

# Chroń Dziecko!

podsumowanie  
ogólnopolskiej  
kampanii dotyczącej  
**cyberprzemocy**

# **CHROŃ DZIECKO! CHRONISZ, BO KOCHASZ**

RAPORT  
OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII  
DOTYCZĄCEJ  
CYBERPRZEMOCY



*Stowarzyszenie Akademia Wilanowska*  
2018

**Autorzy:**

Bogna Białecka, Aleksandra Maria Gil, Ewa Werstak-Mościcka

**Pomysłodawcy kampanii:**

Mariusz Połęcz, Miłosz Lodowski

**Osoby tworzące kampanię:**

Witold Płusa, Paweł Przedpełski, Michał Książkiewicz, Daniel Pętkowski,  
Katarzyna Przedpełska, Marcelina Steczkowska, Jakub Orzechowski

**Grafika:**

Rafał Zaborowski

**Skład i projekt graficzny raportu:**

Piotr Białecki



FUNDUSZ  
SPRAWIEDLIWOŚCI

MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)

Współfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości,  
którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

Copyright © 2018 Stowarzyszenie Akademia Wilanowska

**Stowarzyszenie Akademia Wilanowska**

ul. Branickiego 15  
02-972 Warszawa

[WWW.CHRONDZIECKO.ORG](http://WWW.CHRONDZIECKO.ORG)

# Spis treści

Spis treści	3
<b>1. Wprowadzenie</b>	5
1.1. Omówienie zagadnień	5
<b>2. Zagrożenia w cyberświecie</b>	7
2.1. Skala aktywności dzieci i młodzieży w internecie	7
2.2. Cyberbullying / Cyberprzemoc	10
2.3. Stalking	15
2.4. Seksting i sextortion	20
2.5. Pornografia	24
2.6. Grooming	29
2.7. Popychanie do zachowań autodestrukcyjnych	32
2.8. Objawy dzieci i młodzieży dotkniętych cyberprzemocą	38
2.9. Wybrane studia przypadków	40
<b>3. Możliwości reagowania</b>	45
3.1. Podstawowe zasady dla rodzica	45
3.2. Kontrola rodzicielska	50
3.3. Jak rozmawiać z dzieckiem o cyberzagrożeniach	50
3.4. Obowiązki organów ścigania	53
<b>4. Wnioski</b>	55
4.1. Dowody na przemoc	55
4.2. Gdzie szukać pomocy	55
Bibliografia	57



# 1. WPROWADZENIE

## 1.2 Omówienie zagadnień

Obecnie 20 milionów Polaków ma dostęp do Internetu. Dla co trzeciego z nas wypełnia on znaczną część życia. Według badań statystycznie spędzamy *online* średnio 6 godzin dziennie, a komunikacja za pośrednictwem Internetu zabiera nam trzykrotnie więcej czasu niż rozmowy telefoniczne i wysyłanie SMS-ów. Co ważne, swobodnym dostępem do sieci cieszy się coraz więcej dzieci, przy czym rodzice przeważnie nie potrafią zapewnić im ochrony przed obecnymi w niej zagrożeniami.

Wszelkie formy przemocy z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych określa się mianem cyberprzemocy. Może ona przybrać formę nękania, grożenia czy zawstydzania za pośrednictwem SMS-ów, e-maili, witryn internetowych, forów dyskusyjnych, portali społecznościowych i innych tego typu narzędzi. Spektrum zagrożeń związanych z cyberświatem jest jednak szersze – obejmuje na przykład uwodzenie dzieci za pośrednictwem Internetu (grooming), nakłanianie do zachowań autodestrukcyjnych itp.

### Nasze cele

Głównym celem kampanii jest zwiększenie świadomości społecznej na temat cyberprzemocy i zjawisk pokrewnych wśród dzieci oraz informowanie o konsekwencjach tego zjawiska. Zależy nam przede wszystkim na edukowaniu rodziców w kwestii zapobiegania aktom przemocy oraz na pomocy osobom

pokrzywdzonym. Nasze działania kierujemy do wszystkich osób i instytucji zajmujących się wychowaniem dzieci i młodzieży, m.in. do nauczycieli, a także do dziennikarzy i przedstawicieli organów ścigania.

Pragniemy zwrócić uwagę rodziców na zagrożenia, które wynikają z nieograniczonego dostępu do Internetu. Przyświeca nam cel, że dzieci dobrze przygotowane i świadome właściwego korzystania z jego zasobów będą wiedziały, jak reagować na różne sytuacje, a tym samym zwiększą swoje bezpieczeństwo. Aby to osiągnąć, rodzice powinni zwracać uwagę na sposób, w jaki ich dzieci używają urządzeń elektronicznych z dostępem do Internetu. Zależy nam, aby w przyszłości korzystały z niego odpowiedzialnie i etycznie oraz by rozważnie nawiązywały relacje za pomocą mediów elektronicznych.



## **2. ZAGROŻENIA W CYBERŚWIECIE**

### **2.1 Skala aktywności dzieci i młodzieży w Internecie**

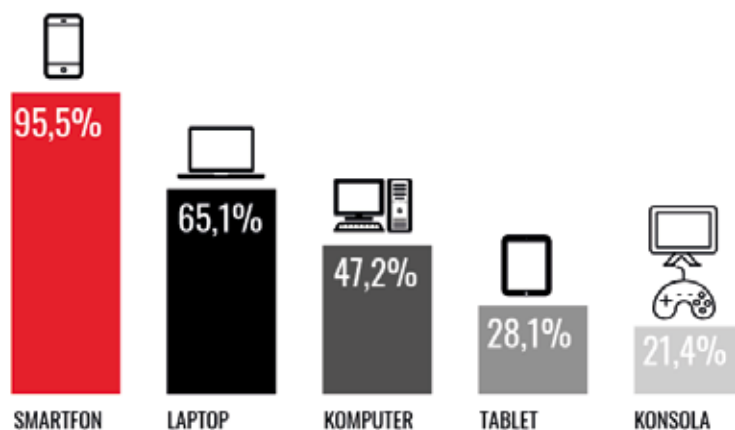
Kampania „Chroń dziecko!” dotyczy różnych wymiarów cyberprzemocy i jej oddziaływania na dzieci i młodzież. Chcemy nazwać jej rodzaje, pokazać skalę zagrożenia, dać wskazówki, jak można bronić się i przeciwdziałać.

Inicjatorami podróży dzieci w cyberprzestrzeń są dorośli, którzy kupują telefony, tablety i ostatecznie finansują dostęp do Internetu. W rezultacie młode pokolenie poznaje świat, rozwija się intelektualnie, bawi się, nawiązuje i utrzymuje kontakty z osobami oddalonymi od siebie nawet o wiele kilometrów.

W dorosłe życie wchodzimy z bagażem doświadczeń. Dziecko uczy się stale, dzień po dniu. Dzięki zdobytej wiedzy i doświadczeniu sposoby radzenia sobie z przeciwnościami wykorzystuje w dorosłości. Należy zwrócić uwagę na fakt, że dzieci uczą się, naśladowując najbliższych, powielając ich reakcje, budując więź w oparciu o model funkcjonujący w rodzinie.

Warto zastanowić się, czy tendencji do spędzania większości czasu na tzw. cyberżyciu nie przejęło od nas – dorosłych. Czy oprócz bycia z nim więcej lub mniej w „realu”, dodatkowo nie dajemy mu aż nazbyt jaskrawego sygnału, kiedy tak naprawdę najlepiej spędzamy czas. Dziecko przez pierwsze lata swojego życia uczy się poprzez naśladowanie rodziców, ale i osób z najbliższego otoczenia. Tak jak uczy się słów w języku, który go otacza, tak samo poznaje zachowania i reakcje, a w konsekwencji uczy się odróżniać dobro od zła.

# DOSTĘP DO INTERNETU



Narzędzia dostępu do Internetu, z których korzysta polska młodzież.

## UWAGA!

**31,3%** nastolatków szacuje, że ze smartfону korzysta **ponad 5 godzin dziennie.**

źródło:  
„Raport z badania: Nastolatki 3.0”  
NASK 2017

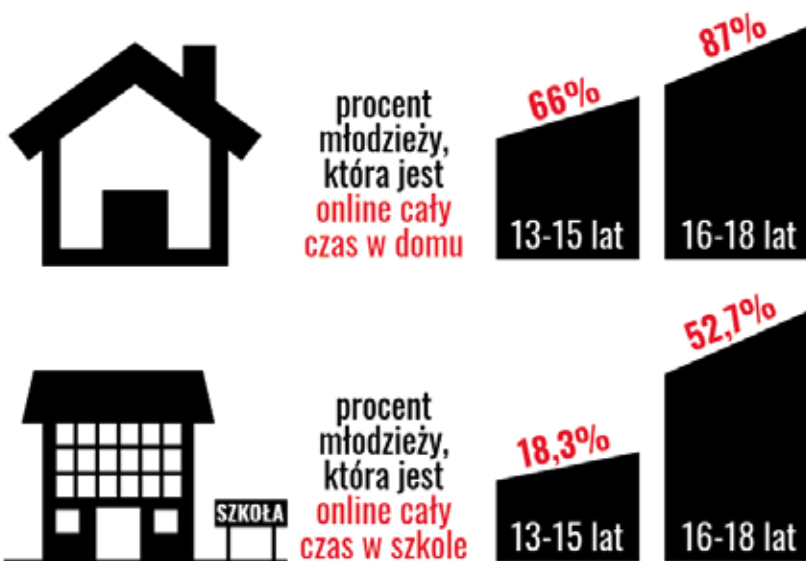
## CZY WIESZ, ŻE:



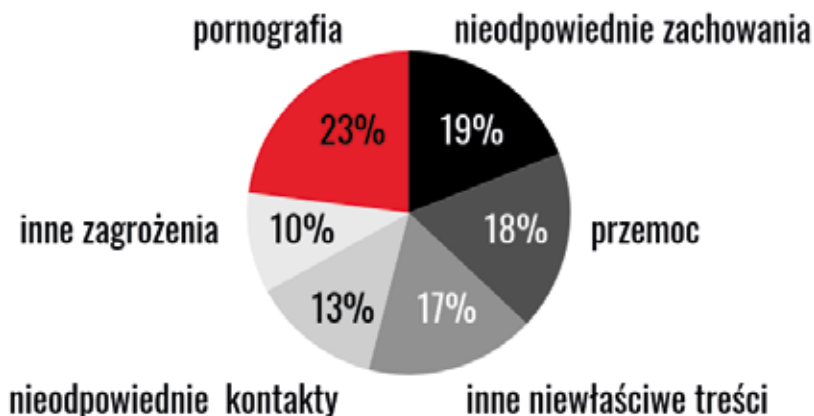
źródło:  
„Raport z badania: Nastolatki 3.0”  
NASK 2017



# ILOŚĆ CZASU ONLINE WZRASTA Z WIEKIEM



# ZAGROŻENIA INTERNETOWE OCZYMA DZIECI



źródło:  
„In their own words: What bothers children online?”  
www.eukidsonline.net 2013

[N=9 636 dzieci w wieku 9-13 lat]

## 2.2 Cyberbullying / Cyberprzemoc

Cyberprzemoc polega na stosowaniu przemocy poprzez: prześladowanie, nękanie, wyśmiewanie, zastraszanie innych osób z wykorzystywaniem Internetu i technologii, takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne, portale społecznościowe i inne.

Choć zachowania te łączy się przede wszystkim z przemocą rówieśniczą typową dla dzieci i młodzieży, niektórzy badacze słusznie używają pojęcia cyberprzemocy również w odniesieniu do aktów przemocy internetowej lub elektronicznej stosowanej przez osoby dorosłe. Zjawisko to dotyczy bowiem wszystkich grup wiekowych[1].

Badacz tematu dr hab. Jacek Pyżalski w swoich badaniach i wystąpieniach ostrzega przed traktowaniem cyberprzemocy jako zjawiska odizolowanego od reszty życia zarówno ofiar, jak i sprawców.

Według jego badań przeprowadzonych wśród polskich gimnazjalistów sprawcami rówieśniczej agresji elektronicznej było ponad 40% tych, którzy przyznawali się do bycia sprawcami tradycyjnej agresji rówieśniczej w szkole[2].

Zależność ta według dra Pyżalskiego może być wielokierunkowa.

- Rozhamowujące działanie Internetu – brak bezpośredniego, osobistego kontaktu z ofiarą pomaga ją zdehumanizować w oczach sprawcy cyberprzemocy. W tym wypadku ktoś prezentuje w Internecie zachowania, których nie dopuściłby się w kontakcie osobistym.
- Cyberprzemoc jako jedno z narzędzi prześladowań. Osoba prześladowana w szkole jest też gnębiona przez kolegów szkolnych za pośrednictwem mediów elektronicznych. Dodatkowo do zachowań przemocowych można zaliczyć celowe, grupowe (przez całą klasę lub kilka osób) usunięcie z grona znajomych w serwisach społecznościowych lub wykluczenie z grup internetowych.

---

[1] Zellma A., „Współpraca policji z rodziną w przeciwdziałaniu cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży – możliwość czy utopia?”, *Studia Warmińskie*, 2014, 51, s. 203-216.

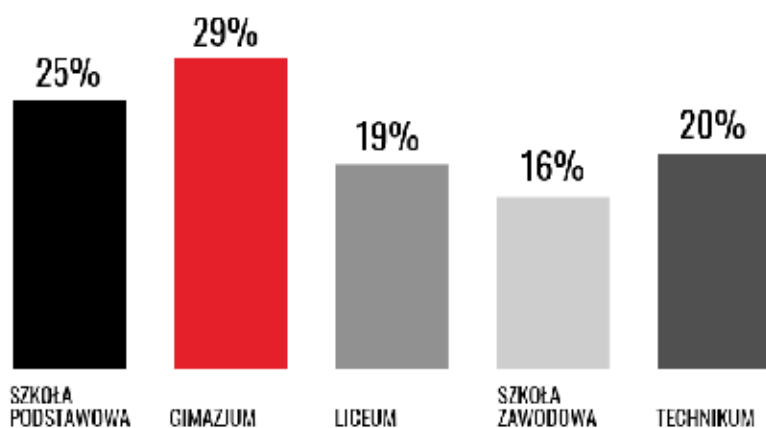
[2] Pyżalski J., „Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży”, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012.

