



10 pytań o cyberprzemocy

Co chciałbyś wiedzieć o cyberprzemocy?

Takie pytanie zadaliśmy młodym ludziom i otrzymaliśmy tysiące odpowiedzi z całego świata. Wspólnie ze specjalistami UNICEF, ekspertami zajmującymi się cyberprzemocą i ochroną dzieci, zespołem Facebooka i Instagrama opracowaliśmy odpowiedzi na pytania młodzieży. Podaliśmy im konkretne rozwiązania, w jaki sposób radzić sobie z przemocą w internecie.

Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to przemoc z użyciem narzędzia technologicznego. Może do niej dochodzić na platformie społecznościowej, komunikatorze, platformach do gier i smartfonach. To zachowanie o charakterze powtarzalnym, którego celem jest straszenie, wywołanie złości czy wstydu wśród osób będących jego ofiarą. Poniżej kilka przykładów:

- **rozpowszechnianie kłamstw czy udostępnianie zdjęć innych osób na platformach społecznościowych,**
- **wysyłanie przykrych wiadomości lub gróźb przez komunikatory,**
- **kradzież tożsamości, włamywanie się na konto i wysyłanie wiadomości w imieniu innej osoby.**

Przemoc offline i online mogą mieć miejsce jednocześnie. Jednak cyberprzemoc pozostawia po sobie ślad w internecie. Ślad, który może dostarczyć przydatnych dowodów pomocnych w powstrzymaniu przemocy.

1. Czy jestem ofiarą cyberprzemocy? Jaka jest różnica pomiędzy bullyingiem, a żartami?

UNICEF:

Wszyscy znajomi robią sobie czasami kawały, ale zdarza się, że momentami trudno dostrzec, gdzie przebiega granica pomiędzy żartami a krzywdzeniem - zwłaszcza jeśli ma to miejsce w internecie. Często słyszymy przecież tłumaczenia typu „tylko żartowałem” albo „nie bierz tego na poważnie”.

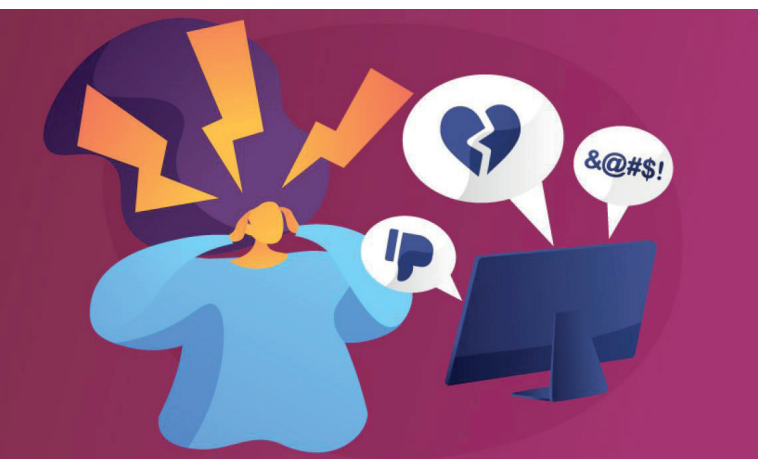
Jeśli czujesz się skrzywdzony lub uważasz, że inni śmieją się z Ciebie zamiast wspólnie z Tobą, wtedy żarty zaszły za daleko. Jeśli sprawia Ci to przykrość i osoba, która to robi nie przestaje, pomimo Twojej wyraźnej prośby, to jest już zachowanie przemocowe.

Przemoc w internecie przyciąga uwagę dużej grupy ludzi, w tym także nieznanym, obcych. Jeśli coś sprawia Ci przykrość, wiedz, że nie powinieneś się na to godzić.

Jeśli jest Ci z czymś źle i nie możesz sam tego powstrzymać, warto zwrócić się o pomoc. Istotą walki z cyberprzemocą nie jest wyłącznie wskazanie sprawców, ale także uświadamianie, że każdy zasługuje na szacunek – zarówno online, jak i w prawdziwym życiu.



