

# CYBERPRZEMOC



Jednym z największych błędów rodzicielskich jest przyzwalanie na to, by ich dziecko przebywało przed komputerem większość swojego wolnego czasu. Bo to właśnie rodzice decydują o tym, ile godzin ich pociechy spędzą przed monitorem laptopa czy tabletu. Pozornie, posadzenie dziecka przed laptopem jest bardzo kuszące. Nie trzeba przecież specjalnie się nim zajmować. Dziecko ma zajęcie, a rodzic spokojnie może odejść do

swoich spraw. Jednak takie postępowanie ma dla dziecka wiele negatywnych skutków - zaczynając od problemów o charakterze fizycznym: problemy ze wzrokiem, nadwaga oraz destabilizacja układu kostnego (kręgosłup w tej pozycji jest obciążony 2 razy bardziej niż podczas stania. Przeciężenia i brak ruchu osłabiają mięśnie i więzadła, które utrzymują kręgosłup w prawidłowej pozycji). Po konsekwencje psychiczne: trudności w budowaniu relacji społecznych, ograniczenie rozwoju poznawczego, czy w końcu zaburzenia rozwoju funkcji psychoruchowych. Zatrważające jest to, że nawet dzieci 3 – 4 letnie mają regularny kontakt z komputerem. Mało tego, widzimy nieraz w środkach komunikacji miejskiej półtoraroczne lub dwuletnie maluszki „uspakajane” hałaśliwą kreskówką, wyświetlaną na ekranie telefonu wciskanego do ich rąk przez mamę.

Badania wskazują, iż to właśnie populacja dzieci i młodzieży stanowi grupę najczęściej korzystającą z Internetu. W Polsce aż 97% uczniów w wieku 10-16 lat przyznaje, że korzysta z niego. Polscy uczniowie w wieku 13-16 lat spędzają średnio online 17,5 godziny tygodniowo. Uczniowie korzystają z tzw. komunikacji zapośredniczonej (portale społecznościowe, komunikatory internetowe, czaty itp.) głównie po to, by utrzymywać i pogłębiać relacje z innymi rówieśnikami, których znają z tradycyjnych relacji w świecie rzeczywistym. Ciągłość tych kontaktów osiągnięta przez używanie nowych technologii powoduje, że część młodych ludzi jest always-on („ciągle podłączona”) i właściwie prawie nigdy nie przerywa kontaktu z gronem swoich znajomych.

Często zapominamy jednak, że przebywanie w sieci to również narażanie dziecka na wiele poważnych sytuacji zagrożenia, w których staje się ono obiektem ataku i represji.

Spróbujmy przyrzeć się współczesnym formom prześladowania psychicznego oraz czego mogą doświadczać nie tylko dorośli, ale właśnie nasze dzieci.

Wiemy, iż zjawisko zastraszania może rozwijać się w dowolnym kontekście, w którym ludzie wchodzą w interakcje ze sobą. W przypadku dzieci, może ono obejmować szkołę, a główną platformą zastraszania we współczesnej kulturze są serwisy społecznościowe.

## Cyberbullying jako forma przemocy elektronicznej

Pojęcie bullying określa się jako psychiczne i (lub) fizyczne wykorzystywanie ofiary przez osobę lub grupę. Zakłada ono nierównowagę sił pomiędzy ofiarą i sprawcą oraz powtarzalność wrogich działań na przestrzeni czasu.

Cyberbullying to każda forma nękania, która ma miejsce online, za pośrednictwem smartfonów i tabletów. Serwisy społecznościowe, aplikacje do przesyłania wiadomości, witryny do gier i portale społecznościowe, takie jak Facebook, Xbox Live, Instagram, YouTube, Snapchat mogą być świetną zabawą i pozytywnym doświadczeniem.

Ale co zrobić, gdy coś pójdzie nie tak?

Cybernękanie szerzy się w Internecie i większość młodych ludzi doświadczy go lub zobaczy w pewnym momencie. Może się zdarzyć 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może rozprzestrzeniać się tak szybko jak wirus. Ok. 50% młodych ludzi stwierdziło, że widziało, jak inni są prześladowani w sieci, a 42% czuje się w nim niebezpiecznie. Istnieje wiele sposobów zastraszania. Dla celów badawczych uznaje się, że aby móc zostać zakwalifikowanym jako bullying, dany przypadek agresji musi powtórzyć się kilkakrotnie. Uznaje się zatem, że częstotliwość działań agresywnych powinna być nie mniejsza niż jeden przypadek na tydzień lub też 2-3 razy w miesiącu.

