

Warszawa, 10 lutego 2021 r.

„Cyberprzemoc – bądź z innej bajki”



Źródło: <https://www.gov.pl/web/badz-z-innej-bajki/czerwony-kapturek>

Pod takim hasłem odbywa się jedna z rządowych kampanii informacyjnych i profilaktycznych.

Bajka o Czerwonym Kapturku kończy się dobrze, tak jak to w bajkach bywa. Niestety w życiu nie zawsze tak jest. Chciałabym tutaj podzielić się swoimi refleksami na ten temat, odwołując się do jednej ze znanych historii „z prawdziwego życia”.

Przemoc w sieci jest zjawiskiem powszechnym i z tego powodu staje się czymś co jest obecne w codzienności wielu osób. Celebryci, znani artyści, politycy oraz każdy, kto korzysta z internetu, ma konto na profilu społecznościowym pośrednio lub bezpośrednio był narażony na nieprzyjemne sytuacje. Wielu przekonuje, że przestaje się tym przejmować, że nie warto tracić na to czasu. Inni reagują, chcąc pokazać, że po drugiej stronie jest czująca, wrażliwa osoba. Niekiedy hejter zostaje namierzony i ukarany.

Jedna z wielu historii, która pokazuje, jak trudno zauważyć niszczący wpływ słów dotyczy 22-letniej zawodniczki wrestlingu z Japonii - Hany Kimury.

Młoda, ładna, sławna i z wielkimi nadziejami na przyszłość w tej dziedzinie sportu. Taka też wydawała się być Hana, jej znakiem rozpoznawczym były różowe włosy i ekstrawaganckie stroje sportowe. Wrestling to połączenie walki z pewną kreacją, jest to show, na pewno nie dla grzecznych dziewczynek. Zawodniczki na arenie okładają się pięściami, rzucają sobą, są wobec siebie agresywne i prowokujące. Czy można było przypuszczać, że za taką kreacją siebie kryje się wrażliwa osoba?



Źródło: <https://www.instagram.com>

Po występie Hany w jednym z popularnych reality show „wylała się” na nią fala agresywnych komentarzy. Jednak ten internetowy ring, na którym znalazła się młoda zawodniczka, bardzo różnił się od jej walk. Tutaj przeciwnik był niewidzialny, nieobliczalny, pozbawiony skrupułów, o wielu twarzach. Każdy przecież, komu się nie podobał występ Hany mógł to skomentować ... anonimowo.

Czy można zatem powiedzieć, że Hanę zabił hejt? Takie były przypuszczenia. Można też na to spojrzeć szerzej. Bardzo prawdopodobne jest, że hejt mógł być przysłowiową „kroplą, która przelała czarę goryczy”, czymś czego Hana nie mogła już udźwignąć. Tym co może tutaj zastanawiać, to ta powierzchowna sprzeczność - ostra, wyzywająca zawodniczka wrestlingu, a zarazem bardzo wrażliwa dziewczyna. Jak bardzo jest poruszający jeden z jej ostatnich wpisów na instagramie:

*„Ranią mnie opinie ludzi na mój temat każdego dnia. Dziękuję, że miałam matkę. Jestem słaba, przepraszam. **Nie chce być już człowiekiem**”.*



Źródło: <https://www.bbc.com>

Pojawia się tutaj dużo pytań, na które już nie dostaniemy odpowiedzi: czy Hana cierpiała na depresję? Czy już wcześniej miała próby samobójcze? Czy ktoś o tym wiedział? A może była tak szczelnie opakowana w swoją „skórę ostrej zawodniczki”, że sama przestawała czuć swoją wrażliwość?

To stwierdzenie, „nie chcę być już człowiekiem” pokazuje jak bardzo musiała być zrozpaczona, odebrano jej poczucie godności i szacunku tak bardzo, że uwierzyła w to, że życie nie ma sensu.

Żeby lepiej zrozumieć to, co się stało, należałoby uwzględnić historię życia Hany, jej rodzinę, kontekst kulturowy. Jednak to, co chciałabym zaakcentować dotyczy tego, że ta zewnętrzna autoprezentacja może być myląca. Zawodniczka wrestlingu - tak jak setki, tysiące innych dziewczyn była wrażliwą, cierpiącą osobą.

Kto zatem jest winny? Odpowiedzialność pozostaje rozmyta. Autorów złośliwych, upokarzających komentarzy było wielu. Hana tego nie udźwignęła, popełniła samobójstwo. To jednak, co jest nadal żywe i istotne dotyczy tego, że o jej historii usłyszały tysiące ludzi na całym świecie. Można zatem mieć nadzieję, że przynajmniej u znaczącej części z nich zmagania tej młodej kobiety wywołają refleksję nad tym, że słowa mają znaczenie, że słowo może ranić tak jak cios. Jest znacząca różnica pomiędzy uzasadnieniem swojej krytyki w akceptowalny sposób, a wylaniem z siebie frustracji, gniewu, napięcia na kogoś nieznanego (w postaci złośliwego komentarza).

Bądź z innej bajki i nie daj się wciągnąć w hejt!

