

Cyberprzemoc: praktyczny poradnik dla rodziców

Współczesny świat stawia przed rodzicami nowe wyzwania. Internet, media społecznościowe i sztuczna inteligencja to potężne narzędzia, ale też źródło zagrożeń, z którymi dzieci często nie potrafią sobie poradzić. Ten poradnik został stworzony, aby dać Ci konkretne wskazówki i narzędzia do działania – zarówno w ramach prewencji, jak i w sytuacji kryzysowej, gdy Twoje dziecko stanie się ofiarą lub sprawcą cyberprzemocy.

Część 1: Prewencja – jak chronić dziecko, zanim stanie się nieszczęście?

Najlepszą obroną jest zapobieganie. Zamiast czekać na kryzys, podejmij proaktywne kroki, aby zbudować cyfrową odporność swojego dziecka.

Rozdział 1: Fundament to rozmowa i zaufanie

Najpotężniejszym narzędziem prewencyjnym jest silna, oparta na zaufaniu relacja. Dziecko, które wie, że może z Tobą porozmawiać o wszystkim bez strachu przed karą, jest dzieckiem bezpieczniejszym.

- **Rozmawiaj regularnie, nie tylko „od święta”:** Pytaj, z jakich aplikacji korzysta, co ciekawego widziało, czy coś je zaniepokoiło. Uczyń rozmowy o cyfrowym świecie stałym elementem życia rodzinnego.
- **Edukuj, a nie tylko zakazuj:** Tłumacz, dlaczego pewne zasady są ważne. Omawiając, dlaczego nie podaje się danych osobowych, jakie zdjęcia można publikować, a jakich nie, i jak rozpoznawać manipulację, budujesz świadomość dziecka.
- **Ustalcie zasady wspólnie:** Stwórzcie rodzinną umowę dotyczącą korzystania z internetu. Ustalcie limity czasowe i strefy wolne od ekranów (np. podczas posiłków). To uczy odpowiedzialności i pomaga zachować równowagę.



Rozdział 2: Techniczne wsparcie – kontrola rodzicielska i ustawienia prywatności

Otwarta komunikacja powinna iść w parze z wykorzystaniem dostępnych narzędzi, które tworzą dodatkową warstwę ochronną.

Aplikacje do kontroli rodzicielskiej: Darmowe aplikacje, takie jak **Google Family Link** czy **Microsoft Family Safety**, pozwalają monitorować czas ekranowy, zarządzać pobieranymi aplikacjami, filtrować treści i sprawdzać lokalizację dziecka.

Ustawienia prywatności w mediach społecznościowych: Usiądź z dzieckiem i wspólnie skonfigurujcie jego konta. To świetna okazja do rozmowy o cyfrowym bezpieczeństwie.

- **Na Instagramie:**

- **Ustaw konto jako prywatne:** Dzięki temu treści dziecka będą widoczne tylko dla zatwierdzonych obserwujących.
- **Zarządzaj komentarzami i wzmiankami:** Ogranicz, kto może komentować posty i oznaczać Twoje dziecko.
- **Blokuj i ograniczaj:** Naucz dziecko, jak blokować niechciane konta i korzystać z funkcji „Ogranicz”, która ukrywa komentarze danej osoby bez jej wiedzy.
- **Korzystaj z nadzoru rodzicielskiego:** W „Centrum rodziny” możesz połączyć swoje konto z kontem nastolatka, aby mieć wgląd w jego aktywność.

- **Na TikToku:**

- **Użyj funkcji „Parowanie rodziny”:** Pozwala ona połączyć Twoje konto z kontem dziecka i zarządzać jego ustawieniami z własnego telefonu.
- **Włącz „Tryb ograniczony”:** Filtruje on treści, które mogą być nieodpowiednie dla młodszych użytkowników.
- **Ustaw konto jako prywatne:** Dla użytkowników poniżej 16. roku życia jest to ustawienie domyślne.
- **Zarządzaj czasem przed ekranem i wiadomościami:** Możesz ustawić dzienny limit korzystania z aplikacji i zdecydować, kto może wysłać wiadomości do Twojego dziecka.