### Rodzaje cyberprzemocy:



**Nękanie** – wysyłanie obraźliwych, niegrzecznych wiadomości. Paskudne lub upokarzające komentarze w formie postów, zdjęć i czatów. Są to również jawnie obraźliwe strony z grami.

**Hejt** – jest pozornie delikatniejszą formą cyberprzemocy. Może polegać na umieszczeniu nienawistnego komentarza, obrazka, filmu czy udostępnieniu takiej treści.

Hejtu i negatywnych komentarzy jest w sieci tak wiele, że czasem może się wydawać, że tworzy go większość osób korzystających z sieci. Każdy może pokazać swój sprzeciw przeciwko hejtowi, zakładając jedną pomarańczową sznurówkę i wpisując w komentarzu

**Oczernianie** – ktoś może wysłać informacje o innej osobie, które są fałszywe, poniżające czy szkalujące. To również udostępnianie zdjęć w celu wyśmiewania, rozpowszechniania fałszywych pomówień i plotek. Mogą one być umieszczane w dowolnej witrynie online lub w aplikacjach. Niejednokrotnie takiego zastraszania dokonują ludzie, którzy byli kiedyś najlepszymi „przyjaciółmi”.

**Flaming** – polega na jawnej walce, przy użyciu ekstremalnych zwrotów i obraźliwego języka. Sprawcy posługując się tą formą ataku pragną wywołać reakcję online, cieszyć się faktem, że powodują, iż ofiara silnie przeżywa poniżenie, poczucie strachu i wstydu.

**Podszywanie się pod inne osoby** – czyli włamywanie się na czyjeś konto e-mail lub konto w sieci społecznościowej i używanie tożsamości online danej osoby do wysyłania, publikowania złośliwych lub zenujących treści do innych osób. Tworzenie fałszywych profili jest zjawiskiem obecnie powszechnym i trudnym do zlikwidowania, szczególnie na portalach społecznościowych.

**Wycieczka i podstęp** – to nakłanianie ofiary do ujawnienia tajemnic czy danych osobowych w celu przekazania ich innym osobom. Niejednokrotnie wykorzystuje się osobiste filmy czy zdjęcia ofiary.



### **Cyber Stalking** –

to akt wielokrotnego wysyłania wiadomości, które obejmują groźby krzywdy, nękanie i zastraszanie. To nic innego, jak angażowanie się w możliwie dostępne działania online, które sprawiają, że ofiara boi się o swoje bezpieczeństwo.

### **Wykluczenie** –

to bardzo powszechna forma społecznego nękania polegająca na celowym odsunięciu ofiary od grupy, pozostawienie jej poza nią, (usunięcie lub ograniczenie dostępu do wiadomości grupowych, aplikacji online, witryn gier).

**Śledzenie (cyberstalking)** – obserwowanie elektroniczne innej osoby i bombardowanie jej niechcianymi komunikatami. W szczególności agresja taka może dotyczyć osób, które wcześniej były w bliskiej relacji, np. byłego chłopaka lub dziewczyny.

**Happy slapping** – prowokowanie lub atakowanie osoby oraz dokumentowanie tego zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć. W następnym etapie sprawca rozpowszechnia kompromitujący materiał w Internecie i rozsyła go innym osobom.

**Agresja techniczna** – sprawca kieruje swoje działania nie tyle bezpośrednio przeciwko ofierze, co przeciwko należącemu do niej sprzętowi komputerowemu, oprogramowaniu lub infrastrukturze informatycznej (np. stronie internetowej). W grę wchodzi celowe rozsyłanie wirusów komputerowych lub włamywanie się do urządzeń elektronicznych innych osób (hacking).

**Szantaż i uwodzenie** – do szczególnie zagrożonych uwiedzeniem w Internecie należą te dzieci, które mają niezaspokojoną potrzebę ciepła i akceptacji ze strony najbliższych. W Internecie szukają zrozumienia i przyjaźni. Jeśli dodatkowo towarzyszy im w życiu codziennym trudna sytuacja rodzinna, brak zrozumienia oraz poczucie osamotnienia - ryzyko

uwiedzenia znacząco wzrasta. Takie dziecko intensywnie szuka pocieszenia wśród nieznanym z sieci.