- Cyberprzemoc może być narzędziem rewanżu na sprawcy przemocy, wykorzystanym przez jego ofiarę. W tym wypadku prześladowany staje się jednocześnie prześladowcą.

W praktyce oznacza to, że nie należy traktować relacji wirtualnych jako izolowanego zjawiska. Cyberprzemoc i przemoc w świecie rzeczywistym uzupełniają się i przenikają, dlatego nie wystarczy nauczyć dziecko czy nastolatka adekwatnych zachowań w świecie wirtualnym, lecz należy wyposażyć je w umiejętność radzenia sobie z przemocą w świecie rzeczywistym.

W badaniu zrealizowanym przez Instytut Badań Edukacyjnych „Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach” zapytano uczniów o agresję z użyciem nowych technologii, tzw. elektroniczną, np. złośliwy SMS, e-mail, wpis w serwisie społecznościowym, umieszczanie w Internecie zdjęć lub filmów ośmieszających ofiarę.

## AGRESJA ELEKTRONICZNA W POLSKICH SZKOŁACH

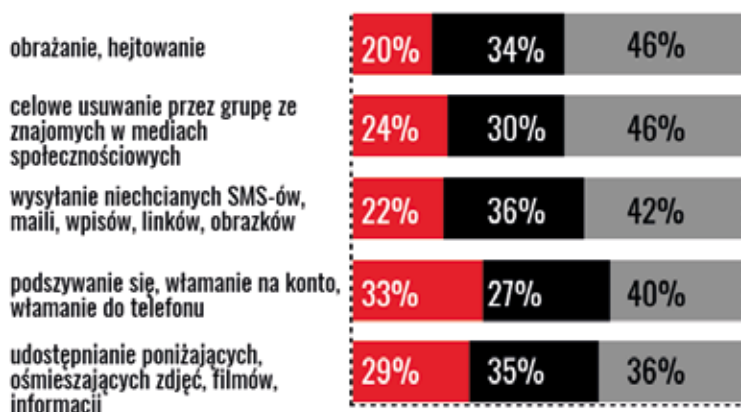


**Odsetek uczniów deklarujących doświadczenie agresji elektronicznej co najmniej raz w ciągu 4. tygodni poprzedzających badanie.**

źródło:  
Instytut Badań Edukacyjnych  
„Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach” 2015

[N=10993 dzieci w wieku 9-18 lat]

# OCENA DOTKLIWOŚCI CYBERBULLYINGU



**BARDZO PRZYKRE**    **TROCHĘ PRZYKRE**    **WCALE NIE PRZYKRE**

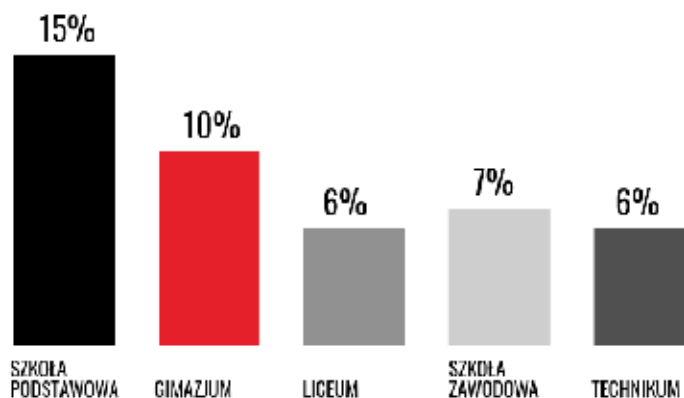
Ocena poziomu dotkliwości doświadczonych zachowań – odpowiedzi uczniów, którzy doświadczyli danego zachowania w ciągu 4 tygodni poprzedzających badanie.

źródło:

Instytut Badań Edukacyjnych  
„Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach” 2015

[N=10993 dzieci w wieku 9-18 lat]

## OFIARY PRZEŚLADOWAŃ W SZKOLE



Odsetek uczniów deklarujących, że byli dręczeni w ciągu 4. tygodni poprzedzających badanie.

źródło:

Instytut Badań Edukacyjnych  
„Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach” 2015

[N=10993 dzieci w wieku 9-18 lat]

Dręczeni uczniowie najczęściej doświadczają agresji ze strony kolegów i koleżanek kilka razy w tygodniu (39%) lub kilka razy w miesiącu (42%), jednak co piąty mówi o codziennym dręczeniu.

W trzech czwartych przypadków liczba prześladowców nie przekracza trzech osób i najczęściej są to osoby z tej samej klasy (59% – tylko z tej samej klasy; 22% – zarówno z klasy, jak i spoza klasy, natomiast 25% – tylko spoza klasy). Dręczycielami najczęściej są chłopcy, jednak duże znaczenie ma płeć osoby prześladowanej: chłopcy są dręczeni niemal wyłącznie przez chłopców, natomiast dziewczęta – zarówno przez chłopców, jak i dziewczęta[3].

Jak widać, w większości przypadków cyberprzemoc jest oceniana przez jej ofiary jako przykra, a musimy pamiętać, że z reguły jest uzupełnieniem prześladowań w świecie rzeczywistym. Dodatkowo, choć grupa sprawców przemocy jest niewielka, problem potęguje fakt, że świadkowie przemocy (czy w wersji cyber- czy bezpośredniej) bądź na nią nie reagują, bądź dołączają się w formie np. polubienia obrażającego daną osobę wpisu czy zdjęcia lub przekazania go dalej.

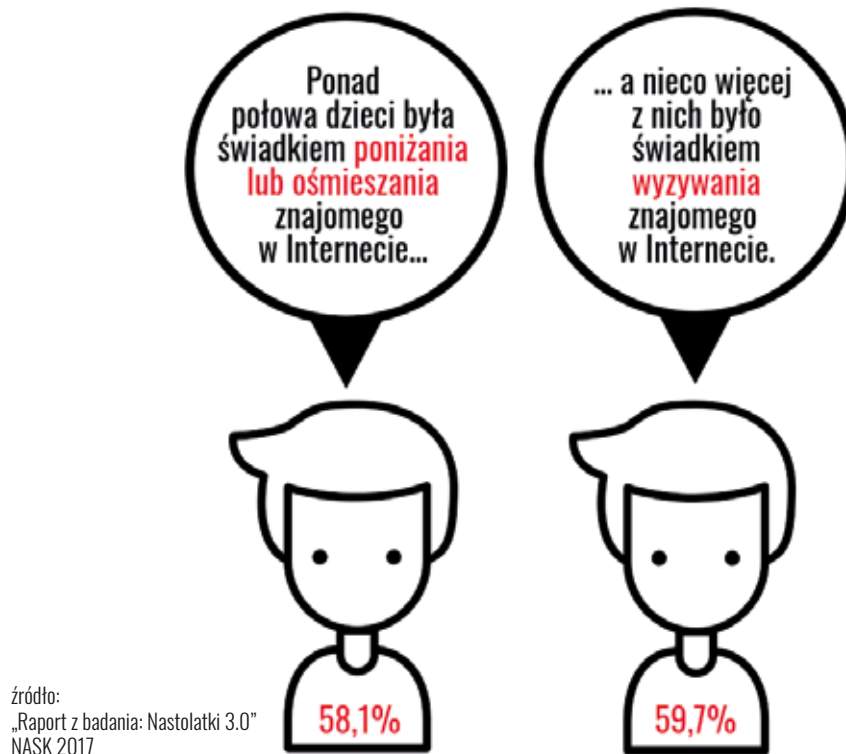
Jako środek walki z przemocą rówieśniczą poleca się angażowanie jej świadków. Możliwe formy włączania obserwatorów:

- bezpośrednia, osobista rozmowa ze sprawcami przemocy w stanowczy sposób wyrażająca niezgodę na prześladowanie ofiary,
- otwarte, asertywne i solidarne wyrażenie niezgody na prześladowanie przez grupę świadków na forum publicznym (np. pod ośmieszającym ofiarę wpisem na medium społecznościowym),
- w przypadku braku reakcji – zgłoszenie obraźliwego wpisu administracji medium społecznościowego,
- poruszenie problemu podczas lekcji wychowawczej.

---

[3] Przewłocka J., „Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach”, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015.

# CZY WIESZ, ŻE:



Jak już zaznaczyliśmy w definicji, cyberbullying to zachowania przemocowe w sieci. Zdarza się, że doświadczany jest on poprzez włamania czy przejmowanie kont społecznościowych, poczty elektronicznej, podszywanie się pod właściciela profilu w komunikatorach online, platformach gier.

Oprócz wyspecjalizowanych, zaawansowanych technik, którymi mogą posłużyć się przestępcy, do najmniej wymagających wiedzy technicznej należy wyłudzenie haseł i loginów od właścicieli kont. Wykorzystując zaufanie, potrzebę przynależności do grupy lub nawet informacje uzyskane w sposób przypadkowy, sprawcy przemocy mogą całkowicie zablokować konto, rozesłać treści przemocowe lub pornograficzne w imieniu właściciela czy ośmieszyć go wśród jego znajomych.

Dodatkowo w sieci pojawiają się porady na temat możliwości włamań na konkretne konta, instrukcje, jak należy przeprowadzić włamanie, żeby potencjalnie nie zostać zidentyfikowanym. Na forach, oprócz pytań o możliwe konsekwencje czy szczegóły akcji, uczestnicy dzielą się sposobem, w jaki chcą dokonać włamania. Niejednokrotnie jest to potrzeba zaszkodzenia koledze czy koleżance lub śledzenia jej aktywności w sieci.

## **Kilka prostych zasad minimalizuje ryzyko włamania na konta internetowe:**

- nikomu nie podawaj swojego hasła – nawet zaufanej koleżance/koledze
- nie ustawiaj hasła zawierającego twoje imię lub nazwisko, datę czy miejsce urodzenia (dane dostępne na twoim profilu),
- wymyśl hasło składające się z kombinacji cyfr, liter (dużych i małych) oraz znaków specjalnych,
- zmieniaj hasło często – najlepiej co miesiąc,
- korzystając z komputera w miejscach publicznych, zawsze wpisuj hasło, chroniąc klawiaturę przed podejrzeniem; upewnij się, że hasło nie zostało zapisane przez urządzenie,
- nie loguj się na nieznanymi urządzeniach – najlepiej korzystaj tylko ze swojego telefonu lub komputera,
- po zalogowaniu się na nie swoim urządzeniu koniecznie wyloguj się,
- zawsze blokuj dostęp do telefonu czy/i komputera – pamiętaj, że każdy może wysłać w twoim imieniu post, SMS, e-mail.

**Ważne, żeby rodzice przekazali je swoim dzieciom.**

## **2.3 Stalking**

Wiele z negatywnych zachowań, do których dochodzi za pośrednictwem Internetu, spełnia znamiona przestępstw z kodeksu karnego.

Przykładem takiej formy cyberprzemocy jest **mobbing**, definiowany jako: „celowe, systematyczne, powtarzające się przez dłuższy czas zachowania naruszające godność osobistą danej osoby” [4] oraz **stalking**: „uporczywe nękanie, prześladowanie, a także podszywanie się pod inną osobę w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej” [5].

Stalking może przejawiać się na wiele sposobów:

- notoryczne wysyłanie wiadomości SMS,
- uporczywe wydzwanianie do ofiary – tzw. głuche telefony,

---

[4] Rejzner A. (red.), „Systemowe rozwiązanie problemu przemocy i agresji w szkole”, Warszawa 2011.

[5] Lizut J., Bednarek J., Andrzejewska A., Bąkiewicz M., „Zagrożenia cyberprzestrzeni kompleksowy program dla pracowników służb społecznych”, Warszawa 2014, s. 263.



- rozsyłanie fałszywych informacji i plotek,
- podszywanie się pod ofiarę,
- dodawanie obraźliwych komentarzy na portalach społecznościowych,
- zamieszczanie zdjęć lub filmów ofiary w Internecie,
- nawiązywanie kontaktów za pomocą osób trzecich bądź też poprzez wykorzystanie fałszywego profilu na portalu społecznościowym lub w komunikatorze internetowym[6].

Cyberstalking od 2011 roku jest kwalifikowany jako przestępstwo i podlega karze do 3 lat więzienia z art. 190a § 1 Kodeksu karnego.

Cyberstalking, oprócz tradycyjnych SMS-ów wysyłanych z telefonu, wykorzystuje sieć internetową zapewniającą dostęp do komunikatorów typu: WhatsApp, Messenger, for internetowych, poczty elektronicznej. Cyberstalking jest również uprawiany dzięki możliwości komentowania np. zamieszczanych w mediach społecznościowych zdjęć czy wpisów – na Facebooku, Instagramie, Twitterze, itp.

Uporczywe nękanie lub inaczej nękanie emocjonalne jest zaliczane do przestępstw powszechnych, czyli może być popełnione przez każdego. Zachowanie takie ma raczej charakter ciągły lub powtarzalny w dłuższym okresie czasu niż jednostkowe zdarzenie i przyjmuje się, że trwa dłużej niż 2 tygodnie. Wywołuje negatywne skutki psychiczne poprzez zagrożenie bezpieczeństwa ofiary[7].

Stalker uporczywie żąda kontaktu, pomijając brak woli ze strony obiektu zainteresowania. Wykorzystując przy tym cyberprzestrzeń – wysyła SMS-y, e-maile, wiadomości z komunikatorów internetowych, a w życiu realnym – śledzi, podgląda czy obdarowuje prezentami.

Cyberstalking to także udostępnienie bez wiedzy i zgody ofiary jej zdjęć i informacji o niej (również nieprawdziwych), instalowanie programów szpiegujących na telefonie komórkowym lub komputerze, niszczenie wiadomości, dokumentów lub wpisów w mediach społecznościowych.

---

[6] Brosch A., „Media społecznościowe jako przestrzeń przemocy rówieśniczej”, Katowice 2014, nr 1, s. 23-35.

[7] Furman P., „Próba analizy konstrukcji ustawowej przestępstwa uporczywego nękania z art. 190a k.k. Zagadnienia wybrane”, PiP 2012.



Przestępca może również włączyć inne osoby do nękania swojej ofiary. W takim przypadku mówimy już o zjawisku **gang stalkingu** – nękanie przez wielu sprawców[8].

Sprawca przestępstwa – stalker – działa na zasadzie zdobycia całkowitej kontroli nad ofiarą i uniemożliwienia jej funkcjonowania bez udziału sprawcy. Oczekuje od ofiary całkowitego podporządkowania się poprzez wzbudzenie silnego strachu aż do wycieńczenia psychicznego, dzięki któremu będzie mógł sterować życiem osoby nękanej.

Typy stalkerów proponowane przez psychiatrę Zona:

- Typ I – przypadkowo wybierający ofiarę.
- Typ II – wybierający na ofiarę osobę znaną – celebrytę (w tych przypadkach zdarza się, że sprawca nęka ofiarę, wysyłając jej listy miłosne, wiersze, swoje zdjęcia, e-maile czy telefonując do niej).
- Typ III – wybierający na ofiarę osobę, która jest zaangażowana w podobne sprawy jak sprawca, np. ekonomiczne, polityczne, społeczne.

Możemy dodatkowo wskazać oprawcę obsesyjnie zakochanego, który ma manię na punkcie ofiary, chociaż nie łączą ich żadne kontakty intymne. Ich wyobrażenia o bliskości są często wytworem wyłącznie chorej wyobraźni[9].

W dużej mierze osoba, która jest sprawcą nękania, to osoba znana poszkodowanemu:

- 19,2% – przyjaciel/przyjaciółka,
- 15,1% – dalszy kolega/ koleżanka,
- 7,9% – sąsiad.

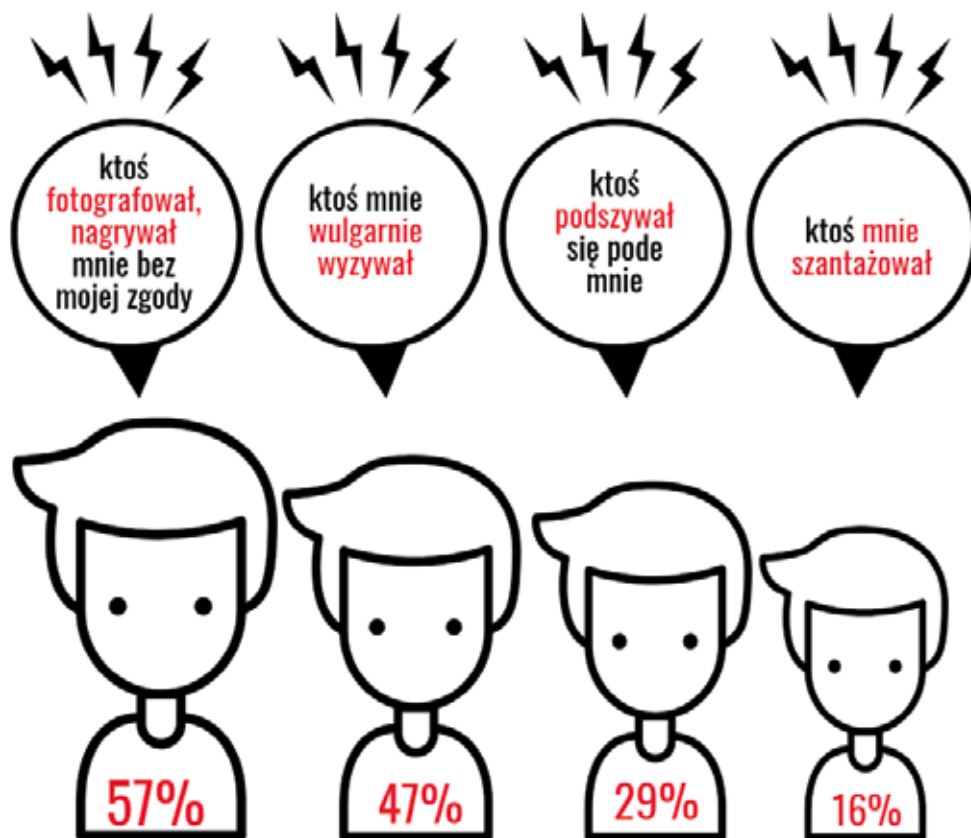
---

[8] Skarżyńska J., „Stalking: od miłości do zbrodni – nowe wyzwanie dla psychologii, kryminologii i zespołów interdyscyplinarnych przeciwdziałających przemocy”, w: „Psychologia na rzecz bezpieczeństwa Publicznego”, pod red. E. Szafrąńskiej i A. Szoltek, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2009.

[9] Tomaszek K., Stalker – psychologiczna charakterystyka sprawców przestępstw „uporczywego nękania”, Lublin 2012.

# STALKING

## NAJCZĘSTSZE FORMY NĘKANIA W SIECI



procent uczniów, którzy doświadczyli danej formy stalkingu

źródło:  
„Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne”  
Fundacja Dzieci Niczyje 2007

[N=891 nastolatków w wieku 12-17 lat]

Badania „Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne” (Wojtasik 2007) wykazały, że młodzi internauci w wieku od 12 do 17 lat przyznawali, iż byli fotografowani lub nagrywani bez ich zgody, doznali wulgarnych wyzwisk, byli obiektem szantażu w Internecie lub za pomocą telefonów komórkowych.

Zaledwie 14% zgłosiło publikowanie kompromitujących ich materiałów – za ponad połowę przypadków stali znajomi rówieśnicy ze szkoły (59%).

Za niemal 1/3 badanych internautów podszywano się w sieci. Najczęściej robili to rówieśnicy, a za co piąty przypadek odpowiadał nieznanemu [10].

[10] Wojtasik Ł. „Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne”, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2007, [http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wojtasik\\_Przemoc\\_rowiesnicza\\_a\\_media\\_elektroniczne.pdf](http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wojtasik_Przemoc_rowiesnicza_a_media_elektroniczne.pdf).

## **Jak udowodnić stalking?**

- Nie kasuj żadnych wiadomości online od stalkera.
- Jeżeli znasz stalkera osobiście, poinformuj go w towarzystwie zaufanego świadka, że nie życzysz sobie otrzymywania takich wiadomości.
- Jeżeli nie znasz cyberstalkera – wyślij mu tylko jedną wiadomość z jasnym komunikatem o żądaniu zaprzestania wysyłania jakichkolwiek informacji i zakończenia oszczerstw czy ośmieszeń.
- Dowiedz się, jak sprawdzić, czy masz program szpiegowski na komputerze. Jeżeli tak, poproś kogoś o pomoc w usunięciu szpiega, dopiero potem zmieniaj dostęp do wszelkich kont.
- Nie reaguj na przemoc przemocą czy wchodzeniem w agresywną wymianę zdań. Przedstaw swoje prawa i wskaż Kodeks karny (zgodnie z art. 190a § 1 ustawy kodeks karny z dnia 6 czerwca 1997 r. i jego nowelizacji w 2011 r., kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat trzech.).
- Nie zwlekaj z zawiadomieniem policji o cyberstalkingu. Nie myśl, że to już ostatni raz.

## **O czym pamiętać, aby ochronić dziecko?**

- O wspieraniu dziecka.
- O grupie rówieśniczej i o budowaniu przyjaźni. Dzieci, które mają przyjaciół, rzadziej padają ofiarą prześladowcy, a jeżeli już tak się stanie, grupa stanowczym „nie zgadzamy się na twoje działanie” dusi pożar w zarodku.
- Uwrażliwiamy dziecko na to, by nie udostępniać haseł do swoich kont, a nawet raz w miesiącu je zmieniać. To dobry nawyk przydatny każdemu.
- Uwrażliwiamy na to, co upubliczniamy: informacje o sobie, bliskich, fotografie, filmiki. Warto odpowiedzieć na pytanie: jakie wnioski mogą wyciągnąć z nich obce osoby? Co mogą zobaczyć?
- Chronimy swoje komputery i smartfony.

## 2.4 Seksting i sextortion

Seksting to przesyłanie treści (zdjęć, filmików) o charakterze erotycznym, za pomocą Internetu i smartfonu. Z reguły oznacza to przesyłanie swoich nagich, półnagich lub upozorowanych na erotyczne zdjęć. Może również przyjmować formę seks-komunikacji na żywo, z wykorzystaniem kamerki internetowej w telefonie lub komputerze.

Badania polskich nastolatków z 2017 roku (raport NASK) pokazują, że co 10. ankietowany nastolatek przynajmniej raz w życiu wysłał swoje intymne zdjęcie osobie znanej tylko z Internetu (9,2%).

Młodzież najczęściej przesyła intymne zdjęcia swojemu chłopakowi lub dziewczynie w celu sprawienia mu/jej przyjemności (65%), w odpowiedzi na prośbę chłopaka, dziewczyny (36%), jednak już na trzecim miejscu znajduje się chęć zwrócenia na siebie uwagi (29%). Oznacza to wysłanie swojego intymnego zdjęcia osobie słabo znanej lub całkowicie nieznannej w celu zwrócenia na siebie uwagi.

## POWODY WYSYŁANIA SWOICH NAGICH ZDJĘĆ

chciałem/-am sprawić przyjemność swojej dziewczynie/chłopakowi:



zrobiłem/-am to, bo mnie prosił/a:



podrywałem/-am ją/go lub chciałem/am zwrócić na siebie jej/jego uwagę na siebie:



dla żartu:



CHŁOPCY



DZIEWCZYNY

źródło:  
„Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią”  
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2017

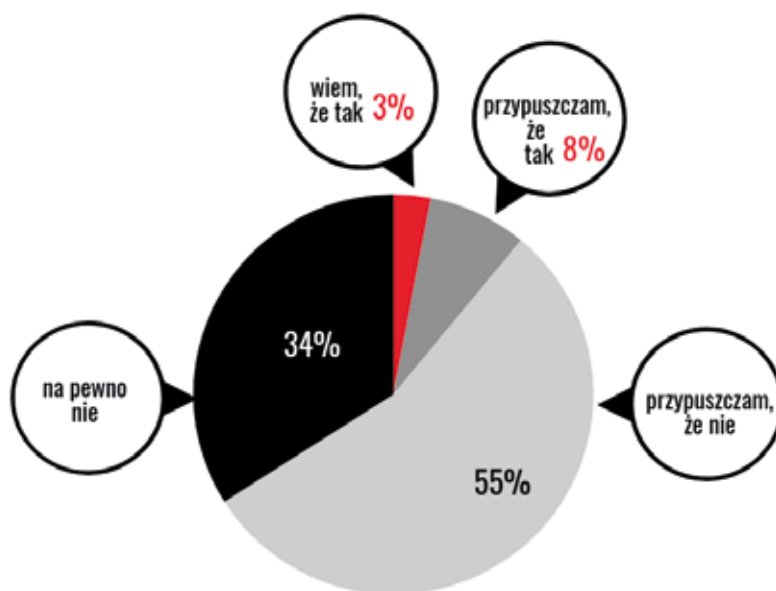
[N=3943 nastolatków w wieku 11-18 lat]

W 2015 roku grupa polskich badaczy porównała wiedzę rodziców na temat zachowań dzieci w Internecie z deklaracjami młodzieży. Między innymi zapytano rodziców o problem sekstingu. Na pytanie: „Czy dziecko otrzymało przynajmniej raz e-mailem lub SMS-em materiał zawierający nieprzyzwoite treści?” – zaledwie 11% rodziców odpowiedziało: „Wiem, że tak” lub „Przypuszczam, że tak”.

Tymczasem z odpowiedzi udzielonych przez badanych gimnazjalistów wynika, że z sekstingiem zetknęło się ich 4 razy więcej. Otrzymywanie zdjęć z roznegliżowanymi osobami lub wręcz pornograficznych dotyczy 40% młodych ludzi.

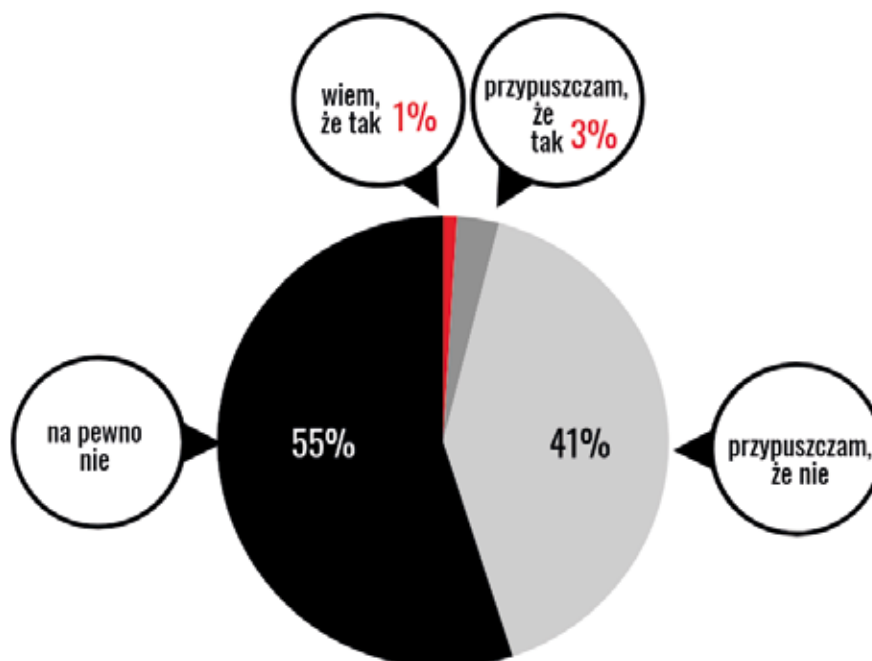
Z kolei na pytanie, czy dziecko wysłało tego typu materiały, twierdząco odpowiedziało zaledwie 4% rodziców. Ich optymizmu nie potwierdzają niestety badani uczniowie, z których aż 28% stwierdziło, że przynajmniej raz zdarzyło im się przesłać e-mailem lub SMS-em do koleżanek lub kolegów materiał zawierający treści o charakterze erotycznym. Najczęściej były to zdjęcia nieznanymi osobami (lub znanymi, ale tylko z mediów), rzadko osób z bezpośredniego otoczenia ucznia, a najrzadziej przedstawiające siebie samego[11].

## WIEDZA RODZICÓW O SEKSTINGU DZIECI



Czy dziecko otrzymało przynajmniej raz e-mailem lub SMS-em materiał zawierający **nieprzyzwoite treści**?

[11] Koziej S. „(Nie)wiedza rodziców gimnazjalistów na temat zagrożeń internetowych”, Media i Społeczeństwo, Grupa badanych dzieci 12 do 17 lat (N=1779), Grupa badanych rodziców (N=204), Kielce 2015, nr 5, s. 153-160.



Czy dziecko wysłało przynajmniej raz e-mailem lub SMS-em materiał zawierający **nieprzyzwoite treści**?