Rozdział 3: Kształtowanie cyfrowego obywatela

Ostatecznym celem jest wychowanie dziecka, które potrafi myśleć krytycznie i postępować etycznie w sieci.





- **Ucz empatii:** Regularnie rozmawiaj o tym, jak słowa i działania w internecie wpływają na uczucia innych. Empatia to najskuteczniejsza szczepionka na hejt.
- **Rozwijaj krytyczne myślenie:** W dobie dezinformacji i deepfake'ów ucz dziecko zadawania pytań: „Kto jest autorem tej informacji?”, „Czy to źródło jest wiarygodne?”. Analizujcie wspólnie treści i uczcie się weryfikować fakty.
- **Bądź dobrym wzorem:** Sposób, w jaki Ty sam zachowujesz się w sieci, jest dla dziecka najpotężniejszą lekcją.

Część 2: Moje dziecko jest ofiarą – co robić krok po kroku?

Odkrycie, że Twoje dziecko cierpi, jest druzgocące. Najważniejsza jest jednak spokojna i przemyślana reakcja.

Krok 1: Rozpoznaj sygnały ostrzegawcze

Dzieci rzadko mówią wprost o problemie. Bądź czujny na nagłe, niewyjaśnione zmiany w zachowaniu:

-  **Zmiany emocjonalne:** Dziecko staje się lękliwe, smutne, apatyczne lub przeciwnie – drażliwe i agresywne.
-  **Unikanie szkoły:** Szuka wymówek, by zostać w domu, pogarszają się jego oceny.
-  **Wycofanie z życia towarzyskiego:** Unika spotkań z rówieśnikami.
-  **Zmiany w korzystaniu z technologii:** Obsesyjnie sprawdza telefon, jest przy tym sfrustrowane, lub nagle zaczyna unikać komputera i smartfona.

Krok 2: Pierwsza rozmowa – wsparcie, nie ocena

Twoja pierwsza reakcja jest kluczowa. Od niej zależy, czy dziecko Ci zaufa.

| ZRÓB  | NIE RÓB  |
|---|---|
| Zachowaj spokój. Twoje opanowanie daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. | Nie panikuj. Twoja panika może spotęgować lęk dziecka. |
| Wysłuchaj aktywnie. Pozwól dziecku opowiedzieć wszystko do końca. | Nie przerywaj i nie oceniaj. Wstrzymaj się z radami i osądami. |
| Zapewnij o miłości i wsparciu. "Kocham cię i jestem po twojej stronie". | Nie obwiniaj. Unikaj pytań typu: "Po co tam wchodziłeś/aś?". |
| Podziękuj za odwagę. "Dziękuję, że mi o tym powiedziałeś/aś. To było bardzo odważne". | Nie bagatelizuj. Unikaj stwierdzeń: "To tylko głupie żarty". |
| Powiedz "To nie twoja wina". Zdejmij z dziecka ciężar poczucia winy. | Nie zabieraj od razu telefonu jako kary. Może to odciąć dziecko od wsparcia przyjaciół. |
| Zaproponuj wspólne działanie. "Razem zastanowimy się, co możemy z tym zrobić". | Nie obiecuj, że zachowasz to w tajemnicy. Jeśli sytuacja wymaga interwencji, musisz działać. |

Krok 3: Zabezpiecz dowody

Przed podjęciem jakichkolwiek działań, zabezpiecz dowody. **Podstawowa zasada: niczego nie kasuj!**

- **Rób zrzuty ekranu (screenshots):** Utrwalaj komentarze, posty, prywatne wiadomości i profile sprawców. Upewnij się, że na zrzucie widać datę, godzinę i adres URL.
- **Zapisuj wiadomości:** Zachowaj całe wątki rozmów z komunikatorów, e-maile (wraz z nagłówkami) oraz SMS-y/MMS-y.
- **Zapisuj linki:** Zachowaj adresy stron, na których pojawiły się krzywdzące materiały.

Krok 4: Działaj! Zgłoś problem

Zabezpieczone dowody pozwalają na podjęcie konkretnych kroków.

