

Cyberprzemoc

to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.



Czy mojego dziecka może dotyczyć problem cyberprzemocy?

Co powinno cię zaniepokoić?

- dziecko zaczyna **unikać szkoły**,
- **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**,
- szybko **wygasza ekran** komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju,
- **wycofuje się** z aktywności w sieci, bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych,
- **unika rozmów** na temat internetu i swojej aktywności w sieci.

Możesz pomóc swojemu dziecku!



Krok 1.

Reaguj właściwie! Zachowaj spokój i zdrowy rozsądek. Dowiedz się, **co dokładnie się stało. Nie obwiniaj dziecka o to, co je spotkało.** Nawet jeśli zdarzyło mu się zachować nieodpowiedzialnie w sieci, nikt nie ma prawa wykorzystać tego do krzywdzenia go. **Nie odcinaj** dziecka od komputera i telefonu.

Krok 2.

Szczerze porozmawiaj z dzieckiem. Zapewnij je, że dobrze zrobiło, mówiąc ci o tym, co się stało. 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.**



Krok 3.



Poradź dziecku, jak się zachować. Powiedz mu, aby **nie utrzymywało kontaktu** ze sprawcą, **nie odpowiadało** na e-maile, telefony, **nie pisało** komentarzy w sieci; **nie kasowało** dowodów, 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.

Tutaj otrzymasz
**dodatkową
pomoc:**

800 100 100

Telefon dla rodziców
i nauczycieli

116 111

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

Dziecięcy telefon
zaufania rzecznika
praw dziecka

Tutaj możesz
zgłosić szkodliwe
i nielegalne treści:

www.dyzurnet.pl

NASK dyżurnet  pl

Zobacz bajkę

Czerwony kapturek
#Cyberprzemoc

www.gov.pl/badz-z-innej-bajki

**Postuchaj
podcastu**

z ekspertką na temat
cyberprzemocy

www.gov.pl/badz-z-innej-bajki

Krok 4.

Zabezpiecz dowody cyberprzemocy.

Dowodami mogą być: e-maile, SMS-y, komentarze w serwisach społecznościowych, zdjęcia treści rozmów prowadzonych przy użyciu komunikatorów lub czatów, itp.



GDY JUŻ ZORIENTOWAŁEŚ SIĘ W SYTUACJI I ZABEZPIECZYŁEŚ DOWODY, MOŻESZ ZDECYDOWAĆ, KTÓRE Z KROKÓW PRZEDSTAWIONYCH PONIŻEJ, POWINIENEŚ TERAZ PODJĄĆ.

Krok 5.



Zgłoś naruszenie regulaminu do administratora serwisu. 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.

Krok 6.

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. Czasem to wystarczy, aby zatrzymać przemoc.



Krok 7.



Podjmij współpracę ze szkołą. Gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy z dyrekcją lub nauczycielami. **Pamiętaj – zanim zgłosisz sprawę do szkoły, najpierw uzgodnij to z dzieckiem.**

Krok 8.

Zgłoś sprawę policji. W skrajnych przypadkach, jeśli uważasz, że wobec twojego dziecka dopuszczono się przestępstwa lub zagrożone było jego bezpieczeństwo, nie wahaj się i poinformuj policję.



Opracowane na podstawie: *Cyberprzemoc włóż blokadę na nękanie* Poradnik dla rodziców
Anna Borkowska NASK

Partner kampanii:



NASK

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Kampania realizowana w ramach konkursu **(Nie)Bezpieczni w sieci**, na podstawie pomysłu laureata.