2. Jakie są skutki cyberprzemocy?



UNICEF:

Kiedy dochodzi do cyberprzemocy możesz odnosić wrażenie, że jesteś atakowany nawet w swoim własnym domu. Czujesz wtedy, że nie masz dokąd uciec. Takie wrażenia mogą towarzyszyć osobom poddawanych cyberprzemocy przez długi czas i wpływać na nie w różny sposób, powodując problemy, w tym:

- mentalne** – poczucie smutku, wstydu, niskie poczucie własnej wartości, złość,
- emocjonalne** – poczucie zawstydzenia, utrata chęci do robienia rzeczy, które sprawiały zwykle radość,
- psychiczne** – zmęczenie, problemy ze snem, bóle brzucha, głowy.

Poczucie wstydu i bycie wyśmiewanym przez innych powoduje, że zaczynasz unikać rozmowy z innymi, starasz się poradzić sobie samodzielnie z trudną sytuacją. W ekstremalnych przypadkach, zdarza się, że cyberprzemoc jest powodem targnięcia się na życie.

Cyberprzemoc może w różny sposób na nas wpływać. Ważna jest jednak świadomość, że można sobie z nią poradzić i odzyskać poczucie własnej wartości oraz zdrowie.

3. Do kogo zwrócić się po pomoc, jeśli jestem ofiarą cyberprzemocy? Dlaczego zgłaszanie takich przypadków jest ważne?



UNICEF:

Jeśli uważasz, że jesteś ofiarą przemocy, pierwszym krokiem powinno być skierowanie się do osoby, której ufasz. Może być to rodzic, członek rodziny albo inna dorosła, zaufana osoba.

W szkole możesz zwrócić się do szkolnego pedagoga, trenera czy ulubionego nauczyciela.

Jeśli nie czujesz się komfortowo, rozmawiając z kimś twarzą w twarz, możesz otrzymać wsparcie od specjalistów, dyżurujących na specjalnie stworzonych do tego infoliniach, np. Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Jeśli z przemocą w internecie spotykasz się na platformach społecznościowych, rozważ zablokowanie sprawcy i samodzielne zgłoszenie takiego zachowania (tzw. raportowanie). Platformy społecznościowe są zobligowane do zapewnienia bezpieczeństwa swoim użytkownikom.

Warto zachowywać dowody cyberprzemocy: wiadomości, screenshoty postów. Mogą okazać się niezbędne dla udowodnienia zdarzenia.

Aby skutecznie walczyć z cyberprzemocą niezbędne jest zidentyfikowanie sytuacji i zgłoszenie incydentu. Ważne jest także, aby pokazać, że na tego typu zachowania nie ma akceptacji.

Jeśli znajdujesz się w sytuacji zagrożenia, powinieneś skontaktować się bezzwłocznie z odpowiednimi służbami.

Facebook/Instagram:

Jeśli jesteś ofiarą cyberprzemocy, zachęcamy Cię do rozmowy z rodzicem, nauczycielem lub kimś, komu ufasz. Masz prawo do tego, aby czuć się bezpiecznie. Staramy się, aby raportowanie i zgłaszanie przypadków cyberprzemocy bezpośrednio na platformach Facebooka i Instagrama było jak najprostsze.

W dowolnej chwili możesz wysłać zgłoszenie na każdy post, komentarz czy story. Zespół, który zapoznaje się ze zgłoszeniami, pracuje 24 godziny na dobę, usuwając wszelkie treści, które mają charakter przemocowy. Wszystkie raporty są anonimowe.

Na Facebooku znajdziesz specjalny przewodnik, który pozwoli Ci poznać cały proces przeciwdziałania cyberprzemocy. Dotyczy to również sytuacji, gdy jesteś jej świadkiem i dotyczy ona kogoś innego. Na Instagramie dostępny jest także przewodnik dla rodziców i osób dorosłych, zawierający konkretne wskazówki, w jaki sposób dbać o bezpieczeństwo w internecie.