1. **Zablokuj i zgłoś na platformie:** Pomóż dziecku zablokować sprawcę i zgłoś krzywdzące treści administratorom serwisu (np. Instagrama, TikToka, Facebooka). Zgłoszenia są zazwyczaj anonimowe.
2. **Skontaktuj się ze szkołą:** Jeśli sprawcą jest inny uczeń, poinformuj o sytuacji wychowawcę, pedagoga lub dyrekcję. Szkoła ma obowiązek reagować.
3. **Zgłoś sprawę odpowiednim służbom:** W poważnych przypadkach, takich jak groźby, szantaż (sextortion), grooming czy rozpowszechnianie intymnych materiałów, należy zgłosić sprawę na policję. Zgłoszenia w imieniu nieletniego dokonuje rodzic.
 - **Dyżurnet.pl:** To zespół ekspertów NASK, któremu można anonimowo zgłaszać nielegalne treści w internecie, zwłaszcza te dotyczące seksualnego wykorzystywania dzieci.

Część 3: Moje dziecko jest sprawcą – jak mądrze interweniować?

To szokująca i trudna sytuacja, ale wymaga od Ciebie stanowczej i mądrej interwencji.

Krok 1: Zrozum, dlaczego to robi

Agresja w sieci rzadko jest celem samym w sobie. Zazwyczaj jest symptomem głębszych problemów:

- Chęć zdobycia popularności lub akceptacji w grupie.
- Odwet za doznaną wcześniej krzywdę (cykl przemocy).
- Strach przed wykluczeniem z grupy.
- Nuda, brak empatii lub niezrozumienie konsekwencji swoich działań.

Krok 2: Przeprowadź trudną rozmowę

Twoim celem jest doprowadzenie dziecka do wzięcia odpowiedzialności, a nie upokorzenie go.

- **Opieraj się na faktach:** Spokojnie przedstaw dowody. Nazwij zachowanie po imieniu: „To, co zrobiłeś/aś, jest przemocą. Nie akceptuję tego”.
- **Buduj empatię:** Skieruj uwagę dziecka na uczucia ofiary. Zapytaj: „Jak myślisz, co czuła ta osoba, kiedy to zobaczyła?”.
- **Stwórz plan naprawczy:** Dziecko musi naprawić szkodę. Plan powinien obejmować:
 - **Natychmiastowe usunięcie** wszystkich krzywdzących materiałów.
 - **Przeproszenie ofiary** (w formie uzgodnionej ze szkołą i rodzicami poszkodowanego, np. poprzez mediację).
 - **Poniesienie konsekwencji** (np. ograniczenie korzystania z telefonu, dodatkowe obowiązki).

Krok 3: Szukaj pomocy specjalistycznej

Zatrzymanie agresji to dopiero początek. Aby zmiana była trwała, często potrzebne jest wsparcie z zewnątrz.

- **Współpracuj ze szkołą:** Szkoła może zaproponować mediacje rówieśnicze lub objąć dziecko opieką psychologiczno-pedagogiczną.
- **Rozważ terapię:** Jeśli agresja jest nasiloną, niezbędna może być pomoc psychologa. Skuteczne formy pracy to m.in. **terapia indywidualna**, **terapia rodzinna** lub specjalistyczne programy grupowe, takie jak **Trening Zastępowania Agresji (TZA)**, który uczy kontroli złości i umiejętności prospołecznych.

♥ Część 4: Gdzie szukać pomocy? – ważne telefony i strony

Nie jesteś sam/a. W Polsce działa wiele instytucji oferujących bezpłatną i profesjonalną pomoc.

- 📞 **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:** Bezpłatny i anonimowy, czynny 24/7. Dostępny również czat na **116111.pl**.
- 📞 **800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci:** Bezpłatna i anonimowa pomoc dla dorosłych.
- 📞 **800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:** Całodobowa, bezpłatna linia dla dzieci i dorosłych zgłaszających problemy dzieci.
- 🌐 **Dyżurnet.pl:** Zespół ekspertów NASK, któremu można anonimowo zgłaszać nielegalne i szkodliwe treści w internecie.
- 📍 **Lokalne placówki:** W Twojej okolicy działają **Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne** oraz **Ośrodki Interwencji Kryzysowej**, które oferują bezpłatną pomoc psychologiczną i prawną. Ich dane kontaktowe znajdziesz na stronach urzędu miasta lub starostwa powiatowego.