



HATE OVER

KONSPEKTY ZAJĘĆ

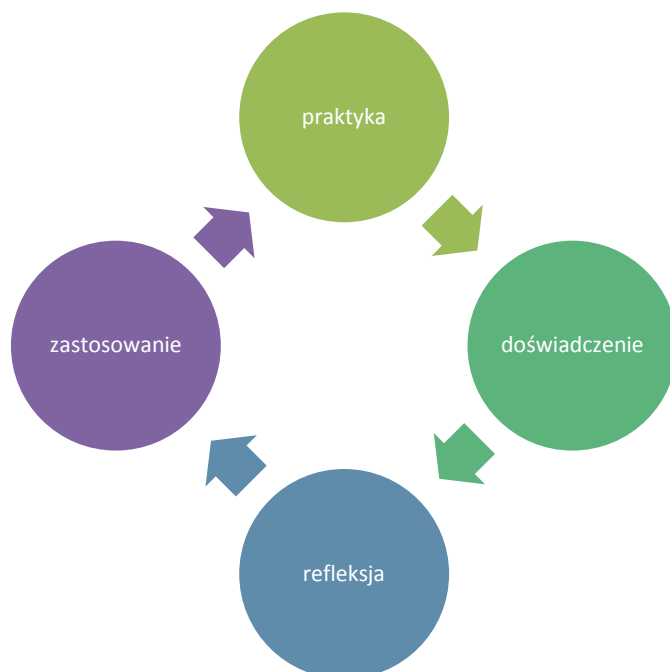
opracował: Grzegorz Kata

WSTĘP

W porównaniu ze światem nastolatków sprzed kilkudziesięciu lat codzienne życie współczesnych nastolatków jest znacznie bogatsze: to już nie tylko rodzinne spotkania, chodzenie do szkoły i wyjścia z kolegami, ale także maile, facebook, fora internetowe, blogi i smsy. Wszystkie trudności i problemy, z którymi młodzi ludzie stykają się na co dzień, pojawiają się także w świecie wirtualnym. O ile jednak w rodzinie czy w szkole zazwyczaj znajdzie się odpowiedzialny dorosły, który czuwa nad działaniami młodzieży, o tyle w przypadku nowych mediów ta kontrola jest znacznie ograniczona. Z tego powodu niezwykle ważne jest uczenie nastolatków właściwego i bezpiecznego poruszania się w świecie cyfrowych mediów. Wyzwań stojących przed młodymi ludźmi jest wiele: bezpieczeństwo, stawianie granic, radzenie sobie z agresją...

Poniższy program podzielony jest na trzy łączące się ze sobą tematycznie moduły: komunikację, asertywność i cyberprzemoc. Program skierowany jest głównie na uczenie umiejętności, które pomogą młodzieży radzić sobie z mową nienawiści – bardziej dojrzałe funkcjonować w świecie, zwłaszcza tym, który jest bliski współczesnym nastolatkom: internetowym świecie maili, portali społecznościowych i komentarzy pod fotografiami. Te same umiejętności będą jednak przydatne także we wszystkich innych sytuacjach, które wymagają współdziałania z innymi ludźmi: dzieleniu pokoju z rodzeństwem, negocjacji z rodzicami czy przekładaniu sprawdzianu.

Forma zajęć ma umożliwiać młodzieży jak najaktywniejsze i twórcze podejście do omawianych tematów. Scenariusze skonstruowane są w taki sposób, by zachęcać do dzielenia się własnymi przemyśleniami i doświadczeniami. Każdy ze scenariuszy oparto na cyklu Kolba (por. Koźmiński, Jamielniak, 2008): w początkowej fazie młodzi ludzie najpierw działają i angażują się, korzystając z już zdobytej wiedzy lub radząc sobie w całkowicie nowych okolicznościach. Drugi etap to ćwiczenia mające inspirować do wyciągania wniosków i dzielenia się przemyśleniami z innymi. W kolejnej, trzeciej części zajęć, należy ustalać nowe, adekwatne reguły postępowania po to, by w części czwartej włączać je do działania w codziennym życiu.



