FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

DLA NASTOLATKÓW I RODZICÓW

Cyberprzemoc

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE 2023
Tytuł: Cyberprzemoc
ISBN: 978-83-67802-57-4

Autor: Marta Mikołajczuk
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Kolaże w książce: zdjecia iStock, kolaż Marcin Czaja
Skład: Marcin Czaja

Spis treści

1 —— Wprowadzenie

2 —— Cyberbullying

3 —— Jak zadziałać, kiedy doświadczamy cyberprzemocy?

4 —— Wsparcie rodziców

Wprowadzenie

Cyberprzemoc/cyberbullying to forma przemocy, która wykorzystuje nowoczesne technologie: internet, portale społecznościowe i telefony komórkowe.

Obejmuje ona szereg działań takich jak regularne wysyłanie nieprzyjemnych wiadomości do ofiary, pozostawianie negatywnych komentarzy, kradzież tożsamości, podszywanie się pod inną osobę, udostępnianie prywatnych materiałów ofiary np. zdjęć lub nagrań rozmów, prowokowanie lub atakowanie innej osoby i dokumentowanie tego w postaci zdjęć lub filmów, upublicznianie poniżających lub nieprawdziwych informacji o ofierze, celowe usuwanie z listy kontaktów internetowych lub utrudnianie dostępu do nich, a także działania przeciwko sprzętowi komputerowemu ofiary.

Cyberbullying

Cyberbullying

jest szczególnie niebezpieczny z kilku powodów. Przede wszystkim, przemoc online i offline coraz bardziej się przenikają. Osoba doświadczająca cyberprzemocy ma trudności z odcięciem się od prześladowań, ponieważ przemoc ciągnie się za nią wszędzie tam, gdzie jest dostęp do internetu. To oznacza, że może być gnębiona przez 24 godziny na dobę.

Dodatkowo cyberbullying jest trudniejszy do zwalczania ze względu na wyższy poziom anonimowości sprawców. Często działają oni pod pseudonimami lub korzystają z fałszywych kont, co utrudnia ich identyfikację i ściganie.

Materiały związane z cyberprzemocą są również łatwo powielane i rozprzestrzeniane, co oznacza, że ofiara może mieć trudności z kontrolowaniem ich rozpowszechniania nawet po ich usunięciu. Innym aspektem cyberbullyingu jest większy dystans emocjonalny sprawcy. Kiedy osoba nie widzi bezpośrednio cierpienia, jakie sprawia ofierze, łatwiej jej przekraczać kolejne granice i dokonywać aktów agresji. Ważną rolę w zwalczaniu cyberbullyingu odgrywają także świadkowie, czyli osoby, które obserwują takie sytuacje w internecie. Niestety niektórzy z nich ze strachu przed odrzuceniem przez grupę rówieśniczą sami mogą przystępować do krzywdzenia ofiary poprzez komentowanie kompromitujących materiałów, udostępnianie ich lub w inny sposób wyrażanie aprobaty dla działań przemocowych.

Czy cyberbullying jest bezkarny?

Cyberbullying nie jest bezkarny.

Część działań związanych z cyberprzemocą stanowi przestępstwo według Kodeksu Karnego. Należą do nich m.in. zniewaga, zniesławienie, włamanie informatyczne, groźby, nękanie i stalking. Jeśli nie doszło do wypełnienia znamion przestępstwa, ofiara może skorzystać z przepisów Kodeksu Cywilnego w celu dochodzenia odszkodowania za naruszenie wizerunku.

Część aktów agresji w internecie stanowi przestępstwo w myśl Kodeksu karnego. Zalicza się do nich:

- zniewaga,
- zniesławienie,
- włamanie informatyczne,
- groźby,
- nękanie, tzw. stalking.

Część tych przestępstw ścigana jest z urzędu, a część dopiero na wniosek pokrzywdzonego.

Jeśli nie doszło do wyżej wymienionych sytuacji, ale ktoś upubliczniał wizerunek drugiej osoby bez jej wiedzy i zgody, jest to traktowane jako naruszenie wizerunku będącego częścią tzw. dóbr osobistych każdego człowieka. Wówczas możliwe jest wykorzystanie przepisów Kodeksu Cywilnego, czyli drogi roszczeń odszkodowawczych.

