polskich uczniów doświadczyło najpoważniejszych aktów internetowej agresji – cyberprzemocy (z ang. cyberbullyingu), czyli regularnego, długotrwałego nękania w sieci przez rówieśników.

Rodzice nie zdają sobie sprawy ze skali cyberprzemocy.
Tylko **15,8%** rodziców wie, że ich dziecko doświadczyło przemocy słownej w internecie.
Tymczasem aż **48,8%** nastolatków twierdzi, że było ofiarą agresji słownej w sieci.

Rodzice Nastolatków 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania społecznego, NASK, 2019

Zdj. AdobeStock

CYBERPRZEMOC A „TRADYCYJNA" PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

Cyberprzemoc przypomina przemoc znaną ze szkolnego korytarza. Często zresztą jest po prostu przedłużeniem konfliktów przeniesionych do sieci ze środowiska rówieśniczego, mających miejsce w szkole lub klasie. **Badania pokazują, że w cyberprzemoc angażują się zwykle te same dzieci, które są też sprawcami tradycyjnej przemocy, a większość ofiar cyberbullyingu to także ofiary tradycyjnej agresji rówieśniczej.**

Podobnie jak przemoc w świecie realnym, nękanie w internecie obejmuje powtarzające się akty agresji, które trwają długo, nasilają się z czasem i realizowane są z intencją wyrządzenia krzywdy drugiej osobie. Jednak w przeciwieństwie do tradycyjnej, internetowa przemoc charakteryzuje się dodatkowymi cechami, które sprawiają, że zapobieganie jej jest o wiele trudniejsze niż w przypadku agresji spotykanej w klasie lub w szkole.

⚠ DUŻY ZASIĘG

O ile kiedyś „tradycyjna" przemoc odbywała się w stosunkowo niedużej grupie, np. w klasie, szkole lub na podwórku, przez co informacje (plotki, obmowa, pomówienia, itp.) trafiały najwyżej do kilku osób i żyły stosunkowo krótko, to cyberprzemoc ma szansę dotrzeć do ogromnej publiczności, a żywot plotki upowszechnianej za pośrednictwem internetu może być bardzo długi.

⚠ SZYBKIE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW

Akty cyberprzemocy mogą być rejestrowane, utrwalane oraz w łatwy i szybki sposób udostępniane szerokiemu gronu odbiorców, co sprawia, że dużo trudniej jest powstrzymać rozprzestrzenianie się krzywdzących materiałów.

⚠ ANONIMOWOŚĆ SPRAWCY

Internet zapewnia wysoką anonimowość sprawcom przemocy. Ofiary mogą więc nawet nie wiedzieć, kto wyrządza im krzywdę, a tym samym mają

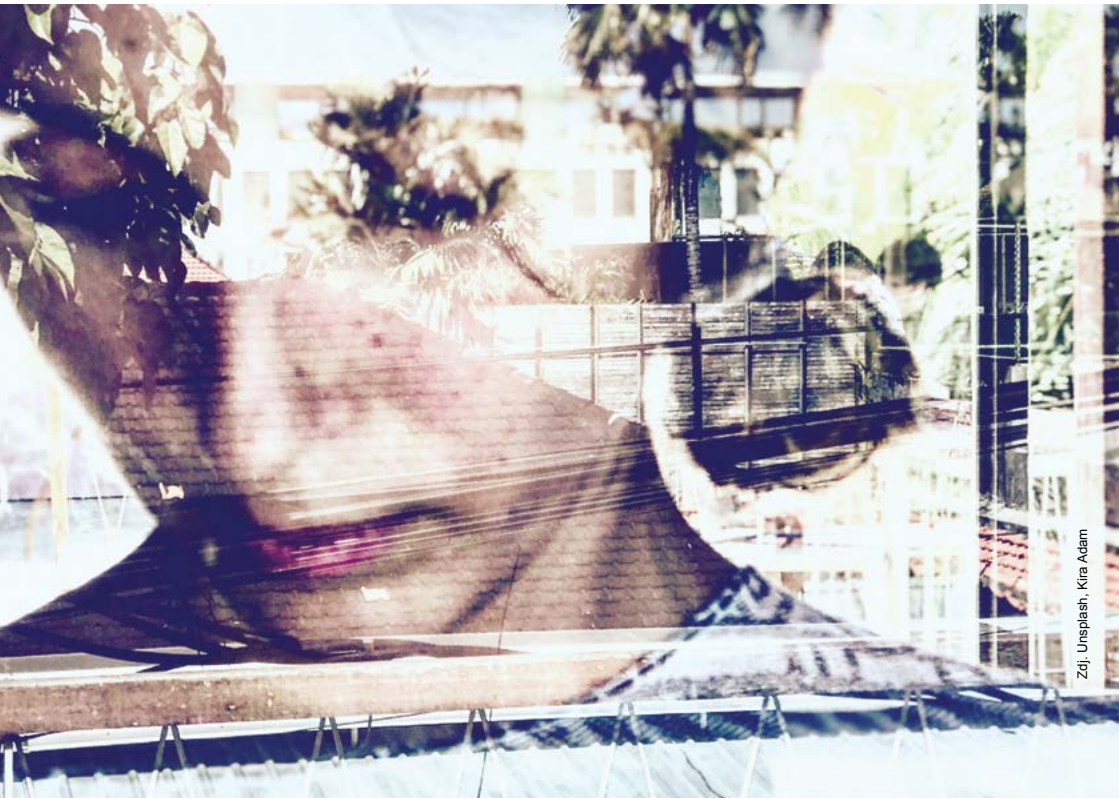
mniejszą możliwość obrony. Poczucie anonimowości znacznie ośmiela sprawców, którzy spodziewając się, że nie poniosą odpowiedzialności za swoje czyny, podejmują działania, na jakie być może nie odważyliby się w sytuacji „twarzą w twarz".