Rys. 1
Cykl Kolba (Koźmiński, Jamielniak, 2008)

Prawidłowo przeprowadzone zajęcia będą miały charakter psychoprofilaktyczny (pierwszo- lub drugorzędowy), obejmując swoim działaniem strategię informacyjną i edukacyjną.

Ze względu na specyfikę zajęć i wykorzystanie aktywnych metod nauczania w scenariuszach należy pamiętać, że:

- jedynym właściwym sposobem prowadzenia zajęć jest prowadzenie ich w kręgu: każdy z uczestników (także nauczyciel) powinien zajmować takie samo miejsce i dobrze widzieć innych. Taka organizacja przestrzeni wskazuje na równość opinii uczestników, pozwala na zwiększenie bliskości i zaufania, ułatwia większą rotację podczas tworzenia grup zadaniowych oraz wychodzenie z przypisanych ról klasowych. Niedopuszczalne jest wstawianie wewnątrz kręgu stołów lub (co gorsza) prowadzenie zajęć w ławkach.

- konspekty przygotowane są dla przeciętnie funkcjonujących klas. Jeśli uczniowie z jakiegoś powodu przeżywają w klasie kryzys lub poważny konflikt, lub jeśli któryś z uczniów przejawia daleko idące zachowania dysfunkcyjne, konspekty należy zmodyfikować według własnego wycucia wychowawczego. Pomocne może być zmniejszenie ilości ćwiczeń, rezygnacja z trudniejszych zadań lub wydłużenie czasu realizacji poszczególnych części konspektu. W skrajnych przypadkach należy najpierw rozwiązać kryzysową sytuację a dopiero później przystąpić do realizacji konspektów z poniższego programu. Wyjątkiem mogą być sytuacje, które bezpośrednio dotyczą poruszanych w scenariuszach problemów.

- ważniejsze od precyzyjnego wykonania opisu ćwiczeń jest zachowanie celu zajęć i praca na własnych doświadczeniach uczniów. Specyfika problemów i doświadczeń młodzieży może być różna w zależności od ich wieku, miejsca zamieszkania, sytuacji rodzinnej – kluczowe jest wykorzystanie ich wiedzy i aktywności.

- przed przeprowadzeniem zajęć należy zapoznać się z krótkimi informacjami dotyczącymi omawianego działu. Zostały tam zebrane wszystkie potrzebne do omówienia ćwiczeń definicje i wiadomości.

- wszelkie pomoce do projektu opracowane zostały ze szczególnym uwzględnieniem autentyczności i specyfiki funkcjonowania współczesnej młodzieży. Dołożono starań, aby użyty język był zbliżony do tego, jakim posługują się młodzi ludzie, a problemy – jak najbardziej autentyczne. W niektórych przypadkach wiąże się to z użyciem słów uznanych powszechnie za obraźliwe, kolokwializmów, itp. Jeśli prowadzący uważa, że w tym zakresie należy dokonać zmian – ma do tego prawo.

Przykład:

Ćwicząc prawidłową komunikację uczestnik ma za zadanie przeformułować otrzymany komunikat na prawidłowy. Losuje stwierdzenie: „Zachowanie kolegi cię rozzłościło. Przezywasz go: <Ty pedale!>”.

Jeśli w powyższym przypadku prowadzący stwierdzi, że w przypadku jego klasy użycie takiego słowa spowoduje rozluźnienie dyscypliny, odejście od właściwego tematu, lub jeśli sądzi, że w jego klasie tego typu przewiska nie występują – swobodnie może zmienić inwektywę na inną lub zupełnie pominąć ten przykład.