6. Jak zatrzymać cyberprzemoc bez rezygnowania z aktywności w internecie?



UNICEF:

Korzystanie z internetu niesie wiele korzyści. Jednak, jak wiele rzeczy w życiu, wiąże się z wieloma niebezpieczeństwami, przed którymi należy się chronić.

Jeśli doświadczasz przemocy w internecie, możesz chcieć usunąć wybrane aplikacje i przez jakiś czas pozostać offline. Jednak nie jest to rozwiązanie długoterminowe. Nie zrobiłeś niczego złego, dlaczego miałbyś być poszkodowany? Dla sprawcy przemocy może też być sygnał świadczący o bezkarności jego zachowań.

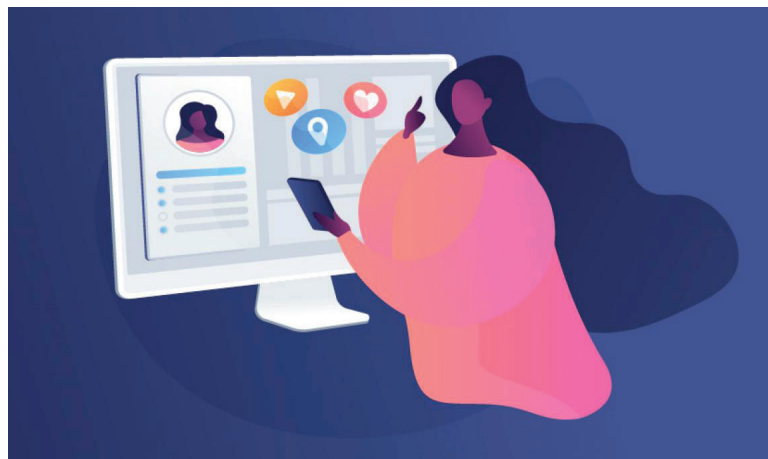
Wszystkim nam zależy, aby zatrzymać zjawisko cyberprzemocy, dlatego zgłaszanie takich przypadków jest niezwykle ważne. Zależy nam także na czymś więcej. Musimy być rozważni i zastanawiać się, czy to co udostępniamy lub napiszemy w internecie kogoś nie skrzywdzi. Bądźmy dla siebie uprzejmi, zarówno online jak i offline. **Wszystko zależy od nas samych!**

Facebook/Instagram:

Zapewnienie bezpieczeństwa i przyjaznego klimatu do wyrażania siebie na Facebooku i Instagramie jest dla nas ważne. Ludzie będą dzielili się swoimi doświadczeniami, tylko jeśli będą czuli się bezpiecznie. Wiemy, że sytuacje cyberprzemocy się zdarzają i jesteśmy gotowi na walkę z tym zjawiskiem.

Robimy to na dwa sposoby. Po pierwsze używamy technologii, które mają chronić przed przemocą. Każdy użytkownik może wykorzystać funkcję, w której sztuczna inteligencja filtruje i ukrywa komentarze, mogące skrzywdzić lub zranić użytkownika.

Po drugie, działamy na rzecz promowania pozytywnych zachowań i interakcji pomiędzy użytkownikami. Opcje ograniczenia dostępności pewnych danych, umożliwiającą dyskretną ochronę.



7. W jaki sposób mogę zadbać o prywatność i chronić swoje dane osobowe w mediach społecznościowych?

Pomyśl dwa razy zanim coś udostępnisz w internecie. To przestrzeń, w której to, co udostępnisz pozostaje na zawsze i kiedyś może zostać wykorzystane wbrew Tobie. To może być krzywdzące. Nie przekazuj takich danych jak adres zamieszkania, numer telefonu czy nazwa szkoły.

