



CYBERPRAWO JAK NIE ZŁAPAĆ SIĘ W SIEĆ?

#CYBERPRZEMOC

PORADNIK DLA MIESZKAŃCÓW
POWIATU WROCŁAWSKIEGO

Autor:

Krzysztof Pławecki

Hubert Plichta

Skład i opracowanie graficzne:

Katarzyna Winkler

Wydawca:

Fundacja LexCultura
ul. Fiołkowa 18/2
53-239 Wrocław
tel. 730336909

✉ fundacja@lexcultura.pl

🌐 www.lexcultura.pl

📘 @LexCultura

📷 fundacja_lexcultura



POWIAT WROCŁAWSKI

Poradnik przygotowany w ramach realizacji zadania publicznego pt.:

„Cyberprawo dla młodzieży – jak nie złapać się w sieć”

realizowanego dzięki finansowaniu ze środków Powiatu Wrocławskiego

Wrocław
sierpień 2023

WSTĘP

Drodzy mieszkańcy powiatu wrocławskiego!

Przedstawiamy Wam drugą publikację edukacyjną dotyczącą bezpieczeństwa prawnego w sieci, wydaną w ramach projektu Fundacji LexCultura finansowanego ze środków Powiatu Wrocławskiego.

W dzisiejszych czasach, kiedy większość naszego życia toczy się w świecie cyfrowym, problem cyberprzemocy stał się coraz bardziej powszechny i dotyczy wielu młodych ludzi. Choć Internet daje nam nieograniczone możliwości komunikacji, nauki i zabawy, niestety istnieje też druga strona medalu - cyberprzemoc, która może prowadzić do poważnych konsekwencji dla ofiar.

Dlatego w tym poradniku chcielibyśmy zwrócić uwagę na różne formy cyberprzemocy oraz udzielić wskazówek, jak jej zapobiegać oraz jak postępować, gdy już do niej dojdzie.

Zapraszamy do lektury i do nauki o bezpiecznym korzystaniu z Internetu.



SPIS TREŚCI

CZYM JEST CYBERPRZEMOC?.....	5
ZAGROŻENIA W CYBERPRZESTRZENI.....	7
HEJT.....	8
ROZPOZNAWANIE CYBERPRZEMOCY.....	11
WSPARCIE DLA OFIAR CYBERPRZEMOCY.....	12

CZYM JEST CYBERPRZEMOC?

W dzisiejszym społeczeństwie coraz większą rolę odgrywa cyberprzemoc, problematyczne zjawisko, które wykorzystuje nowoczesne technologie komunikacyjne do szkodenia innym osobom. Ten rozdział poradnika wprowadza nas w świat cyberprzemocy, prezentując jej definicję, różne rodzaje oraz dostarczając aktualne statystyki i trendy związane z tym zjawiskiem.

Cyberprzemoc, zwana również przemocą online lub przemocą cyfrową, odnosi się do wszelkich form agresji, nękania, szantażu, oszustw, upokarzania czy zniechęcania, które mają miejsce w środowisku online. Cyberprzemoc obejmuje zarówno indywidualne ataki na osoby, jak i masowe akty wrogiego zachowania, które mogą mieć poważne konsekwencje dla ofiar.



Rodzaje cyberprzemocy:

- 1.** Cyberprzemoc werbalna: obejmuje obraźliwe komentarze, poniżanie, groźby lub wyzwiska w przestrzeni internetowej, w tym w mediach społecznościowych, czatach, forach dyskusyjnych itp.
- 2.** Cyberprzemoc emocjonalna: polega na celowym i szkodliwym wywoływanie negatywnych emocji u ofiary, np. poprzez wyśmiewanie, ignorowanie, wykluczenie lub rozprzestrzenianie pogłosek.
- 3.** Cyberprzemoc fizyczna: obejmuje działania takie jak szantaż, wysyłanie niechcianych treści, rozpowszechnianie intymnych zdjęć czy filmów (tzw. revenge porn), a także groźby lub ataki poprzez internetowe narzędzia komunikacyjne.
- 4.** Cyberprzemoc materialna: dotyczy kradzieży tożsamości, oszustw online, szkodliwego oprogramowania i innych działań, które mają na celu szkodenie finansowe ofiarom.
- 5.** Cyberprzemoc seksualna: obejmuje nękanie seksualne, molestowanie, wykorzystywanie dzieci w celach pornograficznych, gromadzenie i udostępnianie nielegalnych treści seksualnych.



