

# Co to jest cyberprzemoc?

Według definicji, cyberprzemoc to seria agresywnych zachowań, celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie. Jak wymienia prof. Jacek Pyżalski, takie zachowania są regularne, wymierzone w słabszych, intencjonalne.

Cyberprzemoc ma najczęściej formę słowną – pojawia się np. w komentarzach, na memach czy nagraniach wideo. Może też być bardziej zaoferowana: polegać na wykluczeniu z grupy, manipulowaniu czy nienawiązywaniu relacji.

Badacze, którzy specjalizują się w tej tematyce stwierdzają, że cyberprzemoc jest inną formą przemocy rówieśniczej (bullying), czyli czegoś, co było znane od pokoleń. Jednak kilka cech powoduje, że w sieci potencjalni agresorzy są bardziej aktywni:

- są przekonani o anonimowości, działają z ukrycia;
  - mogą spreparować nienawistną treść „na spokojnie”, bez potrzeby reagowania na bieżąco, jak jest np. w przypadku rozmowy osobistej czy wideo;
  - mogą działać w dowolnym czasie, a ofiara nie ma możliwości ucieczki, jak jest w przypadku osobistych kontaktów – jej profil cały czas jest dostępny w sieci.
- To powoduje, że skala problemu jest większa niż przed erą cyfrową.

Więcej informacji w raporcie EU Kids online:

<https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/arttykul/raport-eu-kids-online-dostepny/>

## Jakie są formy cyberprzemocy?

Najpopularniejsze z nich to:

- publikowanie poniżających filmów lub zdjęć;
- publikowanie ośmieszających, wulgarnych, komentarzy i postów;
- włamanie na konta serwisów społecznościowych;
- flood, czyli wiadomościami w komunikatorze, telefonami, SMSami
- podszywanie się pod inne osoby;
- **wykluczanie z internetowych społeczności**

## Seksting

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.**

## Hejt

Pozornie delikatniejszą formą cyberprzemocy jest hejt. 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. Tymczasem z badań wynika, że to zaledwie 5%. Dlatego stworzyliśmy kampanię społeczną **#jestnaswiecej**. Chcemy pokazać, że nas – ludzi, którzy chcą pozytywnego internetu – jest po prostu więcej. Każdy może pokazać swój sprzeciw przeciwko hejtowi, zakładając jedną pomarańczową sznurówkę i wpisując w komentarzu **#jestnaswiecej**.

**Więcej informacji:** <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/arttykul/dolacz-do-akcji-jestnaswiecej/>

## Jak przeciwdziałać cyberprzemocy?

Nie ma technicznych form ochrony przed cyberprzemocą, która może spotkać Twoje dziecko lub Ciebie w dowolnym miejscu w sieci. Dlatego przede wszystkim należy jej przeciwdziałać.

Jeśli Twoje dziecko zaczyna dopiero przygodę z internetem, spróbuj uświadomić mu, że istnieje w nim problem agresji i uwrażliwiał na innych ludzi – którzy wymagają szacunku w sieci tak samo, jak w kontaktach osobistych.

**Zapoznaj dziecko z zasadami netykiety, jeśli korzysta już z sieci, porozmawiaj z nim o ewentualnych doświadczeniach cyberprzemocy. Może zna takie sytuacje z**

## **grupy znajomych, może napotkało je w sieci, a może samo jest sprawcą takiego ataku?J**

### **O czym warto pamiętać?**

1. Nawet pozornie niewinny żart może być rodzajem cyberprzemocy. Uważajmy na to, co piszemy.
2. Na niektóre formy cyberprzemocy grozi odpowiedzialność karna.
3. Na przemoc nie wolno odpowiadać tym samym. Jeśli czujesz, że sprawa Cię przerasta, skontaktuj się ze specjalistami lub odpowiednimi służbami.
4. Pamiętaj, że w serwisach społecznościowych wszelkie przejawy cyberprzemocy można zgłosić do administratorów (zgłoś nadużycie).
5. Gdy padasz ofiarą cyberprzemocy, zachowaj dowód: zrób zrzut ekranu, zachowaj SMSy lub wiadomości.
6. **Jako świadek cyberprzemocy – reaguj i sprzeciwiaj się.**