⚠ NIEOGRANICZONA MOŻLIWOŚĆ NĘKANIA

Ofiary cyberprzemocy są stale narażone na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia lub nocy. Dom rodzinny nie jest już miejscem, w którym można po lekcjach schować się przed agresorem.

⚠ BRAK KONTROLI DOROSŁYCH

Działania przemocowe odbywają się w przestrzeni internetu, poza zasięgiem wzroku rodziców i nauczycieli, przez co są często bardzo trudne do zaobserwowania przez dorosłych.



Zdj. Unsplash, Kira Adam

KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY

Skutki cyberprzemocy bywają bardzo bolesne dla osób, które stały się obiektem ataków – ofiary mają znacznie bardziej ograniczoną możliwość obrony, a wyrządzone szkody często trudno odwrócić.

Konsekwencje doświadczenia prześladowania w sieci mogą być różne, w zależności od powagi aktu agresji. Jeśli dziecko otrzyma nieprzyjemny e-mail od kogoś nieznajomego, to skutki będą raczej niewielkie – wystarczy wykasować wiadomość i zapomnieć o całej sprawie. Wiele aktów agresji w internecie to właśnie takie jednorazowe sytuacje, z którymi większość młodych ludzi potrafi sobie skutecznie radzić.

Co innego, jeśli sprawcami są osoby ważne dla dziecka – takie, z którymi jest w ciągłym kontakcie, a akty cyberprzemocy są długotrwałe i dochodzi do nich tradycyjna agresja. W takiej sytuacji skutki mogą być bardzo poważne, a konsekwencje trwać aż do dorosłości.

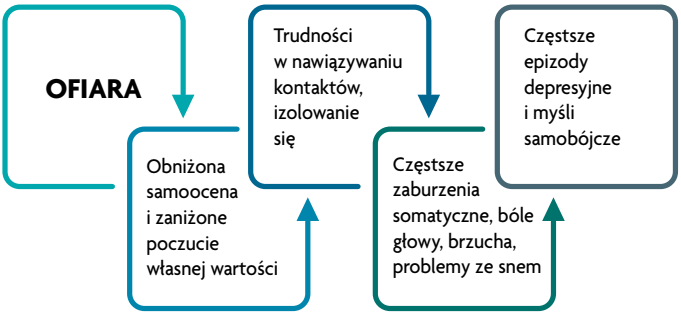
Dzieci **doświadczające cyberprzemocy** przeżywają bardzo trudne emocje. Mogą czuć się **osaczone**, osamotnione i bezsilne. Często są przekonane, że nic nie da się zrobić z sytuacją, w której się znalazły. Obawiają się, że kompromitujące materiały mogą dotrzeć do bardzo dużej grupy osób, przez co **przeżywają poniżenie, upokorzenie, lęk, rozpacz, smutek.** Niekiedy mogą wstydzić się i mieć poczucie winy, że nie potrafiły same sobie poradzić. Wiele z nich mówi, że chciałoby „cofnąć czas".