- w scenariuszach spotkań można jigsaw – jedną z mniej znanych aktywnych metod pracy. Jigsaw (z języka angielskiego – układanka) to metoda, która polega na dzieleniu się przez uczestników wcześniej zdobytą wiedzą. Wszyscy uczestnicy zostają podzieleni na kilka grup. Materiał, który wszyscy uczestnicy powinni przyswoić, jest podzielony na mniejsze partie – każda z grup otrzymuje jedną z nich. Po zapoznaniu się członków grupy z otrzymanym materiałem jej członkowie rozdzielają się, przechodzą do innych grup i tam przekazują zdobytą wiedzę. Po wykonaniu zadania wracają do swojej macierzystej grupy. Kolejna grupa rozdziela się i przekazuje innym uczestnikom swoją partię materiału. Użycie tej metody pomaga wzbudzić w uczestnikach poczucie odpowiedzialności za nauczane treści – uczestnicy stają się ekspertami i to od ich umiejętności i zaangażowania zależy, ile nauczą się uczestnicy z innych grup.

- każde zajęcia kończą się „wyzwaniem na zadanie”. Jest to propozycja zadania skierowana do wszystkich uczniów. Wykonanie zadania ma na celu utrwalenie lub rozszerzenie zdobytych podczas zajęć umiejętności. Nie warto traktować tego punktu jako obowiązkowego zadania domowego – powinno być ono dla uczestników raczej wyzwaniem, próbą zmierzenia się z samym sobą lub ciekawą informacją do zdobycia.

KOMUNIKACJA I ASERTYNOŚĆ

Komunikacja to proces, w którym pomiędzy jednostkami (nadawcą i odbiorcą) dochodzi do wymiany informacji. Mogą być one przekazywane przy pomocy różnych kanałów: języka, gestów, tonu głosu. Komunikację między osobami mogą utrudniać takie zachowania, które ranią uczucia, utrudniają zrozumienie drugiej osoby lub nie skupiają się na jej komunikacie: takie zakłócenia nazywamy **barierami komunikacyjnymi** (por: Geldard, Geldard, 2005; Gordon, 1995). Najważniejsze z nich to:

- krytykowanie: doszukiwanie się wyłącznie niedociągnięć i słabych punktów sprawia wrażenie ataku i prowokuje rozmówcę do postawy obronnej lub agresywnej;
- rozkazywanie: to odbieranie inicjatywy, umniejszanie autonomii i wiary w możliwości drugiej osoby, może skutkować buntem;
- pomniejszanie problemu, bagatelizowanie lub uspokajanie: skutkuje poczuciem niezrozumienia, złością, niechęcią do dalszej rozmowy;
- grożenie: budzi lęk, złość, wyraża brak szacunku dla drugiej osoby;
- uogólnianie: powoduje niedostrzeganie rzeczywistych trudności i możliwości, stereotypowe postrzeganie i reagowanie.

Agresja werbalna to taki rodzaj agresji, w której dochodzi do zranienia drugiej osoby za pomocą słów. Może do niej dochodzić w osobistym kontakcie podczas rozmowy, lecz także poprzez list, mail, napis na murze itd.

Mowa nienawiści (ang. hate speech) to takie używanie języka, które ma na celu znieważenie, pomówienie lub nawoływanie do nienawiści wobec pewnej osoby lub grupy osób. Ze względu na swój charakter opiera się głównie na stereotypach i uprzedzeniach a także wspiera dyskryminację (patrz: <http://www.mowanienawisci.info/sekcja/definicja/>).

Hejtem określa się wypowiedź (zamieszczaną najczęściej na internecie), która wyraża negatywną opinię o osobie lub zjawisku w sposób skrajny, najczęściej daleki od merytorycznych argumentów. Hejt ma najczęściej obraźliwy charakter.

Informacja zwrotna to taki rodzaj wypowiedzi, w której jeden z rozmówców dzieli się z innym swoimi spostrzeżeniami i opinią na temat drugiej osoby lub jej działań. Z zasady ma być ona konstruktywna, czyli służyć podniesieniu jakości funkcjonowania drugiej osoby. Ważne jest zarówno nastawienie osoby dającej informację zwrotną, jak i ją przyjmującą. Powinna ona odnosić się do konkretnych zdarzeń i faktów – nie być zaś uogólnioną oceną czyjegoś zachowania. Najprostszą metodą dawania prawidłowej informacji zwrotnej jest **metoda kanapki**, czyli formułowanie swojej wypowiedzi w taki sposób, by na jej początku i końcu znalazły się te elementy zachowania innej osoby, które są jej atutem, silną stroną, w środku zaś te, które wymagają zmiany lub są dla osoby udzielającej informacji zwrotnej trudne.