Według badań i raportów, cyberprzemoc stała się powszechnym zjawiskiem, mającym poważne skutki dla ofiar. Oto kilka istotnych statystyk i trendów:

▶ Według raportu z 2021 roku opracowanego przez UNESCO, ponad 70% dzieci na całym świecie doświadczyło jakiejś formy cyberprzemocy.

▶ Badania przeprowadzone przez organizację Childnet International wykazały, że 1 na 4 dzieci w wieku od 8 do 17 lat doświadcza regularnej cyberprzemocy.

▶ Według raportu Europolu z 2020 roku, liczba incydentów związanych z cyberprzemocą wzrosła o 60% w porównaniu do roku poprzedniego.

▶ Trendem, który można zauważyć, jest coraz większa skala i złożoność ataków cyberprzemocowych. Złodzieje tożsamości, oszuści i sprawcy cyberprzemocy stosują coraz bardziej zaawansowane techniki, wykorzystując lukę w świadomości i umiejętnościach cyberbezpieczeństwa.

▶ W ostatnich latach popularność aplikacji mobilnych, mediów społecznościowych i platform komunikacyjnych przyczyniła się do wzrostu przypadków cyberprzemocy. Szybkość i anonimowość, jakie oferują te platformy, umożliwiają sprawcom łatwiejsze działanie.

Wprowadzenie do cyberprzemocy to kluczowy krok w zrozumieniu tego zjawiska i jego konsekwencji. Definicja i różne rodzaje cyberprzemocy pokazują nam skalę problemu i różnorodność działań, które są w nim zawarte. Statystyki i trendy dotyczące cyberprzemocy przekonują nas, że jest to problem dotyczący wiele osób, zwłaszcza dzieci i młodzieży.

W dalszych rozdziałach poradnika będziemy zgłębiać tematy związane z cyberprzemocą, jak rozpoznawanie, reakcja, edukacja, wsparcie dla ofiar i przeciwdziałanie. Jest to niezbędne do skutecznego zwalczania cyberprzemocy oraz ochrony siebie i innych przed tym groźnym zjawiskiem. Pamiętajmy, że wszyscy mamy obowiązek dbać o nasze bezpieczeństwo w świecie online i tworzyć przyjazne, bezpieczne środowisko dla wszystkich użytkowników Internetu.

ZAGROŻENIA W CYBERPRZESTRZENI

W dzisiejszym społeczeństwie, rozwój technologii i Internetu przynosi za sobą również różne zagrożenia w cyberprzestrzeni. Ten rozdział skupia się na omówieniu trzech głównych zagrożeń związanych z cyberprzemocą: wykorzystywanie mediów społecznościowych, cyberprzemoc w szkole i środowisku pracy oraz kradzież tożsamości i oszustwa internetowe. Dodatkowo, zostanie również poruszony problem uprowadzeń i stalkingu w cyberprzestrzeni.

Wykorzystywanie mediów społecznościowych w cyberprzemocy:

Medialne społeczności, takie jak Facebook, Twitter, Instagram czy Snapchat, stały się powszechnym narzędziem komunikacji i interakcji społecznej. Niestety, zjawisko cyberprzemocy znalazło w nich dogodne środowisko dla swojego rozwoju. Osoby zamieszczające obraźliwe komentarze, poniżające treści lub agresywne treści na platformach społecznościowych, często wykorzystują anonimowość i łatwość rozpowszechniania informacji, aby szkodzić innym. Ponadto, nękające treści mogą szybko rozprzestrzeniać się, co powoduje długotrwałe negatywne skutki dla ofiar.