Długie pozostawanie w sytuacji przemocy wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem. Ofiary przemocy częściej niż ich rówieśnicy doświadczają **problemów w kontaktach z innymi ludźmi, mają zaniżone poczucie własnej wartości, zaczynają mieć kłopoty z nauką, pojawiają się u nich problemy psychologiczne, a także zdrowotne – bóle**

głowy, brzucha, problemy ze snem, itp. W skrajnych przypadkach u prześladowanych dzieci mogą pojawić się myśli oraz próby samobójcze.

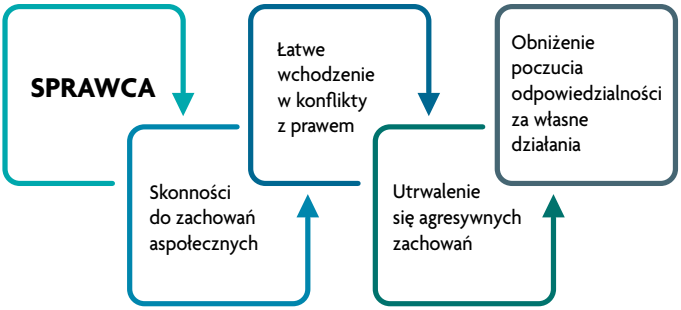
Skutki doświadczania cyberprzemocy zostają z dziećmi na długo. Badania losów dzieci i ich drogi życiowej wskazują, że nawet w dorosłym życiu, długo po opuszczeniu szkoły, ofiary przemocy nadal zmagają się z **problemami psychosomatycznymi, depresją, lękiem, obniżonym poczuciem wartości.**

DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA CYBERPRZEMOCY



Długofalowe konsekwencje cyberprzemocy ponoszą także jej sprawcy: utrwalają się u nich zachowania agresywne, obniża się poczucie odpowiedzialności za własne działania, może nasilać się skłonność do zachowań aspołecznych w przyszłości.

DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE DLA SPRAWCÓW CYBERPRZEMOCY



CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY MOJE DZIECKO NIE DOŚWIADCZYŁO CYBERPRZEMOCY?

O cyberprzemocy, podobnie jak o innych zagrożeniach wynikających z korzystania z internetu, warto rozmawiać z dziećmi zanim jeszcze ich doświadczą. Trzeba uczyć je, jak poruszać się w wirtualnym świecie, aby nie narażać się na niebezpieczeństwo.

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.
- Umów 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 **niepowołanym 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!

Zdj. Freepik.com

MOJE DZIECKO JEST NĘKANE W SIECI

Przemoc w internecie może dotknąć każdego. Obiektem ataków ze strony agresora może zostać dobry i słaby uczeń, dziewczynka i chłopiec, osoba dobrze i źle sytuowana, dziecko o przeciętnym wyglądzie i atrakcyjne fizycznie. Nie ma na to reguły.

Takie doświadczenie może stać się udziałem także twojego dziecka. Jeśli do tego dojdzie, będzie ono potrzebowało twojej pomocy i emocjonalnego wsparcia. W tym rozdziale dowiesz się, co możesz zrobić, jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko padło ofiarą internetowych agresorów.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Dzieci rzadko informują dorosłych o sytuacjach cyberprzemocy. Często wstydzą się przyznać, że są prześladowane. Boją się, że zostaną wyśmiane lub ich problemy zostaną zbagatelizowane przez rodziców i nauczycieli. Wiele z nich obawia się zemsty ze strony sprawców i pogorszenia sytuacji. Często nie zgłaszają problemu w obawie przed tym, że rodzice zabronią im korzystania z internetu bądź zabiorą telefon. Dlatego ważne jest, żeby zachować czujność i zwracać uwagę na sygnały, które mogą wskazywać, że dziecko może być ofiarą internetowej przemocy.

POZNAJ ZACHOWANIA, KTÓRE POWINNY CIĘ ZANIEPOKOIĆ:

- ! Twoje dziecko zaczyna **unikać szkoły**, szuka wymówek, aby zostać w domu, wagaruje, choć do tej pory lubiło chodzić na lekcje.
- ! **Unika kontaktów z kolegami/koleżankami** lub przeciwnie – wdaje się w kłótnie lub bójki.
- ! **Rezygnuje z ulubionych zajęć**, hobby, które do tej pory sprawiały mu radość.
- ! Pojawiają się u niego **zmiany nastroju i zachowania**, przedłuża się obniżony nastrój.