Dowiedz się więcej o ustawieniach prywatności w aplikacjach, z których korzystasz. Poniżej kilka przykładów, co możesz zrobić:

- 1. W ustawieniach prywatności możesz zdecydować, kto będzie widział Twój profil, wysyłał do Ciebie wiadomości czy komentował posty.**
- 2. Możesz zgłaszać wszystkie obraźliwe komentarze, wiadomości, zdjęcia i prosić o ich usunięcie.**
- 3. Oprócz usunięcia ze znajomych, możesz kompletnie zablokować daną osobę, uniemożliwiając jej wejście na Twój profil i kontakt z Tobą.**
- 4. Możesz wybrać opcję, aby komentarze wyświetlały się jedynie konkretnym osobom.**
- 5. Możesz usunąć post, który udostępniłeś lub ukryć go przed konkretnymi osobami.**

W większości platform osoba, którą zablokujesz, zgłosisz lub której ograniczysz możliwości związane z Twoją aktywnością, nie zostanie w żaden sposób poinformowana.

8. Czy cyberprzemoc jest karana?

UNICEF:

Większość szkół cyberprzemoc traktuje bardzo poważnie i podejmuje działania na rzecz walki z tym zjawiskiem. Jeśli sprawcą cyberprzemocy, której doświadczasz jest inny uczeń, zgłoś to w swojej szkole. Każda ofiara jakiegokolwiek formy przemocy, w tym również dręczenia i przemocy w internecie, ma prawo do ochrony i pociągnięcia sprawcy do odpowiedzialności.

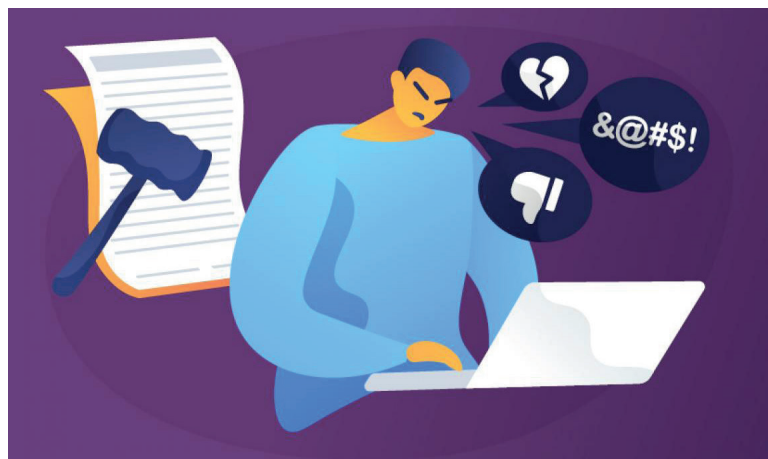
Prawo dotyczące cyberprzemocy jest stosunkowo nowe i nie wszędzie jeszcze funkcjonuje poprawnie. W niektórych krajach stosuje się rozwiązania z zakresu innych zapisów kodeksu karnego. W innych, cyberprzemoc jest traktowana jako przestępstwo, gdzie sprawca może zostać pozbawiony prawa korzystania z urządzeń elektronicznych, kontaktu z ofiarą itd.

Warto jednak pamiętać, że kara nie zawsze idzie w parze ze zmianą zachowania sprawcy. Bardzo ważne jest, aby naprawić wyrządzoną krzywdę i relację.

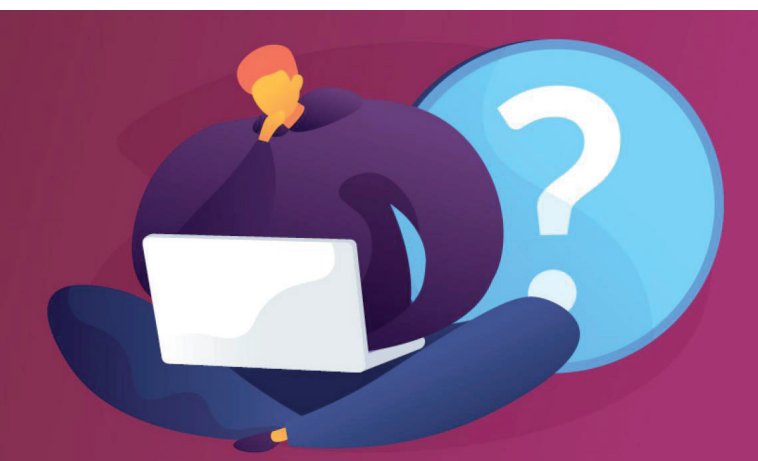
Facebook/Instagram:

Użytkownicy Facebooka i Instagrama są zobowiązani do respektowania zasad społeczności. Jeśli jakaś treść narusza te zasady, klasyfikuje się jako cyberprzemoc, zostaje usunięta.

Jeśli uważasz, że dana treść została usunięta bezpodstawnie, również możesz to zgłosić.



9. Wydaje się, że firmy świadczące usługi internetowe nie okazują zbytniego zainteresowania cyberprzemocą. Czy ponoszą one jakąkolwiek odpowiedzialność?



UNICEF:

Firmy świadczące usługi internetowe zwracają coraz większą uwagę na kwestie cyberprzemocy.

Wiele z nich wprowadza rozwiązania, które mają służyć lepszej ochronie użytkowników. Jednak faktem jest, że potrzeba więcej takich działań. Wiele młodych osób doświadcza cyberprzemocy każdego dnia. Część z nich mierzy się z jej ekstremalnymi formami. Niektórzy z powodu cyberprzemocy targają się na swoje życie.

Firmy technologiczne są zobowiązane do zapewnienia bezpieczeństwa swoim użytkownikom, szczególnie dzieciom i młodzieży.

To od nas wszystkich zależy, czy pociągniemy je do odpowiedzialności, jeśli nie wywiązują się z tych zobowiązań.

10. Czy są dostępne jakieś narzędzia onlinowe zabezpieczające dzieci i młodzież przed cyberprzemocą?

UNICEF:

Każda platforma społecznościowa dysponuje różnymi narzędziami, które pozwalają ograniczyć możliwości komentowania i widoczności Twoich postów i zdjęć, otrzymywania zaproszeń, a także umożliwiają zgłaszanie przypadków cyberprzemocy. W większości z nich zgłaszanie lub blokowanie to kilka prostych kroków. Zachęcamy Cię do zapoznania się z nimi.

Firmy obsługujące media społecznościowe tworzą wiele edukacyjnych narzędzi i przewodników dla dzieci, rodziców oraz nauczycieli. Materiały te dotyczą cyberzagrożeń i sposobów, jak się przed nimi chronić.

Na pierwszej linii walki z cyberprzemocą możesz stanąć także Ty. Zastanów się, w których miejscach w internecie spotykasz przypadki cyberprzemocy i jak możesz im przeciwdziałać: zwracając na nie uwagę, reagując, kierując się do zaufanych dorosłych czy podnosząc świadomość dotyczącą cyberprzemocy. Nawet proste akty życzliwości mogą wiele zdziałać.

Jeśli czujesz się zagrożony lub martwisz się czymś, co spotkało Cię w internecie, bezzwłocznie zwróć się do osoby dorosłej, której ufasz. W Polsce funkcjonuje specjalna infolinia, gdzie możesz porozmawiać anonimowo ze specjalistami, którzy doradzą Ci co zrobić.

Facebook/Instagram:

Mamy wiele narzędzi gwarantujących bezpieczeństwo młodym:

- Możesz ignorować wiadomości od sprawcy przemocy albo zastrzec swoje konto tak, aby miał on ograniczony do niego dostęp.
- Możesz moderować komentarze pod swoimi postami.
- Możesz zmienić ustawienia dotyczące możliwości wysyłania wiadomości tak, aby tylko osoby, które są Twoimi znajomymi mogły wysłać Ci wiadomość.