Cyberprzemoc w szkole i środowisku pracy

Szkoły i miejsca pracy nie są wolne od zagrożeń cyberprzemocy. Wirtualne nękanie, wyśmiewanie, poniżanie czy rozpowszechnianie poufnych informacji są częstymi formami cyberprzemocy, z którymi uczniowie i pracownicy muszą się zmierzyć. Wiele przypadków cyberprzemocy w tych środowiskach wiąże się z brakiem świadomości i niewłaściwym wykorzystaniem technologii w celach agresji.

Kradzież tożsamości i oszustwa internetowe

W dzisiejszym zglobalizowanym świecie coraz więcej transakcji i interakcji odbywa się przez Internet. Niestety, cyberprzestępcy wykorzystują tę sytuację, aby popełniać kradzieże tożsamości i oszustwa internetowe. Poprzez phishing, malware, fałszywe strony internetowe czy ataki hakerskie, przestępcy mogą wykraść dane osobowe, bankowe informacje lub infekować urządzenia szkodliwym oprogramowaniem. To poważne zagrożenie dla prywatności i bezpieczeństwa użytkowników Internetu.

Uprowadzenia i stalking w cyberprzestrzeni

Cyberprzestrzeń stwarza również ryzyko uprowadzeń i stalkingu. Niektóre osoby wykorzystują Internet i media społecznościowe do manipulowania, szantażowania oraz stosowania stalkingowych zachowań wobec innych użytkowników. Poprzez monitorowanie, śledzenie, wysyłanie niechcianych wiadomości, kontynuowanie niepożądanego komunikacji czy rozpowszechnianie prywatnych informacji, sprawcy cyberstalkingu mogą wywołać strach, niepokój i utratę prywatności u swoich ofiar.

Wszystkie te zagrożenia w cyberprzestrzeni są poważnym problemem, które mogą prowadzić do fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych konsekwencji dla ofiar. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tych zagrożeń i być odpowiednio przygotowanym, aby chronić się przed nimi.

HEJT

Czym jest hejt?

Hejt w cyberprzestrzeni to szczególny rodzaj cyberprzemocy. Odnosi się do agresywnych, obraźliwych i nienawistnych działań, które mają na celu zaatakowanie, znieważenie i poniżenie innych osób w środowisku internetowym. Może przybierać różne formy, takie jak obraźliwe komentarze, groźby, publikowanie poufnych informacji lub manipulacja treściami w celu szkodenia reputacji. Hejt może występować na platformach społecznościowych, forach dyskusyjnych, blogach, a nawet w prywatnych wiadomościach.



Jak rozpoznać hejt?

Rozpoznanie hejtu może być trudne, ale istnieją pewne oznaki, na które warto zwrócić uwagę:

- 1.** Agresywne i obraźliwe słownictwo: Hejt często objawia się poprzez używanie wulgarnych słów, obraźliwych epitetów i agresywnego języka w komentarzach lub wiadomościach.
- 2.** Poniżanie i szkalowanie: Hejterzy często próbują poniżyć i publicznie oszukać swoje ofiary poprzez rozpowszechnianie obraźliwych informacji lub wyolbrzymianie ich błędów i wad.
- 3.** Groźby i zastraszanie: Hejt może obejmować groźby fizyczne lub emocjonalne wobec ofiar, które mają na celu wywołanie strachu i niepokoju.
- 4.** Wyśmiewanie i szyderstwo: Hejterzy często używają wyśmiewającego tonu, ironii i szyderstwa wobec swoich ofiar, aby wywołać w nich poczucie upokorzenia i wyizolowania.



Jakie są skutki hejtu?