Jeżeli sprawcą cyberprzemocy jest osoba poniżej 17 roku życia, działania w sprawie realizuje sąd rodzinny i nieletnich – tam składamy zawiadomienie o czynie zabronionym.

Jak zadziałać, kiedy doświadczamy cyberprzemocy?

Jeśli nastolatek doświadcza cyberprzemocy, istnieje kilka kroków, które można podjąć. Na większości platform społecznościowych można zgłaszać krzywdzące posty, komentarze, filmy lub zdjęcia. Warto również gromadzić dowody takiej przemocy, nie usuwać wiadomości czy komentarzy, robić zrzuty ekranu (screeny) krzywdzących treści i przechowywać je jako materiał dowodowy. Można zgłosić sprawę policji, najlepiej mieć wsparcie dorosłej osoby takiej jak rodzic czy opiekun.

Taki materiał dowodowy można pokazać policji - nastolatek powinien mieć wtedy wsparcie rodzica lub innej dorosłej osoby.

Każda osoba dorosła – rodzic, opiekun, nauczyciel znająca dziecko, którego bezpieczeństwo w Internecie zostało zagrożone, może uzyskać pomoc oraz informacje, jak dalej postępować.

Istnieją również telefony wsparcia:
Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci to: 800 100 100. Istnieje również Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12. Dzieci i młodzież do 18 r.ż zachęcamy do kontaktu z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Można tam uzyskać pomocne informacje, jak rozwiązać problem, a także otrzymać wsparcie psychologiczne.

Wsparcie rodziców

Rodzice odgrywają kluczową rolę we wspieraniu nastolatków, którzy doświadczają cyberprzemocy.

Regularnie rozmawiajcie z nastolatkiem na temat jego doświadczeń online i zachęcajcie go do dzielenia się wszelkimi incydentami związanymi z cyberprzemocą. Stwórzcie atmosferę, w której dziecko będzie czuło się bezpieczne i pewne, że może zwrócić się o pomoc. Kluczowe są zainteresowanie i empatia, gdy nastolatek opowiada o sytuacjach związanych z cyberprzemocą. Słuchajcie uważnie i okazujcie zrozumienie, unikając osądzania. Powiedzcie dziecku, że nie jest samo i że jesteście gotowi mu pomóc w rozwiązaniu problemów.

Nie zapominajcie o edukacji dotyczącej bezpieczeństwa w sieci. Przypominajcie dziecku o podstawowych zasadach takich jak niepodawanie osobistych informacji, ostrożność w przyjmowaniu zaproszeń od nieznajomych czy nieotwieranie podejrzanych linków i załączników. Pomóż dziecku zrozumieć, że to nie jego wina, jeśli staje się ofiarą cyberprzemocy i że istotne jest zgłaszanie takich incydentów.

Współpracujcie ze szkołą, w której uczy się dziecko. Skontaktujcie się z nauczycielami, dyrektorem lub pedagogiem, aby poinformować ich o sytuacji i poprosić o wsparcie. Wiele placówek edukacyjnych ma polityki i programy przeciwdziałające cyberprzemocy, które mogą pomóc w takiej sytuacji. Jeśli nastolatek doświadcza silnego stresu, lęku czy depresji z powodu cyberprzemocy, warto skonsultować się z psychologiem lub terapeutą specjalizującym się w pracy z młodzieżą. Taka osoba udzieli profesjonalnego wsparcia i pomoże w poradzeniu sobie z emocjonalnymi skutkami przemocy.

Pamiętajcie, że każdy nastolatek i sytuacja są inne, dlatego istotne jest dostosowanie strategii wsparcia do indywidualnych potrzeb i okoliczności. Bądźcie cierpliwi i gotowi do wysłuchania swojego dziecka, a także szukajcie pomocy w profesjonalnych źródłach, gdy jest to konieczne.

Piśmiennictwo

1. American Psychological Association, (2022) Cyberbullying: What is it and how can you stop it? https://www.apa.org/topics/bullying/cyberbullying-online-social-media
2. UNICEF, Cyberbullying: What is it and how to stop it, https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying
3. GOV.PL,(2022), Cyberbullying – nękanie w sieci https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/cyberbullying--nekanie-w-sieci

O Fundacji

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Pogorszająca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE