

## 06.02.2024 – Dzień Bezpiecznego Internetu

### Czym jest cyberprzemoc i jak ochronić przed nią swoje dziecko?

**Dzień Bezpiecznego Internetu**, przypadający w tym roku na **6 lutego**, to kapitalny moment na poruszenie tematu jednego z negatywnych aspektów korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież. Głównym z problemów wynikających z użytkowania sieci przez nasze dzieci, jest **cyberprzemoc**.

**Cyberprzemoc** to forma dręczenia, występująca za pośrednictwem urządzeń cyfrowych, najczęściej w Internecie. Dotyczy przesyłania lub publikowania szkodliwych, obraźliwych, i bardzo często nieodpowiednich dla wieku treści odnoszących się do innych osób, takich jak złośliwe wiadomości, poniżające obrazy lub filmy. Internetowi przemocowcy często tworzą fałszywe konta, służące głównie szkalowaniu i upokarzaniu innych w sieci bez ujawniania prawdziwej tożsamości.

#### **Dlaczego cyberprzemoc jest tak niebezpieczna?**

Według statystyk już prawie [jedna czwarta polskich nastolatków doświadczyła cyberprzemocy](#). Cyberprzemoc to rodzaj zastraszania, który różni się od "tradycyjnej" przemocy przede wszystkim tym, że agresor może działać anonimowo, przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, z dowolnego miejsca na Ziemi.

Cyberprzemoc dotyka ludzi w każdym wieku, jednak szczególnie destrukcyjnie wpływa na dzieci i nastolatków, którzy często nie potrafią poradzić sobie z sytuacją lub nie wiedzą do kogo zwrócić się o pomoc. Konsekwencje dręczenia w sieci mogą być niezwykle poważne, dlatego każdy, kto jest świadkiem cyberprzemocy, powinien ją natychmiast zgłosić i udzielić wsparcia ofiarom przestępstwa.

#### **Jakie formy przybiera cyberprzemoc?**

Cyberprzemoc, jak powszechnie wiadomo, ma różne oblicza. Może obejmować:

- **Słowa, które ranią:** rozsyłanie krzywdzących wiadomości, pełnych znieważających komentarzy, hejtu i plotek, które atakują wygląd, inteligencję, orientację seksualną czy inne cechy osoby. Takie treści często bywają rozpowszechniane poprzez komunikatory oraz grupowe czaty i są zamieszczane w mediach społecznościowych przez konta nieistniejących osób, stworzone tylko w celu nękania innych. Nierzadko są też przesyłane w bezpośrednich wiadomościach do poszkodowanego, niosąc upokorzenie i siejąc strach.

- **Groźby** bezpośrednio zagrażające fizycznemu czy emocjonalnemu bezpieczeństwu. Niejednokrotnie ofiara cyberprzemocy nie jest w stanie określić, czy grozi jej realne niebezpieczeństwo. Dzieci i młodzież są wyjątkowo podatne na odczuwanie strachu i beznadziei sytuacji, a zachwianie ich bezpieczeństwa negatywnie wpływa także na pozostałe obszary ich życia.
- **Rozsyłanie zawstydzających treści**, takich jak zdjęcia czy materiały video bez zgody „bohatera” tychże treści. Przemocowiec ujawniając takie treści nie tylko narusza prywatność poszkodowanego, ale i naraża go na bolesne komentarze oraz pośmiewisko ze strony innych osób. Dla młodego człowieka, który próbuje odnaleźć się w swoim środowisku, to potworne przeżycie, które często prowadzi do tragedii.

To tylko wybrane przykłady cyberprzemocy, która zatacza swoje kręgi w sieci. Na szczęście istnieją działania, które każdy może podjąć, aby chronić swoich bliskich.

### **Jak chronić dzieci przed cyberprzemocą?**

Cyberprzemoc to realny problem. Dzieci są narażone na krzywdę, która może wpłynąć na ich psychikę na zawsze. Jako rodzicom, może być nam trudno zrozumieć świat mediów społecznościowych i zależności tam panujące, ale na szczęście zrozumienie nowych trendów nie jest konieczne, by skorzystać ze sposobów na ochronę naszych dzieci przed cyberprzemocą.

- Jedynie [10,2% rodziców ma świadomość](#), że problem cyberprzemocy faktycznie dotyczy ich dzieci. Zaczynij od rozmowy z dziećmi i postaraj się zrozumieć, jak używają mediów społecznościowych.
- Uświadom im zagrożenia, na jakie narażeni są podczas korzystania z technologii, i przypomnij im, jak ważny jest szacunek do innych osób – również w Internecie.
- Zapewnij swoje dziecko, że zawsze może (i powinno!) przyjść do Ciebie, jeśli napotka w sieci jakiegokolwiek zachowania związane z groźbami lub zastraszaniem.
- Obserwuj aktywność swojego dziecka w Internecie i korzystaj z ustawień kontroli rodzicielskiej, by ograniczyć dostęp do niektórych stron internetowych, gier czy aplikacji, mogących być związanych z cyberprzemocą.
- Codziennie poświęć chwilę, aby zapytać swoje dzieci o to, jak minął im dzień w szkole lub co porabiają ich przyjaciele, staraj się być częścią ich cyfrowego życia.
- I ostatnie, najważniejsze: **nie pozwól aby to Internet wychowywał Twoje dziecko**. Według statystyk, w 2022 średni czas spędzony na [korzystaniu z internetu w samym telefonie](#) wyniósł 2 godziny i 58 minut dziennie na osobę. Internet stanowi dużą część życia

naszych dzieci. Bądźmy obecni, spędzajmy czas ze swoimi pociechami i pokazujmy im alternatywy spędzania czasu w Internecie. Motywujmy do aktywności na świeżym powietrzu, uprawiania sportów, rozwijania pasji lub chociażby spędzania cennego czasu z bliskimi.

Odcinanie dzieci od Internet nie jest rozwiązaniem. Internet sam w sobie może być pomocnym w edukacji narzędziem oraz elementem zdrowej rozrywki. Poza tym, obecnie jest także miejscem, w którym tworzą się relacje społeczne. Pozbawienie dziecka tej opcji może stworzyć szereg problemów innej natury. Dlatego warto zadbać o to, by dzieci były przygotowane na bezpieczną i zdrową przygodę cyfrową oraz zapewnić im długoterminową ochronę przed cyberprzemocą.