Hejt w cyberprzestrzeni może mieć poważne konsekwencje dla ofiar. Niekontrolowane działania hejterów mogą prowadzić do:

- 1.** Psychologicznych i emocjonalnych skutków: Ofiary hejtu mogą doświadczać depresji, lęku, obniżonego poczucia własnej wartości, trudności z zaufaniem innym oraz myśli samobójczych.
- 2.** Społecznej izolacji: Hejt może prowadzić do wykluczenia społecznego i utraty więzi z innymi ludźmi, ponieważ ofiary obawiają się stawić czoła dalszym atakom.
- 3.** Szkody reputacyjnej: Hejt może powodować poważne szkody w reputacji ofiar, zwłaszcza gdy obraźliwe treści są publikowane publicznie i trudno je usunąć.



Jak zauważyć, że ktoś jest hejtowany?

Ważne jest, aby być wrażliwym na sygnały, które mogą wskazywać, że ktoś jest hejtowany w cyberprzestrzeni. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc zauważyć, że ktoś jest ofiarą hejtu:

- 1.** Zmiana zachowania i nastroju: Osoba hejtowana może wykazywać nagłe zmiany w zachowaniu i nastroju, takie jak podenerwowanie, smutek, wycofanie się lub nadmierna irytacja.
- 2.** Rezygnacja z udziału w mediach społecznościowych: Ofiara hejtu może zrezygnować z aktywnego uczestnictwa w mediach społecznościowych lub zmienić swoje nawyki online, aby uniknąć dalszej napaści.
- 3.** Brak pewności siebie i obniżone poczucie własnej wartości: Hejt może powodować, że ofiara zaczyna wątpić w siebie, czuje się gorsza od innych i traci pewność siebie.
- 4.** Zmiany w relacjach społecznych: Ofiara hejtu może wykazywać trudności w utrzymywaniu i nawiązywaniu relacji społecznych, izolować się lub wycofywać z życia społecznego.



Jak reagować i co robić w przypadku hejtu?

W obliczu hejtu istnieje kilka skutecznych sposobów reagowania i radzenia sobie:

- 1.** Nie odpowiadaj na agresję: Hejterzy często szukają reakcji i prowokacji. Najlepszym podejściem jest nie angażować się w dalszą eskalację konfliktu i unikać polemiki.

- 2.** Zgłoś nadużycie: Jeśli jesteś ofiarą hejtu, zgłoś incydent platformie internetowej, na której doszło do przestępstwa. Wiele serwisów ma mechanizmy zgłaszania, które umożliwiają usuwanie treści obraźliwych i blokowanie hejterów.
- 3.** Zachowaj dowody: Jeśli jest to możliwe, zapisz lub zrób zrzut ekranu obraźliwych wiadomości lub komentarzy. Mogą one posłużyć jako dowód w przypadku postępowania sądowego.
- 4.** Zasięgnij wsparcia: Warto szukać wsparcia u bliskich, przyjaciół lub profesjonalistów, takich jak psychologowie, prawnicy czy organizacje zajmujące się cyberprzemocą. Oni mogą pomóc ci w procesie radzenia sobie z hejtem i ochrony twoich praw.
- 5.** Edukuj się: Zwiększenie swojej świadomości na temat hejtu i sposobów radzenia sobie z nim jest kluczowe. Pamiętaj, że problem leży po stronie hejtera, a nie ciebie jako ofiary.

W trudnych sytuacjach hejtu, ważne jest kontynuowanie działań mających na celu ochronę siebie i innych przed tego rodzaju agresją. Oto kilka dodatkowych sugestii, jak radzić sobie z hejtem:

- 1.** Utrzymuj bezpieczeństwo online: Wzmocnij swoje zabezpieczenia online, takie jak silne hasła, ograniczenia prywatności, blokowanie i filtrowanie treści. Unikaj udostępniania poufnych informacji i kontroluj swoje ustawienia prywatności na platformach społecznościowych.
- 2.** Bądź aktywny/-a obserwatorem/-ką: W przypadku hejtu skierowanego wobec innych, którego jesteś świadkiem, nie pozostawaj obojętny/-a. Możesz zgłosić obraźliwe treści lub wyrazić wsparcie dla ofiary, działając zgodnie z zasadami etyki online.
- 3.** Promuj kulturę szacunku i empatii: Przeciwdziałaj hejtowi, angażując się w działania promujące kulturę szacunku, empatii i tolerancji. Bądź pozytywnym przykładem dla innych w sieci, dzieląc się treściami wspierającymi, konstruktywnymi i inspirującymi.
- 4.** Zachowaj równowagę emocjonalną: Przyjmij strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak techniki relaksacyjne, medytacja czy ćwiczenia fizyczne. Pamiętaj, że hejt nie definiuje twojej wartości, a utrzymanie równowagi emocjonalnej jest kluczowe.
- 5.** Współpracuj z innymi: Pamiętaj, że nie jesteś sam/-a w walce przeciwko hejtowi. Współpracuj z organizacjami zajmującymi się cyberprzemocą, grupami wsparcia lub inicjatywami społecznymi, które dążą do ograniczenia hejtu i tworzenia bezpiecznej cyberprzestrzeni.

Hejt w cyberprzestrzeni stanowi poważne wyzwanie społeczne, ale poprzez wzrost świadomości, działania prewencyjne i wsparcie dla ofiar, możemy skutecznie przeciwdziałać temu zjawisku. Pamiętaj, że każdy ma prawo do bezpiecznego i szanującego środowiska online.



ROZPOZNAWANIE CYBERPRZEMOCY

Rozpoznanie cyberprzemocy jest kluczowym krokiem w zwalczaniu tego problemu i zapewnieniu wsparcia ofiarom. Ten rozdział poradnika skupia się na oznakach i objawach cyberprzemocy, typowych metodach i technikach stosowanych przez sprawców oraz rozwijaniu świadomości zagrożeń i sygnałów ostrzegawczych.

Rozpoznanie, że jesteśmy ofiarami cyberprzemocy, może być trudne, szczególnie gdy zachowania sprawcy są subtelne lub maskowane. Oto niektóre oznaki i objawy, które mogą wskazywać na występowanie cyberprzemocy:

- ▶ Otrzymywanie obraźliwych, poniżających lub agresywnych wiadomości, komentarzy lub treści w mediach społecznościowych.
- ▶ Częste nękanie, szkalowanie lub rozpowszechnianie prywatnych informacji przez Internet.
- ▶ Nagłe zmiany w zachowaniu, takie jak wycofywanie się, zmniejszenie pewności siebie, stany lękowe czy depresyjne.
- ▶ Problemy z koncentracją, zaburzenia snu, utrata apetytu lub inne objawy stresu i niepokoju.
- ▶ Wycofywanie się z życia społecznego, izolacja, unikanie korzystania z Internetu lub mediów społecznościowych.

Sprawcy cyberprzemocy stosują różne metody i techniki, aby szkodzić swoim ofiarom. Niektóre z nich to:

1. Tworzenie fałszywych profili lub kont, aby podszywać się pod inną osobę i wykorzystywać to do nękania i szantażu.
2. Rozprzestrzenianie plotek, obraźliwych treści, zdjęć lub filmów w celu upokorzenia i poniżenia ofiary.
3. Wykorzystywanie technik manipulacji emocjonalnej, takich jak groźby, szantaż emocjonalny lub wywieranie presji na ofiarę.
4. Wykorzystywanie anonimowości Internetu do uniknięcia odpowiedzialności za swoje działania.

Rozwijanie świadomości zagrożeń związanych z cyberprzemocą jest kluczowe dla ochrony siebie i innych przed tym zjawiskiem. Oto kilka ważnych punktów:

1. Znajomość zasad cyberbezpieczeństwa, takich jak zachowanie prywatności, mocne hasła, regularne aktualizacje oprogramowania i unikanie podejrzanych linków czy załączników.
2. Świadomość sygnałów ostrzegawczych, takich jak nagłe zmiany w zachowaniu, wycofywanie się, stany emocjonalne czy trudności w funkcjonowaniu codziennym.
3. Edukacja w zakresie zdrowych relacji i komunikacji online, aby rozpoznawać manipulacje, szantaże czy nękające zachowania.
4. Zrozumienie, że niezależnie od formy cyberprzemocy, nie jest to wina ofiary. Ważne jest, aby ofiary wiedziały, że nie są same i że istnieje wsparcie dla nich.