### **Co zrobić, gdy Twoje dziecko doświadczy cyberprzemocy?**

1. Udziel mu osobistego wsparcia, porozmawiaj, zapewnij dużo uwagi.
2. Zabezpiecz wszystkie dowody cyberprzemocy.
3. Zwróć się do administratora serwisu/strony z prośbą o usunięcie nienawistnych treści i zablokowanie osoby atakującej. Większość serwisów oferuje specjalny formularz.
4. Jeśli możesz rozmawiać ze sprawcą lub jego rodzicami, żądaj od niego zakończenia przemocy i usunięcia z sieci wszystkich jej śladów.
5. Poinformuj o tej sytuacji szkołę, wychowawcę i współpracujcie.
6. Jeśli popełniono przestępstwo, poinformuj o nim policję.
7. Jeśli masz pytania, dzwoń pod numer 800 100 100 – to telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci.
8. **Powiedz swojemu dziecku o telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.**

**źródło <https://fundacja.orange.pl/>**

## **Cyberprzemoc (cyberbullying, cyberstalking): czym się objawia i jakie są jej rodzaje?**

## **Jak reagować na cyberprzemoc?**

Cyberprzemoc (cyberbullying, cyberstalking) jest rodzajem przemocy stosowanej przy wykorzystaniu Internetu i środków komunikacji elektronicznej, m. in. telefonów komórkowych. Cyberprzemoc to zagrożenie, które możemy podzielić na kilka rodzajów i które z roku na rok rozszerza swój zasięg, dotykając coraz większą część populacji, zwłaszcza częściej korzystających ze zdobyczy nowych technologii. Przeczytaj, jakie się objawia cyberbullying, poznaj rodzaje cyberprzemocy i dowiedz się, jak reagować na cyberstalking.

### **Cyberprzemoc: definicja**

**Cyberprzemoc** (z ang. **cyber bullying, cyberstalking**) to zachowanie, które przy użyciu nowych technologii komunikacyjnych i informacyjnych, ma na celu skrzywdzenie danej osoby bądź grupy. Zwykło się uważać, że cyberprzemocy w głównej mierze doświadczają go młodzi ludzie: młodzież i dzieci, jednak coraz częściej ofiarami tego rodzaju przemocy padają również osoby dorosłe. Rozwój technologii i niemal ciągły dostęp do Internetu skutkują bowiem zaburzeniem proporcji między życiem realnym a tym wirtualnym, między relacjami budowanymi w rzeczywistości i tymi, które realizowane są głównie lub jedynie w cyberprzestrzeni. Rewolucja, jaką w relacjach społecznych wprowadziło rozpopularyzowanie Internetu, wydaje się być nie do zatrzymania. Jednak tempo, w jakim te zmiany zachodzą w znacznym stopniu utrudnia wypracowanie adekwatnych strategii działania w cyberprzestrzeni, które uchroniłyby przed staniem się obiektem cyberprzemocy. Proces naszego przystosowywania się do rewolucji informatycznej, zwłaszcza w aspekcie emocjonalnym, społecznym czy interpersonalnym nadal trwa i póki co wymagać będzie od nas zachowania dużej czujności.

### **Tempo, w jakim następuje rozwój technologii sprawia, że równie łatwo doświadczyć cyberprzemocy na własnej skórze, jak i stać się jej sprawcą.**

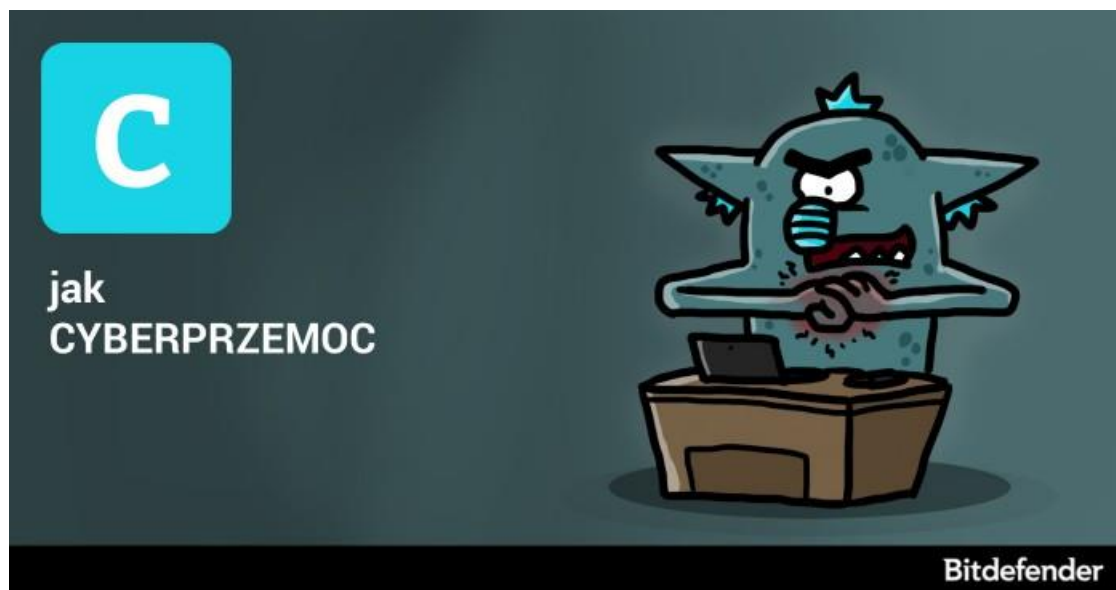
Próbując zrozumieć, czym tak naprawdę jest cyberprzemoc warto odwołać się do podstawowych informacji dotyczących przemocy jako takiej. W dużej mierze przywykliśmy do obcowania z przemocą w świecie realnym choćby na poziomie intelektualnym. Coraz częściej potrafimy zidentyfikować przemoc fizyczną czy seksualną. Zwykle wiążemy ją z fizycznym zagrożeniem, potrafimy wskazać sprawcę i ofiarę, mamy strategie, które w jakimś stopniu chronią nas przed doświadczaniem przemocy i znamy, choćby na podstawowym poziomie, regulacje prawne dotyczące tej tematyki. Inaczej jest w przypadku cyberbullyingu.

To, co usypia czujność w przypadku cyberprzemocy to złudzenie, że skoro obie strony nie mają kontaktu fizycznego to zagrożenie jest mniejsze. Prawda jest taka, że cyberprzemoc niesie ze sobą równie zgubne konsekwencje, jak przemoc ze świata realnego, tyle że tym razem dzięki technologii znalazła nowy sposób wyrazu. To, co

charakteryzuje ją, to szybkość z jaką rozpowszechniana może być krzywdząca informacja bądź kompromitujące zdjęcie. To sprawia również, że osoba doświadczająca przemocy ma wrażenie ciągłego wystawienia na kolejne ataki. Niezależnie od tego, jaka jest pora dnia i gdzie faktycznie znajduje się ofiara w świecie wirtualnym "nagonka na nią" może nadal się toczyć. Całkowite usunięcie tych treści często bywa trudne a czasem wręcz niemożliwe. Łatwość, z jaką kolejni agresorzy mogą dołączyć do szczucia osoby pokrzywdzonej nie tylko pomaga sprawcom podzielić odpowiedzialność, umniejszając ją tym samym, ale również sprzyja eskalowaniu przemocowych zachowań. Stosunkowo niska kontrola społeczna tego zjawiska, zwłaszcza, kiedy jej ofiarami padają dzieci i młodzież dodatkowo zwiększa i tak już nierówny rozkład sił między ofiarą a sprawcą. Rodzice i opiekunowie dzieci doświadczających cyberprzemocy często nie zdają sobie sprawy z tego, co dzieje się w wirtualnej przestrzeni ich pociech, co skutecznie opóźnia możliwość adekwatnego zareagowania.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/>

## Co to jest cyberprzemoc i czym się charakteryzuje?



Cyberprzemoc to rodzaj przemocy przez Internet.

