CYBERPRZEMOC

To przemoc z użyciem urządzeń elektrycznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w Internecie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna- regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.

Czy mojego dziecka może dotyczyć problem cyberprzemocy? Co powinno cię zaniepokoić?

- dziecko zaczyna unikać szkoły,
-unika kontaktów z kolegami/ koleżankami lub przeciwnie wdaje się w kłótnie lub bójki,
- rezygnuje z ulubionych zajęć, hobby, które do tej pory sprawiały mu radość
- pojawiają się u niego zmiany nastroju i zachowania, przedłuża się obniżony nastrój,
- jest zaniepokojone, zdenerwowane, smutne lub rozzłoszczone,
- szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju,
-wycofuje się z aktywności w sieci, bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie
- unika rozmów na temat Internetu i swojej aktywności w sieci.

Możesz pomóc swojemu dziecku!

Krok 1. Reaguj właściwie! Zachowaj spokój i zdrowy rozsądek. Dowiedz się, **co dokładnie się stało. Nie obwiniaj dziecka o to, co je spotkało.** Nawet jeśli zdarzyło mu się zachować nieodpowiedzialnie w sieci, nikt nie ma prawa wykorzystać tego do krzywdzenia go. **Nie odcinaj** dziecka od komputera i telefonu.	**Krok 2.** **Szczerze porozmawiaj z dzieckiem.** Zapewnij je, że dobrze zrobiło, mówiąc ci o tym, co się stało. Zapewnij je, że **postarasz się mu pomóc** i wspólnie zastanowicie się, jakie kroki powinniście podjąć w tej sytuacji. Uzgodnij i **omów z dzieckiem dokładny plan działania.**
Krok 3. **Poradź dziecku jak się zachować**. Powiedz mu, aby **nie utrzymywało kontaktu** ze sprawcą, nie odpowiadało na e- maile, telefony, **nie pisało** komentarzy w sieci**; nie kasowało** dowodów, tylko ci je pokazało; **zastanowiło się nad zmianą swoich danych** kontaktowych w komunikatorach, zmianą adresu e-mail, numeru tel**. Zmieniło ustawienia komunikatora** tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł się z nim komunikować.	**Krok 4.** **Zabezpiecz dowody cyberprzemocy**. Dowodami mogą być e-maile, smsy, komentarze w serwisach społ. zdjęcia treści rozmów prowadzonych przy użyciu komunikatorów lub czatów.
GDY JUŻ ZORIENTOWAŁEŚ SIĘ W SYTUACJI I ZABEZPIECZYŁEŚ DOWODY, MOŻESZ ZDECYDOWAĆ, KTÓRE Z KROKÓW PRZEDSTAWIONYCH PONIŻEJ, POWINIENEŚ TERAZ PODJĄĆ.	
Krok 5. **Zgłoś naruszenie regulaminu do administratora serwisu**. Zgłoszenia można dokonać za pomocą specjalnych przycisków lub formularzy powiadomień na stronie serwisu.	**Krok 6.** **Porozmawiaj ze sprawcą**. Jeżeli wiesz, kto stoi za cyberprzemocą wobec y twojego dziecka, porozmawiaj ze sprawcą i/lub jego rodzicami. Czasem to wystarczy, żeby zatrzymać przemoc.

Krok 7. **Podejmij współpracę ze szkołą** . gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy z dyrekcją lub nauczycielami. **Pamiętaj- zanim zgłosisz sprawę do szkoły, najpierw uzgodnij to z dzieckiem.**	**Krok 8.** **Zgłoś sprawę policji**. W skrajnych przypadkach, jeżeli uważasz, że wobec twojego dziecka dopuszczono się przestępstwa lub zagrożone było jego bezpieczeństwo, nie wahaj się i poinformuj policję.

TUTAJ OTRZYMASZ DODATKOWA POMOC:

800 100 100 telefon dla rodziców i nauczycieli

116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka

www.dyzurnet.pl tutaj możesz zgłosić szkodliwe i nielegalne treści

Marta Romanko, psycholog szkolny

**Opracowane na podstawie: Cyberprzemoc włącz blokadę na ekranie Poradnik dla rodziców Anna Borkowska NASK*