Projekt OSEhero

CYBERPRZEMOC w szkole

na podstawie materiałów edukacyjnych dotyczących cyberbezpieczeństwa przygotowanych przez ekspertów OSE

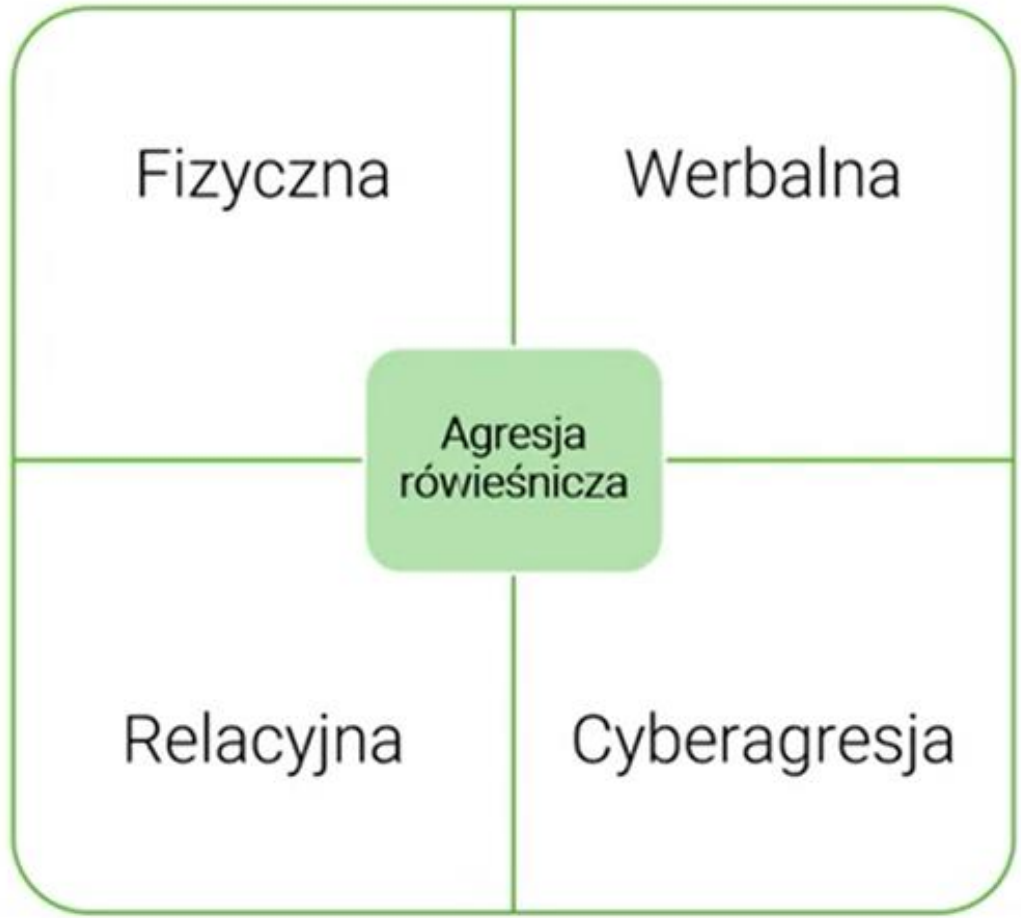
Wioletta Krawiec

Internet i sieć komórkowa stały się jednym z najpopularniejszych wśród młodzieży mediów. Są przez nich postrzegane jako ulubiona – a w ostatnim czasie podstawowa – forma spędzania wolnego czasu, nauki, komunikowania się oraz poszukiwania informacji. Coraz częściej internet staje się istotnym środowiskiem, w którym młodzi ludzie mogą zaspokajać swoje potrzeby społeczne związane z przynależnością do grupy rówieśniczej.

Niestety technologie informacyjne i komunikacyjne wykorzystywane są również w celach opresyjnych: jako narzędzia agresji i przemocy.

Agresja rówieśnicza

- Agresja realizowana jest różnymi sposobami.
- Często różne formy towarzyszą sobie wzajemnie.
- Różny jest stopień wykrywania poszczególnych form agresji.



