**CYBERPRZEMOC INFORMACJE DLA RODZICÓW**

W obecnych czasach dzieci funkcjonują online już na bardzo wczesnym etapie swojego życia. Z tego powodu są nazywane internetowym pokoleniem. Nieograniczony dostęp do sieci to przede wszystkim wielka szansa, ale też również duże zagrożenie. Spójrzmy na statystyki.

* Czy wiedziałeś, że ponad 60% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat używa urządzeń mobilnych takich jak tablet czy smartfon, w tym 25% codziennie?
* Czy zdawałeś sobie sprawę, że co czwarte dziecko w tym wieku aktywnie korzysta z internetu przeglądając strony www lub wyszukując treści, np. filmiki bądź aplikacje (Bąk, 2016)?
* Czy miałeś świadomość, że pierwszy kontakt z wirtualną rzeczywistością przypada średnio na 6–7 rok życia, a wiele badań wskazuje, że znaczna grupa dzieci rozpoczyna przygodę z nowymi technologiami jeszcze wcześniej (Bochenek, Lange, 2019)?

Niestety, często dzieje się to bez nadzoru rodziców, opiekunów, nauczycieli. Jeszcze bardziej zanurzone w wirtualnej rzeczywistości i pozbawione czujnego oka dorosłych są nastolatki. Technologia mobilna sprawia, że młodzi ludzie bez naszej wiedzy mogą być online w każdym miejscu i o każdej porze.

Przeciętny **nastolatek spędza w internecie ponad cztery godziny dziennie**, a prawie 8% młodzieży korzysta z niego nawet w nocy, czasami aż do godzin porannych (Bochenek, Lange, 2019). Współczesne nastolatki masowo używają też portali społecznościowych. Do posiadania profili w takich serwisach jak Facebook, Snapchat czy Instagram przyznaje się ponad 90% młodych ludzi. Media społecznościowe są dla młodzieży przede wszystkim narzędziem komunikacji, podtrzymywania kontaktów towarzyskich i rozrywki.

Niemal nieustanne przebywanie w wirtualnym świecie sprawia, że przenoszą się tam także tradycyjne zjawiska i problemy. Jednym z nich jest **przemoc,** która przybiera coraz bardziej wyszukane formy, a co gorsze: jest przez dorosłych trudniej dostrzegana. **Obrażanie** na portalach społecznościowych, **nękanie** SMS-ami, **publikowanie ośmieszających zdjęć** to tylko niektóre przykłady nowego, coraz powszechniej występującego zjawiska: **agresji w sieci**. Wyniki badań pokazują, że doświadcza jej już ponad połowa dzieci w Polsce. **Dlatego rodzicu pamiętaj:** tak jak od początku chronisz małe dziecko przed upadkami, przed kłótniami z rówieśnikami na podwórku lub w piaskownicy, tak samo musisz go strzec w wirtualnej rzeczywistości. Tym bardziej, że dla naszych pociech bycie offline i online to jedno i to samo życie.

**CZYM JEST CYBERPRZEMOC?**

**Cyberprzemoc to przemoc** z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Niezależnie od określenia**, jej celem zawsze jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie.** Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić. **Zjawisko elektronicznej agresji może przybierać różne formy**: od wysłania obraźliwego SMS-a czy e-maila do koleżanki, aż po założenie komuś fałszywego konta na portalu społecznościowym.

**Najczęstsze FORMY cyberprzemocy**: - agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum internetowym w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby; - upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów; -zamieszczanie przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach społecznościowych; - włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników; - szantażowanie; - ujawnianie sekretów; -wykluczanie z grona „znajomych” w internecie, Z GRUP KLASOWYCH; - celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

**KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY**

**Dzieci** doświadczające cyberprzemocy **przeżywają bardzo trudne emocje**. Mogą czuć się osaczone, osamotnione i bezsilne. Często są przekonane, że nic nie da się zrobić z sytuacją, w której się znalazły. Obawiają się, że kompromitujące materiały mogą dotrzeć do bardzo dużej grupy osób, przez co przeżywają poniżenie, upokorzenie, lęk, rozpacz, smutek. Niekiedy mogą wstydzić się i mieć poczucie winy, że nie potrafiły same sobie poradzić. Wiele z nich mówi, że chciałoby „cofnąć czas”. **Długie pozostawanie w sytuacji przemocy wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem**. Ofiary przemocy częściej niż ich rówieśnicy doświadczają problemów w kontaktach z innymi ludźmi, mają zaniżone poczucie własnej wartości, zaczynają mieć kłopoty z nauką, pojawiają się u nich problemy psychologiczne, a także zdrowotne – **bóle głowy, brzucha, problemy ze snem, itp**. **W skrajnych przypadkach u prześladowanych dzieci mogą pojawić się myśli oraz próby samobójcze**. Skutki doświadczania cyberprzemocy zostają z dziećmi na długo. Badania losów dzieci i ich drogi życiowej wskazują, że nawet w dorosłym życiu, długo po opuszczeniu szkoły, ofiary przemocy nadal zmagają się z problemami psychosomatycznymi, depresją, lękiem, obniżonym poczuciem wartości.

**CO POWINIENEM ROBIĆ, BY CHRONIĆ SWOJE DZIECKO**?

Oto kilka porad, które pomogą ci uchronić twoje dziecko przed cyberprzemocą:

1. Rozwijaj zainteresowania i pasje swojego dziecka-to najlepszy sposób na wolny czas i budowanie relacji rówieśniczych. 2.Wyznaczaj czas na korzystanie dziecka z mediów w zależności od jego wieku. 3. Nie pozwalaj dziecku/nastolatkowi zbyt wcześnie korzystać z portali społecznościowych. 4. Instaluj kontrole rodzicielskie, by mieć wgląd w treści i czas spędzany przez dziecko w wirtualnej rzeczywistości. 5. Rozmawiaj z dzieckiem o zjawiskach, które mają miejsce w internecie: -o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu i mediów, -o cyberprzemocy i sposobach reagowania na przemoc w sieci. 6. Reaguj, kiedy Twoje dziecko jest ofiarą lub sprawcą przemocy w sieci.

**Przede wszystkim interesuj się tym, co twoje dziecko robi w internecie. Buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść z tym do ciebie!**