- ! **Jest zaniepokojone, zdenerwowane, smutne lub rozzłoszczone**, szczególnie po odebraniu SMS-a, przeczytaniu wiadomości na komunikatorze, gdy korzysta z internetu itp.
- ! Szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju.
- ! Wycofuje się z aktywności w sieci: przestaje używać komputera, zamyka konta w mediach społecznościowych, odcina się od znajomych z sieci, przestaje publikować posty na ulubionych stronach itp.
- ! Bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych.
- ! Unika rozmów na temat internetu i swojej aktywności w sieci.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka kilka z wyżej wymienionych symptomów, przyjrzyj się sytuacji bardziej wnikliwie. Nie oceniaj pochopnie, czy to, czego doświadcza twoje dziecko, to już cyberprzemoc.

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 POWINIENEŚ ZROBIĆ?

KROK PIERWSZY: REAGUJ WŁAŚCIWIE

Doświadczanie 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.

Zdj. Freepik.com

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.

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 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.

Zdj. AdobeStock

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".

MOJE DZIECKO JEST SPRAWCĄ CYBERPRZEMOCY

Może się okazać, że twoje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy. To trudna wiadomość dla każdego rodzica. Nikomu nie jest łatwo przyznać, że syn lub córka mogą być cyberagresorami, że robią coś, co rani inne osoby. Jeśli tak się zdarzy, od twojej reakcji w dużej mierze będzie zależało, jak sprawa zostanie rozwiązana, co dalej będzie działo się z twoim dzieckiem i jaką lekcję wyniesie z tej niełatwej sytuacji.

Jako rodzic masz największy wpływ na kształtowanie zachowania twojego dziecka i w sytuacji stosowania przez nie przemocy powinieneś podjąć zdecydowane działania. Dzieci potrzebują troski i zrozumienia, ale także stanowczości – muszą wiedzieć, że są granice, których nie wolno przekraczać.

ⓘ POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM: DOWIEDZ SIĘ, DLACZEGO TO ROBI

Dzieci podejmują agresywne działania w sieci z wielu powodów.
Oto niektóre z przyczyn:

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

Badania pokazują, że najliczniejszą grupę stanowią sprawcy, którzy wcale nie mieli zamiaru wyrządzić komuś krzywdy, a po prostu nie przewidzieli skutków swoich działań. Umieszczając w sieci treści dotyczące innej osoby myśleli, że to tylko żart. Są przerażeni, gdy dowiadują się, jak bardzo kogoś skrzywdzili.

ZAPLANUJ DZIAŁANIE

To, jakie kroki będziesz musiał podjąć, w dużej mierze zależy od tego, z jakiego powodu twoje dziecko zaangażowało się w agresywne działania wobec kolegów. Innej interwencji wymaga dziecko, które postępuje nieświadomie lub samo było prześladowane, a innej takie, które postępuje z wyraźną intencją wyrządzenia krzywdy drugiej osobie.

PLANUJĄC DALSZE POSTĘPOWANIE WOBEC DZIECKA, WEŹ PONADTO POD UWAGĘ:

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

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.

WYRAŹ SWOJE OCZEKIWANIA

Porozmawiaj z dzieckiem o jego zachowaniu. Wyjaśniaj mu, że to, co robi, to działanie przemocowe, które krzywdzi inne osoby, dlatego nie możesz go akceptować. Starszemu dziecku (nastolatkowi) wytłumacz, że takie zachowanie może nawet stanowić naruszenie prawa i skutkować poważnymi konsekwencjami.

PODCZAS ROZMOWY:

- Jasno i zdecydowanie zakomunikuj dziecku, że nie będziesz akceptować żadnych form przemocy i zażądaj, aby zaprzestało swojego działania.
- Omów z dzieckiem skutki jego postępowania i poinformuj o konsekwencjach, które zostaną wobec niego zastosowane (także w przypadku, gdyby dziecko kontynuowało przemocowe działania).
- Zobowiąż dziecko do usunięcia z sieci szkodliwych materiałów.
- Wspólnie zastanówcie się nad sposobem zadośćuczynienia i naprawienia krzywdy wobec ofiary cyberprzemocy.

Jeśli widzisz, że twoje dziecko żałuje tego, co zrobiło i chciałoby naprawić sytuację, wspieraj je. Ono też przeżywa w tym momencie trudne emocje i nie jest mu łatwo.