Rzeczywisty procent młodzieży, która otrzymała lub wysłała **nieprzyzwoite treści**.

źródło:  
„(Nie)wiedza rodziców gimnazjalistów na temat zagrożeń internetowych”  
Koziej S. 2015

[N=436 uczniów gimnazjów i ich rodziców]

## Konsekwencje sekstingu

Seksting jest zachowaniem ryzykownym, ponieważ nigdy nie można mieć pełnej kontroli nad raz wysłanym zdjęciem czy filmem.

Materiały takie, nawet przesłane w pełni zaufanej osobie, mogą zostać wykracone (włamanie na konto, zgubiony telefon itp.). Trudno przecież przewidzieć, czy nie stracimy zaufania nawet do kogoś bardzo bliskiego.

Jedną z form cyberprzemocy jest tzw. „porn revenge”, czyli upublicznianie intymnych zdjęć i filmów przedstawiających byłą dziewczynę lub byłego chłopaka w zemście za rozpad związku.



Materiały takie bywają też wykorzystywane do szantażowania osoby na nich przedstawionej w celu zaangażowania jej w czynności seksualne z posiadaczem materiałów pod groźbą ich upublicznienia (tzw. sextortion).

Sextortion (zbitka słowna ang. *sex* + *extortion* ‘wymuszenie’) polega także na szantażowaniu osób, które udostępniły swoje nagie zdjęcia, dzięki wykazaniu zainteresowania i zaangażowania emocjonalnego lub wprost nakłaniania czy uwodzenia.

Inną formą sextortion jest szantażowanie groźbą upublicznienia już posiadanych materiałów o charakterze erotycznym w celu wymuszenia nagrania kolejnych materiałów lub wykonywania czynności erotycznych (np. masturbacji) przed kamerką internetową.

Czeskie badania nad zjawiskiem opublikowane w 2017 roku [12] wykazały, że ani jedno z dzieci ofiar szantażu (sextortion) nie zwierzyło się osobie dorosłej z faktu bycia szantażowanym nawet przez 2-3 miesięczny okres nieustających groźb.

Seksting niesie ze sobą również konsekwencje prawne. Regulacje Kodeksu karnego mówią, iż umieszczanie, rozpowszechnianie i kopiowanie pornograficznych zdjęć osób nieletnich jest karalne. Zgodnie z przepisami Kodeksu karnego grozi za to kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności [13].

## ROZWIĄZANIA

Proponuje się różne rozwiązania problemu. Wyobraźmy sobie, że telefon to okno bez firanki. Jedynym skutecznym zabezpieczeniem jest zastosowanie zasady: „NIE RÓB SOBIE TAKICH ZDJĘĆ. Rób tylko bezpieczne zdjęcia.”

Formy seks-szantażu mogą być różne. Od próby wyłudzenia pieniędzy lub kolejnych zdjęć – jeszcze bardziej rozebranych, jeszcze bardziej intymnych. W zamian szantażysta obiecuje nie upublicznić kompromitujących treści rodzinie, przyjaciołom lub po prostu – nie zamieszczać ich w sieci.

---

[12] Kopecký K. „Online blackmail of Czech children focused on so-called „sextortion” (analysis of culprit and victim behaviors)” *Telematics and Informatics*, 2017, 34/1, s. 11-19.

[13] Lizut J., Bednarek J., Andrzejewska A., Bąkiewicz M., „Zagrożenia cyberprzestrzeni kompleksowy program dla pracowników służb społecznych”, Warszawa 2014.

W sieci to może być każdy – zakochany kolega, porzucona dziewczyna, grupa nastolatków znęcająca się nad rówieśnikiem albo przestępca, który próbuje wyłudzić pieniądze. Często są to osoby, które mają świadomość, że łamią prawo, czy nastolatki, które wiedzą, że lepiej byłoby nie ujawnić prawdziwej tożsamości i posługują się fikcyjnymi kontami.



## 2.5 Pornografia

Pornografia jest obecnie jednym z głównych zagrożeń, jakie niesie ze sobą Internet. Właściwie nie ma dziecka, które ma swobodny dostęp do sieci, a które nie byłoby narażone na kontakt z nieodpowiednimi dla siebie treściami. Trzeba wyraźnie zaznaczyć, że nie sam Internet jest problemem, ponieważ jak każde narzędzie może zostać wykorzystane w dobrym lub złym celu. Warto jednak uświadomić sobie, że dzieci od treści pornograficznych dzieli tylko kilka kliknięć. Dla większości z nich to żadna przeszkoda.



Zgodnie z PWN-owskim Słownikiem Języka Polskiego pod red. Witolda Doroszewskiego pornografią można nazwać wszelkie utwory literackie, sztuki teatralne, pisma, obrazy, rysunki o treści nieprzyzwoitej, obliczone na wywoływanie erotycznego podniecenia[14]. Czyli wszystko to, czego żaden rodzic nie pokazałby swojemu dziecku. Psychologowie biją na alarm, że problem pornografii dotyka coraz młodsze dzieci. Zdarzają się już ośmiolatki od niej uzależnione[15].

Gdy mówimy o zagrożeniu, jakim jest pornografia dostępna w sieci dla dzieci i młodzieży, mamy do czynienia z dwoma, częściowo powiązаныmi ze sobą problemami. W pierwszym dziecko jest ofiarą wykorzystaną do produkcji pornografii dziecięcej. W drugim mówimy o seksualizacji\* i zaburzeniach rozwoju dziecka wskutek oglądania pornografii internetowej.

**Natomiast pornografia dziecięca, tzw. pedofilna,** to „wszelkie materiały ukazujące dziecko uczestniczące w rzeczywistych lub symulowanych zachowaniach o wyraźnie seksualnym charakterze lub wszelkie przedstawienia organów płciowych dziecka w celach głównie seksualnych”[16].

„Opublikowanie nagiego zdjęcia dziecka poniżej 18. roku życia w jakiegokolwiek formie w Internecie jest przestępstwem rozpowszechniania pornografii z udziałem małoletniego. Kto rozpowszechnia, produkuje, utrwała lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub publicznie prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8. Jest to przestępstwo ścigane z urzędu, zatem należy zgłosić je w formie zawiadomienia o przestępstwie do prokuratury”[17].

---

[14] <http://sjpd.pwn.pl/haslo/pornografia/>.

[15] Bryła M., „Psycholog: Moi pacjenci? 8-letnie dzieci uzależnione od porno. Od twardej pornografii”, *Gazeta Wyborcza*, 2012.10.11, Pobrane z: [http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,12649221,Psycholog\\_\\_Moi\\_pacjenci\\_\\_8\\_letnie\\_dzieci\\_uzalezniowane.html](http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,12649221,Psycholog__Moi_pacjenci__8_letnie_dzieci_uzalezniowane.html).

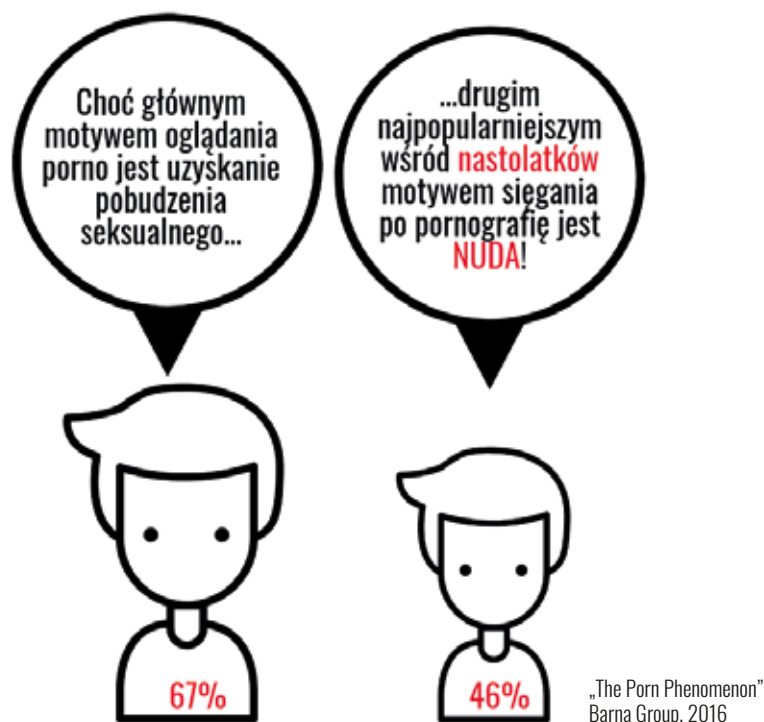
[16] Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady, cyt. za: Wójcik Szymon „Zagrożenia dzieci i młodzieży w internecie” *Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2017.

[17] Podlewska J., „Odpowiedzialność prawna za cyberprzemoc w stosunku do nieletnich”, *Dziecko Krzywdzone. Cyberprzemoc*, 2009, nr 1(26).

**Problem seksualizacji:** Seksualizacja według definicji Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego [18] ma miejsce między innymi wtedy, gdy:

- wartość osoby wynika tylko z jej atrakcyjności seksualnej lub zachowania, do tego stopnia, że wyklucza inne cechy,
- seksualność jest narzucona osobie w niewłaściwy sposób. Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią jest elementem seksualizującym, ponieważ seksualność jest im narzucona w niewłaściwy sposób.

## PRZYCZYNY OGLĄDANIA PORNOGRAFII PRZEZ NASTOLATKÓW



**CZY TWOJE DZIECKO NUDZI SIĘ?**

**CZY POMAGASZ MU ROZWIJAĆ PASJĘ?**

[18] Raport Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (American Psychological Association) na temat seksualizacji dziewcząt, 2010; wyd. polskie Stowarzyszenie Twoja Sprawa, Warszawa 2013, <http://twojasprawa.org.pl/dokumenty/RaportAPA-polski.pdf> data dostępu 28.09.2018 r.

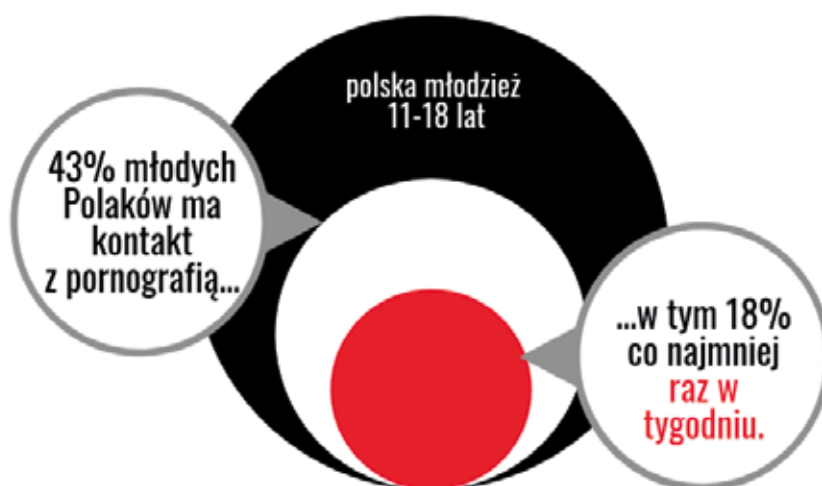
Według najnowszych polskich badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (2017)[19] niemal połowa dzieci i młodzieży w wieku 11-18 lat ma kontakt z pornografią, w tym prawie 20% co najmniej raz w tygodniu.

Już najmłodsze dzieci z badanej grupy w 6%-28% przypadków zetknęły się z pornografią.

Dwa razy częściej na treści pornograficzne trafiają dzieci, których rodzice nie ustalili zasad dotyczących korzystania z Internetu.

Intensywność styczności z pornografią wzrasta z wiekiem badanych i dotyczy aż 63% młodych ludzi w wieku 17-18 lat.

## CZY WIESZ, ŻE:



źródło:  
„Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią”  
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2017

źródło:  
„Jak zwiększyć skuteczność profilaktyki młodzieży”  
Instytut Profilaktyki Zintegrowanej 2018



**11% chłopców i 3% dziewcząt w wieku 14-16 lat przyznaje się do CELOWEGO oglądania pornografii co najmniej raz na trzy dni**

[19] Makaruk K., Włodarczyk J., Michalski P., „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią” RAPORT Z BADAŃ, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2017.

Widać też zróżnicowanie ze względu na płeć. Z pornografią mają kontakt częściej chłopcy (50%) niż dziewczyny (36%). Badania pokazują również, że kontakt dzieci z tymi treściami często jest regularny. Prawie jedna piąta nastolatków (18%) ogląda je co najmniej raz w tygodniu, a 8% – codziennie[20].

## **Dziecko jako odbiorca.**

- Pornografia stanowi zagrożenie dla rozwoju poznawczego. Silnie oddziałuje modelująco i kształtuje wyobrażenia dzieci na temat seksu[21].
- Ponieważ ogólnodostępna pornografia przedstawia akty seksualne nie tylko nierealistycznie, lecz często łączy je z przemocą, częste oglądanie pornografii kształtuje wypaczoną i sprymitywizowaną wizję seksualności. Rezultatem może być zarówno większa akceptacja przemocy wobec kobiet, jak i powstawanie agresywnych postaw wobec nich[22].
- Pornografia prezentuje często różne formy zachowań dewiacyjnych, dostarczając instruktażu i sprzyjając ich rozpowszechnianiu. Jest wykorzystywana jako źródło pomysłów i doping przed podjęciem czynów przestępczych. Jest to szczególnie niebezpieczne w wypadku młodzieży, która nie ma jeszcze ukształtowanych form zaspokajania potrzeb seksualnych, a dewiacyjne obrazy narzucają patologiczne wzorce o dużej sile oddziaływania. Tym bardziej, że działa tu prawo pierwszych połączeń, na zasadzie którego znaczenie wczesnych doświadczeń jest większe niż następnych.[23] Pornografia ma silny potencjał uzależniający, co jest szczególnie groźne dla rozwijającego się mózgu dzieci i młodzieży. W rezultacie uzależniony od pornografii mózg dziecka może nigdy w pełni nie dojrzeć.[24]

---

[20] Makaruk i inni 2017.

[21] Derlatka K., „Cyberzagrożenia w edukacji dla bezpieczeństwa i świadomość uczniów w obszarze bezpieczeństwa Internetu”, *Interdyscyplinarne Studia Społeczne* 2017, 1(3), s. 23-40.