Asertywność to taki sposób wyrażania swojego zdania, który pozwala osobie korzystać z jej praw lecz jednocześnie nie narusza praw innych osób. Wiąże się z umiejętnym stawianiem i egzekwowaniem granic psychologicznych. Osoba asertywna wyraża swoje myśli i uczucia w jasny sposób, broni swoich praw i nie narusza przy tym godności innych osób. Taka postawa stoi na środku kontinuum pomiędzy postawą bieżną i agresywną.

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to przemoc dokonywana przy użyciu mediów elektronicznych: maili, portali społecznościowych, telefonów komórkowych. Jako zjawisko pojawiła się wraz z rozwojem nowych mediów i szerokim dostępem do nich. W chwili obecnej na jej określenie używa się również słowa „cyberbullying” (ang.): przedrostek „cyber” wskazuje tu na użyte narzędzia (telefon, komputer lub internet), zaś „bully” oznacza agresywne zachowanie,

powtarzane przez dłuższy czas przez jednostkę lub grupę osób w stosunku do ofiary, która nie jest w stanie skutecznie się bronić (Pyżalski, 2012).

Charakterystyczny dla tej formy przemocy jest:

- **publiczny charakter.** Cyfrowy format pozwala łatwo i szybko powielać lub upubliczniać obraźliwe treści szerokiemu gronu odbiorców. Dodanie i udostępnienie treści często wiąże się z szybkim kliknięciem: nie wymaga to zaangażowania, a szybki czas działania pozostawia niewiele miejsca na refleksję nad swoim zachowaniem. Kolejni odbiorcy mogą przysyłać treści do swoich znajomych, powodując dalsze rozprzestrzenianie się komunikatów. Osoby doświadczające przemocy cierpią tym bardziej, wstydzą się, mając poczucie, że o ich przeżyciach wie „cały świat”;
- **przekraczanie granic czasu i miejsca.** Cyberprzemocy można doświadczyć o dowolnej porze dnia: smsy, maile czy komentarze można przecież dodawać przez całą dobę. Także miejsca, w których ofiara do tej pory czuła się bezpiecznie, mogą stać się miejscem przemocy: obraźliwego smsa można odczytać na łóżku w swoim pokoju lub przeczytać wulgarny komentarz także na wakacyjnym wyjeździe. Ta cecha cyberprzemocy może sprawić, że osoba doświadczająca jej żyje w ciągłym lęku: nie wie, kiedy spodziewać się kolejnego ataku. Ma także poczucie, że nie istnieją bezpieczne miejsca, w których może schronić się przed cyberbullyingiem. Kompromitujący materiał może też spokojnie przeleżeć kilka lat, by pojawić się w cyfrowych mediach w najmniej spodziewanym momencie;
- **anonimowość.** Sprawcy cyberprzemocy często atakują w sposób anonimowy. Wynikające z tego poczucie bezpieczeństwa często skutkuje zmniejszonym poczuciem odpowiedzialności za swoje zachowanie i rozhamowaniem, a tym samym może prowokować do większej agresji w stosunku do ofiary. Specyficzny charakter komunikacji – brak widocznej bezpośredniej reakcji odbiorcy – również powoduje większą agresywność w zachowaniu. Dla ofiary anonimowość oznacza trudność w określeniu, jak poważnie należy traktować atak: ten sam obraźliwy mail będzie oznaczał co innego, gdy dokona go nieznajomy z internetu, kolega z klasy lub osoba, która już wcześniej dopuszczała się agresji w stosunku do ofiary;
- **niejawność komunikacji.** Cyberprzemoc wiąże się z pewnym paradoksem: z jednej strony każdy opublikowany materiał może zyskać szeroką publiczność, z drugiej zaś strony może nie być żadnych świadków ataku. Oznacza to brak reakcji ze strony kolegów, rodziców, nauczycieli czy postronnych osób w obronie poszkodowanego. Poczucie osamotnienia u ofiary zwiększa jej bezradność i powoduje, że sam atak nabiera większego znaczenia (Pyżalski, 2012).