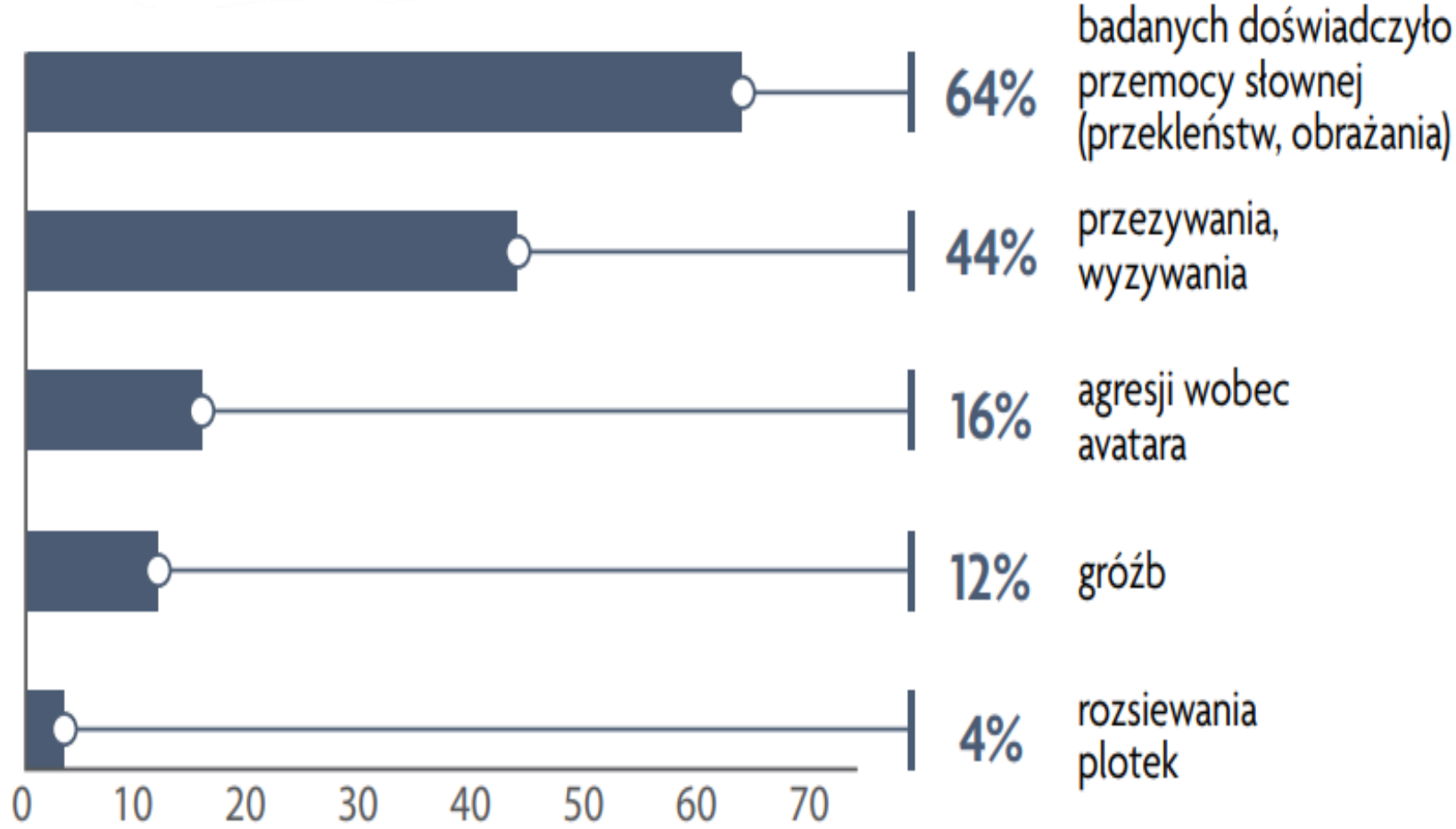
Powszechny dostęp do internetu i urządzeń mobilnych sprawił, że do tradycyjnych form prześladowania dołączyła nowa: cyberbullying. Zachowania przemocowe znane ze szkolnych korytarzy mają obecnie swoje skuteczne odpowiedniki w sieci – rozpowszechnianie plotek i oszczerstw na portalach społecznościowych, zamieszczanie kompromitujących filmów w sieci, nękanie SMS-ami czy kradzież tożsamości to niejedyne przypadki internetowego dręczenia, którego ofiarami padają młodzi ludzie.

Akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce w różnych portalach społecznościowych, w komunikatorach lub grach online, czyli tam, gdzie dzieci spędzają najwięcej czasu. Do realizacji agresywnych działań sprawcy wykorzystują także pocztę elektroniczną, czaty, strony internetowe, blogi, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS.