[22] Bednarek J., Andrzejewskiej A., Bąkiewicz M., Lizut J., „Zagrożenia cyberprzestrzeni kompleksowy program dla pracowników służb społecznych”, *Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka w Warszawie*, Warszawa 2013, s. 54; Raport FEZiP, Poznań 2018.

[23] tamże; Raport FEZiP, Poznań 2018.

[24] tamże; Raport FEZiP, Poznań 2018.

## **Słowami samych dzieci [25].**

- Uważam, że dzieci w moim wieku nie powinny widzieć zdjęć rozebranych pań, takich jakie pojawiają się w reklamach pop-up, a które pojawiają się na przykład na stronie internetowej, gdzie sprawdzam maila.

*dziewczynka lat 15, Włochy*

- Brzydkie obrazki, brzydkie filmy, które są seksualne bardzo mnie niepokoją.

*chłopiec 11 lat, Słowenia*

- Obrazki, które się pojawiają na Facebooku mogą przedstawiać rozebrane panie. To samo może się dziać w Messengerze. Dla takich ludzi powinny być specjalne, zamknięte dla wszystkich innych strony internetowe.

*dziewczynka lat 12, Francja*

## **2.6 Grooming**

Termin child grooming (z ang. przygotowywanie lub szykowanie czegoś, kogoś do czegoś) definiowany jest jako: „akt pedofilski polegający na zjednywaniu sobie dziecka za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (np. chat, blog, komunikatory internetowe itp.) celem wytworzenia między dorosłym a dzieckiem kontaktów seksualnych” [26]. Proces uwiedzenia składa się z 5 etapów:

- I) Nawiązanie znajomości z dzieckiem, często połączone z udawaniem rówieśnika.
- II) Budowanie relacji przez okazywanie zainteresowania, długie rozmowy, poświęcanie mu czasu. Połączone z delikatnym sugerowaniem, że rodzicom czy wychowawcom nie można ufać, bo nie rozumieją dziecka.
- III) Ocena ryzyka odkrycia znajomości – rozmowy, dzięki którym dorosły uzyskuje informacje czy znajomość jest i będzie rzeczywiście okryta tajemnicą.

---

[25] Livingstone S., Kirwil L., Ponte C. Staksrud E., „In their own words: What bothers children online?” 2013, pobrane: Raport EU Kids Online network [http://eprints.lse.ac.uk/48357/?from\\_serp=1](http://eprints.lse.ac.uk/48357/?from_serp=1).

[26] Dziembowski R., Szostak R., „Child grooming” w świetle polskiego prawa karnego, Studia Prawnoustrojowe, 2013, nr 19, s. 37-51.

IV) Przekonanie dziecka o wyjątkowości relacji. Ważnym elementem jest oswojenie dziecka z treściami seksualnymi, np. dzielenie się z nim pornografią. Namawianie do dzielenia się swoimi rozebranymi zdjęciami.

V) Spotkanie i uwiedzenie w świecie rzeczywistym – czasem dobrowolne, czasem wymuszone szantażem, że rozebrane zdjęcia (filmy) z udziałem dziecka zostaną ujawnione np. rodzicom.

Kto jest najbardziej narażony na stanie się ofiarą pedofila:

- ludzie młodzi, zagubieni, szukający przyjaciół, aktywnie korzystający z komputera,
- mający problemy w relacjach z najbliższymi,
- poszukujący nowych lub odmiennych doznań,
- mający trudności w nawiązywaniu kontaktów w świecie realnym,
- osoby z zaburzonym obrazem własnej tożsamości,
- poszukujący zainteresowania własną osobą lub uczucia ze strony innych[27].

W ramach zainaugurowanej w 2004 roku kampanii społecznej pt. „Dziecko w sieci” Fundacja Dzieci Niczyje przeprowadziła badania nad skalą zagrożeń ze strony pedofilii i pornografii w Internecie. Wśród grupy 8991 dzieci w wieku od 12 do 17 lat w ciągu ostatniego roku (przed badaniem):

- 87% podało nieznajomemu swój adres mailowy (81% wielokrotnie),
- 64% podało nieznajomemu swój numer telefonu (43% wielokrotnie),
- 42% podało nieznajomemu swój adres zamieszkania (19% wielokrotnie),
- 44% przesłało nieznajomemu swoje zdjęcie (34% wielokrotnie),
- aż blisko 22% dzieci nie informuje nikogo o spotkaniach z osobami poznanymi przez Internet[28].

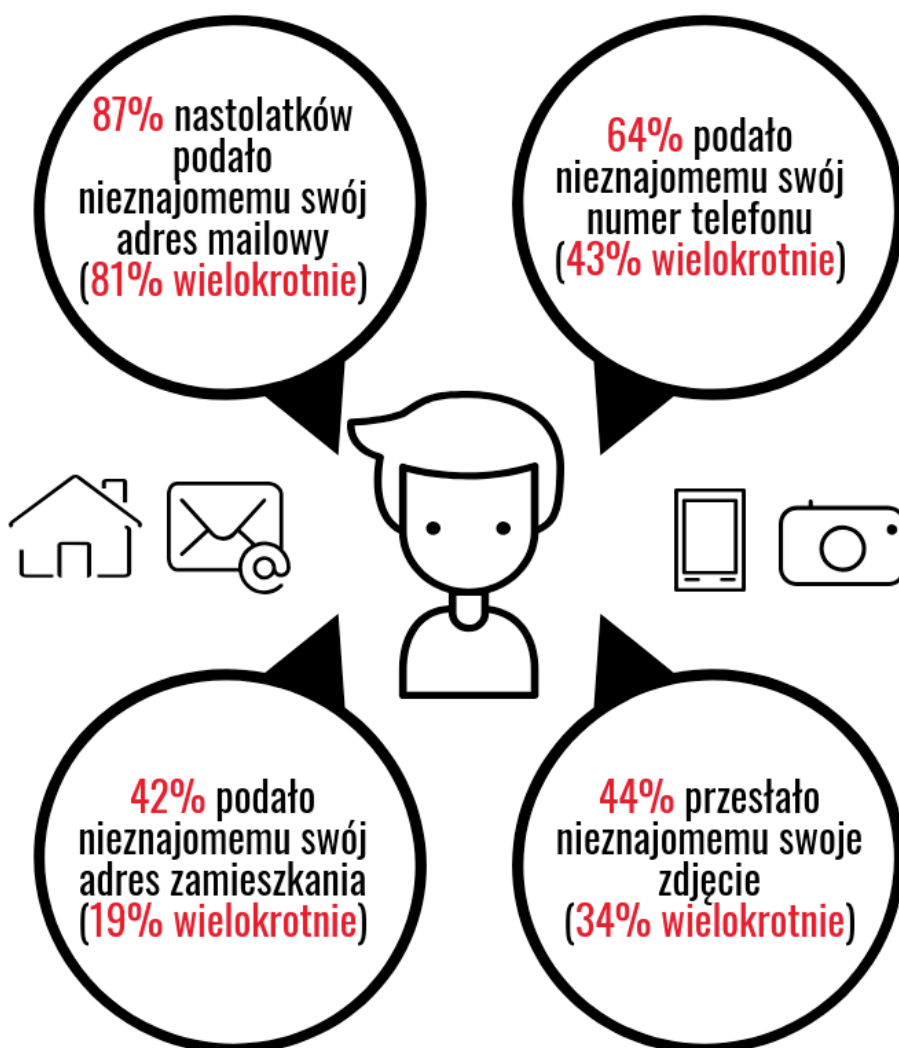
---

[27] Lizut J., Bednarek J. Andrzejewska A., Bąkiewicz M, „Zagrożenia cyberprzestrzeni kompleksowy program dla pracowników służb społecznych”, Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka, Warszawa 2014, s. 50.

[28] Lizut 2014, s. 49.



# CZY WIESZ, ŻE:



**22% DZIECI NIE INFORMUJE  
NIKOGO O SPOTKANIACH Z OSOBAMI  
POZNANYMI PRZEZ INTERNET**

źródło:  
„Zagrożenia cyberprzestrzeni”  
red. Lizut J. 2014

# WYKORZYSTANIE SEKSUALNE DZIECI

wg danych Komendy Policji, art. 200a, grooming



postępowania  
wszczęte



przestępstwa  
stwierdzone

źródło:  
„Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce”  
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 2017

## 2.7 Popychanie do zachowań autodestrukcyjnych

Zachowania autodestrukcyjne to czynności, które zagrażają zdrowiu lub życiu osoby, która je podejmuje. Innym określeniem tych zachowań jest autoagresja.

# ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE



\* zaburzenia odżywiania: anoreksja, bulimia,



\* wyczerpujące ćwiczenia fizyczne,



\* samouszkodzenia, samookaleczenia,



\* próby samobójcze.



Motywy autoagresji są skomplikowane. Często zachowania autodestrukcyjne służą rozładowaniu trudnych emocji, z którymi nie radzi sobie przeżywająca je osoba. Jest to charakterystyczne dla samouszkodzeń, gdzie ból i cierpienie związane z uszkodzeniem ciała zagłusza ból emocjonalny.

Innym motywem podejmowania takich działań jest zwiększenie poczucia autonomii i kontroli. Tak dzieje się często w przypadku anoreksji oraz wyniszczających ćwiczeń fizycznych, gdzie staranne obliczanie przyjmowanych i spalanych kalorii daje poczucie kontroli nad życiem.

Zadawanie sobie ran może być pretekstem do zaopiekowania się sobą. Dzięki samouszkodzeniom człowiek czuje się w końcu uprawniony do opieki i troski. Może być to też sygnałem, wołaniem o pomoc, próbą nawiązania komunikacji z otoczeniem w przypadku dzieci np. z rodzicami.

Zachowania autoagresywne mogą być potęgowane, a czasem wręcz inicjowane przez zjawiska związane z światem wirtualnym. Szczególnie wrażliwe są osoby z pogranicza, a zatem nieradzące sobie z emocjami czy problemami, lecz jeszcze nie sięgające po patologiczne formy szukania ulgi w cierpieniu. Zarówno treści znajdujące w Internecie, jak interakcja z innymi zaburzonymi osobami popychają je w kierunku zachowań autodestrukcyjnych.

Na potrzeby niniejszego raportu omawiamy kilka z kluczowych zjawisk.

### **Ruchy pro-ana.**

Pro-ana, o źródłosłowie professional-ana, czyli ‘profesjonalna anoreksja’ lub pro-anorexia = ‘za anoreksją’, to termin oznaczający promowanie anoreksji jako świadomego wyboru i pożądanego stylu życia oraz negowanie faktu, że jest to choroba.

Głównym miejscem funkcjonowania ruchu pro-ana jest Internet, a badania naukowe przeprowadzone na Uniwersytecie Stanforda[29] potwierdzają, że dla młodej dziewczyny wejście w taką grupę pogłębia anoreksję.

---

[29] Wilson J.L., Peebles R., Hardy K.K., Litt I.F. „Surfing for Thinness: A Pilot Study of Pro-Eating Disorder Web Site Usage in Adolescents With Eating Disorders”, *Pediatrics* 2006, 118/6 s.e1635-e1643.

Okres dojrzewania to czas dużych zmian w sferze fizycznej i psychicznej u młodego człowieka. Zmiany w obrębie drugo- i trzeciorzędowych cech płciowych powodują, że sfera fizyczności nabiera ogromnego znaczenia, szczególnie u dziewczynek. W tym czasie porównują one swój wygląd do rówieśniczek i do wzorców promowanych przez media. Jeżeli na tym etapie rozwoju nastolatek nie znajdzie oparcia w rodzinie, a relacje rówieśnicze nie są satysfakcjonujące, to może szukać bezpiecznego i przyjaznego miejsca, w którym znajdzie akceptację i „pomoc”, w którym będzie czuł się ważny i rozumiany. Udostępniane w sieci zdjęcia są komentowane, czasem nawet krytycznie, często są poparte radami jak szybko i skutecznie poprawić wygląd, a przede wszystkim schudnąć.

Zarówno portale, jak i zamknięte grupy ruchu pro-ana promują chudość jako gwarancję powodzenia i szczęścia, propagują wprost anoreksję, radząc jak się przeczyszczać.

W takim rozumieniu Internet staje się niejako grupą wsparcia dla dzieci i młodzieży, które chcą wytrwać na katorżniczej diecie czy nie dopuścić do przytycia po zjedzeniu posiłku. To tutaj znajdują pełną akceptację i są rozumiane, to tutaj, może pierwszy raz, znajdują podobnych sobie rówieśników. Sieć pełna jest porad jak skutecznie: prowokować wymioty, ukrywać jedzenie w ubraniach (często anorektyczki mają np. długie paznokcie, żeby ukrywać pod nimi zeszkrobane z chleba masło), ukrywać odchudzanie się przed rodzicami.

Silna koncentracja na ilości i jakości spożywanego pożywienia, radykalne ograniczenie jedzenia oraz idąca bardzo często w parze z dietą intensywna aktywność fizyczna prowadzą do jadłowstrętu psychicznego (anoreksja nervosa).

Nadmierne objadanie się połączone z poczuciem winy prowadzi do prowokowania wymiotów, przyjmowania środków przeczyszczających – bulimii (bulimia nervosa).

Jeżeli podejrzewamy, że dziewczyna może mieć anoreksję czy bulimię, należy bezwzględnie zwrócić się o pomoc do psychiatry i psychologa.



### **Promocja samobójstw i samouszkodzeń.**

Podczas IX Międzynarodowej Konferencji „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie” z 2015 roku jedna z prelegentek Katja Rauchfuß, jugendschutz.net, przedstawiła wyniki badań, które przeprowadziła jej organizacja. Badano treści nakłaniające do zachowań autodestrukcyjnych pojawiające się na ogólnodostępnych portalach społecznościowych. Oto fragment podsumowania wystąpienia:

„Można było zauważyć, że treści zagrażające samemu użytkownikami (sic!) często się zająbiają. 37% zbadanych treści dotyczyła zaburzeń żywieniowych, nazywanych anoreksją, a także samookaleczeń i/lub samobójstw. Wielu użytkowników namawiało innych do aktywnego udziału w konkursach głodówek, zachęcało do zamieszczania kolejnych treści na tematy zagrażające życiu lub poszukiwało partnerów do utraty wagi w tzw. bliźniaczych poszukiwaniach partnerskich.

38% tych treści zawierało materiały związane z samobójstwem. Nawet stosunkowo młodzi użytkownicy już wyrażali idee samobójcze i informowali o próbach samobójczych.”

