

**W świecie nowych technologii przemoc wkracza także do Internetu, który jest dostępny praktycznie dla wszystkich.**

**Cyberprzemoc to przemocowe zachowania polegające na obrażaniu, nękanii, znieważaniu ofiar za pomocą Internetu lub telefonu.**

**Cyberprzemoc jest problemem powszechnym i dotyka osób z każdej grupy społecznej.**

## Gdzie po pomoc



**Pomoc psychologiczna**  
(przepracowanie i zrozumienie sytuacji)



**Współpraca z dyrektorem, pedagogiem, wychowawcą klasy**



**Policja** (przekazanie dowodów)



**Kontakt z administratorem strony w celu usunięcia negatywnych treści**

**112**  
numer alarmowy

**116 111**  
telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 119 119**  
telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 100 100**  
telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

**800 080 222**  
[liniadzieciom.pl](http://liniadzieciom.pl)  
całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz pedagogów

**801 615 005**  
[dyzurnet.pl](http://dyzurnet.pl)  
[dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl)  
zgłaszanie nielegalnych treści

**669 981 038**  
bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego, w języku ukraińskim i rosyjskim

# Bezpieczny nastolatek

**w świecie cyfrowym**

Wojewódzki  
pilotażowy projekt  
edukacyjny



## Rodzaje cyberprzemocy

**HEJT** obraźliwy lub agresywny komentarz umieszczony w Internecie, zawsze negatywny, niepoparty żadnymi argumentami. **FLAMING** celowe zaognianie wymiany zdań między użytkownikami portali społecznościowych, prowadzące do narastania agresji wypowiedzi. **CYBERSTALKING** wysyłanie gróźb, uwłaczających wiadomości oraz udostępnianie prywatnej korespondencji w celu dręczenia pojedynczej osoby, grupy osób lub całej organizacji przy użyciu technologii informacyjnej. Prześladowca określany jest często jako stalker. **FLOOD** wysyłanie tej samej lub różnych wiadomości w masowych ilościach, aby „zapchać” ofierze skrzynkę odbiorczą. **SEKSTING** przesyłanie za pomocą Internetu i urządzeń mobilnych swoich zdjęć, filmów lub wiadomości o charakterze seksualnym. **SEXTORTION** wyłudzenie intymnych zdjęć lub nagrań od ofiary, a następnie szantażowanie jej i groźenie ujawnieniem przesłanego materiału. **WYKLUCZENIE** blokowanie konta ofiary lub odmawianie jej dostępu do grup społecznościowych, grup klasowych. Wykluczenie uniemożliwia ofierze budowanie relacji i odbiera dostęp do informacji, które może zobaczyć reszta społeczności. **GROOMING** wprowadzenie w błąd małoletniej osoby do lat 15 w celu produkcji materiałów pornograficznych lub składaniu jej propozycji seksualnych za pomocą technologii informacyjnych. **PODSZYWANIE SIĘ** sprawcy zmieniają np. część informacji na profilach społecznościowych albo zamieszczają treści pisane z konta danej osoby. Publikowane w imieniu ofiary wiadomości mają na celu ją skompromitować i zawstydząć.

## Inne niebezpieczne zjawiska

**CHALLENGE** internetowe wyzwania, narzucane sobie przez internautów. Nastolatek zostaje wyzwany do podjęcia określonego działania. Niepodjęcie aktywności jest piętnowane i grozi wykluczeniem z grupy. Podjęta aktywność musi zostać udokumentowana i upubliczniona w sieci. Wiele z nich ma tragiczne skutki zdrowotne.

**PATOSTREAMING** internetowa transmisja na żywo przekazów noszących znamiona różnego rodzaju patologii. Treści transmisji są wulgarne, obsceniczne i przemocowe. Streamerzy nagrywają swoje życie „codzienne” – libacje, bójki, a także przemoc seksualną.

### Nastolatek doświadczający cyberprzemocy może odczuwać:

- lęk i zagrożenie,
- upokorzenie,
- bezradność i poczucie braku kontroli,
- gniew i frustrację,
- osamotnienie i wyizolowanie,
- zawstydzenie,
- smutek,
- poczucie krzywdy i beznadziei.

Nastolatek długotrwale poddawany cyberprzemocy może doświadczyć zmian osobowościowych, depresji, a nawet myśli samobójczych.

### Co powinno Cię zaniepokoić w zachowaniu dziecka:

- nagła niechęć do chodzenia do szkoły,
- wycofywanie się z życia towarzyskiego,
- kłótnie i bójki z rówieśnikami,
- spadek samooceny i samoakceptacji,
- rezygnacja z hobby i pasji,
- ukrywanie tego, co robi na telefonie lub komputerze,
- rezygnacja z korzystania z komputera, telefonu i Internetu,
- nadmierne i kompulsywne sprawdzanie wiadomości w telefonie i serwisach społecznościowych,
- napady złości,
- ataki paniki,
- bezsenność, brak apetytu lub „zajadanie” problemu.

## Jak zapobiegać cyberprzemocy

- twórz warunki do bezpośrednich i pozytywnych relacji z własnym dzieckiem, stwórz mu bezpieczne, wspierające miejsce, gdzie będzie ktoś, kto je zrozumie i wysłucha,
- proponuj nastolatкови atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego, będące alternatywą dla komputera czy komórki,
- rozmawiaj z nastolatkiem, zainteresuj się jego aktywnościami w Internecie, nie oceniaj. Nawiaż kontakt. Poznaj odczucia i potrzeby dziecka,
- kształtuj w dziecku poczucie odpowiedzialności za swoje czyny i decyzje, uświadamiaj o konsekwencjach.

Musisz wiedzieć, że żadna „kontrola rodzicielska” nie zabezpieczy Twojego dziecka przed cyberprzemocą. Internet to skomplikowane narzędzie. W zapobieganiu cyberprzemocy kluczową rolę odgrywa edukacja. Najważniejszym krokiem do bezpieczeństwa Twojego dziecka jest rozmowa i uświadomienie potencjalnych zagrożeń, kształtowanie empatii i wrażliwości na drugiego człowieka.

### W przypadku gdy Twoje dziecko jest ofiarą, najlepiej jeśli:

- przestanie utrzymywać kontakt i odpowiadać na zaczepki sprawcy,
- zmieni lub usunie swoje dane kontaktowe,
- zmieni ustawienia kont w social mediach na prywatne.

**Jeśli Twoje dziecko stanie się ofiarą cyberprzemocy, udziel mu wsparcia i nie bagatelizuj problemu. Dziecko oczekuje działania i ochrony. Zadbaj o jego psychikę.**

**Zbierz dowody i zgłoś problem do administratora strony internetowej, na której doszło do naruszeń. Możesz też powiadomić Policję i Prokuraturę.**

**Sprawcy cyberprzemocy nie są bezkarni. Mogą ponieść odpowiedzialność na podstawie przepisów Kodeksu Karnego, Kodeksu Cywilnego i Kodeksu Wykroczeń.**