(-) Renata Arseniuk

Renata Arseniuk – psycholog, psychoterapeuta psychoanalityczny pracujący w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)

Poniżej zamieszczamy jedną z ulotek kampanii Bądź z innej bajki - realizowanej przez Ministerstwo Cyfryzacji i Państwowy Instytut Badawczy NASK we współpracy ze Stowarzyszeniem Góry Kultury - zwycięzcą konkursu pt. „(Nie)Bezpieczni w sieci – konkurs dla NGO na najlepszą kampanię edukacyjną”.

Więcej o kampanii na stronie: <https://www.gov.pl/web/badz-z-innej-bajki>

Cyberprzemoc

to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.



Czy mojego dziecka może dotyczyć problem cyberprzemocy?

Co powinno cię zaniepokoić?

- dziecko zaczyna **unikać szkoły**,
- **unika kontaktów** z kolegami /koleżankami lub przeciwnie – wdaje się w kłótnie lub bójki,
- **rezygnuje z ulubionych zajęć**, hobby, które do tej pory sprawiały mu radość,
- pojawiają się u niego **zmiany nastroju** i zachowania, przedłuża się obniżony nastrój,
- jest zaniepokojone, zdenerwowane, **smutne lub rozszalone**,
- szybko **wygasza ekran** komputera lub telefonu, gdy wchodzi do jego pokoju,
- **wycofuje się** z aktywności w sieci, bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych,
- **unika rozmów** na temat internetu i swojej aktywności w sieci.

Możesz pomóc swojemu dziecku!

Krok 1.

Reaguj właściwie! Zachowaj spokój i zdrowy rozsądek. Dowiedz się, **co dokładnie się stało**. **Nie obwiniaj dziecka o to, co je spotkało**. Nawet jeśli zdarzyło mu się zachować nieodpowiedzialnie w sieci, nikt nie ma prawa wykorzystać tego do krzywdzenia go. **Nie odcinaj** dziecka od komputera i telefonu.

Krok 2.

Szczerze porozmawiaj z dzieckiem. Zapewnij je, że dobrze zrobiło, mówiąc ci o tym, co się stało. Zapewnij je, że **postarasz się mu pomóc** i wspólnie zastanowicie się, jakie kroki powinniście podjąć w tej sytuacji. Uzgodnij i **omów z dzieckiem dokładny plan działania**.

Krok 3.

Poradź dziecku, jak się zachować. Powiedz mu, aby **nie utrzymywało kontaktu** ze sprawcą, **nie odpowiadało** na e-maile, telefony, **nie pisało** komentarzy w sieci; **nie kasowało** dowodów, tylko ci je pokazało; zastanowiło się nad **zmianą swoich danych kontaktowych** w komunikatorach, zmianą adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego itp.; **zmieniło ustawienia komunikatora** tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł się z nim komunikować.

Tutaj otrzymasz
**dotatkową
pomoc:**

800 100 100

Telefon dla rodziców
i nauczycieli

116 111

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

Dziecięcy telefon
zaufania rzecznika
praw dziecka

Tutaj możesz
zgłosić szkodliwe
i nielegalne treści:

www.dyzurnet.pl

NASK dyżurnet 

Zobacz bajkę

**Czerwony kapturek
#Cyberprzemoc**

www.gov.pl/badz-z-innej-bajki

**Postuchaj
podcastu**

z ekspertką na temat
cyberprzemocy

www.gov.pl/badz-z-innej-bajki



Opracowane na podstawie: *Cyberprzemoc włącz blokadę na nękanie* Poradnik dla rodziców
Anna Borkowska NASK

Krok 4.

Zabezpiecz dowody cyberprzemocy.

Dowodami mogą być: e-maile, SMS-y, komentarze w serwisach społecznościowych, zdjęcia treści rozmów prowadzonych przy użyciu komunikatorów lub czatów, itp.



GDY JUŻ ZORIENTOWAŁEŚ SIĘ W SYTUACJI I ZABEZPIECZYŁEŚ DOWODY, MOŻESZ ZDECYDOWAĆ, KTÓRE Z KROKÓW PRZEDSTAWIONYCH PONIŻEJ, POWINIENEŚ TERAZ PODJĄĆ.

Krok 5.

Zgłoś naruszenie regulaminu do administratora serwisu.

Zgłoszenia można dokonać za pomocą specjalnych przycisków lub formularzy powiadomień na stronie serwisu. Jeśli ich nie ma, można wykorzystać zamieszczone w zakładce „kontakt” danej witryny.



Krok 6.

Porozmawiaj ze sprawcą. Jeżeli wiesz, kto stoi za cyberprzemocą wobec twojego dziecka (np. jest to koleżanka lub kolega ze szkoły czy osiedla), porozmawiaj ze sprawcą i/lub z jego rodzicami. Czasem to wystarczy, aby zatrzymać przemoc.



Krok 7.

Podjmij współpracę ze szkołą. Gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy z dyrekcją lub nauczycielami. **Pamiętaj – zanim zgłosisz sprawę do szkoły, najpierw uzgodnij to z dzieckiem.**



Krok 8.

Zgłoś sprawę policji. W skrajnych przypadkach, jeśli uważasz, że wobec twojego dziecka dopuszczono się przestępstwa lub zagrożone było jego bezpieczeństwo, nie wahaj się i poinformuj policję.



NASK



Kampania realizowana w ramach konkursu **(Nie)Bezpieczni w sieci**, na podstawie pomysłu laureata.