

głowy, brzucha, problemy ze snem, itp. W skrajnych przypadkach u prześladowanych dzieci mogą pojawić się myśli oraz próby samobójcze.

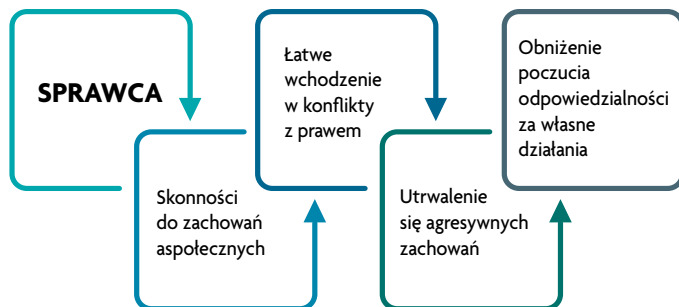
Skutki doświadczania cyberprzemocy zostają z dziećmi na długo. Badania losów dzieci i ich drogi życiowej wskazują, że nawet w dorosłym życiu, długo po opuszczeniu szkoły, ofiary przemocy nadal zmagają się z **problemami psychosomatycznymi, depresją, lękiem, obniżonym poczuciem wartości.**

DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA CYBERPRZEMOCY



Długofalowe konsekwencje cyberprzemocy ponoszą także jej sprawcy: utrwalają się u nich zachowania agresywne, obniża się poczucie odpowiedzialności za własne działania, może nasilać się skłonność do zachowań społecznych w przyszłości.

DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE DLA SPRAWCÓW CYBERPRZEMOCY



CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY MOJE DZIECKO NIE DOŚWIADCZYŁO CYBERPRZEMOCY?

O cyberprzemocy, podobnie jak o innych zagrożeniach wynikających z korzystania z internetu, warto rozmawiać z dziećmi zanim jeszcze ich doświadczą. Trzeba uczyć je, jak poruszać się w wirtualnym świecie, aby nie narażać się na niebezpieczeństwo.

Oto kilka porad, które pomogą ci uchronić twoje dziecko przed cyberprzemocą:

- ➔ **Rozmawiaj z dzieckiem** o zjawiskach, które mają miejsce w internecie. Sprawdź, co twoje dziecko wie o cyberprzemocy i czy zna sposoby reagowania w sytuacji, gdy ktoś jest nękany online.
- ➔ Umów się z dzieckiem, że jeśli przydarzy się coś, co je zaniepokoi lub zdenerwuje, **może do ciebie ze wszystkim się zwrócić**. Zapewnij, że jeśli ktoś dokucza mu w sieci, wystarczy, że cię o tym powiadomi, a ty postarasz się mu pomóc.
- ➔ Rozmawiaj z dzieckiem **o zasadach ochrony prywatności w internecie**. Uświadom mu, jakie zagrożenia wiążą się z nadmiernym publikowaniem informacji o sobie, zamieszczaniem swoich zdjęć i filmów w sieci, dzieleniem się na portalach społecznościowych swoimi myślami i przeżywanymi uczuciami. Porozmawiajcie o tym, w jaki sposób niektórzy internauci mogą wykorzystać takie informacje.
- ➔ Uczeń dziecko, że wszystko, co opublikuje w sieci **może zostać skopiowane i rozpowszechnione** niekoniecznie w taki sposób, w jaki byśmy chcieli. Jeśli zdecyduje się na publikowanie swoich zdjęć, np. na portalach społecznościowych, doradź mu, aby w statusie prywatności zaznaczyło opcję, która umożliwi oglądanie ich tylko przez znajome osoby.

- ➔ Ustal z dzieckiem, **jakie materiały może publikować** w internecie i z kim może się komunikować.
- ➔ Porozmawiaj o **ustawieniach prywatności** w różnych serwisach, z których korzysta twoje dziecko. Zadbaj, aby tylko znajomi mieli dostęp do jego profilu.
- ➔ Przypomnij dziecku, aby zawsze wylogowywało się z serwisu (portalu społecznościowego, poczty, komunikatora itp.) po zakończeniu sesji. W ten sposób zabezpieczy swoje konto przed **niepowołanym dostępem innych osób**.
- ➔ W przypadku młodszych dzieci, zainstaluj **programy ochrony rodzicielskiej** i antywirusowe na sprzęcie, z którego dziecko korzysta.

Przed wszystkim interesuj się tym, co twoje dziecko robi w internecie. Buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść z tym do ciebie!



MOJE DZIECKO JEST NĘKANE W SIECI

Przemoc w internecie może dotknąć każdego. Obiektem ataków ze strony agresora może zostać dobry i słaby uczeń, dziewczynka i chłopiec, osoba dobrze i źle sytuowana, dziecko o przeciętnym wyglądzie i atrakcyjne fizycznie. Nie ma na to reguły.

Takie doświadczenie może stać się udziałem także twojego dziecka. Jeśli do tego dojdzie, będzie ono potrzebowało twojej pomocy i emocjonalnego wsparcia. W tym rozdziale dowiesz się, co możesz zrobić, jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko padło ofiarą internetowych agresorów.

ZWRÓĆ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Dzieci rzadko informują dorosłych o sytuacjach cyberprzemocy. Często wstydzą się przyznać, że są prześladowane. Boją się, że zostaną wyśmiane lub ich problemy zostaną zbagatelizowane przez rodziców i nauczycieli. Wiele z nich obawia się zemsty ze strony sprawców i pogorszenia sytuacji. Często nie zgłaszają problemu w obawie przed tym, że rodzice zabronią im korzystania z internetu bądź zabiorą telefon. Dlatego ważne jest, żeby zachować czujność i zwracać uwagę na sygnały, które mogą wskazywać, że dziecko może być ofiarą internetowej przemocy.

POZNAJ ZACHOWANIA, KTÓRE POWINNY CIĘ ZANIEPOKOIĆ:

- ! Twoje dziecko zaczyna **unikać szkoły**, szuka wymówek, aby zostać w domu, wagaruje, choć do tej pory lubiło chodzić na lekcje.
- ! **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 rozzłoszczone**, szczególnie po odebraniu SMS-a, przeczytaniu wiadomości na komunikatorze, gdy korzysta z internetu itp.
- ! Szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju.
- ! Wycofuje się z aktywności w sieci: przestaje używać komputera, zamyka konta w mediach społecznościowych, odcina się od znajomych z sieci, przestaje publikować posty na ulubionych stronach itp.
- ! Bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych.
- ! Unika rozmów na temat internetu i swojej aktywności w sieci.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka kilka z wyżej wymienionych symptomów, przyjrzyj się sytuacji bardziej wnikliwie. Nie oceniaj pochopnie, czy to, czego doświadcza twoje dziecko, to już cyberprzemoc.

ABY SIĘ UPEWNIĆ, ODPOWIEDZ NA KILKA DODATKOWYCH PYTAŃ:

- ? Czy twoje dziecko jest bezpośrednim celem ataków cyberagresora?
- ? Czy sytuacja nękania trwa długo, od jakiegoś czasu?
- ? Był to jednorazowy atak, czy sytuacja powtarza się regularnie?
- ? Czy zachowanie sprawcy wygląda na zaplanowane? Czy intencją sprawcy jest wyrządzenie krzywdy twojemu dziecku lub sprawienie mu przykrości?
- ? Czy sprawca ma przewagę nad twoim dzieckiem (np. lepiej sobie radzi w sieci)?

Większość odpowiedzi twierdzących świadczy o tym, że masz do czynienia z cyberprzemocą. Powinno to być sygnałem do podjęcia działań interwencyjnych.