POWIEDZ MU, ŻE:

- od czasu do czasu każdy z nas może dać się ponieść emocjom, stracić panowanie nad sobą i zrobić coś czego potem żałuje;
- jeśli coś takiego mu się przydarzy, zawsze może naprawić swój błąd.

PORADŹ DZIECKU, ABY:

- usunęło materiał z miejsca, w którym je umieściło tak szybko, jak to możliwe;
- poprosiło osoby, do których dotarł materiał, aby nie przesyłały go dalej;
- przeprosiło osobę, której sprawa dotyczy, wyjaśniło jej, dlaczego tak się stało i zapewniło, że usunie krzywdzący materiał.

ℹ MONITORUJ ZACHOWANIE DZIECKA

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

Zdj. AdobeStock

CYBERPRZEMOC A PRAWO

W polskim prawie **nie ma definicji cyberprzemocy.** Brak również przepisów wprost regulujących to zjawisko. Nie oznacza to jednak, że nie możemy się przed nim bronić, a sprawcy pozostają całkowicie bezkarni.

W celu ochrony dzieci przed przemocą w internecie rodzice mogą wykorzystywać istniejące regulacje – zarówno przepisy prawa karnego, jak i kodeksu cywilnego.

Niektóre akty internetowej agresji naruszają obecnie obowiązujące prawo (są uznawane za przestępstwo lub wykroczenie) i mogą zostać zgłoszone na policję, do prokuratury lub do sądu. Są to: zniesławienie lub zniewaga, naruszenie wizerunku, stalking, podszywanie się pod kogoś, groźby, włamania. W przypadku tych przestępstw/wykroczeń ściganie sprawcy cyberprzemocy następuje po złożeniu wniosku przez osobę pokrzywdzoną.

ZNIESŁAWIENIE, ZNIEWAGA

Przesyłanie obraźliwych treści i opinii na temat dziecka, tworzenie ośmieszających stron internetowych, rozsyłanie za pomocą telefonu kompromitujących materiałów, rozsiewanie plotek i pomówień.

Przykład: Kolega rozesłał do wszystkich osób w klasie przerobione zdjęcie koleżanki, na którym jej twarz doklejona została do tułowia świni.

NARUSZENIE WIZERUNKU

Zamieszczenie zdjęcia lub filmu z udziałem dziecka na stronie internetowej lub portalu społecznościowym, rozesłanie zdjęcia lub filmu z jego udziałem e-mailem, telefonem komórkowym bez jego zgody.

Przykład: Koleżanki zamieściły na klasowym portalu zdjęcia dziewczynki znad morza w kostiumie kąpielowym z podpisem „Uwaga! Wieloryb na plaży”.

WŁAMANIA

Włamania do miejsca w internecie strzeżonego hasłem, np. na konto e-mailowe, profil w serwisie społecznościowym czy blog w celu uzyskania dostępu do informacji lub niszczenia/zmieniania zamieszczonych tam materiałów.

Przykład: Ktoś włamał się na fotobloga nastolatki na Instagramie i usunął wszystkie zdjęcia, które zamieszczała tam od kilku lat.

KRADZIEŻ TOŻSAMOŚCI (PODSZYWANIE SIĘ)

Podawanie się za pokrzywdzonego (po uprzednim włamaniu się na jego konto i uzyskaniu dostępu np. do jego poczty, konta w komunikatorze itp.) i wysyłanie w jego imieniu wiadomości, nieprawdziwych informacji do innych osób; rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji o ofierze.

Przykład: Koleżanka z klasy założyła koledze konto na portalu randkowym, na którym zamieściła jego zdjęcie i podała jego adres e-mailowy wraz z informacją, że jest chętny do świadczenia usług towarzyskich w zamian za pieniądze.

GROŹBY

Przesyłanie gróźb drogą e-mailową lub za pomocą innych narzędzi dostępnych w internecie, takich jak czat, komunikatory, forum itp.

Przykład: Ktoś nieznany przesyła chłopakowi na komunikatorze wiadomości o treści „W końcu cię dopadniemy debilu!", „Zdychaj śmieciu!". Do jednej z nich dołączone było zdjęcie szkoły, do której chodzi.

CYBERSTALKING

Wielokrotne wysyłanie komuś w internecie lub przy użyciu telefonu niechcianych informacji, zdjęć, bardzo częste wysyłanie e-maili i informacji za pomocą komunikatorów czy czatów mimo braku zgody odbiorcy.

