# 06.02.2024 Dzień Bezpiecznego Internetu

# Czym jest cyberprzemoc i jak ochronić przed nią swoje dziecko?

**Dzień Bezpiecznego Internetu**, przypadający w tym roku na **6 lutego**, to kapitalny moment na poruszenie tematu jednego z negatywnych aspektów korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Głównym z problemów wynikających z użytkowania sieci przez nasze dzieci, jest **cyberprzemoc**.

**Cyberprzemoc** to forma dręczenia, występująca za pośrednictwem urządzeń cyfrowych, najczęściej w Internecie. Dotyczy przesyłania lub publikowania szkodliwych, obraźliwych, i bardzo często nieodpowiednich dla wieku treści odnoszących się do innych osób, takich jak złośliwe wiadomości, poniżające obrazy lub filmy. Internetowi przemocowcy często tworzą fałszywe konta, służące głównie szkalowaniu i upokarzaniu innych w sieci bez ujawniania prawdziwej tożsamości.

### Dlaczego cyberprzemoc jest tak niebezpieczna?

Według statystyk już prawie [jedna czwarta polskich nastolatków doświadczyła cyberprzemocy](https://hijunior.com/pl/wychowanie/cyberprzemoc). Cyberprzemoc to rodzaj zastraszania, który różni się od "tradycyjnej" przemocy przede wszystkim tym, że agresor może działać anonimowo, przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, z dowolnego miejsca na Ziemi.

Cyberprzemoc dotyka ludzi w każdym wieku, jednak szczególnie destrukcyjnie wpływa na dzieci i nastolatków - którzy często nie potrafią poradzić sobie z sytuacją lub nie wiedzą do kogo zwrócić się o pomoc. Konsekwencje dręczenia w sieci mogą być niezwykle poważne, dlatego każdy, kto jest świadkiem cyberprzemocy, powinien ją natychmiast zgłosić i udzielić wsparcia ofiarom przestępstwa.

Jakie formy przybiera cyberprzemoc?

Cyberprzemoc, jak powszechnie wiadomo, ma różne oblicza. Może obejmować:

* **Słowa, które ranią**: rozsyłanie krzywdzących wiadomości, pełnych znieważających komentarzy, hejtu i plotek, które atakują wygląd, inteligencję, orientację seksualną czy inne cechy osoby. Takie treści często bywają rozpowszechniane poprzez komunikatory oraz grupowe czaty i są zamieszczane w mediach społecznościowych przez konta nieistniejących osób, stworzone tylko w celu nękania innych. Nierzadko są też przesyłane w bezpośrednich wiadomościach do poszkodowanego, niosąc upokorzenie i siejąc strach.
* **Groźby** bezpośrednio zagrażające fizycznemu czy emocjonalnemu bezpieczeństwu. Niejednokrotnie ofiara cyberprzemocy nie jest w stanie określić, czy grozi jej realne niebezpieczeństwo. Dzieci i młodzież są wyjątkowo podatne na odczuwanie strachu i beznadziei sytuacji, a zachwianie ich bezpieczeństwa negatywnie wpływa także na pozosostałe obszary ich życia.
* **Rozsyłanie zawstydzających treści**, takich jak zdjęcia czy materiały video bez zgody “bohatera” tychże treści. Przemocowiec ujawniając takie treści nie tylko narusza prywatność poszkodowanego, ale i naraża go na bolesne komentarze oraz pośmiewisko ze strony innych osób. Dla młodego człowieka, który próbuje odnaleźć się w swoim środowisku, to potworne przeżycie, które często prowadzi do tragedii.

To tylko wybrane przykłady cyberprzemocy, która zatacza swoje kręgi w sieci. Na szczęście istnieją działania, które każdy może podjąć, aby chronić swoich bliskich.

Jak chronić dzieci przed cyberprzemocą?

Cyberprzemoc to realny problem. Dzieci są narażone na krzywdę, która może wpłynąć na ich psychikę na zawsze. Jako rodzicom, może być nam trudno zrozumieć świat mediów społecznościowych i zależności tam panujące, ale na szczęście zrozumienie nowych trendów nie jest konieczne, by skorzystać ze sposobów na ochronę naszych dzieci przed cyberprzemocą.

* Jedynie [10,2% rodziców ma świadomość](https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/4295%2CRAPORT-Z-BADAN-NASTOLATKI-30-2021.html), że problem cyberprzemocy faktycznie dotyczy ich dzieci. Zacznij od rozmowy z dziećmi i postaraj się zrozumieć, jak używają mediów społecznościowych.
* Uświadom im zagrożenia, na jakie narażeni są podczas korzystania z technologii, i przypomnij im, jak ważny jest szacunek do innych osób – również w Internecie.
* Zapewnij swoje dziecko, że zawsze może (i powinno!) przyjść do Ciebie, jeśli napotka w sieci jakiekolwiek zachowania związane z groźbami lub zastraszaniem.
* Obserwuj aktywność swojego dziecka w Internecie i korzystaj z ustawień kontroli rodzicielskiej, by ograniczyć dostęp do niektórych stron internetowych, gier czy aplikacji, mogących być związanych z cyberprzemocą.
* Codziennie poświęć chwilę, aby zapytać swoje dzieci o to, jak minął im dzień w szkole lub co porabiają ich przyjaciele, staraj się być częścią ich cyfrowego życia.
* I ostatnie - najważniejsze: **nie pozwój aby to Internet wychowywał Twoje dziecko**. Według statystyk, w 2022 średni czas spędzony na [korzystaniu z internetu w samym telefonie](https://natu.care/pl/umysl/dzien-bez-telefonu) wynosił 2 godziny i 58 minut dziennie na osobę. Internet stanowi dużą część życia naszych dzieci. Bądźmy obecni, spędzajmy czas ze swoimi pociechami i pokazujmy im alternatywy spędzania czasu w internecie. Motywumyj do aktywności na świeżym powietrzu, uprawiania sportów, rozwijania pasji lub chociażby spędzania cennego czasu z bliskimi.

Odcinanie dzieci od internetu nie jest rozwiązaniem. Internet sam w sobie może być pomocnym w edukacji narzędziem oraz element zdrowej rozrywki. Poza tym, obecnie jest także miejscem, w którym tworzą się relacje społeczne. Pozbawienie dziecka tej opcji może stworzyć szereg problemów innej natury. Dlatego warto zadbać o to, by dzieci były przygotowane na bezpieczną i zdrową przygodę cyfrową oraz zapewnić im długoterminową ochronę przed cyberprzemocą.

Zachęcamy do dołączenia do serii wydarzeń organizowanej z okazji [Dnia Bezpiecznego Internetu](https://www.ore.edu.pl/2024/01/dzien-bezpiecznego-internetu-dbi-2024/).