

NA GRANICY WYTRZYMAŁOŚCI. CYBERPRZEMOC U DZIECI: OFIARA [WYWIAD]

- Dlaczego największym problemem w kontekście cyberzagrożeń jest cyberprzemoc?
- „Ból psychiczny jest znacznie większy od cielesnego”, dlatego prowadzi do skrajnych zachowań, w tym samookaleczeń i prób samobójczych.
- Cyberprzemoc u ofiary może wywoływać objawy somatyczne. Niemające podstaw medycznych bóle są jednym z przykładów. Co jeszcze powinno zwrócić naszą szczególną uwagę w przypadku dzieci?
- Co zdradza, że dziecko padło ofiarą cyberprzemocy?
- Najmłodszy uczy się poprzez obserwację dorosłych. Jak powinniśmy zareagować, gdy nasze dziecko padnie ofiarą cyberagresora?

Cyberzagrożenia wśród dzieci, to problem bardzo poważny, który ze względu na postępującą cyfryzację (np. konieczność zdalnych lekcji) nabiera dodatkowego znaczenia. Szczególne miejsce w hierarchii zajmuje cyberprzemoc, która wpędza ofiary w depresję i może pchać do prób samobójczych. Czy my – jako dorośli – wiemy, jak zachować się w takich przypadkach? Potrafimy zauważyć, że z naszym dzieckiem dzieje się coś złego? A jeśli wiemy, to czy umiemy właściwie zareagować?

W czasach, gdy życie człowieka jest nierozdzielnie związane z internetem, aktywność w sieci ma wpływ na zachowanie nie tylko dorosłych użytkowników, ale także – a może i przede wszystkim – dzieci. Współcześnie już kilkulatkowie sprawnie posługują się smartfonem, tabletem, komputerem, angażując się w cyberżycie i samodzielnie odkrywając zakamarki internetu. W ten sposób często stają się ofiarami cyberzagrożeń, które czyhają na najmłodszych użytkowników sieci. Hejt, patostreミング, seksting, pornografia, stalking – przykłady można mnożyć.

Z nich wszystkich najgroźniejsza wydaje się jednak cyberprzemoc. Czy problem ten jest w naszym kraju odpowiednio nagłośniony? A my – jako dorośli – wiemy, co zrobić, jak się zachować w przypadku cierpienia najmłodszych, kiedy sprawca działa przez szklany ekran? Na te pytania każdy powinien odpowiedzieć sobie sam. Świadomość to pierwszy krok do podjęcia realnych działań i poprawy sytuacji.

W celu głębszego zdiagnozowania problemu cyberzagrożeń - w tym przede wszystkim cyberprzemocy - w kontekście dzieci porozmawialiśmy z psycholog kliniczną mgr Karoliną Gątarek, specjalistką Zakładu Psychologii Zdrowia Instytutu „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka”. W trakcie rozmowy skupiliśmy się na dwóch stronach: cyberofiary i cyberagresora. Czas na pierwszą z nich.

„Ból psychiczny jest znacznie większy od cielesnego”

Szymon Palczewski, portal CyberDefence24.pl: Cyberzagrożenia są nieodłącznym elementem współczesnego świata - zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. Niestety,

czyhają one na nas w każdym zakamarku internetu. Wpadnięcie w ich sidła, uruchamia łańcuch dalszych przykrych, stresujących i generalnie negatywnych zdarzeń i budzi silne emocje. W związku z tym, patrząc z perspektywy najmłodszych, które z cyberzagrożeń w pani opinii ma największy wpływ na psychikę dziecka?

Karolina Gątarek, specjalistka Zakładu Psychologii Zdrowia Instytutu „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka”: Psychologowi trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ wymaga ono stworzenia pewnej hierarchii i gradacji zjawiska. Z perspektywy mojego zawodu muszę podkreślić, że każde cyberzagrożenie niesie za sobą negatywne skutki, zwłaszcza jeśli mówimy o cyberprzemocy występującej pomiędzy dziećmi. Skala potencjalnych skutków jest jednak inna dla każdej grupy i pojedynczej osoby. Inaczej z problemem radzi sobie małe dziecko, inaczej nastolatek, nie mówiąc już o nas - dorosłych.