Przykład: Po rozstaniu z chłopakiem dziewczyna otrzymuje od niego po kilkadziesiąt SMS-ów i e-maili dziennie. Bardzo często chłopak pisze w nich, że wie z kim ona się spotyka, gdzie chodzi po szkole itp.

NIEKTÓRE PRZESTĘPSTWA TO TZW. PRZESTĘPSTWA ŚCIGANE Z URZĘDU:

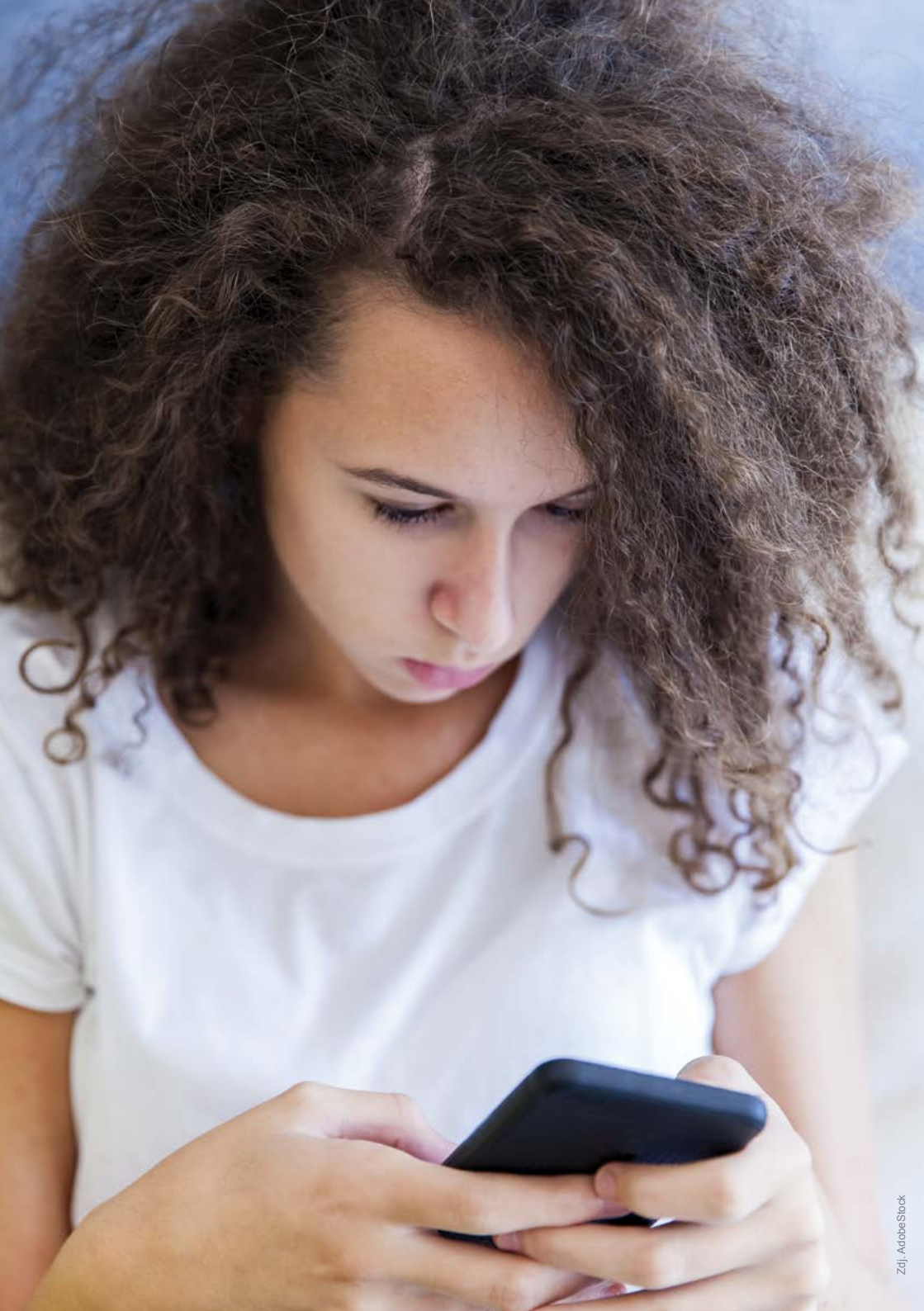
- opublikowanie w internecie, w jakiejkolwiek formie, filmu lub zdjęcia nagiej osoby poniżej 18 roku życia (jest to przestępstwo rozpowszechniania pornografii z udziałem dziecka);
- znieważenie grupy osób na tle religijnym, etnicznym itp.;
- stalking w przypadku, gdy jego następstwem było targnięcie się na życie ofiary cyberprzemocy.

