



# Cyberprzemoc

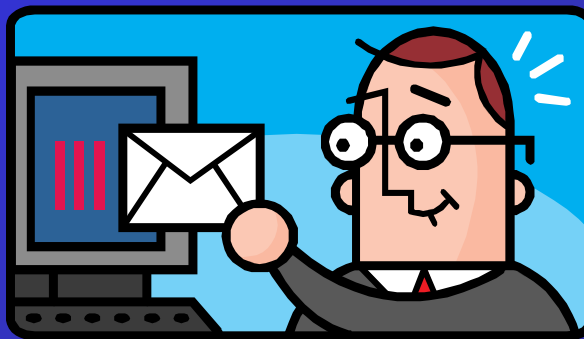


# Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to inaczej przemoc  
z użyciem mediów elektronicznych  
– przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych.

Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży.

W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów!!!



# Do działań określanych jako cyberprzemoc zalicza się m.in:

wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie  
lub przy użyciu telefonu

robienie komuś zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jego zgody  
publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć,  
filmów lub tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają  
podszywane się pod kogoś w Sieci

Pomimo, że akty cyberprzemocy mogą  
wyglądać niewinnie, to potrafią wyrządzać  
bardzo dużą krzywdę.

# Jak być bezpiecznym w Internecie?



# 1. Zanim dołączysz

Kontakty z ludźmi na portalach społecznościowych, podobnie jak kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym, rządzą się **pewnymi zasadami.**

Zastanów się w jaki sposób działa portal zanim utworzysz na nim swój profil.

Przede wszystkim zainteresuj się jaki poziom prywatności gwarantuje Ci dany portal.

Informacji tego typu szukaj w regulaminie, który powinien jasno określać zasady twojego uczestnictwa w serwisie.

## 2. Prywatność

Kontroluj dostęp do Twoich danych i innych informacji, które umieszczasz w swoim profilu.

Bezpieczny portal społecznościowy powinien pozwolić Ci nadać sobie taki status prywatności, który zagwarantuje, że informacje o Tobie będą dostępne tylko dla znajomych, których świadomie dodałeś/aś do swojej listy.

Pamiętaj też, że Twoje hasło to Twój sekret.



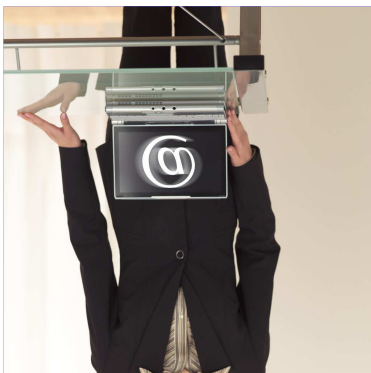
## 3. Informacje o mnie

Zamieszczając informacje o sobie pamiętaj, że potencjalnie każdy może je zobaczyć.

Dbaj o to, żeby nie ujawniać swoich danych osobowych. Stwórz bezpieczny Nick, który nie zdradzi Twojej prawdziwej tożsamości.

Sieć daje nam możliwość bycia kimś innymi niż w codziennym życiu.

Znaj jednak swoje granice tej zabawy - myśl jak się prezentujesz.



## 4. Zdjęcia

Zastanów się dobrze zanim zamieścisz w Sieci swoje zdjęcia, które mogą być użyte, przez innych użytkowników Sieci, w sposób jakiego byś sobie nie życzył/a lub skopiowane do miejsca, w którym byś ich nie zamieścił/a.

Jeżeli już na pewno chcesz zamieścić swoje zdjęcia w Internecie ustaw taki status prywatności, który zagwarantuje Ci bezpieczeństwo.





## 5. Kontakty z innymi

Bądź czujny/a w kontaktach z osobami znanymi wyłącznie Sieci. Flirt z nieznanym/ą może być dobrą zabawą, ale może też mieć niebezpieczne konsekwencje.

W Sieci ludzie często udają kogoś kim nie są ukrywając w ten sposób swoje prawdziwe intencje.

Bądź bardzo ostrożny/a, jeżeli nowy internetowy „przyjaciel” chce się z Tobą spotkać w realu.

Jeżeli zdecydujesz się na spotkanie, spotkaj się w miejscu publicznym (centrum handlowym czy w ruchliwej kawiarni) a na spotkanie pójdz z kimś, komu ufasz.

Powiedz o planowanym spotkaniu odpowiedzialnej osobie dorosłej.

## 6. Odpowiedzialność za informacje

Jeżeli piszesz coś w Internecie będąc pod wpływem silnych emocji, przeczytaj to dwa razy.

Daj sobie czas żeby się uspokoić i sprawdź czy to, co planujesz wysłać jest tego warte.

Pamiętaj także, że czasem szkoła, rodzice lub pracodawcy mają możliwość monitorowania Twojej korespondencji i Twoich działań w Sieci. Dlatego, w Sieci, nie pisz nigdy czegoś, czego nie napisałbyś/abyś na kartce pocztowej, którą nie tylko bezpośredni adresat może przeczytać.

Pamiętaj też, że ludzie przesyłają dalej, upubliczniając wiadomości. Sam/a także zawsze patrz, co przesyłasz dalej. Nie ujawniaj danych innych osób – nie przesyłaj dalej cudzych maili i nie podawaj w Sieci danych innej osoby bez jej zgody.

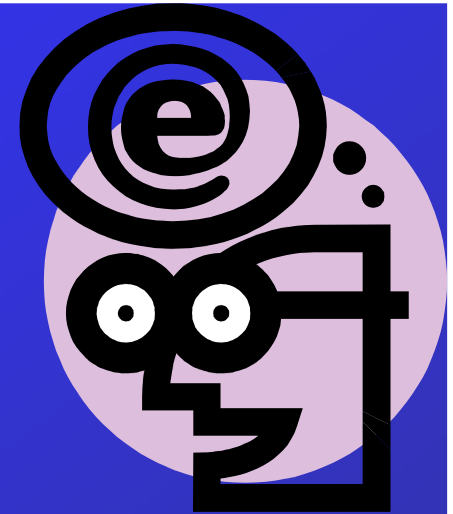
## 7. Szanuj innych

Bądź miły/a dla innych w Sieci. Zastanów się czy adresat życzyłby sobie zobaczyć taki wpis i czy Ty powiedziałbyś/abyś lub pokazał/a to samo podczas spotkania twarzą w twarz?

Poczucie humoru, poglądy i zasady innych ludzi bywają różne także w Sieci. Respektuj innych w Internecie, a jeżeli kogoś urazisz znajdź metodę, żeby sprawę wyjaśnić i go przeprosić.

Jeżeli ktoś Ciebie obraża myśląc, że zrobiłeś/aś coś niemilego celowo – zamiast dać się ponieść emocjom, spróbuj wyjaśnić, że to nie było celowe, że to wynik nieporozumienia.

## 8. Działaj mądrze



Ktoś Cię prowokuje?

Nie daj mu satysfakcji.

Zazwyczaj jest to metoda na zwrócenie na siebie uwagi, jeżeli takiego kogoś zignorujesz prawdopodobnie da Ci spokój.

## 9. Pomoc



Masz prawo do godności w Internecie.

Jeżeli jesteś atakowany/a, ktoś Cię straszy lub grozi Ci działaj w swojej obronie.

Zgłoś fakt cyberprzemocy odpowiednim instytucjom (szkoła, policja, **helpline.org.pl – 0-800-100-100**) i osobom, które mogą Ci udzielić pomocy: rodzice, psycholog szkolny, nauczyciel.

Razem szybko i skutecznie rozwiążecie problem.

# 10. Pamiętaj o realu

Internet jest fajny, ale nie zapominaj o realnym świecie.

Kontroluj to, ile czasu spędzasz w Sieci.

Dbaj o kontakty z ludźmi w świecie rzeczywistym.

Nawet mając pięciuset znajomych na portalu społecznościowym możesz czuć się samotnym/a.

Nic nie zastąpi prawdziwych znajomości.

# Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli ktoś nęka Cię w Sieci, nabija się z Ciebie, wysyła obraźliwe e-maile, sms'y, zadaje Ci na czacie, w mailu lub przez komunikator jakieś kłopotliwe pytania, wypytuje Cię o prywatne dane, nalega na spotkanie ...

**... skontaktuj się z [Helpline.org.pl](http://Helpline.org.pl).**

Wejdź na stronę [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)

i skorzystaj z komunikatora,

lub zadzwoń pod bezpłatny numer **0 800 100 100**.

Pamiętaj, żeby zawsze w sytuacji zagrożenia w Internecie szukać pomocy w [Helpline.org.pl](http://Helpline.org.pl) lub u rodziców, nauczyciela, pedagoga szkolnego albo innej zaufanej osoby dorosłej.

# Jak uchronić się przed spamem

Prawie każdy korzysta z poczty elektronicznej i prawie każdy użytkownik irytuje się ilością otrzymywanego spamu. Spam to elektroniczne wiadomości masowo rozsyłane do osób, które ich nie oczekują.

Od 10 marca 2003 roku w Polsce obowiązuje zakaz spamowania. Reguluje to Ustawa z dnia 18 lipca 2002 roku o świadczeniu "usług drogą elektroniczną. Ustawa ta reguluje obowiązki usługodawcy związane ze świadczeniem usług drogą elektroniczną oraz zasady ochrony danych osobowych osób korzystających z tych usług. Nakazuje wyodrębnić i oznaczać w sposób nie budzący wątpliwości informację handlową.

Przesyłanie nie zamówionej informacji handlowej skierowanej do oznaczonego odbiorcy drogą mailową jest zakazane. Jej wysyłanie jest możliwe tylko wtedy, gdy odbiorca wyrazi zgodę, w szczególności przez podanie swojego adresu mailowego.

Wysyłanie tej informacji bez zgody odbiorcy jest traktowane jako nieuczciwa konkurencja. Osoba, która otrzyma nie zamówioną informację handlową może wystąpić z wnioskiem o ściganie tego wykroczenia" (portal - forum dyskusyjne pt. Prawo Komputerowe) .



W przypadku otrzymywania niechcianej poczty można sprawdzić czy jest to wiadomość przesłana za zgodą używanego portalu obsługującego naszą skrzynkę pocztową. Przeważnie jest tak, że użytkownik korzystający z usług portalu pocztowego wyraża zgodę na otrzymywanie tzw. ofert reklamowych. Należy pamiętać, że warunkiem korzystania z ofert niektórych darmowych serwisów pocztowych jest również otrzymywanie takich wiadomości, które są traktowane przez nas jako niechciana poczta.

Wyjściem z tego typu problemu jest założenie płatnej skrzynki pocztowej, wolnej od reklam, a także nie wyrażanie zgody na serwisach internetowych na przetwarzanie naszego adresu e-mail w celach marketingowych. Czasami dobrze jest używać ustawień antyspamowych, które w ustawieniach oferują portale pocztowe. Można także wykorzystać programy, które zabezpieczają komputer przed rozsyłaniem niechcianej poczty. W takich programach można samemu zdefiniować adresy, których nie życzymy sobie otrzymywać w przyszłości.

Własny adres e-mailowy, który zamierzamy wstawić na stronach internetowych, blogach czy forach dyskusyjnych można zakodować.

Dzięki temu adres wyświetli się internautom, a boty zbierające adresy e-mail nie wychwycą go i w rezultacie nie przechwycą go spamerzy.

Podstawową metodą zabezpieczenia się przed spamem jest używanie legalnych kopii systemu i zainstalowanego w nim oprogramowania oraz bieżące ich aktualizowanie.

## Młodzież

### Dzieci

Ktoś w Internecie zadaje Ci kłopotliwe pytania?  
Dostajesz nieprzyjemne wiadomości?  
Zastanawiasz się jak bezpiecznie korzystać z Internetu? [więcej >](#)

Ktoś obraża Cię w Internecie?  
Namawia na spotkanie?  
Ktoś włamał Ci się na bloga, konto pocztowe?  
Martwisz się, że za dużo czasu spędzasz przy komputerze? [więcej >](#)

### Profesjoniści

### Rodzice

Twoje dziecko korzysta  
z komputera i Internetu?  
Chcesz zadbać, aby mogło to robić bezpiecznie?  
Nie wiesz, jak pomóc, kiedy spotka je coś złego? [więcej >](#)

Zawodowo pracujesz z dziećmi  
i ich rodzinami?  
Nie wiesz jak rozwiązywać ich problemy związane  
z zagrożeniami bezpieczeństwa  
w Internecie? [więcej >](#)



porozmawiaj on-line:  
LiveChat



zadzwoń:  
(również przez Skype)  
0 800 100 100  
(połączenie bezpłatne)



wyślij e-mail:  
helpline@helpline.org.pl



zadaj nam pytanie