Obecnie faktycznie obserwujemy sytuację, gdzie młodzi ludzie znacznie lepiej sobie radzą w sieci od osób pełnoletnich – rodziców, opiekunów, nauczycieli, nie mówiąc już o dziadkach. **Problem polega na tym, że to właśnie my, dorośli, powinniśmy chronić nasze pociechy i dbać o ich bezpieczeństwo, również w cyberprzestrzeni, lecz ze względu na fakt, że gorzej od nich sobie radzimy w wirtualnym świecie, nasze działania nie są w pełni skuteczne.**

Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że występują przypadki, gdy dziecko pada ofiarą cyberprzemocy, a rodzice albo o tym w ogóle nie wiedzą albo nie umieją mu pomóc, ponieważ nie znają i nie rozumieją nowych technologii równie dobrze jak ich dzieci. W ten sposób najmłodszy użytkownicy internetu nie mają niekiedy do kogo się zwrócić o pomoc i to niezależnie od tego, z jakim cyberzagrożeniem się zetknęli: hejtem, zastraszaniem, nękaniami, opublikowaniem wizerunku bez ich zgody itd.

Warto pamiętać, że czasem to **my sami, jako najbliżsi, możemy dać „materiał” cyberagresorowi**, który weźmie za cel naszą pociechę. Co mam na myśli? Zdarza się, że mamy, chcąc pochwalić się swoim dzieckiem, wrzucają jego zdjęcia do sieci na swoje profile w social mediach. Są to np. zdjęcia z różnych scen z życia dziecka. Nie myślą wówczas o zagrożeniach, jakie mogą się z tym wiązać, zwłaszcza w dalszej perspektywie. To, co trafia do internetu, zostaje już w nim na zawsze. I tego typu fotografie mogą zostać użyte przeciwko naszemu dziecku w późniejszych latach.

Wracając do pytania, uważam, że **największym problemem w kontekście cyberzagrożeń jest po prostu cyberprzemoc**, rozumiana jako szkodzenie i krzywdzenie innych, wynikające z braku wrażliwości na drugiego człowieka. Pod tym pojęciem kryje się wiele zjawisk, których jednak nie chciałabym hierarchizować, ponieważ ich siła oddziaływania na każdego jest inna. Jedno dziecko jest wrażliwsze, inne mniej. Na te same bodźce każdy z nas – dzieci i dorośli – może zareagować innymi emocjami, skojarzeniami, zachowaniami.

SZP: W jaki sposób bycie ofiarą cyberprzemocy - w przypadku dzieci i nastolatków - wpływa w na ich rozwój?

KG: Oczywiście nie będzie zaskoczeniem, jeśli odpowiem, że źle. Chodzi tu przede wszystkim o rozwój psychiczny. Przemoc emocjonalna, która wiąże się z silnymi uczuciami i przeżyciami jest bardzo trudna i bolesna. Generalnie każda agresja boli. Jednak jak potwierdzają badania naukowców, **ból psychiczny jest znacznie większy od cielesnego.**

Niepokojący jest fakt, że dzieci, młodzież, jak i dorośli najczęściej nie radzą sobie z cyberprzemocą lub bardzo trudno jest im się z nią zmierzyć. W sieci rzadko kto jest odporny i przygotowany na to, co może go spotkać ze strony innych. Nawet jeśli jesteśmy dobrze ukształtowani, „przeszkoleni”,

posiadamy mechanizmy obronne, to i tak odczuwamy silne poruszenie w odpowiedzi na treści, które nas dotkną. Przede wszystkim lęk, napięcie, stres, strach, złość, wstyd, gniew... – czyli generalnie bardzo intensywne emocje.

Warto również mieć na uwadze, że cyberprzemoc wśród ofiar wyzwała poczucie niesprawiedliwości, braku zrozumienia. Pojawiają się pytania: „dlaczego to coś się wydarzyło i akurat mnie dotknęło?”. Często towarzyszy temu również rozpacz oraz wstyd, który dodatkowo blokuje, paraliżuje, nie pozwalając wyrwać się z problemu i pójść naprzód, czy poprosić o pomoc. Nie należy także zapominać o odczuciu odizolowania, wykluczenia, co w przypadku dzieci ma ogromne znaczenie. Dla młodych ludzi przynależność do grupy to coś bardzo cennego, do czego dążą i na czym im zależy.

Efektom cyberprzemocy dolegliwości zdrowotne

SZP: Jak poważne zaburzenia może wywoływać cyberprzemoc? Realne jest pojawienie się fizycznych objawów?

