

JAK SOBIE RADZIĆ Z CYBERPRZEMOCĄ?

Tekst opracowany podczas pracy w projekcie Erasmus+ KA 201 „Camouflage and safety in the virtual world” w latach 2015 – 2017, pod kierunkiem profesor Katedry Psychologii Uniwersytetu w Coimbrze, w Portugalii, pani Marii Teresy Pessoa.

I Porady dla rodziców:

Trudno jest chronić swoje dziecko, jeśli nie rozumie się problemu cyberprzemocy lub się go nie dostrzega. Rodzice powinni być tymi, do których dzieci zwracają się w pierwszej kolejności, gdy dzieje się coś złego. Jednak są często ostatnimi, którzy dowiadują się o problemach, ponieważ ich dzieci obawiają się większych problemów.

Bezpieczeństwo w sieci to **nie** ...

- blokowanie stron internetowych
- restrykcyjne monitorowanie Internetu
- rygorystyczne ograniczenia online
- ograniczone korzystanie z Internetu

Bezpieczeństwo w sieci to... **wiedza**

Co mogą zrobić rodzice?

1. Umieść komputer we wspólnej części domu. Nie pozwól, aby dzieci miały komputer w swoim pokoju
2. Monitoruj korzystanie z zasobów sieci.
2. Dowiedz się, jak działają różne serwisy społecznościowe. Zapoznaj się z Facebookiem, Instagramem, TikTokiem, MySpace i Twitterem. Poproś swoje dzieci, aby pokazały Ci swoje strony profilowe.
3. Rozmawiaj regularnie i konkretnie ze swoimi dziećmi o problemach online. Niech wiedzą, że mogą zwrócić się do Ciebie po pomoc, jeśli znajdą w Internecie coś niestosownego, irytującego lub niebezpiecznego.
4. Buduj zaufanie u swoich dzieci. Ustal limity czasowe, wyjaśnij, dlaczego są konieczne i omów zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Poproś swoje dzieci, aby ustaliły je wspólnie z Tobą - wówczas będą bardziej skłonne je respektować.
5. Powiedz swoim dzieciom, aby nie reagowały na żadne groźby lub niestosowne komentarze w internecie. Nie usuwaj tych wiadomości. Zamiast tego wydrukuj wszystkie wiadomości, w tym adresy e-mail lub screeny ekranów, zawierające treści cyberprzemocy. Będziesz ich potrzebować ich do weryfikacji i udowodnienia cyberprzemocy.

6. Nie przesadzaj, obwiniając swoje dzieci, jeśli stały się celem cyberprzemocy. Bądź wspierająca/-y i wyrozumiała/-y. Poinformuj swoje dzieci, że **nie są winne** temu, że są prześladowane.
7. Nie lekceważ ich reakcji, mówiąc swoim dzieciom, aby zignorowały ten fakt lub po prostu poradziły sobie same z zastraszaniem. Emocjonalny ból związany z prześladowaniem jest bardzo realny i może mieć długotrwałe skutki.
8. Nie groź, że zabierzesz im komputer, jeśli przyjdą do Ciebie z problemem. To tylko zmusi dzieci do ukrywania problemu
9. Porozmawiaj z pedagogiem w swojej szkole.
10. Jeśli istnieją groźby przemocy fizycznej lub nękanie się nasila, zaangażuj organy ścigania. Monitoruj wykorzystanie technologii przez Twoje dziecko. Niezależnie od tego, jak bardzo Twoje dziecko jest urażone, możesz je chronić tylko poprzez monitorowanie tego, co robi online.
11. Ogranicz dostęp do danych w smartfonie dziecka, jeśli używa go do surfowania po Internecie. Niektórzy dostawcy usług bezprzewodowych umożliwiają wyłączenie usług wiadomości tekstowych w określonych godzinach.
12. Skonfiguruj filtry na komputerze dziecka. Oprogramowanie śledzące może blokować nieodpowiednie strony internetowe i pomóc Ci sprawdzić aktywność online Twojego dziecka.
13. Nalegaj na znajomość haseł swojego dziecka i naucz się popularnych skrótów używanych przez dzieci online oraz w wiadomościach tekstowych.
14. Dowiedz się, z kim Twoje dziecko komunikuje się online. Przejrzyj książkę adresową swojego dziecka i listę znajomych na komunikatorze. Zapytaj, kim jest każda osoba i czy Twoje dziecko ją zna.
15. Zachęcaj swoje dziecko, aby poinformowało Ciebie lub inną zaufaną osobę dorosłą, jeśli otrzyma groźbę online lub w inny sposób stanie się ofiarą cyberprzestępców, jednocześnie zapewniając je, że nie spowoduje to utraty dostępu do komputera lub telefonu komórkowego.
16. Współpracuj ze szkołą. Niezależnie od tego, czy Twoje dziecko jest ofiarą, obserwatorem czy sprawcą, należy spróbować znaleźć pozytywne rozwiązanie problemu. Skontaktuj się z nauczycielem, jeśli problem wystąpi w obszarze nadzorowanym przez nauczyciela, np. w szatni lub w klasie, z dyrektorem, jeśli problem wystąpi na placu zabaw, w korytarzu, przy szafkach, na przystanku autobusowym, podczas zajęć pozalekcyjnych, w drodze do lub ze szkoły.

