

Cyberprzemoc i hejt wobec dzieci

Przed erą Internetu do gnębienia i prześladowania uczniów dochodziło na korytarzach i boiskach szkolnych. Tak zwany bullying, podobnie jak życie dzieci i nastolatków, trafił do sieci. Pojawiły się pojęcia cyberbullying, cyberprzemoc i hejt.

Cyberprzemoc (cyberbullying) - to przede wszystkim przemoc rówieśnicza, która polega na nękaniu, zastraszaniu, izolowaniu i wyśmiewaniu ofiary za pomocą urządzeń elektronicznych w Internecie, SMS-ach czy MMS-ach. Osobę, która dopuszcza się cyberprzemocy, nazywa się stalkerem.



Hejt - pochodzi od angielskiego słowa *hate*, które oznacza czasownik "nienawidzić". To forma cyberprzemocy, która polega na obraźliwym, najczęściej agresywnym komentowaniu, a także wypowiedaniu się wrogo na temat danej osoby, grupy społecznej lub konkretnego tematu. Celem hejtu jest okazanie pogardy i podważanie pozycji społecznej danej osoby czy grupy społecznej.

Niestety powszechność hejtu i cyberprzemocy wynika często z przekonania, że napastnik jest anonimowy - to nie prawda. Dodatkowo w cyfrowym świecie każdy bardzo łatwo może spreparować, a potem rozpowszechnić agresywne i krzywdzące treści. Jednocześnie w Internecie tego typu treści bardzo szybko się rozprzestrzeniają i osiągają duże zasięgi, co tylko zwiększa strach i traumę ofiary. W wirtualnym świecie łatwiej o przemoc, ponieważ napastnik nie musi patrzeć ofierze w twarz, co popycha część osób do takich zachowań.

ZROZUMIEĆ HEJT

Jaka jest skala hejtu i jak na hejt reagują dzieci?



- **Świadcowie hejtu**

1/3 nastolatków spotyka się z nienawistnymi lub poniżającymi treściami kierowanymi do innych internautów (wg badań EU Kids Online 2018).

- **Ofiary hejtu**

9% przyznaje, że doświadczyło hejtu osobiście, chociaż odsetek ten może być wyższy, bo dla wielu młodych ludzi ujawnienie tego faktu jest krępujące.

Raport Global Dignity 2016 pokazuje, że 28% nastolatków w wieku 12-14 lat było hejtowanych.

- **Sprawcy**

To stosunkowo niewielka grupa - zaledwie 5,1% nastolatków. Prawie co czwarty sprawca hejtu nie potrafi wskazać, z jakiej przyczyny wysłał obraźliwy komunikat.

W sieci są też tzw. świadko-sprawcy hejtu. Oni co prawda nie tworzą nienawistnych treści, ale udostępniają i lajkują hejt wylany na kogoś innego, co sprawia, że negatywna fala zyskuje większy zasięg.

Formy cyberprzemocy:

- Agresywne komentarze w social mediach
- Poniżające zdjęcia lub filmy
- Podszywanie się pod kogoś innego
- Wykluczenie z grupy w Internecie
- Włamanie się na serwis społecznościowy lub e-mail dziecka
- Przesyłanie prywatnych zdjęć lub wiadomości innej osobie
- Tworzenie kompromitujących materiałów lub stron
- Zalewanie kogoś wiadomościami lub komentarzami (flood)



W sytuacji hejtu młodzież najczęściej:

- **Wycofuje się** często urywając komunikację. Ignoruje przykre zdarzenie (57%) i zamyka okna w przeglądarce lub aplikacji (62%) - takie reakcje obserwujemy najczęściej;
- **Czuje się samotna** - aż 38% młodych, którzy doświadczyli hejtu w sieci, nie wskazało nikogo, z kim chcieliby o tym porozmawiać. Połowa nastolatków mówi o tym, że rodzice w ogóle nie rozmawiają z nimi o aktywności w Internecie;
- **Jest zdana na siebie nawzajem** - jeśli już nastolatki z kimś rozmawiają, to najczęściej są to ich rówieśnicy, rodziców wybierają o wiele rzadziej;



- **Staje się obojętna** - nie wie, jak reagować na hejt, a brak reakcji sprawia, że rośnie przyzwolenie na taką formę wyrażania opinii, którą młodzież przyjmuje jako standard porozumiewania się z ludźmi.