Podsumowując – dziecko, nastolatek sięgający po Internet jako źródło informacji czy wsparcia w jednym z zachowań autodestrukcyjnych znajduje zachęty do kolejnych tego typu zachowań. Innymi słowy – wchodzi w Internet z jednym problemem, wychodzi z trzema innymi[30].

Grupy oraz materiały instruktażowe dotyczące samouszkodzeń i samobójstw są ścigane przez policję (KK art. 151), jednak mnożą się w bardziej ukrytych zasobach Internetu.

Często zadawane jest pytanie: czy jakaś gra internetowa może doprowadzić zwykle, dobrze przystosowane dziecko do samouszkodzeń lub samobójstwa? Lękowi temu sprzyjają sensacyjne doniesienia o grach online, które mają popychać dzieci i młodzież do samobójstw. Podsycana przez media panika m.in. z powodu „niebieskiego wieloryba” przetoczyła się jakiś czas temu przez wiele krajów, w tym Polskę.

Samo istnienie tej gry było tzw. fake newsem (fałszywą informacją) opartym na sensacyjnym artykule Galiny Mursaliew na portalu „Nowaja Gazeta” z 16 maja 2016 r. Autorka opisała rzeczywiście trwające śledztwo związane z samobójstwem dwóch nastolatków, jednocześnie sugerując, że 130 innych przypadków samobójstw nastolatków w Rosji związanych jest z tą grą. Jediną podstawą tego twierdzenia był fakt, że młodzi ludzie należeli do tej samej grupy na VK.com. Podsumowując długą historię: gra „niebieski wieloryb” nie istnieje, choć wskutek nagłośnienia jej przez media w sieci zaczęły pojawiać się osoby deklarujące, że mogą być tzw. „kuratorami” przeprowadzającymi zainteresowanych przez grę.

Rezultatem paniki medialnej w Polsce było zidentyfikowanie kilkanaściorga dzieci, które utrzymywały, że dokonane przez nie samouszkodzenia są wynikiem gry.

Trzeba zwrócić tu uwagę na rzeczywisty przebieg wydarzeń. Prawdopodobnie w części przypadków przypisanie zauważonych przez rodziców samouszkodzeń wpływowi gry było próbą zwrócenia na siebie uwagi, w części zaś służyło za-

---

[30] <https://www.saferinternet.pl/pliki/archiwum/mat%20konf%202015%20PL%20int.pdf>.

tuszowaniu rzeczywistych przyczyn samouszkodzeń. Powiedzenie „gra kazała mi się pociąć” jest bezpieczniejszym dla dziecka wyjaśnieniem niż „nie radzę sobie ze sobą i zabijam ból psychiczny bólem fizycznym”.

Dlatego należy podkreślić, że źródła zachowań autodestrukcyjnych znajdują się w świecie rzeczywistym, a świat wirtualny je pogłębia i utrwala[31].

Sposoby samouszkodzeń u dzieci i młodzieży:

- nacinanie ostrym narzędziem (nożem, żyłką, kapslami o ostrych brzegach itd.) ramion i przedramion, rzadziej nóg,
- gryzienie własnego ciała,
- drapanie, aż do poważnych uszkodzeń skóry i naskórka,
- nakłuwanie,
- przypalanie,
- wyrywanie włosów, brwi, rzęs,
- powodowanie oparzeń,
- uderzenia o twarde przedmioty,
- prowokowanie wypadków.

Osoby samouszkodzające się nie czują bólu ze względu na wydzielanie się endorfin. Tylko na początku okaleczanie się jest bolesne. Potem pojawia się ulga i następuje regulacja emocji. Prowadzi to do uzależnienia od tego typu zachowań.

### **Powody działań autodestrukcyjnych:**

- nadmierne oczekiwania ze strony dorosłych (w domu i w szkole),
- odrzucenie ze strony rówieśników,
- zawstydzenie (np. z powodu dojrzewania płciowego),
- przemoc w rodzinie (zarówno fizyczna jak i psychiczna),
- nieumiejętność radzenia sobie z emocjami,
- nieprzewidywalne otoczenie, w którym brakuje dziecku poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad jakimkolwiek aspektem swojego życia[32].

---

[31] <https://www.pch24.pl/faktoid--ktory-zabija--historia-blekitnego-wieloryba,50355,i.html>.

[32] Babiker G., Arnold L., „Autoagresja. Mowa zranionego ciała”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002; Eckhardt A., „Autoagresja”, Wydawnictwo WAB, Warszawa 1998; Suchańska A., Wycisk J., „Samouszkodzenia. Istota, uwarunkowania, terapia.” Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2006.



## 2.8 Objawy dzieci i młodzieży dotkniętych cyberprzemocą

Agresja dokonywana za pomocą nowoczesnych technologii komunikacyjnych bywa bagatelizowana i postrzegana jako niegroźna, ponieważ nie pozostawia widzialnych gołym okiem śladów, takich jak rany czy siniaki. Jednak jej konsekwencje mogą być destrukcyjne dla psychiki zarówno prześladowanego, jak i prześladowcy. W skrajnych przypadkach – jak wykazemy w rozdziale poświęconym studiom przypadków – może nawet przyczynić się do samobójstwa prześladowanego.

## Skutki cyberprzemocy [33]:

- negatywne emocje: zdenerwowanie, lęk, wstyd,
- poczucie zastraszenia, upokorzenia,
- izolacja od grupy, poczucie osamotnienia,
- obniżenie samooceny.

**Długotrwałe** wystawienie na cyberprzemoc może doprowadzić do zwiększenia lęku, depresji i innych zaburzeń stresowych, a w skrajnych przypadkach do samobójstwa.

Dzieci, które są narażone na prześladowania oraz te, które same są sprawcami przemocy, częściej miewają myśli samobójcze.

Objawy świadczące o tym, że dziecko może doświadczać cyberprzemocy [34]:

- silne napięcie podczas korzystania z Internetu lub telefonu lub po zakończeniu z korzystania,
- skrytość lub duża potrzeba ukrywania aktywności w cyberprzestrzeni,
- wycofanie się z życia rodzinnego, brak aktywności i izolacja z dotychczasowymi przyjaciółmi i znajomymi,
- unikanie szkolnych lub koleżeńskich spotkań w życiu rzeczywistym,
- agresja i „wyładowywanie się” na najbliższych,
- brak apetytu,
- bezsenność, koszmary senne,
- zmiany nastroju i zachowania, w tym stany depresyjne oraz lękowe,
- nagła i nieadekwatna reakcja stresowa podczas otrzymywania SMS-ów lub przychodzących powiadomień,
- unikanie rozmów na temat aktywności w sieci z wykorzystaniem telefonu lub komputera,
- samoczynne odrzucenie, zaniechanie korzystania z komputera lub telefonu komórkowego,
- zgłaszanie problemów zdrowotnych (np. bóle brzucha, bóle głowy),
- zachowania autodestrukcyjne, np. samookaleczanie.

[33] Knol K., Pyżalski J., „Mobbing elektroniczny: analiza rozwiązań profilaktycznych i interwencyjnych”, Dziecko krzywdzone, 2011, nr 1(34), s. 67-82.

[34] Kowalski RM, Limber SP, „Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying.” J Adolesc Health, 2013, 53(1), s. 13-20.



## 2.9 Wybrane studia przypadków – samobójstwa związane z cyberprzemocą

### Ryan Halligan – wrażliwy chłopiec [35]

Ryan, zafascynowany grą na instrumentach i teatrem, był chłopcem delikatnym i wrażliwym. Ze względu na trudności w nauce oraz delikatną budowę ciała stał się już w wieku 10 lat ofiarą drwin ze strony kolegów szkolnych. Ponieważ nie wierzył w skuteczność nauczycieli w rozwiązaniu problemów, zaczął uczyć się pod okiem ojca technik samoobrony, a gdy został zaatakowany fizycznie przez jednego ze swoich prześladowców, pokonał go.

Niestety były prześladowca, udając przyjaźń z Ryanem, rozpowiadał o nim plotki i prześladowania rozpoczęły się na nowo. Prześladowca rozpuścił między innymi plotkę, że Ryan jest gejem.

Latem 2003 roku (miał wtedy 13 lat), w tajemnicy przed rodzicami, Ryan spędzał dużo czasu w Internecie, rozmawiając z różnymi osobami. Między innymi z Ashley, w której się podkochiwał, a która kiedyś nawet się z nim przyjaźniła. Podczas gdy koledzy z klasy i obce osoby naśmiewały się *online* z jego domniemanego homoseksualizmu, Ashley udzielała wsparcia. Jak się okazało, prywatne rozmowy kopiowała i przesyłała dalej w celu poniżenia Ryana.

Ostatnim elementem układanki wiodącej do samobójstwa był kolega, z którym Ryan rozmawiał online. Chłopcy dyskutowali o tym, jak bardzo nienawidzą popularnych dzieciaków w swoich szkołach. Kolega zasugerował jako sposób wyjścia – samobójstwo. „Jakbyś się zabił, to by dopiero poczuli się źle”. 7 października 2003 roku Ryan powiesił się.

---

[35] Teen suicide: Greater IBMer John Halligan says there IS something we can do”. Connections eMagazine. IBM, [https://web.archive.org/web/20090210145622/http://www.ibm.com/ibm/greateribm/connections/connections\\_article30.shtml](https://web.archive.org/web/20090210145622/http://www.ibm.com/ibm/greateribm/connections/connections_article30.shtml);

O'Connor, Kevin (April 5, 2010). „In grief, a father goes hunting for answers”. *rutlandherald.com*;

<https://web.archive.org/web/20140827042537/http://www.rutlandherald.com/article/20100405/NEWS/1004099>;

Flowers, John (October 19, 2006). „Cyber-Bullying hits community”. *Addison County Independent*.

Z początku prześladowca, który rozpuścił plotkę o homoseksualizmie Ryana, kontynuował naigrawanie się z niego *online*, wyśmiewając nawet sposób popełnienia samobójstwa. Dopiero rozmowa twarzą w twarz z ojcem Ryana doprowadziła go do wzięcia odpowiedzialności za swój udział w procesie.

Warto zwrócić w tej historii uwagę na to, jak łatwo online udawać czyjś przyjaciela i jak łatwo wykorzystać jego zwierzenia do publicznego upokarzania. Brak bezpośredniego kontaktu z ofiarą ułatwia jej zdehumanizowanie. Wydaje się, że dla szczególnie wrażliwych dzieci i młodzieży, wskazane jest budowanie rzeczywistych przyjaźni *offline* i ogromna ostrożność w kontaktach online. Wszystko, co wrzucamy do Internetu, może zostać upublicznione.

### Końskie zaloty czy przemoc – sprawa Ani [36]

20 października 2006 r. podczas nieobecności nauczyciela w klasie pięciu gimnazjalistów wyciąga z ławki koleżankę. Obmacują ją, obrzucają wulgaryzmami pod jej adresem, ściągają spodnie i pozorują stosunek seksualny. Dwadzieścia osób biernie obserwuje całe zdarzenie. Całość nagrywa telefonem komórkowym jeden z obserwatorów i zapowiada rozpowszechnienie nagrania w Internecie.

Ania wybiega z płaczem z sali. Nauczycielka, która dowiaduje się o zajściu już *post factum*, telefonuje do domu Ani i opowiada zdarzenie jej bratu. Plotki o całym zajściu rozchodzą się po okolicy. Następnego dnia Ania popełnia samobójstwo.

Choć przestraszony rozwojem sytuacji obserwator wykasował nagrany filmik, został on odzyskany i wykorzystany jako materiał dowodowy.

W całej sytuacji charakterystyczna jest linia obrony osób zaangażowanych. Uważają, że były to zwykłe przepychanki i koleżeńskie żarty. W komentarzach internautów pojawiają się głosy, że zasłużyła na ten los, bo tylko ktoś słaby i bezwartościowy przejmuje się takimi żartami.

Mateusz W. (jeden ze sprawców) twierdził, że to, co opisywano w mediach i to, co mówili ludzie, nijak miało się do tego, co działo się wtedy w klasie. Portal Onet.pl cytuje jego wypowiedź: „To były końskie zaloty, tak, jak to robi się

---

[36] <https://www.trojmiasto.pl/wiadomosci/Samobojstwo-Ani-odzyskano-film-z-zajscia-w-klasie-n21739.html>;

<https://trojmiasto.onet.pl/to-byla-najladniejsza-dziewczyna-w-klasie/repzb>.

w szkołach. Tak zaczepia się dziewczyny. Ania była żywą osobą. Też nie dała sobie w kaszę dmuchać.”

Sąd orzekł na podstawie zebranych dowodów, że uczniowie przez siedem tygodni wielokrotnie znęcali się nad dziewczyną. Obrażali ją i znieważali, a także naruszali jej nietykalność osobistą.

Niezależnie od wielości czynników, które złożyły się na samobójstwo dziewczynki, warto zwrócić uwagę na rolę nagrywania zajścia i zapowiedź upublicznienia go w Internecie. Można wyobrazić sobie, co przeżywała dziewczynka, wyobrażając sobie, jak tysiące osób ogląda nagranie jej poniżenia.

### **Amanda Todd, ofiara sextortion i cyberbullyingu [37]**

10 października 2012 r., w chwili popełnienia samobójstwa, Amanda miała 15 lat. Była to jej druga próba samobójcza, a śmierć była pośrednio skutkiem długotrwałego (trwającego co najmniej 3 lata) cyberbullyingu.

Historia zaczęła się od kontaktu internetowego z nieznanym mężczyzną, któremu Amanda zgodziła się przesłać swoje półnagie zdjęcia oraz dla którego rozebrała się dla niego przed kamerką internetową.

Mężczyzna szantażował Amandę, że jeśli nie będzie dostarczać kolejnych rozbieranych pokazów, prześle jej nagie zdjęcia rodzinie i znajomym. Zebrał w ten sposób więcej materiałów, a mimo spolegliwości Amandy i tak je upublicznił. Według relacji CTVNews stworzył grupę na Facebooku z jej zdjęciami, na którą dodał wszystkich jej znajomych.

Amanda kilkakrotnie zmieniła szkołę, mimo psychoterapii wdając się w zachowania ryzykowne (łącznie z samookaleczeniami). W każdej kolejnej szkole była rozpoznawana jako bohaterka nagich zdjęć i prześladowana. Do cierpień związanych z cyberbullyingiem doszedł motyw wykorzystania seksualnego. Chłopiec, który wydawał się ją w pełni akceptować, namówił ją do kontaktu seksualnego. Okazał się mieć dziewczynę, która następnie według relacji Amandy pobiła ją w asyście obserwatorów. Wydarzenie to bezpośrednio poprzedziło jej pierwszą próbę samobójczą w 2011 roku.

