

LEKCJA 1

CYBERPRZEMOC



1. Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to nic innego jak stosowanie przemocy za pośrednictwem Internetu i narzędzi komunikacyjnych, głównie mediów społecznościowych, e-maili, forów dyskusyjnych, czatów, streamingów czy SMSów. Jest to forma prześladowania, mogąca objawiać się na wiele sposobów. W samej Polsce, w 2022 cyberprzemocy doświadczyło 29% badanych nastolatków. To oznacza, że statystycznie rzecz biorąc, co trzecia osoba w tej sali doświadczyła przemocy w sieci.

2. Z czego wynika powszechność cyberprzemocy?

Cyberprzemoc jest na tyle specyficznym zjawiskiem, że agresję w sieci mogą stosować także osoby, które na co dzień nie sprawiają wrażenia osób niemiłych czy skłonnych do przemocy. Wynika to z tego, że nie widzą one swojej „ofiary”, nie stoją z nią twarzą w twarz i nie obserwują jej rzeczywistych reakcji, przez co szansa na to, że poczują empatię, maleje. Czują się jednocześnie anonimowe, a co za tym idzie - bezkarne. Niewielka jest również szansa na uzyskanie wsparcia od osób obserwujących chinternetowe „zajście” - o ile w realnym świecie obserwujący akt agresji czują odpowiednie

działność by zareagować, o tyle w Internecie poczucie odpowiedzialności rozprasza się na dużą grupę świadków tej przemocy i ponownie - brak zrozumienia reakcji ofiary i szkody, jaka jest jej wyrządzana.

Dlatego zawsze, zanim wyśmiejesz kogoś w Internecie lub obojętnie przeskrollujesz oczywisty akt Internetowej przemocy - wyobraź sobie, że po drugiej stronie komentarza siedzi prawdziwa osoba - która tak samo jak Ty, ma swoje uczucia i lęki.

3. Jakie mogą być konsekwencje cyberprzemocy?

Czasami coś, co może wydawać się niewinnym żartem, może doprowadzić do poważnych konsekwencji i tragedii.

Chociaż można by oczekiwać, że negatywne konsekwencje cyberprzemocy dotyczą ofiar, badania pokazują, że zarówno ofiary, jak i sprawcy wykazują objawy depresji i lęku, nadużywania substancji psychoaktywnych i dysfunkcji somatycznych, myśli samobójczych, tendencje do samookaleczania oraz poczucie samotności. Obie grupy wykazują gorsze wyniki w szkole, częściej są nieobecne

w szkole i otrzymują niskie oceny. Ponadto zaobserwowano konieczność podjęcia dużych zmian w obawie przed oprawcami, takie jak zmiana szkoły czy miejsca zamieszkania. Stwierdzono również, że ofiary cyberprzemocy wykazywały zaburzenia funkcjonowania społecznego. **Historia zna niestety liczne przypadki, w których cyberprzemoc doprowadzała dzieci, młodzież i dorosłych do popełnienia samobójstwa - niejednokrotnie wszystko zaczynało się od prostego żartu czy rozsianej w sieci plotki.**

4. Jakie są rodzaje cyberprzemocy i jak im zapobiegać?

Wykorzystanie wizerunku i podszywanie się – ktoś wykorzystuje Twoje zdjęcia bez Twojej zgody lub co gorsza modyfikuje je i publikuje w sieci – masz prawo żądać ich usunięcia!

Jeśli ktoś próbuje wymusić od Ciebie materiały o treści seksualnej z Twoim udziałem bądź szantażuje ich udostępnieniem, np. poprzez publikowanie Twojego nagiego wizerunku czy wiadomości o charakterze erotycznym, pamiętaj, że to działanie karalne z artykułu 191 i 191a kodeksu karnego.

Aktualnie problem staje się jeszcze poważniejszy, ponieważ AI ułatwia przestępcom przerebianie zdjęć i filmów, dzięki czemu jeszcze łatwiej mogą podszywać się pod innych. Kojarczycie pewnie sprawę Scarlett Johansson, która pozwała twórców Open AI, za bezprawne wykorzystanie jej głosu w Chacie GPT? Takie działanie pozwala włożyć dowolne słowa w czyjeś usta - może to spotkać także Ciebie! Dlatego zawsze dbaj o swoją prywatność w sieci, a jeśli uważasz, że została naruszona, nie wahaj się zgłosić takiej sytuacji!

Staraj się unikać przekazywania drogą internetową informacji, które mogłyby zostać wykorzystane przeciwko Tobie. Jeśli jednak koniecznie musisz przekazać komuś wiadomość lub zdjęcie, które mogą zawierać dane wrażliwe bądź bardzo osobiste, skorzystaj z aplikacji z pełnym szyfrowaniem, np. Signal i zawsze upewnij się, że całkowicie ufasz osobie, z którą rozmawiasz.

Stalking

Stalkerom internetowym nie zależy na wykradnięciu danych do konta, ale na psychicznym nękanii swojej ofiary, by ta zgodziła się spełnić ich żądania - mogą być one różne, np. finansowe, ale też realizacja określonych celów, m.in. doprowadzenie do spotkania na żywo ze stalkerem, co może okazać się skrajnie niebezpieczne. Osoba stalkowana doświadcza lęku, niepokoju, utraty własnej wartości, a nawet myśli paranoicznych i samobójczych. Cyberstalking to również czyn karalny (wg artykułu 190 i 190a kodeksu karnego).

Obrażanie i oczernianie w Internecie

Jeśli ktoś przez swoje działania w sieci obraża Cię i zniesławia, masz prawo żądać zaprzestania takich działań i oczekiwać przeprosin. W skrajnych przypadkach, można również

dochodzić swoich praw z artykułu 212 i 216 kodeksu karnego.

Flaming

To wymiana pełnych agresji, prywatnych wiadomości za pomocą komunikatora. Osoba doświadczająca flamingu może dostawać setki obraźliwych wiadomości dziennie.

Groźby i szantaż

Pamiętaj, że groźby należy zawsze traktować poważnie, niezależnie, czy zostały przekazane za pomocą sieci czy twarzą w twarz. Osoba grożąca Ci, ma na celu wywołać w Tobie strach. Jeśli więc otrzymasz wiadomości, w których ktoś grozi, że wyrządzi Tobie lub komuś innemu krzywdę bądź szantażuje Cię, nie wahaj się zgłosić tego faktu na policję! Nawet, jeśli taka osoba jest tysiące kilometrów od Ciebie, nie masz pewności do czego jest zdolna - jako agresor, powinna ponieść konsekwencje, by nie skrzywdziła więcej nikogo innego. Jeśli nie znasz tożsamości oprawcy, jej ustalenie leży już po stronie policji lub prokuratury. Groźby to przestępstwo ścigane z art. 190 § 2 kodeksu karnego.

Szkodliwe i niebezpieczne trendy/wyzwania

Dość nieoczywistą, ale bardzo niebezpieczną formą cyberprzemocy jest rozprzestrzenianie szkodliwych wyzwań, które często skierowane są do młodszych dzieci. Pojawiają się one zazwyczaj na platformach społecznościowych takich jak TikTok. Przykładem może być np. black-out challenge, polegające na podduszaniu się do utraty przytomności. Jak nie trudno się domyślić, to Tik-Tokowe wyzwanie miało makabryczne skutki i doprowadziło do śmierci ok. 20 dzieci. W Internecie pojawiły się także takie zadania jak spożycie kapsułki do prania, kurczaka ugotowanego w syropie na gardło czy wdychaniu ciekłego azotu. Wszystkie takie „zabawy” mogą prowadzić do utraty zdrowia lub nawet życia, więc jeśli tylko natrafisz na taki challenge - przede wszystkim nie podejmuj go ani nie przekazuj dalej! Wytłumacz innym osobom dlaczego może być niebezpieczny, a także zgłoś administratorom serwisu.

5. Co robić, gdy padniesz ofiarą cyberprzemocy?

- Nie wstydź i nie bój się prosić o pomoc! Nawet, jeśli zrobisz pod przymusem coś nieodpowiedniego, to nie Ty powinieneś się bać, tylko agresor!
- Zablokuj agresora! Nie wdawaj się z nim w dyskusję, nie komentuj i nie reaguj na zaczepki, bo to doprowadzi tylko do eskalacji i konfliktu i da mu satysfakcję.
- Zgłaszaj wszelkie nadużycia do administratora serwisu.
- Zachowaj dowody (screeny), będą potrzebne, aby dochodzić swoich praw.
- Porozmawiaj z zaufaną dorosłą osobą lub skorzystaj z infolinii i wsparcia profesjonalistów, np. psychologa szkolnego.
- Jeśli sprawa jest poważna, wraz z rodzicami zgłoś zdarzenie na policji lub do prokuratury (potrzebny będzie wniosek osoby pokrzywdzonej)
- Nie bój się podać pomocną dłoń i reaguj - jeśli widzisz, że ktoś zmaga się z problemem cyberprzemocy, doradź, co może zrobić! Wsparcie kolegów i koleżanek może ułatwić poradzenie sobie z przemocą.

6. Gdzie szukać pomocy?



Rodzice, nauczyciele, psycholog szkolny, zaufana osoba dorosła, terapeuci.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12

Pytania do młodzieży:

1. Czy wiecie jak zgłosić post lub osobę w kanałach społecznościowych, z których korzystacie? Poproś uczniów o zaprezentowanie całego procesu na przykładzie konkretnych platform: np. Facebook, Instagram, TikTok, X.

Szczegółowe instrukcje dostępne są na stronach każdej z platform:



Facebook:

<https://www.facebook.com/help/263149623790594>
lub po wyszukaniu frazy „Facebook zgłaszanie naruszeń”



Instagram:

<https://www.facebook.com/help/instagram/2922067214679225>
lub po wyszukaniu frazy „Instagram zgłaszanie naruszeń”



TikTok:

<https://www.tiktok.com/legal/page/global/reporting-illegal-content/pl>
lub po wyszukaniu frazy „TikTok zgłaszanie nielegalnych treści”



X:

<https://help.x.com/pl/rules-and-policies/x-report-violation>
lub po wyszukaniu frazy „X zgłaszanie naruszeń”

2. Czy natarczywe komentowanie, „lajkowanie” i oglądanie zdjęć danej osoby można już uznać za cyberprzemoc? Dlaczego? Jeśli robi to osoba, której komentarze wprawiają odbiorcę w dyskomfort, można to określić już mianem cyberstalkingu.
3. Czy publikowanie prywatnych wiadomości między dwiema osobami można uznać za cyberprzemoc? Dlaczego?