II - Wskazówki dla uczniów

1. Nigdy nie publikuj żadnych danych osobowych. Użyj ustawień prywatności na swoim profilu w portalu społecznościowym.
2. Zawsze używaj jednorazowego, bezpłatnego adresu e-mail (takiego jak Gmail lub Hotmail) do komunikacji online.
3. Pamiętaj, że bycie online **nie oznacza**, że jesteś anonimowy.
4. Utrzymuj swoje hasła w tajemnicy.
5. Traktuj innych z szacunkiem i oczekuj od nich tego samego.

6. Jeśli nie chcesz, aby coś krążyło po sieci, nie wysyłaj tego!

10 najważniejszych wskazówek, jeśli jesteś prześladowany w Internecie

- 1) Poinformuj zaufaną osobę dorosłą, jeśli jesteś ofiarą cyberprzemocy.
- 2) Nie odpowiadaj na wiadomości dotyczące nękania - może to pogorszyć sytuację.
- 3) Blokuj użytkowników, którzy wysyłają Ci nieprzyjemne wiadomości.
- 4) Zapisuj otrzymane obraźliwe e-maile lub wiadomości (lub SMS-y).
- 5) Zanonuj daty i godziny otrzymywania wiadomości dotyczących zastraszania, a także szczegóły, które posiadasz (identyfikator użytkownika i adres URL).
- 6) Nie rozpowszechniaj dalej obraźliwych filmów ani wiadomości w sieci - to jest cyberprzemoc.
- 7) Jeśli jesteś przez dłuższy czas prześladowany, zmień swoją nazwę użytkownika lub profil i użyj nazwy, w której nie podasz wszystkich informacji o Tobie
- 8) Odwiedź **Helpline** - jest to strona internetowa, na której wyszkoleni doradcy mogą Cię wesprzeć, jeśli jesteś nękany online lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

III - Przykładowy kontrakt z rodzicami dotyczący bezpieczeństwa w Internecie

1. Nie podam danych osobowych, takich jak adres, numer telefonu, praca rodziców, adres / numer telefonu bez zgody rodziców.
2. Od razu powiem rodzicom, jeśli napotkam coś, co sprawi, że poczuję się niekomfortowo.
3. Nigdy nie zgodzę się spotkać w realu z kimś, kogo znam tylko online bez wcześniejszej konsultacji z moimi rodzicami. Jeśli moi rodzice zgodzą się na spotkanie, to będę pewna/-y, że będzie to miejsce publiczne i przyjdę razem z rodzicem.
4. Porozmawiam z rodzicami o umieszczaniu swoich zdjęć lub innych osób w Internecie i nie będę publikować tych, które moi rodzice uważają za nieodpowiednie.
5. Nie będę odpowiadać na żadne złośliwe wiadomości lub w jakikolwiek sposób sprawiające, że poczuję się nieswojo. **To nie moja wina, że dostaję taką wiadomość.** Jeśli tak się zdarzy, natychmiast powiadomię o tym rodziców.
6. Porozmawiam z rodzicami, abyśmy mogli ustalić zasady korzystania z Internetu i telefonu komórkowego. Zdecydujemy, o której porze dnia będę mógł być online, jak długo będę mógł tam przebywać i które strony mogę odwiedzać. Nie będę mieć dostępu do innych treści ani łamać tych zasad bez ich zgody.
7. Nie udostępnię swoich haseł nikomu (**nawet najlepszym przyjaciołom**) poza moimi rodzicami.

8. Skontaktuję się z rodzicami przed pobraniem lub zainstalowaniem oprogramowania lub wykonaniem jakichkolwiek czynności, która może zagrozić naszemu komputerowi lub urządzeniu mobilnemu albo zagrozić prywatności mojej rodziny.

9. Będę dobrym obywatelem Internetu i nie będę robić niczego, co rani innych ludzi lub łamie prawo.

10. Pomogę moim rodzicom zrozumieć, jak się bawić i uczyć online i nauczę ich tego, co już wiem o Internecie, komputerach i innych technologiach.

Opracowała: Magdalena Goc