

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
- podszywanie 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 zamieszcza Twoje zdjęcia w internecie bez Twojej zgody,
- 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.

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.

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 Scr), 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!

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 zadzwoń pod numer 116 111, 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.



Stop cyberprzemocy!
Pamiętaj! Nie jesteś sam/a!