**Seksting** – to specyficzna forma cyberprzemocy wiąże się z sekstingiem. Jest to przesyłanie sobie nagich lub półnagich zdjęć. Popularne szczególnie wśród nastolatków, na etapie pierwszego zakochania. Ponad połowa nastolatków deklaruje, że materiały tego typu są wymieniane wśród ich znajomych (GFK dla Fundacji Dzieci Niczyje 2014). Wg najnowszych badań 3,8% nastolatków miało bezpośredni kontakt z tym zjawiskiem.

W pewnych sytuacjach takie zdjęcia mogą zostać zapisane, wykorzystane do szantażu czy opublikowane bez wiedzy i zgody osoby, która wysłała zdjęcia. To bardzo poważna forma internetowej przemocy, która może prowadzić do katastrofalnych skutków: począwszy od zniszczonej reputacji, przez choroby psychiczne aż po próby samobójcze.



### **Grooming** –

jest szczególną relacją tworzoną w Internecie pomiędzy osobą dorosłą a dzieckiem, w celu jego uwiedzenia i wykorzystania seksualnego. Na ogół sprawca dąży do spotkania z ofiarą w świecie rzeczywistym. Często jednak wystarczy macyberseks lub nakłonienie ofiary do tego, by sama produkowała pornografię dziecięcą

(np. robiła sobie zdjęcia nago). Sprawca wywiera presję na dziecko, aby zdjęło ubranie lub się sfilmowało. W konsekwencji dochodzi do eskalacji żądań wzmacnianych groźbami i szantażem, że ostatecznie rodzic zostanie poinformowany o żenujących sytuacjach. Do uwiedzenia najczęściej dochodzi przy wykorzystaniu komunikatorów internetowych, oraz na blogach lub czatach prowadzonych przez dzieci. Pedofile zwykle wchodzi na czaty o muzyce, modzie czy grach komputerowych, a więc na takie, które często są otwierane są przez dzieci. Prawdopodobieństwo, że dziecko nawiąże niebezpieczną relację z nieznanym w Internecie jest zatem duże.

Pedofile często podszywają się pod rówieśników ofiar. Orientują się w młodzieżowym slangu, sporcie i aktualnych trendach. Ponadto, dzięki informacjom uzyskanym od dziecka, rozpracowują jego potrzeby i odpowiadają na nie. Szukają wspólnych problemów, takich jak rozwód w rodzinie lub konflikty z rodzicami. Przyjmują postawę przyjacielską, pełną zrozumienia i akceptacji dla dziecka. Czasem podają się za nieco starszych niż ofiara. Pozwala im to przyjąć rolę autorytetu i przewodnika, m. in. po świecie seksu. Zdarza się również, że pedofil nie ukrywa faktu, że jest osobą dorosłą. Kreuje się wtedy na „fajnego gościa”, któremu można zaufać. Cechą charakterystyczną groomingu jest długi czas trwania. Sprawca powoli nawiązuje relację z dzieckiem, wzmacnia ją, a później stopniowo wprowadza treści o charakterze erotycznym. Stara się również nakłonić dziecko, by trzymało tę znajomość w tajemnicy.



## Na ogół uwodzenie dziecka przebiega według określonych etapów:

**Stopniowe zaprzyjaźnianie się** - pedofil w delikatny sposób zbiera informacje o dziecku. Sprawia jednocześnie wrażenie człowieka życzliwego, stwarza pozorne poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

**Pogłębianie relacji** - sprawca wzmacnia swoją „przyjaźń” z dzieckiem. Pyta o dom i szkołę, nawiązuje też do tematów z poprzednich rozmów. Dzięki temu ono czuje się ważne i słuchane. Nakłania ofiarę do zwierzeń z przeżywanymi trudnościami, pociesza je i zapewnia o swoim wsparciu. Zachęca do częstszych i dłuższych kontaktów. Dziecko czuje się coraz bardziej swobodnie i bez oporów opowiada o sobie.

