

## CYBERPRZEMOC - REAGUJ

### Czym jest cyberprzemoc?

**Cyberprzemoc** to takie zachowanie, które krzywdzi emocjonalnie drugiego człowieka. Osoby, które stosują cyberprzemoc używają do tego celu Internetu albo telefonów komórkowych.

W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem. Osoby, które doświadczyły cyberprzemocy czują się zranione i bardzo przeżywają to, co je spotkało. Pojawiają się u nich nieprzyjemne myśli i uczucia takie jak bezradność, wstyd, upokorzenie, strach a czasem również złość.

Osoba, której przytrafiła się taka sytuacja często ma wrażenie, że wszyscy widzieli lub mogą zobaczyć te nieprzyjemne materiały. Obawia się, że jej znajomi odwrócą się od niej i nie będzie mogła liczyć na ich wsparcie. To powoduje, że czuje się bardzo samotna w tym, co ją spotkało.

### Cyberprzemoc to takie zachowania jak:

- **ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie** kogoś za pomocą Internetu, albo telefonu komórkowego
- **podszycanie się pod kogoś** w portalach społecznościowych, na blogach, wiadomościach e-mail lub komunikatorach
- **włamanie się** na czyjeś konto (np. pocztowe, w portalu społecznościowym, konto komunikatora)
- **publikowanie oraz rozsyłanie** filmów, zdjęć, albo informacji, które kogoś ośmieszają
- **tworzenie obrażających kogoś** stron internetowych lub blogów
- **pisanie obraźliwych komentarzy** na forach, blogach, portalach społecznościowych.

## Cyberprzemoc ma miejsce między innymi

### gdy:

- ktoś umieszcza w sieci czy rozsyła na Twój temat nieprawdziwe informacje lub takie, których się wstydzisz,
- ktoś ośmiesza Cię lub nęka podszywając się pod Ciebie
- ktoś zamieszcza Twoje zdjęcia w internecie bez Twojej zgody.

Może znasz tę osobę, może masz podejrzenie kto to może być, a może nie masz pojęcia, kto może Ci tak dokuczać.

### Jeśli przytrafiła Ci się taka sytuacja bardzo możliwe, że:

- czujesz wstyd, że coś takiego pojawiło się w sieci i wielu Twoich znajomych to widziało;
- boisz się, że dowie się o tym większa grupa osób;
- jesteś zły/zła, że Cię to spotkało;
- obawiasz się, że gdy opowiesz o tym bliskiej osobie ktoś będzie próbował się zemścić;
- masz poczucie winy, że nie potrafiłaś/potrafiłeś tego przewidzieć;
- odczuwasz bezradność, że nie możesz tego zmienić.

**Pamiętaj! Nie jesteś sam/a!**

**Jeśli Ty lub ktoś z Twoich znajomych ma taki kłopot - skontaktuj się z nami.**

### Jeśli doświadczasz cyberprzemocy:

- Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej - z jej pomocą będzie Ci łatwiej poradzić sobie z tą sytuacją
- Postaraj się nie kontaktować ze sprawcą cyberprzemocy i nie odpowiadać na jego zaczepki. Dzięki temu unikniesz prowokowania go do dalszych działań.
- Zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy - nie kasuj smsów, e-maili, rozmów na czatach lub komunikatorach.
- Jeśli ktoś dokucza Ci na jakiejś stronie WWW, zrób zrzut ekranu - aby zachować to, co widzisz na ekranie wciśnij klawisz "Print Screen" (Prt Sc), a następnie otwórz program tekstowy (np. Word) lub graficzny (np. Paint) i wklej tam screen naciskając jednocześnie klawisze "Ctrl" i "V". Pamiętaj, aby zapisać plik!
- Skontaktuj się z nami!

### Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy:

- Nie przesyłaj dalej ośmieszających wiadomości
- Pomóż pokrzywdzonej osobie poprzez poinformowanie kogoś dorosłego o jej sytuacji
- Zaproponuj pokrzywdzonej osobie kontakt z Helpline.org.pl (lub skontaktuj się z nami osobiście, aby dowiedzieć się, co można zrobić)
- Jeśli znalazłeś w sieci lub otrzymałeś przez telefon informacje ośmieszające kogoś - zatrzymaj łańcuszek cyberprzemocy - nie przesyłaj tych informacji dalej – zgłoś tę sytuację do nas.
- W internecie istnieją różne zespoły i linie pomocowe w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci, również w zakresie bezpieczeństwa w internecie; dostarczają wiedzy, wskazówek rozwiązania problemu oraz wsparcia psychologicznego.

Jeżeli jesteś ofiarą lub świadkiem cyberprzemocy lub niepokoi Cię jakieś zdarzenie związane z bezpieczeństwem cyfrowym, a trudno Ci

porozmawiać z osobą dorosłą z Twojego otoczenia skorzystaj z telefonów zaufania.

### **GDZIE SZUKAĆ POMOCY**

**800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży- [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**800 100 100** Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci- [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

Rad i pomocy możemy szukać także w istniejących zespołach reagujących na zdarzenia w internecie, tj. Dyzurnet.pl – to zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej

tel. **801 615 005**