---

[37] <https://www.ctvnews.ca/canada/man-arrested-in-amanda-todd-case-may-have-exploited-10-canadians-1.178262>;

<https://www.thedailybeast.com/15-year-old-amanda-todds-alleged-sextortionist-on-trial-at-last>.

Dwa tygodnie przed kolejną próbą samobójczą, tym razem skuteczną, Amanda nagrała i umieściła w Internecie film opisujący jej cierpienia „My story: struggling, bullying, suicide”, który wywołał kolejną falę pełnych nienawiści komentarzy. Po jej samobójstwie policji udało się zidentyfikować szantażystę z Belgii – Aydina Cobaana, który zapoczątkował prześladowania Amandy. W wyniku śledztwa okazało się, że mężczyzna w podobny sposób uwodził online i zmuszał do rozbierania się przed kamerkami internetowymi szereg dziewczynek z całego świata.

W historii Amandy warto zwrócić uwagę na potencjalne konsekwencje, jakie może mieć nawet pojedyncze erotyczne zdjęcie, które dostanie się w niepowołane ręce. Dlatego w przypadku sekstingu jedynym bezpiecznym przekazem wobec młodzieży jest: „Nie rób sobie nigdy rozbieranych zdjęć”.

### **Rebecca – dziewczynka, która trafiła w złe obszary Internetu [38]**

„Idź i się zabij”, „Dlaczego jeszcze żyjesz?” – takie wiadomości dostawała na portalach społecznościowych 12-letnia Amerykanka Rebecca Sedwick. Po roku nie wytrzymała i popełniła samobójstwo. Nękały ją przede wszystkim dwie dziewczynki w zbliżonym wieku, jednak w procesie cyberbullyingu brało udział szersze grono.

Prześladowanie odbywało się za pośrednictwem portalu ask.fm, gdzie Rebecca miała konto. Niestety po jej śmierci konto zostało usunięte, a w konsekwencji również wszystkie dowody stalkingu i cyberprzemocy, której była ofiarą.

Opisujące sprawę media podkreślały, że na samobójstwo złożył się szereg czynników, łącznie z pogarszającą się relacją z ojcem oraz nacechowaną przemocą sytuacją domową. Przytaczano fakt bójek pomiędzy jej mamą a ojczymem. Jednak cyberprzemoc miała znaczący wkład w doprowadzenie dziewczynki do samobójstwa, które popełniła we wrześniu 2013 roku.

„Nigdy nie mówiliśmy, że cyberprzemoc była jedyną przyczyną samobójstwa Rebeki, jednak to, co prześladowcy robili, dokładało nieustannie kolejne cegły do już przeciążonego wozu, który w końcu się załamał” – oświadczyła Donna

---

[38] <https://edition.cnn.com/2014/04/18/living/rebecca-sedwick-bullying-suicide-follow-parents/index.html>;

<https://www.huffingtonpost.com/topic/rebecca-sedwick?guccounter=1>.

Wood, rzecznik prasowa the Polk County Sheriff's Office, w wypowiedzi dla The Associated Press.

Jej mama z funduszy zebranych po śmierci córki stworzyła fundację, której celem jest walka z cyberprzemocą[39].

Warto wiedzieć, że w chwili popełnienia samobójstwa przez dziewczynkę ask.fm wymagało od użytkowników, by mieli ukończone co najmniej trzynaście lat (w tej chwili próg wiekowy wynosi 18 lat). Rebecca musiała skłamać co do swojego wieku. Rodzic umywający ręce od zainteresowania się działaniami swojego dziecka w Internecie najczęściej argumentuje to „i tak dziecko lepiej się na tym zna”. Tym samym skazuje je na konieczność radzenia sobie z problemami, na które rozwojowo nie jest przygotowane.

### **PODSUMOWANIE STUDIÓW PRZYPADKÓW:**

Opisane przypadki sugerują, że cyberbullying nie jest sam w sobie przyczyną samobójstw, lecz stanowi istotny element potęgujący myśli samobójcze i popychający do podjęcia próby samobójczej. Dziecko, które nie radzi sobie w budowaniu relacji w świecie rzeczywistym, będzie też prześladowane w świecie wirtualnym.

Dzieci i młodzież online są zmuszone do radzenia sobie z zagrożeniami, na które są rozwojowo nieprzygotowane. Istnieje zatem ogromna odpowiedzialność rodziców podejmowania z dziećmi rozmów nie tylko o zagrożeniach, lecz również realnych sposobach radzenia sobie z nimi.

Rodzice potrzebują narzędzi do przeprowadzania takich rozmów – zarówno profilaktycznych, jak i interwencyjnych.

---

[39] <https://www.facebook.com/rebeccasstand>.



## 3. MOŻLIWOŚCI REAGOWANIA

### 3.1 Podstawowe zasady dla rodzica

1. Wprowadź zasady korzystania z Internetu.

- Ustal, z jakich serwisów, usług internetowych, gier i innych aktywności online może korzystać dziecko.
- Ustal czas, który dziecko może spędzić w sieci, czy to za pomocą komputera, czy smartfonu. Może być to limit dzienny lub tygodniowy (to ostatnie przydatne jest przy rozgrywkach grupowych online, w których czas zakończenia rozgrywki może być trudno przewidywalny).

2. Za wiedzą dziecka, wyjaśnij mu, dlaczego to robisz, wprowadź filtry i ograniczenia korzystania z Internetu.

3. Rozmawiaj z dzieckiem i interesuj się jego światem, zarówno tym *offline*, jak i *online*.

- Zainteresuj się, które strony, portale czy gry najczęściej odwiedza dziecko i z kim koresponduje w sieci.
- Rozmawiaj o grach i stronach, z których korzysta, wspólnie z nim odkrywaj możliwości nauki i zabawy.

4. Znajomość haseł. Jeśli dziecko zakłada konto na portalu społecznościowym, aktualne hasło powinno być dostępne dla rodziców, np. w kopercie. W przypadku sytuacji kryzysowej przejrzanie ostatnich kontaktów i wiadomości może ocalić życie.



5. Bezwzględnie przestrzegaj ograniczeń wiekowych wymienionych w regulaminach portali społecznościowych.

6. Uświadom dziecku, że w sytuacji niepewności lub zagrożenia ze strony innych użytkowników sieci powinno zawsze zwrócić się do Ciebie o pomoc.

### **Zasady dotyczące ochrony danych osobowych i wizerunku w sieci.**

1. **Mów** dziecku o zagrożeniach związanych z upublicznieniem swoich profili w mediach społecznościowych. Konta ograniczone tylko do znajomych nie mają takiego zasięgu. Profile publiczne i zawarte w nich informacje są bez ograniczeń dostępne dla potencjalnych przestępców, osób, które chcą wyśmiać, upokorzyć, zastraszyć czy wykorzystać.

2. **Pamiętaj:** w Internecie nic nie ginie. Wstawione i upublicznione zdjęcia czy informacje zaczynają żyć własnym życiem. Nie wiesz kto, kiedy i komu może je udostępnić, dlatego należy zadbać, by każde zdjęcie dziecka w Internecie było zdjęciem bezpiecznym.

Zdjęcie bezpieczne to takie, na którym:

- nie widać napisów umożliwiających zlokalizowanie miejsca zamieszkania dziecka (np. tabliczka z nazwą ulicy, numerem domu),
- dziecko nie pokazuje intymnych części ciała ani nie pozuje w erotycznej pozie,
- dziecko nie trzyma rekwizytów związanych z działalnością przestępczą, narkotyków, papierosów, alkoholu itp.

3. Uświadom dziecku konieczność ochrony danych osobowych. Dane, których nie należy przekazywać osobom nieznanym (zarówno w mediach społecznościowych, jak wiadomościach prywatnych), to numer telefonu, adres zamieszkania, adres szkoły.





### **Zasady dotyczące osobistego bezpieczeństwa dziecka.**

1. Ustal z dzieckiem, że powiadomi Cię o każdej propozycji spotkania otrzymanej od osoby poznanej online.
2. Zapewnij dziecko, że w każdej sytuacji może szukać u ciebie wsparcia i pomocy, np. w razie szantażu.
3. Uświadom dziecku i przypominaj mu, że osoby, które poznaje w Internecie, są znajomymi, których ty również chcesz poznać. To dobra, sprawdzona metoda, gdyż osoby, które nie chcą ujawnić prawdziwej tożsamości, z reguły kończą konwersację, gdy włącza się w nią rodzic.
3. Najbezpieczniej jest całkowicie wykluczyć możliwość spotkania z osobami poznanymi online, jednak w niektórych sytuacjach związane jest to z realizacją

zainteresowań czy pasji. Wówczas oprócz poznania nowej osoby, z którą dziecko koresponduje, w trakcie wideorozmowy upewnij się, że dziecko na spotkanie idzie w gronie przyjaciół, w określone miejsce i o określonym czasie tak jak to ma miejsce w przypadku gry miejskiej. W przypadku, gdy dziecko ma mniej niż 13 lat, towarzyszyć mu osobiście.



### **Zasady dotyczące zachowań wobec innych użytkowników Internetu.**

1. Jeżeli dziecko stało się ofiarą cyberprzemocy, ważne jest szybkie zabezpieczenie dowodów np. w postaci zrzutów ekranowych. Sprawcy, gdy czują zagrożenie konsekwencjami, próbują zatrzeć ślady.

Dowody przemocy online obejmują:

- zrzuty ekranowe zdjęć i komentarzy,
- wiadomości: e-mail, SMS i MMS,
- wiadomości przesłane przez komunikatory (np. Messenger),
- wpisy na stronach internetowych,
- komentarze do wpisów, zdjęć w serwisach społecznościowych, na blogach, w fotogaleriach itp.

2. Postaraj się znaleźć świadków – sprzymierzeńców – w otoczeniu dziecka, którzy mogliby porozmawiać ze sprawcami cyberprzemocy. Świadczenie, wyłamując się z uczestnictwa w poniżaniu dziecka i wyrażając sprzeciw wobec przemocy, są w stanie przerwać tę toksyczną relację.

3. Zanim zgłosisz sprawę odpowiednim organom jako rodzic, którego dziecko jest nękanie, powinieneś zadać sobie pytania, które najprawdopodobniej będą tobie i twojemu dziecku później stawiane:

- **Od kiedy trwa nękanie?** Określ przedział czasowy, jeśli proceder trwał krócej niż 3 tygodnie, raczej nie mamy do czynienia z czynem karalnym.
- **Na czym polega nękanie?** Opisz działania sprawcy lub sprawców.
- Z jaką częstotliwością pojawiają się te działania – raz na tydzień, raz na miesiąc czy codziennie?
- Jak reaguje moje dziecko, jak opisuje tę sprawę, jakie są zmiany w jego zachowaniu?
- **Jakie mam dowody (poza twierdzeniami mojego dziecka) na stalking w szkole?**
- Czy były podejmowane próby zakończenia sprawy polubownie, np. z rodzicami stalkera?
- Czy o sprawie wiedzą nauczyciele oraz dyrektor szkoły, a także jaka była ich reakcja?

4. Uwrażliw dziecko na to, że lajkowanie, udostępnienie i wpisywanie aprobujących komentarzy pod poniżającymi kogoś treściami, filmami czy zdjęciami to też cyberprzemoc.

5. Ucz dziecko, żeby nie wysyłało do nikogo obraźliwych treści, nawet pod pozorem żartów.

## 3.2 Kontrola rodzicielska

Sposobem częściowego zabezpieczenia smartfonu dziecka i sprawowania kontroli nad jego zachowaniami jest skorzystanie np. z darmowej usługi **Google Family Link**. Jest to usługa pozwalająca rodzicom na zdalne nadzorowanie pracy urządzeń ich dzieci. Obejmuje m.in. czas pracy urządzeń, zapytania o programy, filmy itp. Dzięki tej usłudze rodzic wie, jakie programy chce zainstalować jego dziecko i ma pełną kontrolę nad instalacją. Może też zdalnie „usypiać” smartfon dziecka czy programować mu okresy ciszy (np. na czas nauki). Z założenia w Polsce Google Family Link pozwala otoczyć opieką użytkownika poniżej 16 roku życia (przy zakładaniu konta dziecka usługa pyta o jego wiek).

**Uwaga!** Samo zainstalowanie usługi niewiele daje. Dziecko szybko orientuje się, że nie ma pełnej kontroli nad swym telefonem. Może podejmować próby obejścia zabezpieczeń. Aby system był skuteczny i działał, należy wytłumaczyć dziecku założenia jego działania. Szczególnie to, że ma służyć jego ochronie oraz nauczaniu go zdrowego i bezpiecznego posługiwania się zarówno smartfonem, jak i Internetem. Dopiero świadomość przepełnionych miłością i troską intencji rodzica pozwala wykorzystać potencjał, jaki daje usługa.

Komputery stacjonarne warto wyposażyć w **programy odfiltrowujące treści pornograficzne**, a z rzeczy podstawowych – włączyć **filtr w wyszukiwarce**. W Google jest to filtr SafeSearch, który pomaga blokować w wynikach wyszukiwania obrazy, filmy i strony zawierające treści pornograficzne.

## 3.3 Jak rozmawiać z dzieckiem o cyberzagrożeniach?

Ogromny wpływ na zachowania nastolatków mają rówieśnicy, otoczenie w świecie rzeczywistym i cyberprzestrzeni. Młodzi ludzie chcą przynależeć do najlepszych grup, mieć najpopularniejszych kolegów, najwięcej lajków, być zauważonymi. Chcą być tacy jak ich idole promowani w mediach – piękni, szczupli, tajemniczy, przerażający – w zależności od charakteru grupy, w której chcą funkcjonować. Nakłanianie, presja otoczenia, używanie manipulacji, również w formie cyberprzemocy – to działania, do których nastolatki nie dopuszczają najbliższych.

Wyżej wymienione czynniki społeczno-kulturowe są bardzo ważnym elementem wikłania się dzieci i młodzieży w niebezpieczne zachowania w Internecie. Jednak ramię w ramię idą najbliższe otoczenie i trwałe więzi obecne w rodzinie, gdzie dziecko powinno mieć schronienie, zrozumienie i akceptację, gdzie ma odwagę i potrzebę rozmowy o swoich problemach.