Przyczyny hejtu w Internecie

Przyczyny hejtu bywają różne. Często czynnikami wyzwajającymi są zazdrość, złośliwość, potrzeba rozładowania przykrych emocji kosztem kogoś innego lub niska samoocena. Niekiedy nieprzyjemne komentarze są próbą zdobycia popularności przez ośmieszenie kogoś. Może być również tak, że hejt jest wyrazem bezradności. Czasem powstaje z nudy. Młodzi ludzie nie zawsze mają świadomość, że generują hejterskie treści. Dla nich to po prostu język wypowiedzi, który słyszą w otoczeniu: w domu, w szkole czy w Internecie. Zdarza się, że hejtują po prostu dla żartu, nie wiedząc, że mogą tym zrobić komuś krzywdę.

Często hejter zakłada wiele kont w serwisach, aby jak najbardziej zaszkodzić i oczernić ofiarę. Często robi to pod różnymi nickami, nazwami, aby jego identyfikacja nie była prosta.

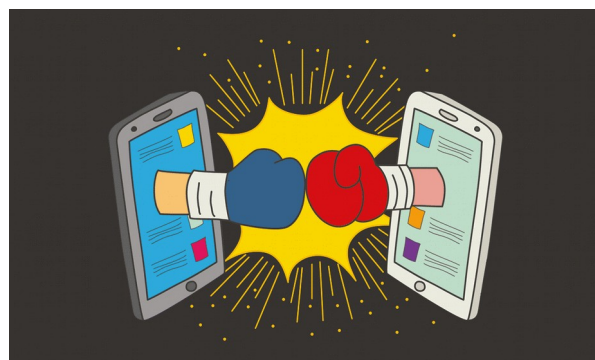


Skutki mowy nienawiści w Internecie

Konsekwencje hejtu dotyczą zarówno ofiary, jak i sprawców.

Psychologiczne skutki dla ofiar są złożone i długofalowe. Mogą być to:

- obniżenie poczucia własnej wartości,
- poczucie skrzywdzenia,
- lęk, wycofanie z aktywności, z życia społecznego, towarzyskiego,
- zmiana zachowania - pogorszenie funkcjonowania w szkole/domu/wśród rówieśników,
- poczucie bezradności,
- utrata zaufania do innych,
- narażenie na ośmieszenie ze strony obserwatorów,
- depresja,
- autoagresja, czasem nawet samobójstwo,
- chęć zemsty w świecie realnym.





Skutki hejtu w Internecie dla sprawcy, dotyczą zarówno aspektów prawnych, jak i emocjonalnych oraz społecznych:

- konsekwencje prawne (zgłoszenie sprawy na policję/do prokuratury), czego konsekwencją może być postępowanie sądowe, środek wychowawczy w postaci kuratora a nawet skierowanie do młodzieżowego ośrodka wychowawczego,
- w szkole: obniżenie zachowania,
- wykluczenie z grupy społecznej,
- poczucie winy,
- eskalacja złości i chęć zemsty za otrzymaną karę.

Zachowania dziecka, które mogą wskazywać na bycie ofiarą cyberprzemocy:

- nagła niechęć do chodzenia do szkoły,
- unikanie kontaktów z kolegami i koleżankami,
- kłótnie i bójki z rówieśnikami,
- rezygnacja z hobby i pasji,
- obniżony nastrój, smutek, zdenerwowanie,
- ukrywanie tego, co robi na telefonie lub komputerze,
- rezygnacja z korzystania z komputera, telefonu i internetu,



- nadmierne i kompulsywne sprawdzanie wiadomości w telefonie i serwisach społecznościowych.

