

STOP CYBERPRZEMOCY

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.

Jak radzić sobie z cyberprzemocą?

◆ POROZMAWIAJ Z BLISKĄ CI OSOBĄ - POSZUKAJ WSPARCIA I POMOCY

Rozmowa z przyjacielem bądź zaufaną osobą dorosłą pomoże Ci zapanować nad emocjami i poczuć się lepiej. Omówienie problemu z różnych perspektyw może w wielu przypadkach pomóc Ci ochłonąć i na spokojnie zaplanować kolejne działania.

◆ ZACHOWAJ DOWODY

Zanim podejmiesz próby usunięcia obraźliwych wiadomości - pamiętaj, że są ważnym dowodem nękania. Zabezpiecz dowody w postaci wydruków lub screenshota (zrzut ekranu).

◆ ZGŁOŚ INCYDENT

Zwróć się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Pomogą Ci rozwiązać problem i udzielą wsparcia. Jeśli czujesz się zagrożony powiadom policję (cyberprzemoc w świetle prawa jest czynnością karalną)

[Skorzystaj z telefonu zaufania 116 111.](#)

◆ PROWADŹ ROZMOWĘ NA SWOICH ZASADACH - NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ W SPIRALĘ AGRESJI

Zachowanie cyberprzemocowe to próba dominacji - nie daj się!!! To kim jesteś i jak się postrzegasz zależy tylko od Ciebie. Nie pozwól się sprowokować. Zaskocz agresora przyjaznym nastawieniem - to może zmienić ciąg wydarzeń.

◆ ODETNIJ SIĘ OD AGRESORA

Na wielu portalach społecznościowych możesz zablokować osobę która Cię prześladowa. Także telefony posiadają funkcję blokowania innych numerów. Możesz również zgłosić się z prośbą do administratora o usunięcie obraźliwych treści lub fałszywego konta - pamiętając aby najpierw zapisać dowody nękania.

Jak możesz pomóc koledze/koleżance, która stała się ofiarą cyberprzemocy?

◆ POROZMAWIAJ Z OFIARĄ

Wesprzyj ofiarę, pokaż jej, że zależy Ci na niej. Słuchaj, nie oceniaj. Dla ofiary cyberprzemocy sama świadomość, że jest osoba do której może się zwrócić, jest bardzo znacząca.

◆ N I E DZIAŁAJ POCHOPNIE

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek kroki, pamiętaj emocje są złym doradcą. Zareaguj stosownie do sytuacji –czasem wystarczy rozmowa a czasem pilna interwencja.

◆ POSZUKAJ POMOCY U INNYCH

Pamiętaj, jako świadek masz moc, której ofiara cyberprzemocy nie posiada. Dzięki konkretnym działaniom możesz zatrzymać spiralę przemocy. Nie zgadzaj się na wszelkie zachowania o charakterze przemocowym. Gdy dowiesz się o planach upokorzenia lub skrzywdzenia kogoś– zareaguj, wyraż swój sprzeciw. Czasem zwrócenie uwagi agresorowi i pokazanie, że większość osób nie popiera go może zatrzymać cyberprzemoc. Im większa grupa osób pokaże swoją niezgodę tym takie działanie będzie skuteczniejsze. Zastanów się również kogo można jeszcze poprosić o pomoc. Powiadom, najlepiej rodziców lub zaufaną osobę dorosłą (wychowawcę, pedagoga szkolnego, dyrektora).

◆ ZACHOWAJ DOWODY

Pomóż ofierze zachować dowody cyberprzemocy w postaci kopii, screenshota (zrzut ekranu) lub wydruków.

◆ ZGŁOŚ INCYDENT

Pomóż zablokować treści o charakterze cyberprzemocowym lub zgłoś je do administratora. Każde media społecznościowe mają centrum bezpieczeństwa, gdzie możesz zgłaszać takie przypadki.

Warto też skorzystać z punktu pomocowego– [telefonu zaufania 116 111](tel:116111)

W przypadku natrafienia na nielegalne treści zgłoś sprawę do punktu kontaktowego dyzurnet@dyzurnet.pl

Jeśli chcecie poszerzyć swoją wiedzę na temat bezpieczeństwa w sieci, jak ochronić siebie i swoje koleżanki i swoich kolegów przed cyberprzemocą, poniżej znajdziecie przydatne strony:

OSE IT Szkoła <https://it-szkola.edu.pl/>

Akademia NASK <https://akademia.nask.pl>

Program Safer Internet www.saferinternet.pl

Dyzurnet.pl www.dyzurnet.pl

Cybernauci www.cybernauci.edu.pl

Cyfrowobezpieczni www.cyfrowobezpieczni.pl

Fundacja Dbam o Mój Zasięg <https://dbamomozasieg.pl/>

Pedagog szkolny Anna Badył