**Analiza sytuacji** - pedofil próbuje zorientować się, jakie jest ryzyko odkrycia jego działalności przez kogoś z zewnątrz. Pyta ofiarę o to, gdzie stoi komputer i kto jeszcze z niego korzysta. Czasem prosi dziecko by kasowało z nim rozmowy. Stopniowo wprowadza dziecko w świat seksu, przełamując barierę wstydu. Pyta, czy dziecko już kiedyś się całowało, czy miało chłopaka, dziewczynę, itd. Powoli osacza je i molestuje seksualnie, przechodząc do coraz bardziej intymnych pytań.

**Propozycje konkretnych działań** - pedofil przygotowuje dziecko do spotkania w świecie rzeczywistym lub do wykonania innych czynności, np. do masturbowania się podczas rozmowy i robienia sobie przez dziecko nagich zdjęć. Jednocześnie próbuje ukazać mu jego rodziców w złym świetle, a siebie – w dobrym. Wmawia ofierze, że jeśli komuś o tym opowie, zniszczy ich „wyjątkową przyjaźń”. W ten sposób zapewnia sobie ochronę przed ujawnieniem. Dziecko zamyka się na rodziców i rówieśników a udzielenie mu pomocy staje się trudniejsze.

Dzieci, które zostały uwiedzione w Internecie, doświadczają tych samych konsekwencji, co ofiary molestowania seksualnego w świecie rzeczywistym. W każdym takim przypadku niezbędna jest pomoc terapeutyczna.

Dzieci często szukają w sieci nowych przyjaciół i nie zdają sobie sprawy, że osoba po drugiej stronie może mieć złe intencje. Zmanipulowane - publikują swoje zdjęcia, udostępniają swój adres e-mail, nierzadko również numer telefonu i adres zamieszkania lub szkoły, do której chodzą. Dzięki temu łatwo je znaleźć w świecie rzeczywistym.

Wielu rodziców popełnia poważny błąd, nie interesując się jak i w jakim celu ich dziecko spędza czas w Internecie. Tymczasem brak wspólnie spędzonego czasu, a także brak rozmów z dzieckiem na temat zagrożeń czyhających w sieci pogarsza sytuację. Ponadto, w wielu domach komputer stoi w pokoju syna lub córki, a to utrudnia rodzicom pełną kontrolę nad jego korzystaniem.



W ciągu ostatnich lat jesteśmy świadkami upowszechniania się nowej formy bullingingu, tj. bullingingu elektronicznego (cyberbullingingu), popełnianego za pomocą telefonu komórkowego, komputera i Internetu. Może on przybierać postać przykryj potyczki słownej, wiadomości SMS, zdjęć i filmików przedstawiających akty bullingingu lub polegać na wykluczeniu danej osoby na portalach internetowych etc. Bullingingu elektroniczny różni się od tradycyjnego bullingingu, gdyż sprawca i ofiara nie pozostają w bezpośrednim kontakcie w momencie agresji, a ofiara bullingingu ma trudności ze znalezieniem miejsca, w którym

czułaby się bezpiecznie. Od 5 do 10% uczniów (do 16 roku życia) staje się ofiarami bullingingu popełnianego przez rówieśników częściej niż raz na tydzień. Ściślej, można tu mówić o 10% najmłodszych uczniów i 5% uczniów w najstarszej grupie.

Większość ofiar bullingingu odczuwa lęk i często okazuje oznaki bezradności, np. strach i płaczliwość w stresowych sytuacjach społecznych, w których napotyka na przeszkody. Ofiary mogą także uzyskiwać niższe niż przeciętna wyniki w nauce i mieć nieadekwatnie krytyczny obraz własnej osoby.

U sprawców bullingingu często odnotowuje się wyższe wskaźniki depresji i myśli samobójczych oraz wyższy niż przeciętny poziom agresji w porównaniu z dziećmi niezaangażowanymi w cyberprzemoc. Chłopcy są sprawcami bullingingu w stosunku do chłopców i dziewcząt w ich własnej grupie wiekowej i poza nią. Ofiarami dziewcząt są natomiast zazwyczaj rówieśniczki z ich własnej grupy.

Nie ma żadnych wątpliwości, iż dzieci i młodzież doświadczający tradycyjnego bullingingu ponoszą poważne koszty psychologiczne w postaci obniżonego nastroju, depresji, problemów z koncentracją, lęku oraz poczucia bezradności. Ofiary agresji rówieśniczej w Internecie to te same osoby, które doświadczają agresji tradycyjnej w szkole.

Bardzo niewiele jest takich uczniów, którzy doświadczają, bądź są sprawcami cyberbullingingu, a jednocześnie nie są ani sprawcami, ani ofiarami bullingingu tradycyjnego. Agresja elektroniczna stanowi wzmocnienie i rozszerzenie wiktymizacyjnego charakteru tradycyjnego bullingingu, chociażby poprzez występowanie niektórych bądź wszystkich mechanizmów omówionych wcześniej.



### **Gdzie szukać pomocy? Co zrobić, gdy Twoje dziecko doświadczy cyberprzemocy?**

- ✓ Udziel mu osobistego wsparcia, porozmawiaj, zapewnij dużo uwagi.
- ✓ Zabezpiecz wszystkie dowody cyberprzemocy.
- ✓ Zwróć się do administratora serwisu/strony z prośbą o usunięcie nienawistnych treści

i zablokowanie osoby atakującej. Większość serwisów oferuje specjalny formularz.

- ✓ Jeśli możesz porozmawiać ze sprawcą lub jego rodzicami, żądaj od niego zakończenia przemocy i usunięcia z sieci wszystkich jej śladów.
- ✓ Poinformuj o tej sytuacji szkołę, wychowawcę i współpracujcie.
- ✓ Jeśli popełniono przestępstwo, poinformuj o nim policję.
- ✓ Jeśli masz pytania, dzwoń pod numer 800 100 100 – to telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci.
- ✓ Powiedz swojemu dziecku o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.
- ✓ Informacje o bezpiecznym korzystaniu z sieci znajdziesz też w [Broszurze Edukacyjnej Bezpiecznie Tu i Tam](#)

## **UCZNIU!**

Jeżeli jesteś (byłeś) ofiarą lub świadkiem cyberprzemocy lub niepokoi Cię jakieś zdarzenie związane z bezpieczeństwem cyfrowym, a trudno Ci porozmawiać z osobą dorosłą z Twojego otoczenia skorzystaj z telefonów zaufania:

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - [www.116111.pl](http://www.116111.pl)  
Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony od 2008 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

## **RODZICU!**

Rozmawiaj z dzieckiem o wszelkich niepokojących symptomach czy zaobserwowanych zjawiskach, a także staraj się odpowiednio zareagować. Pomocą może służyć także szkoła. Pamiętaj o rozmowie z wychowawcą i psychologiem szkolnym.

Poczytaj nasz poradnik: "Jak zapewnić dzieciom bezpieczeństwo w Internecie?".  
Zobacz film: „Jak unikać zagrożeń cyfrowego świata?”

800 100 100 - To telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl) to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

## **NAUCZYCIELU!**

Szkoła powinna przeprowadzać lekcje na temat cyberprzemocy na każdym etapie nauki, żeby każdy z uczniów wiedział, co powinien zrobić w przypadku, kiedy dotknie go cyberprzemoc lub kiedy będzie jej świadkiem. Jasne i proste procedury, ujęte w dokumentacji szkolnej, pomogą zapobiegać temu zjawisku i zminimalizować jego niepożądane skutki.

Poczytaj nasz poradnik:

"Jak zapewnić uczniom bezpieczeństwo w Internecie?".

Zdobądź certyfikat kursu e-learningowego: "Jak zapewnić uczniowi bezpieczeństwo w sieci?"

800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci  
[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami.

Rad i pomocy możemy szukać także w istniejących zespołach reagujących na zdarzenia w Internecie, takich jak: Dyżurnet.pl. To zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci



Komputerowej, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie. Dyżurnet.pl przyjmuje anonimowe zgłoszenia za pomocą formularza internetowego pocztą elektroniczną:

dyzurnet@dyzurnet.pl telefonicznie: 801 615 005

**Jeśli zachodzi podejrzenie, iż doszło do przestępstwa, powinniśmy zgłosić to policji**



Opracowanie:

Małgorzata Jerzak

*Bibliografia:*

*Dr Robert Sarnecki – „Cyberbullying jako forma przemocy elektroniczne” 2017 r.*

*Małgorzata Stoch – Teodorczyk - „ Błędy wychowawcze rodziców” 2015 r.*