



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.

NAJCZĘSTSZE FORMY CYBERPRZEMOCY:

- agresja słowna, np. wyzywanie, zamieszczanie komentarzy 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”
- celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.



KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY

**JESTEŚ
ŚWIADKIEM
PRZEMOCY -
REAGUJ!!!**

Długofalowe konsekwencje doświadczania cyberprzemocy:

- obniżona samoocena
- zaniżone poczucie własnej wartości
- trudności w nawiązywaniu kontaktów - izolowanie się
- częste zaburzenia somatyczne: bóle brzucha, głowy, problemy ze snem
- depresja i myśli samobójcze

Długofalowe konsekwencje dla sprawców cyberprzemocy:

- skłonności do zachowań aspołecznych
- łatwe wchodzenie w konflikty z prawem
- utrwalenie się agresywnych zachowań
- obniżenie poczucia odpowiedzialności za własne działanie



CYBERPRZEMOC A PRAWO

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.

NIEKTÓRE PRZESTĘPSTWA TO
TZW. PRZESTĘPSTWA ŚCIGANE Z
URZĘDU:

- opublikowanie w internecie, w jakiegokolwiek 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 sytuacji przestępstwa ściganego z urzędu nie wymaga złożenia wniosku o ściganie sprawcy przez osobę poszkodowaną.

JAK RADZIĆ SOBIE Z CYBERPRZEMOCĄ

01

POROZMAWIAJ Z BLISKĄ CI OSOBA – 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.

02

ZACHOWAJ DOWODY

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

03

ZGŁOŚ INCYDENT

Zwróć się o pomoc do rodziców lub innej zaufanej osoby dorosłej (wychowawcy, pedagoga szkolnego, dyrektora). Pomogą Ci rozwiązać problem i udzielią wsparcia. Skorzystaj z telefonu zaufania 116 111.

04

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

05

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 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 też skopiować rozmowę, wkleić ją do dowolnego edytora tekstu i zapisać, zrobić tzw. zrzut ekranu

CZAT, SERWIS SPOŁECZNOŚCIOWY

! 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.

JAK REAGOWAĆ, GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM 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.

NIE 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.

Więcej informacji znajdziesz na:

**www.saferinternet.pl
www.akademia.nask.pl**

telefon zaufania:

116 111 dla młodzieży i dzieci