Nowoczesna przemoc nie zostawia sińców na ciele, nie niszczy ubrań, podręczników, nie polega na gnębieniu ofiary w szkolnej toalecie. Przed współczesną przemocą nie można się ukryć, zostawia po sobie często na zawsze bardzo materialny ślad, a jej pozostałości w psychice goją się dużo trudniej niż rany na ciele.

**Czym jest cyberbullying?**

Cyberbullying jest rodzajem przemocy z użyciem nowoczesnych technologii, głównie internetu oraz telefonów komórkowych. Akty przemocy są powtarzalne i mają na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej innej osobie. Zjawisko przybiera różne formy, takie jak: nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji. To także wykluczanie z grup online np. facebookowych grup klasowych czy forów internetowych. Przemoc przejawia się również poprzez wzniecanie konfliktów poprzez użycie agresywnego języka, uzyskiwanie od kogoś online informacji w celu późniejszego ujawnienia ich i wykorzystania na niekorzyść danej osoby. Ostatnio można dużo usłyszeć o sextingu, czyli rozsyłaniu tekstów lub obrazów o tematyce seksualnej.

Statystyki pokazują, że cyberprzemocy doznaje od 20 do nawet 50% młodych ludzi. O tym, jak poważny jest to problem świadczy nie tylko jego skala, ale również konsekwencje, jakie cyberbullying może powodować. Media wielokrotnie nagłaśniały już przypadki samobójstw nastolatków, po tym, jak ktoś umieścił kompromitujące ich filmy czy wpisy w sieci.

Młodzież często nie jest świadoma, że prześladowanie kogoś za pośrednictwem mediów elektronicznych to właśnie cyberbullying. Nie identyfikują takich zachowań z przemocą. Ponadto, nękanie za pośrednictwem internetu jest z perspektywy sprawcy dużo prostsze – nie wymaga konfrontacji twarzą w twarz, zapewnia pozorną anonimowość, pozostawia ślady na długo, a także zapewnia praktycznie nieograniczoną publiczność. Z pojęciem cyberprzemocy nie spotkała się również duża część rodziców. Są oni nieświadomi, że popularny facebook czy youtube mogą być przyczyną zmian w zachowaniu ich dziecka. Pokolenia urodzone w latach 80-tych i wcześniej, które przeżyły znaczną część swojej młodości bez dostępu do internetu pamiętają napisy na murach: „Janek K. to c\*\*\*”, „Elka to k\*\*\*”.

Współcześnie, ten rodzaj przemocy wymaga od sprawcy dużo mniej wysiłku, a do usunięcia śladów, już nie wystarczy jedynie wiadro farby. Obecnie, młodzi ludzie mają dostęp do całego wachlarza narzędzi, które używane w złym celu, potrafią niszczyć życie innych. Nastolatki często nie mają świadomości, że ich działania są nie tylko przemocą, ale również podlegają karze i mogą powodować konsekwencje prawne na mocy art. 190 Kodeksu Karnego §1 „Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”.

Nastolatki, w odpowiedzi na pytanie: Czym jest przemoc?, bez wahania wymieniają: kopanie, bicie, szarpanie, wyzwiska. Nie zastanawiają się nad obmawianiem, hejtowaniem, obraźliwymi wpisami w Internecie. „No co pani, przecież to tylko żarty” – często reagują w ten sposób. Żarty, które jak pokazują statystyki, potrafią zabijać.

**„Jeden strzał wystarczy” – UNICEF przeciw cyberbullingowi**

Problem cyberprzemocy jest na tyle poważny, że w działania mające na celu zapobieganie negatywnym zjawiskom, włączył się także UNICEF. Zdjęcia kampanii „Jeden strzał wystarczy” są poruszające. Trudno uniknąć nasuwającego się skojarzenia cyberbullyingu z egzekucją. UNICEF zwraca również uwagę na ważny aspekt przemocy – biorą w niej udział nie tylko sprawcy, ale i świadkowie. Ponadto, do wspierania agresji może przyczynić się także źle zorganizowany system szkolny. To przede wszystkim: brak wyciągania konsekwencji od sprawców, przymykanie przez nauczycieli oczu na problem, czy uznawanie, że cyberprzemoc jest mniej szkodliwa niż agresja bezpośrednia, cielesna. Elementem programów profilaktycznych i wychowawczych wielu szkół jest zapobieganie cyberprzemocy. Ich realizacja przez nauczycieli pozostaje sprawą odrębną. Istotna jest również współpraca rodziców ze szkołą, stanowcze domaganie się wyciągnięcia konsekwencji od sprawców i podjęcia działań mających chronić osoby doznające przemocy. Ważne, by cyberbullyingu nie ignorować, nie traktować w kategorii młodzieńczych wybryków, gdyż jego konsekwencje mogą być bardzo poważne – od tych natury psychologicznej, poprzez zmiany szkoły, autoagresję, aż do samobójstw ofiar cyberprzemocy.