Bardzo ważne jest zapewnienie dziecku wsparcia i utrzymywanie relacji, nieunikanie rozmów o problemach. Dlatego najważniejsze jest, by stworzyć dziecku bezpieczne, wspierające, nieoceniające miejsce, gdzie zawsze jest ktoś, kto je zrozumie i go wysłucha. Miejsce, gdzie króluje wzajemny szacunek.

Dzieci potrzebują nadziei, akceptacji, odbudowy swojej wartości, uważności.

### **Jak to można zrobić:**

- Znajduj w dziecku nawet drobiazgi, za które będziesz mógł je chwalić.
- Chwaląc, wzmocnisz samoocenę dziecka. Opisz, co widzisz, co czujesz i podsumuj zachowanie dziecka.
- Pozwól dziecku opowiedzieć o swoim problemie, wykaż, że jest wysłuchane i traktowane poważnie.
- Komunikuj się z dzieckiem na tu i teraz, bez obwiniania i oskarżania na podstawie zdarzeń z przeszłości.
- Słuchaj potrzeb dziecka i odczuć, również nazywając swoje uczucia.
- Zadawaj pytania pobudzające do zastanowienia się nad możliwościami wyjścia z trudnej sytuacji czy zapobieżenia im.
- Wspieraj w znalezieniu rozwiązania, daj nadzieję na realizację postanowień.
- Umożliwiaj poszukiwanie rozwiązania także poza domem.
- Bądź konsekwentny w decyzjach.
- Nie używaj gróźb, wyzwisk, nie praw kazań.

### **Tego nie rób:**

- Nie oceniaj. Dziecko i tak ma już duże poczucie winy. Wspieraj, nawiąż kontakt.
- Nie piętnuj jego zachowania, przypinając łatkę nieudacznika, słabeusza itp.
- Zamiast dawania rad – wspieraj w uporządkowaniu uczuć.

## **Wartościowe elementy rozmowy z dzieckiem:**

1. INTENCJE. Stwórz dobrą atmosferę rozmowy, zapewnij o miłości, trosce, chęci zrozumienia. Powiedz dziecku, że kieruje tobą miłość do niego i troska o jego bezpieczeństwo.

2. OPISANIE FAKTÓW. Opowiedz o znanych ci faktach bez ich oceny, interpretacji, oskarżeń, nawiązywania do przeszłości. Skoncentruj się tylko na jednym problemie.

3. PRACA NAD PROBLEMEM.

- Zadawaj pytania. Nie poprzestawaj na zdawkowych odpowiedziach. Jeśli dziecko nie odpowiada na pytanie lub odpowiada ogólnikami, spróbuj zadać je inaczej, dodając zapewnienie o miłości i dobrych intencjach.
- Bazuj na pomysłach dziecka. Chwal je i dostrzegaj inicjatywę.
- Odwołuj się do empatii np. wobec przyjaciela (czasem łatwiej nam stanąć w obronie drugiej osoby).
- Podkreślaj troskę, miłość, zaangażowanie, dbanie o dobro dziecka.

4. PODSUMOWANIE. Stwórzcie plan działań i podsumujcie go.

## **Pamiętaj.**

Rozmawiaj z dzieckiem również o dobrych rzeczach związanych z cyberświatem. Wykaż się zainteresowaniem, inaczej dziecko nabierze przekonania, że uważasz Internet za samo zło. Dostrzegaj pozytywne strony cyberprzestrzeni i poznawaj je razem z dzieckiem.

## **3.4 Obowiązki organów ścigania**

Art. 190a. § 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.



§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Na podstawie Ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną dostawcy usług na wniosek policji udostępnią dane sprawców cyberprzemocy oraz usuną krzywdzące treści z sieci.





## 4. WNIOSKI

### 4.1 Dowody na przemoc

- Rób zrzuty z ekranu z dowodami cyberprzemocy.
- Staraj się nagrać rozmowę prowadzoną przez telefon lub Internet, jeżeli wiesz, że możesz być po raz kolejny szykanowany, zastraszany.
- Pamiętaj, że w Internecie nigdy nic nie ginie. Nawet jeżeli przestępca posługuje się zmienionymi adresami IP, można go zlokalizować.
- Blokuj osoby, które są agresywne lub zachęcają do czynności, które są dla ciebie krzywdzące.

Jeśli jesteś ofiarą cyberprzemocy [40].

### 4.2 Gdzie szukać pomocy

#### Jako dziecko.

- Opowiedz o zdarzeniu rodzicom, komuś bliskiemu z rodziny, do kogo masz zaufanie.
- Powiedz o problemie wychowawcy lub zaufanemu nauczycielowi.
- Zadzwoń i porozmawiaj lub napisz:
  - ▷ Dyżurnet.pl – tel. 801 615 005; [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl),

[40] <http://www.pytam.edu.pl/artykuly/12-infografiki/151-jak-radzic-sobie-z-cyberprzemoca>.

- ▷ telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – tel. 116 111 (połączenia bezpłatne) – zgłoszenia są przyjmowane anonimowo, czynny 12:00 – 2:00 w nocy; <https://116111.pl/napisz>,
- ▷ Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 12 12 12, czynny 8:15 – 20:00, połączenie bezpłatne. Możesz porozmawiać o każdej sytuacji, która wydaje się niebezpieczna lub ma znamiona przestępstwa.

## **Jako rodzic.**

- Jeżeli problem dotyczy cyberprzemocy w szkole – porozmawiaj najpierw z dyrektorem, wychowawcą, pedagogiem szkolnym.
- Zadzwoń: Telefon 800 100 100 – kontakt dla rodziców i nauczycieli, którzy mają do czynienia z dziećmi doświadczającymi cyberprzemocy, przemocy rówieśniczej, uzależnieniami od nowych technologii.
- Zgłoś sprawę na policję – cyberprzemoc jest karalna!
- Skorzystaj z bezpłatnego wsparcia dla siebie i dziecka, które doświadczyło cyberprzemocy:
  - ▷ Komitet Ochrony Praw Dziecka, [www.kopd.pl](http://www.kopd.pl),
  - ▷ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl).
- Poszukaj najbliższego ośrodka interwencji kryzysowej, w nim możesz otrzymać wsparcie emocjonalne, pomoc psychologiczną, skonsultować się co do dalszych działań.

## BIBLIOGRAFIA:

1. Babiker, G., Arnold, L., „Autoagresja. Mowa zranionego ciała.”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
2. Barna Group; Josh McDowell Ministry. „The Porn Phenomenon: The Impact of Pornography in the Digital Age” Barna Group, 2016.
3. Bednarek J., Andrzejewskiej A., Bąkiewicz M., Lizut J., „Zagrożenia cyberprzestrzeni kompleksowy program dla pracowników służb społecznych”, Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka w Warszawie, Warszawa 2013, s. 54.
4. Brosch A., „Media społecznościowe jako przestrzeń przemocy rówieśniczej”, Katowice 2014, nr 1, s. 23-35.
5. Bryła M., „Psycholog: Moi pacjenci? 8-letnie dzieci uzależnione od porno. Od twardej pornografii”, Gazeta Wyborcza, 2012.10.11, [http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,12649221,Psycholog\\_\\_Moi\\_pacjenci\\_\\_8\\_letnie\\_dzieci\\_uzalezniowane.html](http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114871,12649221,Psycholog__Moi_pacjenci__8_letnie_dzieci_uzalezniowane.html).
6. Derlatka K., „Cyberzagrożenia w edukacji dla bezpieczeństwa i świadomość uczniów w obszarze bezpieczeństwa Internetu”, Interdyscyplinarne Studia Społeczne, 2017, nr 1(3), s. 23-40.
7. Dziembowski R., Szostak r., „Child grooming” w świetle polskiego prawa karnego, Studia Prawnoustrojowe, 2013, nr 19, s. 37-51.
8. Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady , cyt. za: Wójcik Szymon „Zagrożenia dzieci i młodzieży w internecie” Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2017.
9. Eckhardt A., „Autoagresja”, Wydawnictwo WAB, Warszawa 1998.
10. Furman P., „Próba analizy konstrukcji ustawowej przestępstwa uporczywego nękania z art. 190a k.k. Zagadnienia wybrane”, PiP 2012.
11. Knol K., Pyżalski J., „Mobbing elektroniczny: analiza rozwiązań profilaktycznych i interwencyjnych”, Dziecko krzywdzone, 2011, nr 1(34), s. 67-82.
12. Kopecký K. „Online blackmail of Czech children focused on so-called „sextortion” (analysis of culprit and victim behaviors)” Telematics and Informatics, 2017, 34/1, s. 11-19.
13. Kowalski RM, Limber SP, „Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying”. J Adolesc Health, 2013, 53(1), s. 13-20.

14. Koziej S., „(Nie)wiedza rodziców gimnazjalistów na temat zagrożeń internetowych”, *Media i Społeczeństwo*, Kielce 2015, nr 5, s. 153-160.
15. Livingstone S., Lucyna Kirwil, Cristina Ponte Elisabeth Staksrud, „In their own words: What bothers children online?” 2013, Raport EU Kids Online network [http://eprints.lse.ac.uk/48357/?from\\_serp=1](http://eprints.lse.ac.uk/48357/?from_serp=1).
16. Lizut J. (red.), Bednarek J., Andrzejewska A., Bąkiewicz M., „Zagrożenia cyberprzestrzeni. Kompleksowy program dla pracowników służb społecznych”, Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka, Warszawa 2014.
17. Makaruk K. (red.), Włodarczyk J., Michalski P., „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią”, RAPORT Z BADAŃ, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2017, data dostępu 28.09.2018.
18. Podlewska J., „Odpowiedzialność prawna za cyberprzemoc w stosunku do nieletnich”, *Dziecko Krzywdzone. Cyberprzemoc*, 2009, nr 1(26).
19. Przewłocka J., „Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach”, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015.
20. Pyżalski J., „Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży”, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012.
21. Raport Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (American Psychological Association) na temat seksualizacji dziewcząt, 2010; wyd. polskie Stowarzyszenie Twoja Sprawa, Warszawa 2013, <http://twojasprawa.org.pl/dokumenty/RaportAPA-polski.pdf> data dostępu 28.09.2018.
22. Raport Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, „Zdrowotne, społeczne i ekonomiczne skutki konsumpcji pornografii” Poznań, 2018, data dostępu 28.09.2018.
23. Raport z badania Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2015.
24. Raport z badania: Nastolatki 3.0, NASK, Warszawa 2017, data dostępu 28.09.2018.
25. Rejzner A. (red.), „Systemowe rozwiązanie problemu przemocy i agresji w szkole”, Warszawa 2011.
26. Sajkowska M., Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce, „Wykorzystywanie seksualne dzieci”, „Dzieci się liczą.”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2017, <https://fdds.pl/problem/dzieci-sie-licza-2017/>.
27. Siemaszki A. (red.), *Stalking w Polsce*, Raport z badania na temat uporczywego nękania pod redakcją, Instytut Wymiaru Sprawiedliwości, 2010.
28. Skarżyńska J., „Stalking: od miłości do zbrodni – nowe wyzwanie dla psychologii, kryminologii i zespołów interdyscyplinarnych przeciwdziałających przemocy, w: *Psychologia na rzecz bezpieczeństwa Publicznego*”, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie, Szczytno 2009.

29. Suchańska A., Wycisk J., „Samouszkodzenia. Istota, uwarunkowania, terapia.” Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2006.
30. Tomaszek K., „Stalker – psychologiczna charakterystyka sprawców przestępstw uporczywego nękania”, Lublin 2012.
31. Wojtasik Ł. „Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne”, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2007, [http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wojtasik\\_Przemoc\\_rowiesnicza\\_a\\_media\\_elektroniczne.pdf](http://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/05/Wojtasik_Przemoc_rowiesnicza_a_media_elektroniczne.pdf).
32. Wilson J.L., Rebecka Peebles R., Hardy K.K., Litt I. F., „Surfing for Thinness: A Pilot Study of Pro-Eating Disorder Web Site Usage in Adolescents With Eating Disorders” *Pediatrics*, 2006, 118/6, s.e1635-e1643.
33. Zellma A., „Współpraca policji z rodziną w przeciwdziałaniu cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży – możliwość czy utopia?”, *Studia Warmińskie*, 2014, 51, s. 203-216.

### **Źródła elektroniczne:**

1. [https://web.archive.org/web/20090210145622/http://www.ibm.com/ibm/greateribm/connections/connections\\_article30.shtml](https://web.archive.org/web/20090210145622/http://www.ibm.com/ibm/greateribm/connections/connections_article30.shtml).
2. <https://web.archive.org/web/20140827042537/http://www.rutlandherald.com/article/20100405/NEWS/1004099>.
3. <https://www.ctvnews.ca/canada/man-arrested-in-amanda-todd-case-may-have-exploited-10-canadians-1.178262>.
4. <https://edition.cnn.com/2014/04/18/living/rebecca-sedwick-bullying-suicide-follow-parents/index.html>.
5. <https://www.facebook.com/rebeccasstand>.
6. <https://www.huffingtonpost.com/topic/rebecca-sedwick?guccounter=1>.
7. <http://www.pytam.edu.pl/artykuly/12-infografiki/151-jak-radzc-sobie-z-cyberprzemoca>.
8. <https://www.pch24.pl/faktoid--ktory-zabija--historia-blekitnego-wieloryba,50355,i.html>.
9. <https://www.saferinternet.pl/pliki/archiwum/mat%20konf%202015%20PL%20int.pdf>.
10. <http://sjpd.pwn.pl/haslo/pornografia/>.
11. <https://www.thedailybeast.com/15-year-old-amanda-todds-alleged-sextortionist-on-trial-at-last>.
12. <https://trojmiasto.onet.pl/to-byla-najladniejsza-dziewczyna-w-klasie/repzb>.
13. <https://www.trojmiasto.pl/wiadomosci/Samobojstwo-Ani-odzyskano-film-z-zajscia-w-klasie-n21739.html>.
14. <https://www.youtube.com/watch?v=vOHXGNx-E7E>.



## **Chronisz, bo kochasz!**

Podsumowanie ogólnopolskiej kampanii dotyczącej cyberprzemocy,  
raport Ogólnopolskiej Kampanii dotyczącej Cyberprzemocy,  
Stowarzyszenie Akademia Wilanowska, Warszawa 2018.