KG: W przypadku cyberprzemocy u ofiary pojawia się m.in. zrezygnowanie. Poczucie braku możliwości do działania. Przez głowę przechodzą myśli, że „przecież nie mamy na nic wpływu, nikt nam nie jest w stanie pomóc, zostałem/zostałam ze wszystkim sam/sama, a świat wali mi się na głowę”. My, dorośli, posiadając bagaż życiowych doświadczeń, wykształciliśmy pewne umiejętności, które pozwalają nam radzić sobie z negatywnymi zjawiskami. W przypadku dzieci to nie zawsze występuje, dlatego też bardzo często **pojawiają się dolegliwości zdrowotne: objawy somatyczne**, mające swoje podłoże w psychice młodego człowieka. Częściej boli głowa, brzuch, występuje zmęczenie, brak lub nadmiar apetytu itd., a lekarze rozkładają ręce, ponieważ wszystkie wyniki badań są prawidłowe.

Najmłodszy, gdy dotyka ich przemoc, czują bardzo silne wzburzenie, które prowadzi do silnych napięć w organizmie. Rozładowanie emocji może nastąpić np. poprzez uderzenie pięścią w stół, rzucenie telefonem lub innym przedmiotem. W skrajnych przypadkach **kumulacja negatywnych przeżyć może prowadzić np. do samookaleczeń**. Ból fizyczny ma załagodzić psychiczne cierpienie, odwrócić uwagę, przynieść choć chwilową ulgę. W dalszej perspektywie **może przerodzić się to w depresję**.

Z perspektywy fizycznych objawów, mówiąc tylko o ciele lub tylko o umyśle popełniamy błąd. To, co dzieje się w naszej głowie ma ogromny wpływ na kondycję całego organizmu. Jesteśmy całością, jednym elementem. W związku z tym wszystko, o czym myślimy, przekłada się na nasze zdrowie i odwrotnie. Fizyczne dolegliwości, jakie odczuwamy mają bezpośredni wpływ na stan psychiczny. Jedno wynika z drugiego i jest nierozdzielnie ze sobą połączone.

SZP: Bardzo często jest tak, że my, dorośli - rodzice, dziadkowie, opiekunowie, nauczyciele oraz inne osoby z otoczenia - mamy wyrzuty sumienia, że nasze pociechy zostały skrzywdzone lub padły w sidła ciemnej strony internetu przez nas samych, bo zawiedliśmy. „Jak mogłem/mogłam to przeoczyć? Dlaczego nie zauważałem/zauważyłam, że dzieje się coś niedobrego?” - zarzucamy sobie, gdy jest już po fakcie. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego? Co zdradza, że dziecko padło ofiarą cyberprzemocy? Jakie zachowanie powinno przykuć naszą uwagę?

KG: Musimy pamiętać, że każdy ma inną wrażliwość. U jednej osoby silne emocje pojawią się bardzo szybko, z kolei u innej będzie to proces bardziej długofalowy. Niemniej jednak kluczowe w zakresie rozpoznania problemu u naszych pociech jest **obserwacja zachowania**. W następstwie doświadczenia cyberprzemocy często pojawia się smutek, wynikający z nieradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Gdy trwa on zbyt długo, **może przerodzić się nawet w depresję**.

Należy także zwracać uwagę na **objawy fizyczne**, które wynikają z zaburzeń psychosomatycznych.

Nie mające podstaw medycznych permanentne bóle głowy, brzucha, zmęczenie, to jedynie część z nich. Naszą uwagę powinna także zwrócić ospałość, przesadne uciekanie dziecka w sen lub – z drugiej strony – problemy w zasypianiu.

Generalnie **musimy być wyczuleni** na wszelkie odbiegające od normy zachowania naszych pociech. Może to być odizolowanie od bliskich czy przyjaciół. Albo też większa płaczliwość, nerwowość, czy też „porzucenie” komputera/tabletu/smartfona, który do tej pory sprawiał wielką frajdę i był najlepszym „umilaczem” czasu.

Obserwacja jest o tyle ważna, że w przypadku, gdy nie zareagujemy odpowiednio szybko, może okazać się, że jest już za późno, a problem, z jakim przyszło zmierzyć się naszemu dziecku, znacznie go przerósł. Nigdy nie wiemy, gdzie każdy z nas ma tę „granice wytrzymałości”. To idealny grunt dla rozwoju depresji albo destrukcyjnych prób poradzenia sobie przez dziecko z problemami. Mogą to być dochodzi do np. ucieczki z domu, agresja, samookaleczenia, a w skrajnych przypadkach próby samobójcze.

W związku z tym idealnie byłoby od samego początku „życia razem” **budować bliską i przyjazną relację** z naszymi dziećmi. Warto dążyć do sytuacji, w której będą wiedziały i czuły, że mogą nam zaufać w każdej sprawie; że mogą przyjść z każdym problemem i otwarcie porozmawiać niezależnie od tego, co się wydarzyło. To sprawi, że także w przypadku cyberprzemocy i bycia jej ofiarą, pociecha do nas przyjdzie i sama powie o swoich kłopotach czy bezradności.

Kluczowa obecność i wsparcie

SZP: A co w sytuacji, gdy jest za późno i nasze dziecko padło już ofiarą cyberprzemocy? Jak my - dorośli - możemy zareagować? Co zrobić, aby pomóc najmłodszym w takiej sytuacji?

KG: Przede wszystkim należy być przy dziecku. Rozmawiać z nim i wspierać. Wyjaśnić, że nam na nim bardzo zależy i może liczyć na nasze wsparcie – niezależnie od tego, czy my sami odkryjemy, że padło ofiarą cyberprzemocy, czy ono do nas przyjdzie z problemem, czy też dowiemy się o całej sytuacji od kogoś innego – scenariuszy może być wiele.

W tym kontekście kluczowa jest **obecność i udzielenie wsparcia psychicznego oraz realnego**. Wsparcie psychiczne w tego typu przypadkach polega na tym, że jesteśmy w bliskości z dziećmi i tłumaczymy, że wiemy, co się stało, że nie są w tym wszystkim same oraz że chcemy im pomóc, mogą na nas liczyć i że zrobimy wszystko, co tylko jest możliwe, aby udzielić wsparcia. Absolutnie nie możemy przyjąć postawy agresywnej, zarzucając naszym pociechom, że znowu wpakowały się w kłopoty. Nie wolno wywoływać w nich poczucia winy. Podstawą jest zrozumienie – dajmy sygnał, że rozumiemy lub przynajmniej naprawdę chcemy zrozumieć to, co czują. Zachowajmy spokój, nie atakujmy, nie miejmy pretensji do nich, do siebie i całego świata. Poszukajmy w tym wszystkim również **wsparcia także dla siebie**, jeśli wiemy, że to nas przerasta – przecież to normalne, że szukamy pomocy u specjalistów! To doskonały moment na zamodelowanie takich działań naszemu dziecku. W związku z tym nie wstydźmy się sięgnąć po pomoc fachowca, np. psychologa, prawnika itd.

Rolą dorosłych jest zapewnienie najmłodszym ochrony i bezpieczeństwa. Musimy to pokazać w praktyce. Warto wesprzeć ofiarę cyberprzemocy, pokazując, że postaramy się zrobić wszystko, aby sprawca poniósł konsekwencje. **Dajmy realny znak**, że podejmiemy działania z rodzicami, dziadkami, nauczycielami, policją itd. w celu rozwiązania całej sytuacji. Dziecko powinno czuć, iż ma kogoś, kto mu pomoże i nie zostawi go samego w tej strasznej sytuacji.

W trakcie rozmowy niekiedy musimy konkretnie dopytać co się wydarzyło, w jakich okolicznościach,

kto sprawił ten ból itd. – dlatego trzeba zachować delikatność, troskę, wrażliwość i spokój, aby dziecko poczuło, że może się otworzyć, że jest bezpieczne i nie jest oceniane. Pomocne jest także nazywanie rzeczy po imieniu. **Nie bójmy się wyjaśnić dziecku, że to, czego doświadczyło, to cyberprzemoc.** Powiedzmy, że tego typu działania, jakie go spotkały są złe, nie powinny mieć nigdy miejsca i że nie jest niczemu winne.

Na dalszym etapie wyjaśnimy również, jakie kroki podejmiemy, do kogo pójdziemy, co konkretnie zrobimy, ponieważ w ten sposób dziecko będzie świadome postępów w rozwiązywaniu problemu, który przecież przede wszystkim jego dotyczy. Nie chodzi tutaj jednak o to, aby rodzic „brał wszystko w swoje ręce” i załatwiał sprawy za swoją pociechę. Podczas rozmowy wspólnie należy stworzyć plan działania – to dziecko może nam powiedzieć, na co jest gotowe już, a na co jeszcze nie lub czego nie chce w ogóle – na niektóre działania przyjdzie czas. Dajmy go i dziecku, i sobie.

Równie ważne jest skłonienie cyberagresora do tego, aby usunął krzywdzące ofiarę treści z sieci jak najszybciej. W przypadku, gdy jest to niemożliwe należy zgłosić się do administratora danej witryny, serwisu czy portalu, aby on to zrobił za nas.

Pamiętajmy jednak, aby w przypadku, gdy dowiemy się o tym, że nasze dziecko padło ofiarą cyberprzemocy, a my wiemy kto jest jej sprawcą, **nie działać pochopnie i agresywnie.** Nasze dzieci bacznie nas obserwują i w ten sposób uczą się określonych zachowań. Jeśli widzą, że mama czy tata działają w myśl zasady „agresja rodzi agresję”, jest bardzo prawdopodobne, że one same także w ten sposób będą rozwiązywały swoje problemy.

Dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych! W związku z tym rozmawiając z cybernapastnikiem i/lub jego rodzicami, bądź najbliższymi, nie podnośmy głosu, nie rzucamy wyzwiskami, nie grozimy czymś, czego zrobić nie możemy. Zamiast tego dajmy dobry przykład dzieciom i rozwiązujmy problem w sposób spokojny, asertywny, racjonalny, ale też stanowczy, zdecydowany, przemyślany i konsekwentny. Zdaję sobie sprawę, że to bardzo trudne.

Niech każda ze stron wspólnie zastanowi się, co robić dalej. Tutaj także kluczowa jest rozmowa, podczas której ustalimy plan działania. Konfrontując się ze sprawcą cyberprzemocy, postawmy koniecznie bardzo istotny warunek: **nasze dziecko musi zostać przeproszone**, a jeśli także szersze grono było świadkami zdarzenia, np. klasa czy określona grupa znajomych, to przeprosiny powinny odbyć się także w ich obecności.

Miejmy na uwadze, że przemoc wśród dzieci zwykle rozgrywa się nie tylko między ofiarą a sprawcą, ale także postronnymi uczestnikami. Reakcja świadków jest różna, tak jak różni są ludzie. Jedni nie reagują, inni zgłaszają niepokojącą sytuację, kolejni śmieją się, stając się tym samym „sojusznikami” agresora, a jeszcze ktoś boi się, że jego też to spotka, dlatego stoi cicho z boku, aby nie rzucać się w oczy. Warto taką sytuację wykorzystać do m.in. pogadanki na godzinie wychowawczej. Albo zaprosić np. psychologa szkolnego na zajęcia do klasy. Porozmawiać, wyjaśnić, pozwolić zrozumieć co się zadziało i co na przyszłość można zrobić w podobnej sytuacji, jak sobie i innym pomóc, a także jak przeciwdziałać.

SZP: Kogo powinniśmy jako opiekunowie zaangażować w rozwiązanie problemu?

KG: Nasza reakcja na zaistniałą sytuację musi być adekwatna do okoliczności. Warto poprosić np. wychowawców w szkołach o zorganizowanie specjalnych zajęć poświęconych cyberprzemocy. W ten sposób tak ważny problem, jakim jest cyberagresja będzie nagłośniony wśród najmłodszych i zwróci ich uwagę na możliwą skalę cierpienia ofiary. **My jako dorośli musimy nasze dzieci wysłuchać, następnie z nimi porozmawiać, aby finalnie wyedukować.** To nasza odpowiedzialność, bo one same tego nie zrobią.

Oczywiście, jeśli jest to na tyle poważna sprawa, że konieczne jest zawiadomienie odpowiednich organów i instytucji, takich jak np. policji, nie bójmy się tego zrobić. Dzieci są bezbronni wobec przemocy w jakiegokolwiek formie. Nie bądźmy obojętni na ich cierpienie.

CZĘŚĆ I WYWIADU - kolejna ukaże się na łamach CyberDefence24.pl już w weekend.



Mocna opowieść o rannych i medykach na wojnie

[Sklep.Defence](#) **24**



Mocna opowieść o rannych i medykach na wojnie

[Sklep.Defence](#) **24**