Nie zawsze pojawienie się któregoś z wymienionych zachowań musi świadczyć o cyberprzemocy. Przed podjęciem działań, należy spokojnie przyjrzeć się zachowaniu dziecka i nie postępować pochopnie.



Jak radzić sobie z hejtem?

Co możesz zrobić jako rodzic, żeby zapobiec hejtowi?

- Bądź dla dziecka wzorem do naśladowania: **komentuj rzeczywistość w kulturalny sposób**, powstrzymaj się od wyrażania agresywnych opinii, wulgaryzmów. Stawaj w obronie słabszych. Przepraszaj, kiedy sprawisz komuś przykrość.
- **Ucz dziecko** odróżniania faktów od opinii, myślenia krytycznego.
- Rozmawiaj z dzieckiem **na temat tego, co robi online**, ale daj również prawo do prywatności. W końcu zaufanie powinno być podstawą Waszej relacji.
- Jeżeli wyrażasz zgodę, żeby Twoje dziecko korzystało z portalu społecznościowego, sprawdź regulamin i treści, jakie może tam zobaczyć. Pokaż mu, **jak zgłaszać hejt administratorom**. Umówcie się, że **poinformuje Cię o każdej trudnej sytuacji** (nie aby kontrolować, ale wspierać i pomagać w trudnych chwilach).

- **Naucz dziecko, jak radzić sobie z hejtem.** Porozmawiajcie o poniższych zasadach:

1. **Nie pozostawaj bierny, REAGUJ!** Brak reakcji to ciche przyzwolenie.
2. **Nie działaj pod wpływem emocji, nie daj się sprowokować.** Odpisz spokojnie, bez agresji, uświadom hejterowi, że to, co napisał jest hejtem.
3. Ktoś Cię obraził lub wyśmiał? **Porozmawiaj o tym** z bliską osobą, której ufasz. Świadomość, że ktoś doświadczył tego samego bywa bardzo pomocna. Czujesz, że hejt Cię przerasta? Pod numerem zaufania 116 111 uzyskasz profesjonalną pomoc.
4. Korzystaj z dostępnych **narzędzi do walki z agresją**: obraźliwy komentarz zgłoś do administratora, zablokuj osobę, która Cię prowokuje i obraża.
5. **Wstaw się za ofiarą, jeżeli widzisz, że jest obrażana**, okaz jej współczucie.
6. Nigdy **nie udostępniaj ani nie lajkuj hejterskich treści**. To tylko daje moc hejterom.
7. Nigdy **nie upokarzaj i nie atakuj innych**. Ani w realnym życiu, ani online. Traktuj każdego z szacunkiem, tak jak Ty chciałbyś być traktowany.
8. Jeśli kusi Cię, żeby napisać nienawistny komentarz, ochłoń z emocji, odłóż smartfon, odejdź od komputera. **Nie pisz w złości**. Pomyśl, czy twarzą w twarz też zdobyłbyś się na taki komentarz?
9. Zdarzyło Ci się kogoś obrazić? Skasuj swój komentarz i po prostu **przepróż**.
10. Pamiętaj, że **nie jesteś anonimowy** w sieci. A hejtowanie może być karane jako przestępstwo.