Ze względu na użyte środki lub cel cyberprzemocy możemy wyróżnić różne **rodzaje cyberprzemocy**:

- **flaming** (flame war, wojna na obelgi) to wymiana obraźliwych, agresywnych komentarzy pomiędzy użytkownikami. Takie dyskusje najczęściej mają miejsce na forach dyskusyjnych lub w formie komentarzy pod zdjęciem lub tekstem. Flaming często zaczyna się w odpowiedzi na czyjaś opinię: kolejne komentarze mają coraz bardziej obraźliwy charakter, często zupełnie niezwiązany z tematem dyskusji. Zdarza się, że najostre opinie wyrażają anonimowi, jednorazowi użytkownicy forum – ich wypowiedzi często zaogniają dyskusje. Taki konflikt może przenieść się z sieci w przestrzeń offline;
- **prześladowanie** polega na przesyłaniu ofierze niechcianych, nieprzyjemnych smsów, maili, komentarzy. W odróżnieniu od flamingu w prześladowanie zaangażowane są zazwyczaj tylko dwie osoby: sprawca i ofiara. W tej formie cyberprzemocy dochodzi czasem do używania gróźb;
- **kradzież tożsamości** polega na podszywaniu się pod ofiarę i korzystania z jej kont i profili. Do kradzieży może dojść poprzez poznanie hasła (np. do maila czy komunikatora) lub w wyniku stworzenia nowego, fikcyjnego konta w „zastępstwie” ofiary. Sprawca może wysyłać ze skradzionego profilu wiadomości, które stawiają ofiarę (rzekomego nadawcę wiadomości) w złym świetle;
- **upublicznianie tajemnic** to udostępnianie osobom postronnym prywatnych treści, na które autor (lub osoba, której te materiały dotyczą) nie wyraził zgody. Mogą to być materiały skradzione z komputera czy telefonu, lub treści, w posiadanie których wszedł sprawca, kiedy był jeszcze w dobrych relacjach z ofiarą. Mogą także służyć jako podstawa szantażu – sprawca grozi ofierze że opublikuje lub ujawni te treści.
- **happy slapping** polega na prowokowaniu ofiar, a następnie nagrywaniu i opublikowaniu ich reakcji na zdarzenie. Prowokacja przybiera najczęściej postać przemocy fizycznej lub słownej;
- **wykluczenie.** O tym rodzaju agresji elektronicznej mówimy, gdy ofiara w sposób celowy jest niedopuszczana lub wykluczana z jakiejś grupy, listy kontaktów, lub gdy jest jej odmawiany dostęp do materiałów;
- **agresja techniczna** to niszczenie mienia lub oprogramowania danej osoby, by uniemożliwić jej korzystanie z cyfrowych mediów. Do tego rodzaju agresji elektronicznej zaliczyć można przesyłanie wirusów, włamywanie się

do komputera, przesyłanie ogromnej ilości spamu (i tym samym uniemożliwianie normalnego korzystania z konta mailowego czy profilu) (Pyżalski, 2012).

Osobnym zjawiskiem jest **seksting**, czyli udostępnianie swoich roznegliżowanych zdjęć w mediach elektronicznych. Sam seksting nie jest jeszcze cyberprzemocą, lecz często dobrowolnie udostępnione wcześniej zdjęcie staje się instrumentem agresji elektronicznej. Wysłane w trakcie trwania związku rozbierane zdjęcie po jego zakończeniu może łatwo stać się narzędziem zemsty, manipulacji lub szantażu. Kłopoty może sprawić także przekazanie takiego zdjęcia (w sposób celowy lub przypadkowy) osobie, która nie była powołana do jego oglądania. Zdarza się, że młode osoby są wręcz do tego prowokowane przez sprawców cyberprzemocy, by ci ostatni mieli później sposób na groźbę ofierze.

Omawiając z klasą charakterystyczne cechy i rodzaje cyberprzemocy należy zwrócić baczną uwagę na wiedzę uczestników zajęć i ich reakcje. **Podanie zbyt wielu lub zbyt szczegółowych informacji może przybrać formę instruktażu.** Jest to niedopuszczalne. W przypadku niskiej wiedzy uczestników lub wiedzy o osobach, które mogłyby wykorzystać podane informacje w złym celu należy potraktować ten fragment zajęć bardziej powierzchownie, raczej pytając uczestników o ich wiedzę i doświadczenia, uporządkowując posiadaną wiedzę lub wskazując na to, jak zabezpieczyć się przed tymi atakami.

Osobą doświadczającą cyberprzemocy staje się najczęściej osoba w jakiś sposób wyróżniająca się, często o niskich kompetencjach społecznych. Może się zdarzyć, że osoba ta padła ofiarą przemocy już wcześniej, niekoniecznie elektronicznej. Jak każda ofiara przemocy doświadcza trudnych uczuć, w tym lęku, złości, wstydu oraz poczucia bezradności. Ze względu na cechy agresji elektronicznej może mieć poczucie, że jej upokorzeniu przygląda się nie tylko sprawca, lecz także liczne (nie zawsze znajome grono odbiorców), oraz że nie ma bezpiecznego miejsca, w którym mogłaby schronić się przed atakami. Brak wiedzy o możliwościach działania i miejscach, które mogą udzielić pomocy powoduje bezsilność. Według badań ofiarą którejś z form agresji elektronicznej pada co dziesiąty nastolatek. Ofiarami cyberbullyingu częściej stają się uczniowie o specjalnych potrzebach edukacyjnych, zwłaszcza niepełnosprawni intelektualnie (Pyżalski, 2012).

Dla osób doświadczających cyberprzemocy szczególnie trudne może okazać się:

- przekonanie, że ujawnienie ataków lub szukanie pomocy pogorszy ich sytuację – chodzi tu zarówno o nasilenie ataków w mediach cyfrowych jak i offline;
- szantaż sprawcy w przypadku ujawnienia jego działań;
- wstyd związany z własnym zachowaniem podczas doświadczania przemocy;
- powiedzenie o przemocy osobie dorosłej z powodu obraźliwego i wulgarnego języka, jaki wiązał się z przemocą (zarówno sprawcy jak i własnego);
- przekonanie, że sami sprowokowali sytuację, więc są sobie winni;
- obawa przed brakiem zrozumienia u otoczenia, zwłaszcza ze strony osób dorosłych lub niewiarą, że taka sytuacja rzeczywiście miała miejsce;
- niewiedza, do kogo mogą się zwrócić w przypadku agresji elektronicznej;
- wstyd związany z niebezpieczeństwem ujawnienia treści agresji (np. kompromitujące ofiarę zdjęcie);
- a także obawa, że opiekunowie w związku z agresją elektroniczną mogą ograniczyć ofierze dostęp do komórki czy komputera (Pyżalski, 2012).

Skutkiem długotrwałego doświadczania cyberprzemocy jest przede wszystkim lek społeczny, obniżone poczucie własnej wartości i depresja. Zauważalny jest także związek z zaburzeniami psychosomatycznymi i myślami samobójczymi – czasem zakończonymi udaną próbą samobójczą.

Ważne jest, by rozmawiając z uczestnikami zajęć rozmawiać o „**osobach doświadczających przemocy**” niż o „ofiarach przemocy”. Pozwala to uniknąć stygmatyzacji i negatywnych konotacji związanych ze słowem „ofiara”. Ponadto – w życiu występuje się w różnych rolach, doznawanie przemocy jest tylko jednym fragmentem życia – jeśli osoba doświadczająca takiej trudnej sytuacji zostanie nazwana ofiarą, może to negatywnie wpłynąć na jej postrzeganie siebie i możliwości poszukiwania pomocy.

Sprawcą cyberprzemocy jest najczęściej osoba o niskich kompetencjach społecznych oraz niskim poczuciem własnej wartości, która przez podejmowane działania chce zwrócić na siebie uwagę, zyskać poczucie kontroli lub wyrównać rachunki z ofiarą agresji. Stosowanie przemocy pozwala sprawcy czerpać satysfakcję ze stosowania siły wobec ofiary; najczęściej nie potrafi empatycznie podejść do jej przeżyć. W większości przypadków agresor zna swoją ofiarę i kontaktuje się z nią także w świecie zewnętrznym. Badania pokazują, że około 60% osób stosujących cyberprzemoc w okresie nauki szkolnej w dorosłym życiu miało przynajmniej jedną sprawę sądową (Pyżalski, 2012).

Wyniki projektów badawczych pokazują, że sprawcą agresji elektronicznej jest od 7 – 35 % populacji młodzieży (www.fdn.pl).

Sprawcy agresji elektronicznej doświadczają też zjawiska nazywanego **efektem kabiny pilota**. Podejmowane przez nich działania przywodzą bowiem na myśl postępowanie pilotów myśliwców, którzy bombardowali miasta podczas II wojny światowej. Badania wykazały, że o ile żołnierze atakujący przeciwnika w bezpośredniej walce odczuwali wysoce negatywne emocje (zwłaszcza doświadczając reakcji na swoje działania), o tyle piloci samolotów odczuwali te emocje jedynie w znikomym stopniu – pomimo, iż dokonywane przez nich zniszczenia częstokroć miały większy zasięg i liczbę ofiar. Brak doświadczania reakcji na swoje działania i bezpośredniej obserwacji przysparzanych cierpień powoduje, iż sprawcy cyberprzemocy niejednokrotnie umniejszają lub nawet nie zdają sobie sprawy z samopoczucia ofiary. Nie ma warunków do tego, by mogli zempatyzować się z ofiarą i współczuć jej (Pyżalski, 2012).

Szczególną kategorią stanowią **sprawco – ofiary bullyingu**. Osoby takie z jednej strony są ofiarami napaści elektronicznej, z drugiej zaś sami stosują ją wobec innych; stanowią oni ok. 4 – 6% populacji. Zazwyczaj są to osoby, które łatwo wchodzą w konfliktowe relacje, chwiejni emocjonalnie i wybuchowi. Mają problemy w relacjach z rówieśnikami, często są odrzucani przez zespół klasowy, podobnie trudno wchodzić we właściwe relacje z osobami dorosłymi (Pyżalski, 2012).

Niezwykle ważną rolę, jak w każdym innym rodzaju przemocy, pełnią **świadkowie agresji elektronicznej**. Można podzielić ich na cztery grupy: asystentów agresora, wzmacniających prześladowcę, outsiderów i obrońców. Pierwsza grupa to osoby, które nie inicjują ataków agresji, jednak kiedy takie zachowanie zostaje podjęte przez inne osoby dołączają i wspierają sprawcę. Drugą z grup, wzmacniających prześladowców, tworzą osoby nie angażujące się aktywnie w atakowanie ofiary, jednak wyrażające aprobatę dla takich zachowań. Może to przybierać formę śmiania się z ataków agresora, negatywnym komentowaniu zachowań ofiary lub pozytywnym sprawcy. Outsiderzy są obojętni zarówno na działania sprawcy, jak i cierpienia agresora. Są bierni wobec agresji, nie chcą się angażować, uważają, że to nie ich sprawa lub też cała sytuacja jest im obojętna. Ostatnią grupę stanowią obrońcy, którzy aktywnie angażują się z pomocą pokrzywdzonemu. Podejmowane przez nich działania mogą polegać na wywieraniu wpływu na agresora w kierunku zaniechania agresywnych zachowań lub udzielaniu pomocy ofierze poprzez wspieranie, doradzanie, pocieszanie oraz angażowanie innych osób – w tym dorosłych (Pyżalski, 2012, Fenik, 2013).

Aby **przeciwdziałać cyberprzemocy** należy przede wszystkim posiadać podstawową wiedzę z zakresu korzystania z technologii cyfrowych, sposobach ustawiania prywatności informacji oraz zabezpieczania własnych cyfrowych materiałów. Jeśli zaś stanie się ofiarą cyberprzemocy – wiedza o tym, gdzie można szukać pomocy i w jaki sposób (także prawny) bronić własnych interesów.

Należy uczyć młodych ludzi jak tworzyć hasła do kont oraz w jaki sposób ograniczać dostęp do publikowanych materiałów. Fundacja Dzieci Niczyje stworzyła e – learningowe kursy, które pozwalają zapoznać się z typowymi zagrożeniami w sieci. Pod adresem <http://fdn.pl/kursy/> dostępne są moduły: „Lekcja bezpieczeństwa”, „Dbaj o fejs”, „Gdzie jest Mimi?”, „Znajomi – nieznajomi” oraz „W sieci”.

Jeśli jednak profilaktyka okaże się niewystarczająca i dojdzie do aktu agresji elektronicznej, należy pamiętać, że: - podstawową kwestią jest **udzielenie wsparcia** osobie pokrzywdzonej. Należy wysłuchać ją, zapewnić poczucie bezpieczeństwa, udzielić wsparcia emocjonalnego. Należy uczyć młodzieży szukania pomocy u innych, w tym wieku przede wszystkim u zaufanych rówieśników, ale także u kompetentnych dorosłych: rodziców, nauczycieli, psychologów, itd.;

- osoba poszkodowana może zwrócić się do administratora strony z prośbą o działania uniemożliwiające dalszy atak lub z prośbą o usunięcie skutków dotychczasowych działań. Można zwrócić się także do dostawcy usług internetowych;
- aby podjąć działania najlepiej posiadać dowody przemocy. Mogą do tego posłużyć zarchiwizowane wiadomości, smsy; wydruki lub printscreeny treści, zeznania świadków;
- można podjąć działania na drodze prawnej (w przypadku osób poniżej 18 roku życia w ich imieniu występują rodzice):

naruszenie wizerunku	Ofiara może zażądać zaniechania podejmowanych działań, usunięcia treści lub finansowego zadośćuczynienia. Może również wstąpić na drogę cywilną postępowania prawnego zgłaszając sprawę do sądu cywilnego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania sprawcy.
Zniesławienie, naruszenie godności	Ofiara może wystąpić na drogę postępowania karnego zgłaszając sprawę do właściwego dla swojego miejsca zamieszkania sądu rejonowego.
Włamanie na konto lub kradzież tożsamości	Sprawę można zgłosić na policję lub do prokuratury.
Groźby	Sprawę można zgłosić na policję lub do prokuratury.

Warto pamiętać, że także szkoła dysponuje możliwymi konsekwencjami, którymi może obarczyć sprawcę cyberprzemocy (Podlewska, 2009).

Pomocy nastolatkom w zakresie agresji elektronicznej udziela także:

- Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży pod numerem telefonu 116 111 oraz na stronie internetowej <http://www.116111.pl/>. Telefon przejął funkcję strony www.helpline.org.
- <http://www.dyzurnet.pl/> - na tej stronie zgłosić można nielegalne treści znajdujące się w internecie.
- <https://www.facebook.com/help/> - na tej stronie można zgłosić administratorom facebook'a różnego typu nieprawidłowości.

BIBLIOGRAFIA:

- Koźmiński A., Jemielniak D., Zarządzanie od podstaw. Podręcznik akademicki. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa, 2008
- Geldard K., Geldard D., Rozmowa, która pomaga. Gdańsk, GWP, 2005
- Gordon T., Wychowanie bez porażek, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa, 1995
- Pyżalski J., Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży, Wydawnictwo Impuls, Kraków, 2012
- Fenik K., Psychologiczne aspekty bullyingu: perspektywa sprawcy, ofiary i świadka, ORE, 2013
- Podlewska J., Odpowiedzialność prawna za cyberprzemoc w stosunku do nieletnich, FDN, 2009