Osoby lub instytucje publiczne (np. szkoły) posiadające wiedzę o tego rodzaju przestępstwach mają obowiązek zawiadomić o nich policję lub prokuraturę, która następnie zobowiązana jest wszcząć właściwe postępowanie. Podjęcie postępowania przez organy ścigania w tej sytuacji nie wymaga złożnia wniosku o ściganie sprawcy przez osobę poszkodowaną.

Pamiętaj!
W przypadku cyberprzemocy w stosunku do dzieci, czyli osób poniżej 18 roku życia, wszystkie działania prawne realizują rodzice lub opiekunowie prawni.

Decydując się na podjęcie kroków prawnych, należy mieć świadomość, że w praktyce droga ta może okazać się skomplikowana i kosztowna. Sprawy cywilne trwają zwykle bardzo długo i wymagają wniesienia wysokich opłat sądowych. Brak współpracy ze strony wielu administratorów sieci często utrudnia ustalenie sprawcy, a rodzice jako osoby fizyczne, a nie uprawnione instytucje, ze względu na Ustawę o ochronie danych osobowych, mają ograniczoną możliwość uzyskania informacji o cyberagresorze.

Szczegółowy opis działań prawnych, jakie możesz podjąć w sytuacji różnych form cyberprzemocy, wraz ze wzorami pism procesowych znajdziesz w poradniku „Jak reagować na cyberprzemoc? Poradnik dla szkół", dostępnym m.in. na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej pod adresem: https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/tematy/dbamy-o-dobry-klimat-szkoly/materialy-3/



Zdj. AdobeStock

GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY?

Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci, także w internecie. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziesz informacje i wskazówki, które podpowiedzą ci, jak rozwiązać problem cyberprzemocy. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, dzwoniąc na infolinię, korzystając z czatu lub wysyłając e-mail. Z takiej pomocy może także skorzystać twoje dziecko – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.

☎ 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, cybeprzemoc 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/

Zdj. AdobeStock

PRZYDATNE STRONY

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci, zachęcamy cię do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników internetu. Znajdziesz na nich ciekawe informacje, materiały i porady dotyczące nie tylko cyberprzemocy.

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

BIBLIOGRAFIA:

- Bąk A., (2016), *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Bochenek M., Lange R. (red.), (2019), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Borkowska A., Witkowska M., (2017), *Media społecznościowe w szkole*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online: https://akademia.nask.pl/publikacje/SM_w_szkole.pdf, dostęp z dn. 23.07.2019].
- Hinduja S., Patchin J.W., (2019), *Cyberbullying Identification, Prevention, and Response*, Cyberbullying Research Center [online: https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2019.pdf, dostęp z dn. 9.08.2019].
- Lange R. (2019), *Rodzice Nastolatków 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania społecznego*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2019
- [online: https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/raporty/1834,Raport-quotRodzice-Nastolatkow-30quot.html, dostęp z dn. 19.08.2019].
- Office For Internet Safety, (2008), *Get With It! A Guide To Cyberbullying*, Brunswick Press Ltd. [online http://www.igc.ie/download/1/Parents/Parents%20GET%20WITH%20IT%20-%20GUIDE%20TO%20CYBER%20BULLYING.pdf, dostęp z dn. 1.08.2019].
- Podlewska J., (2009), *Odpowiedzialność prawna za cyberprzemoc w stosunku do nieletnich*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka", tom 8, nr 1, s. 47–56.
- Pyżalski J., (2009), *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski J., (2012), *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls".
- Wojtasik Ł. (red.), (2009), *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online: https://www.edukacja.fdds.pl/cb0428e3-c0d8-47cb-8508-1b865100a1f9/Extras/ksiazka-jak_reagowac_na_cyberprzemoc-FDDS-12042017.pdf, dostęp z dn. 23.07.2019].

#NieZagubDzieckaWSieci

NASK

NASK akademia

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

akademia@nask.pl
www.akademia.nask.pl

nask@nask.pl
www.nask.pl