Rozpoznanie cyberprzemocy jest pierwszym krokiem w jej zwalczaniu. Dlatego tak istotne jest posiadanie świadomości oznak i objawów, jak również zrozumienie typowych metod i technik stosowanych przez sprawców. Wzmacnianie świadomości zagrożeń oraz identyfikacja sygnałów ostrzegawczych pozwala nam szybko reagować i chronić siebie oraz innych przed cyberprzemocą.

WSPARCIE DLA OFIAR CYBERPRZEMOCY

Ofiary cyberprzemocy często doświadczają trudności psychologicznych i emocjonalnych w wyniku traumatycznych doświadczeń. Wsparcie psychologiczne jest niezwykle istotne dla pomocy ofiarom w procesie zdrowienia i powrotu do normalnego funkcjonowania. Oto kilka sposobów, w jakie można zapewnić psychologiczne i emocjonalne wsparcie dla ofiar cyberprzemocy:

- 1.** Terapia indywidualna: Psychoterapia może być niezwykle pomocna w pracy z ofiarami cyberprzemocy. Doświadczony terapeuta pomoże ofierze zrozumieć i przetworzyć swoje emocje, zidentyfikować szkodliwe wzorce myślenia i zachowań oraz nauczyć się skutecznych strategii radzenia sobie.
- 2.** Wsparcie rodzinne: Rodzina i bliscy mogą odgrywać ważną rolę w procesie zdrowienia. Zapewnianie wsparcia, empatii i akceptacji ofiarze cyberprzemocy może pomóc jej poczuć się bezpiecznie i zrozumiane.
- 3.** Wsparcie grupowe: Grupy wsparcia dla ofiar cyberprzemocy są cennym źródłem wsparcia emocjonalnego. Spotkania grupowe umożliwiają ofiarom dzielenie się swoimi doświadczeniami, wymianę porad i strategii radzenia sobie oraz budowanie poczucia wspólnoty.

Ofiary cyberprzemocy często potrzebują również pomocy prawnej w celu ochrony swoich praw i przeciwdziałania dalszemu nękananiu. Oto kilka aspektów, które warto uwzględnić w poradnictwie prawno-pomocowym dla ofiar:

- 1.** Konsultacje prawne: Ofiary mogą skorzystać z usług prawnika specjalizującego się w cyberprawie, który pomoże im zrozumieć swoje prawa i doradzić w zakresie działań prawnych, takich jak zgłoszenie incydentu, ochrona danych osobowych, wniesienie sprawy do sądu itp.
- 2.** Ochrona danych osobowych: Pomoc prawna może obejmować również zabezpieczenie danych osobowych, takich jak zmiana haseł, ograniczenie dostępu do informacji osobistych oraz ewentualne zgłoszenie incydentu organom ścigania.
- 3.** Środki ochronne: Prawnik może pomóc ofierze w uzyskaniu środków ochronnych, takich jak nakazy sądowe zakazujące kontaktu ze sprawcą, usunięcie treści obraźliwych lub szkodliwych z Internetu czy blokowanie dostępu do mediów społecznościowych.

Poniżej przedstawiamy dane teleadresowe do podmiotów, u których można uzyskać wsparcie w sprawach cyberprzemocy.

116 111 Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

800 12 12 12 Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

22 484 88 04 ITAKA - Telefon zaufania Młodych

22 594 91 00 Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

800 100 100 Telefon Zaufania dla Rodziców i Nauczycieli

dyzurnet@dyzurnet.pl Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie

