

# BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE I CYBERPRZEMOC

## PORADY NIE TYLKO DLA UCZNIÓW

W obecnej rzeczywistości, ze względu na stan zagrożenia epidemicznego, jedną z nielicznych możliwości kontaktowania się z innymi osobami jest połączenie się z nimi poprzez komunikatory internetowe. Jest to wielkie dobrodziejstwo, ale też możliwe potencjalne niebezpieczeństwo.



**Korzystanie z Internetu może wiązać się z następującymi kategoriami zagrożeń:**

➤ **kontakt z niebezpiecznymi treściami**

Korzystając z Internetu narażeni jesteśmy na kontakt z materiałami, które mogą mieć szkodliwy wpływ na naszą psychikę. Do niebezpiecznych treści zalicza się filmy, zdjęcia lub teksty o charakterze pornograficznym, prezentujące przemoc, promujące niezdrowe postawy i zachowania, tj. używki, anoreksja, rasizm, uczestnictwo w sektach itp.

➤ **kontakty z niebezpiecznymi osobami**

Zdecydowana większość młodych internautów korzysta z komunikatorów, czatów i portali społecznościowych. Niektórzy zawierają w ten sposób nowe znajomości, przez co narażają się na możliwość kontaktów z niebezpiecznymi osobami. Przez swoją niewiedzę i łatwowierność młodzi internauci niejednokrotnie stają się ofiarami przestępstw z użyciem sieci: oszustw, wyłudzeń, włamań komputerowych i innych. Często się zdarza, że podają obcym w sieci prywatne informacje oraz umawiają się z osobami poznanymi w Internecie na spotkania w rzeczywistym świecie. O internetowych

znajomościach często nie informują nikogo, udając się na nie w pojedynkę lub z inną osobą nieletnią.



### ➤ uzależnienie od Internetu i telefonu komórkowego

Zjawisko uzależnienia od sieci wydaje się być związane przede wszystkim z grami sieciowymi, które w ostatnim czasie cieszą się olbrzymią popularnością. W Polsce z Internetu korzysta 89% dzieci. Dzieci te spędzają w sieci coraz więcej czasu. Osoby uzależnione od Sieci większość swojego czasu spędzają przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna go brakować na inne sprawy – naukę, obowiązki, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie. Pojawia się tu również obsesyjne myślenie, a nawet sny o tym, co może zdarzyć się w Internecie, a także napady niekontrolowanej złości i agresji lub depresja przy próbach ograniczania korzystania z Internetu lub telefonu komórkowego.

### ➤ przemoc rówieśnicza (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 **bezzradność, wstyd, upokorzenie, strach** a czasem również **złość**.

Cyberprzemoc to takie zachowania jak:

- **ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie** kogoś za pomocą Internetu, albo telefonu komórkowego
- **podszycanie 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.

Może znasz tę osobę, może masz podejrzenie kto to może być, a może nie masz pojęcia, kto może Ci tak dokuczać.

### **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.

### **Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy:**

- Pomóż pokrzywdzonej osobie poprzez poinformowanie kogoś dorosłego o jej sytuacji
- Jeśli znalazłeś w sieci lub otrzymałeś przez telefon informacje ośmieszające kogoś - zatrzymaj łańcuszek cyberprzemocy - nie przesyłaj tych informacji dalej – zgłoś tę sytuację .

**Pamiętaj! Nie jesteś sam/a!  
Stop cyberprzemocy**