**Po czym poznać, że dziecko może być ofiarą przemocy?**

Z uwagi na specyfikę cyberbullyingu, rodzicowi może być trudniej zorientować się, że dziecko doświadcza przemocy. Istnieją jednak objawy, które mogą wskazywać że młody człowiek doznaje krzywdy.

Oto kilka możliwych:

* oznaki zmartwienia, zdenerwowania pojawiające się podczas korzystania z komputera lub telefonu;
* izolacja od rówieśników - koledzy i koleżanki nie odwiedzają dziecka/nastolatka i sam nie jest do nich zapraszany; nie spędza czasu z osobami w swoim wieku, szuka towarzystwa innych grup niż własna grupa rówieśnicza;
* niechętne chodzenie do szkoły; może nastąpić również pogorszenie wyników szkolnych;
* budzenie się w nocy z krzykiem lub płaczem, koszmary nocne, trudności z zasypianiem;
* zachowania autoagresywne;
* zmiany w zachowaniu: płaczliwość, drażliwość, zwiększenie poziomu lęku;
* utrata zainteresowania dla dotychczasowych hobby;
* brak apetytu, bóle żołądka, bóle głowy;

Bardzo często ofiarą cyberbullyingu padają te same osoby, które doświadczają również „tradycyjnych” form przemocy. Warto zatem zwrócić uwagę również na takie oznaki:

* chodzenie do szkoły okrężną drogą, niczym nieuzasadnione wybieranie dalszej trasy w obawie przed napotkaniem prześladowców;
* zniszczone ubrania, rzeczy osobiste, podręczniki;
* ślady na ciele: sińce, zadrapania;
* często powtarzające się, nieuzasadnione konkretną potrzebą prośby o pieniądze.

Niestety, nie ma skutecznych metod przeciwdziałania cyberprzemocy. Bardzo istotny jest kontakt rodziców z dzieckiem, zbudowanie zaufania tak, by nastolatek nie bał się powiedzieć o swoich problemach. Jeśli dziecko czy nastolatek pada ofiarą cyberbullyingu należy konsekwentnie reagować oraz wymagać stanowczej reakcji ze strony szkoły. W przypadku gdy te działania nie przynoszą rezultatu, powinno się sprawę zgłosić policji, gdyż cyberprzemoc jest karalna, a brak reakcji jedynie zachęci sprawców do dalszych ataków. Pomocne może okazać się także zgromadzenie dowodów – maili, smsów, filmów – pomogą one w ustaleniu sprawcy. Należy również powstrzymać osobę będącą ofiarą cyberbullyingu od odwetu. Można bowiem nie tylko pogorszyć sytuację, ale również doprowadzić do złamania prawa. Bardzo ważne jest zapewnienie młodemu człowiekowi odpowiedniego wsparcia. Pomocna może być wizyta u psychologa. Każdy rodzaj przemocy pozostawia ślad w psychice osoby jej doznającej. Psycholog pomoże młodej osobie poradzić sobie z lękiem czy spadkiem samooceny.



**Autorka**

**Żaneta Rachwaniec-Szczecińska** - psycholog, socjolog. Absolwentka Szkoły Trenerów warsztatu umiejętności psychospołecznych oraz Akademii Liderek i Animatorek Społecznych. Aktywnie współpracuje z organizacjami pozarządowymi. Pracowała z młodzieżą i nauczycielami jako psycholog szkolny oraz prowadząc warsztaty i kursy dla uczniów i grona pedagogicznego, a także konsultacje dla młodych sportowców. Na katowickim Wydziale Zamiejscowym Uniwersytetu SWPS prowadzi zajęcia z psychologii sportu oraz współpracuje przy projekcie Strefa Młodzieży oraz Strefa Rodzica.