

# 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 rozżłoszczone**,
- 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.

## Tutaj otrzymasz dodatkową pomoc:

**800 100 100**

Telefon dla rodziców i nauczycieli

**116 111**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 121212**

Dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka

## Tutaj możesz zgłosić szkodliwe i nielegalne treści:

[www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)

**NASK** [dyzurnet.pl](http://dyzurnet.pl)

## Zobacz bajkę

**Czerwony kapturek**  
**#Cyberprzemoc**

[www.gov.pl/badz-z-innej-bajki](http://www.gov.pl/badz-z-innej-bajki)

## Posłuchaj podcastu

z ekspertką na temat cyberprzemocy

[www.gov.pl/badz-z-innej-bajki](http://www.gov.pl/badz-z-innej-bajki)

## 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.

### 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.



**Podejmij 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 włącz blokadę na nękanie* *Poradnik dla rodziców*  
Anna Borkowska NASK

Partner kampanii:



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