Prześladowca straszy, poniża, obraża ofiarę poprzez komentarze w mediach społecznościowych, czy robienie jej zdjęć lub kręcenie filmów bez jej zgody. Następnie materiały umieszcza na ogólnodostępnych witrynach odwiedzanych przez wiele osób. Napastnicy często prześladują i utrudniają życie swoim ofiarom również wysyłając im obraźliwe SMS-y lub e-maile.

Podobnie jak przemoc fizyczna, cyberprzemoc ma wzbudzić poczucie zagrożenia i zazwyczaj mówimy o dwóch jej rodzajach.

Pierwsza dotyczy nieznanym sobie ludzi. Jej ofiarami padają najczęściej przypadkowe osoby surfujące po sieci internetowej, które trafiają na obraźliwe treści lub czytają przesycone jadłem komentarzami pod swoimi wypowiedziami. Atak wymierzony jest najczęściej w członków określonej narodowości, grupy wyznaniowej i zwolenników partii politycznej.

Drugą formą przemocy w Internecie jest mobbing elektroniczny, w którym sprawca i ofiara są najczęściej członkami tej samej grupy – coraz częściej

### Dlaczego to tak boli?

Doświadczenie jakiegokolwiek ataku, czy to fizycznego czy też psychicznego boli. Cyberprzemoc boli tym bardziej, że jest długofalowa i nieprzerwana. Materiały wykorzystywane podczas ataku są dostępne w krótkim czasie dla wielu osób i jako kopie pozostają w sieci na zawsze, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy.

## Dlaczego się na to pozwala?

Najczęściej sprawców jest więcej, a ich działania wymierzone są w słabszą jednostkę i wynikają z poczucia anonimowości lub bezkarności. Nie jest to jednak prawdą. Praktycznie każdą osobę i ślad po niej w Internecie można namierzyć.

W Polsce obowiązuje art.190a Kodeksu Karnego: „Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej. Jeżeli następstwem czynu jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10”[1].

Nie bez powodu w KK znajduje się punkt o targnięciu się na życie. Bardzo często zdarza się, że osoba, która doświadczyła cyberprzemocy ma myśli samobójcze i niestety najczęściej są to dzieci. Ze względu na swój wiek, nie potrafią samodzielnie przeciwstawić się oprawcy. Nie znają też metod ochrony, dlatego to po stronie opiekuna leży zabezpieczenie komputerów i telefonów dziecka.

## Jak chronić siebie i swoje dzieci przed cyberprzemocą?

Na rynku dostępny jest [szeroki wybór programów oferujących możliwość Kontroli Rodzicielskiej takich jak Bitdefender Family Pack](#). Dzięki temu można przeglądać historię i w razie potrzeby zablokować dostęp do poszczególnych stron czy aplikacji, a nawet zablokować wybrany numer telefonu. Dodatkowo można sprawdzać gdzie jest nasza pociecha i otrzymywać powiadomienia, gdy wkroczy w teren oznaczony jako zakazany (pomocne w przypadku małych dzieci puszczonech na podwórko – jak wiadomo, bez telefonu dziś ani rusz). W ten sposób nie tylko minimalizujemy ryzyko ataku przez Internet na nasze dziecko, ale i dbamy o jego bezpieczeństwo w świecie rzeczywistym.

Jednak nawet mając specjalistyczną ochronę, nie zapominajmy o najprostszych rozwiązaniach: rozmowie z dzieckiem i przekazaniu mu wskazówek jak postępować korzystając z Internetu.

<https://bitdefender.pl/>