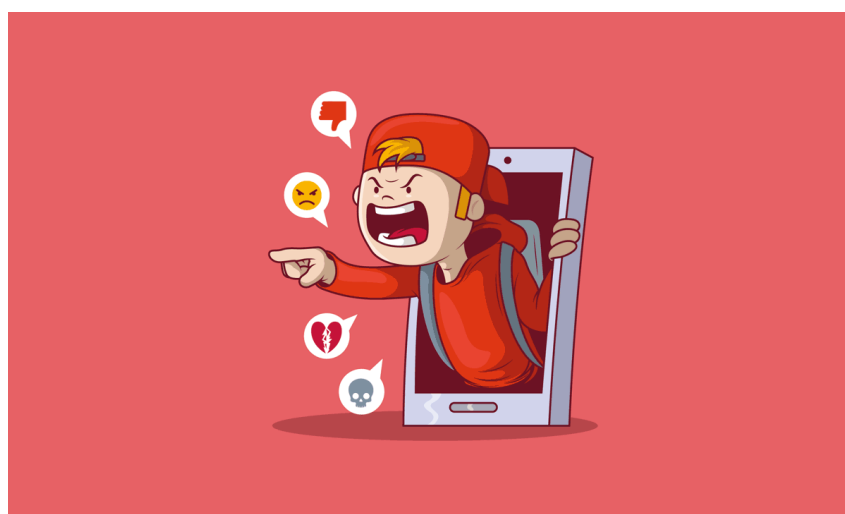


Jak reagować, gdy okaże się, że Twoje dziecko jest ofiara cyberprzemocy?:

- **zareagować spokojnie i troskliwie**- w tym momencie dziecko potrzebuje wsparcia, to ono jest przerażone i oczekuje rozsądnej, logicznej reakcji i rzeczowej oceny tego, co się mu przydarzyło (nie karz, tylko wspieraj - to ono jest ofiarą!),
- **okazać wsparcie** - powiedz, że dobrze zrobiło, informując o zdarzeniu, ponieważ to ono jest ofiarą i nikt nie może go krzywdzić (to nie jego wina), nakreśl z dzieckiem plan działania, obserwuj zachowanie i zadeklaruj pomoc,
- **udzielić rad na temat reakcji na cyberprzemoc** - poradź dziecku, by unikało kontaktu ze sprawcą, nie kasowało dowodów przemocy oraz zwiększyło

bezpieczeństwo w serwisach społecznościowych (zmiany haseł, danych) czy mailu,

- **zabezpieczyć dowody cyberprzemocy** - zapisz z dzieckiem dowody agresji na dysku (treść, daty, dane nadawcy),
- **zgłosić naruszenie w serwisie społecznościowym** - jeśli do cyberprzemocy doszło w serwisie społecznościowym, to na ich stronach znajdziesz formularze i wsparcie, co zrobić (interwencja pozwoli na usunięcie szkodliwych treści lub blokadę stalkera),
- **interweniować w szkole i porozmawiać ze sprawcą lub jego rodzicami** - jeśli sprawcą cyberprzemocy jest uczeń z klasy lub szkoły, to należy także zgłosić się do placówki oświatowej i porozmawiać z nim i jego rodzicami (szkoła ma obowiązek dbać o bezpieczeństwo podopiecznych),
- **zgłosić sprawę na policji** - jeśli uważasz, że dziecku grozi niebezpieczeństwo lub gdy sądzisz, że doszło do przestępstwa lub wykroczenia.



Do kogo zgłosić się o pomoc?

- osoba dorosła, której ufa dziecko,
- policja,
- psycholog, nauczyciel w szkole,
- telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111,
- portale: www.helpline.org.pl; www.dyzurnet.pl

- 800 12 12 12 - Dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka;
- 800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.



Twoje dziecko opublikowało nienawistną treść?

- **Porozmawiaj z nim spokojnie, poznaj powody jego zachowania.** Wytłumacz, dlaczego hejt krzywdzi zarówno ofiarę, jak i sprawcę. Pokaż, że błąd można próbować naprawić - warto skasować komentarz i przeprosić adresata.
- **Zwracaj uwagę na zmiany w jego zachowaniu, trudne sytuacje, których doświadcza** - agresja w Internecie wynika często z nagromadzonych problemów, emocji, a co za tym idzie - potrzeby rozładowania napięcia.

Opracowała:

Beata Wach

Agnieszka Cyranowska

Na podstawie:

<https://www.orange.pl/razemwsieci/hejt>

<https://avigon.pl/blog/hejt-w-internecie-jak-uchronic-przed-nim-dziecko>