Gracze poważnie nadużywający gier częściej przeżywają negatywne stany emocjonalne, mają niższą samoocenę, gorzej radzą sobie w kontaktach z rówieśnikami, mają również niższe umiejętności społeczne i korzystają z mniej konstruktywnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Szkodliwe dla zdrowia granie powiązane jest również z niskim poczuciem własnej skuteczności, niższym poczuciem dobrostanu psychologicznego, zwiększonym poczuciem lęku, stanami depresyjnymi.

Granie w gry pełne agresji i przemocy może przyczyniać się do zmniejszenia wrażliwości na przemoc, cierpienie i krzywdę innych osób. Wirtualne akty przemocy w brutalnej grze stymulują mózg w ten sam sposób, co realna przemoc.
Granie w brutalne gry zwiększa prawdopodobieństwo stania się sprawcą lub sprawcą i ofiarą cyberprzemocy. Młodzi gracze uczą się, że agresja i przemoc to normalne zachowania i wyrabiają w sobie przekonanie, że są one podstawowym sposobem rozwiązywania konfliktów

Zachowań agresywnych i przemocy można doświadczać w internecie również ze strony innych graczy. W jednym z badań 30% respondentów przyznało, że regularnie, przynajmniej raz w tygodniu, spotyka się z przemocą w grach online.



MMORPG (skrót od Massively multiplayer online role-playing game) – rodzaj komputerowych gier fabularnych, w których duża liczba graczy może grać ze sobą w wirtualnym świecie. Podobnie jak w innych rodzajach gier fabularnych gracz wciela się w postać i kieruje jej działaniami.

W grach typu MMORPG, w które gracz zaangażowany jest zazwyczaj długi czas i które gromadzą rozbudowane społeczności, bycie świadkiem cyberprzemocy oraz doświadczanie jej jest jednym z najczęstszych powodów rezygnacji z gry. Prawie 80% graczy potwierdziło, że padło ofiarą agresji online, a co trzeci przyznał, że jest jej sprawcą. Ponad 90% respondentów było świadkami przemocowych zachowań w grze

FOMO (ang. ***Fear Of Missing Out***) badacze definiują jako lęk przed odłączeniem, utratą stałego kontaktu z innymi, obawę, że coś bardzo istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online. Jesteśmy już na stałe silnie związani z mediami społecznościowymi, które dzień za dniem dostarczają nam ogromnych ilości informacji. Chcemy i niejako jesteśmy zobowiązani do ciągłego aktualizowania swojego statusu, a także… stanu swojej wiedzy. Nietrudno o przekonanie, że każde odłączenie od internetu, odłożenie smartfona, wylogowanie z serwisu społecznościowego spowoduje nagłe i bezpowrotne wypadnięcie z obiegu.

Wysoki poziom FOMO to przede wszystkim:

- Obawa, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, które mnie omijają.
- Poczucie niepokoju, gdy nie wiem, co robią moi znajomi, obawa, że przeoczę zaplanowane lub spontanicznie zorganizowane spotkanie.
- Przymus bycia na bieżąco z relacjami znajomych w mediach społecznościowych, potrzeba ciągłego sprawdzania, co robią.
- Lęk przed „wypadnięciem z obiegu" – brakiem wiedzy o tym, co aktualnie jest dla moich znajomych ważne, o czym dyskutują, co ich bawi. Obawa przed utratą „wspólnego języka".
- Potrzeba relacjonowania online głównie pozytywnych wydarzeń ze swojego życia.
- Reagowanie na każdy sygnał smartfona, natychmiastowe sprawdzanie powiadomień.
- Niepokój i dyskomfort w sytuacji, w której urządzenie czy aplikacja nie są dostępne. Potrzeba posiadania smartfona zawsze w zasięgu ręki.

NAJCZĘSTSZE FORMY CYBERPRZEMOCY:

- agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forach online w celu ośmieszenia, wystraszenia innej osoby lub sprawienia jej przykrości;
- upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów;
- wykluczanie z grona „znajomych" w internecie;
- zamieszczanie przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach typu Facebook czy Instagram;
- włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników;
- szantażowanie;
- ujawnianie sekretów;
- celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

Internetowa przemoc najczęściej dotyczy rówieśników. Zwykle sprawcami są znajomi z klasy lub szkoły, choć zdarza się, że agresorem może być także osoba zupełnie nieznana, spotkana np. na forum internetowym lub w grze online.

NASTOLATKI NAJCZĘŚCIEJ DOŚWIADCZAJĄ AGRESJI W SIECI ZE WZGLĘDU NA:

- wygląd fizyczny (13,7%)
- upodobania, zainteresowania (9,7%)
- ubiór (8,5%)
- poglądy polityczne (7,1%)

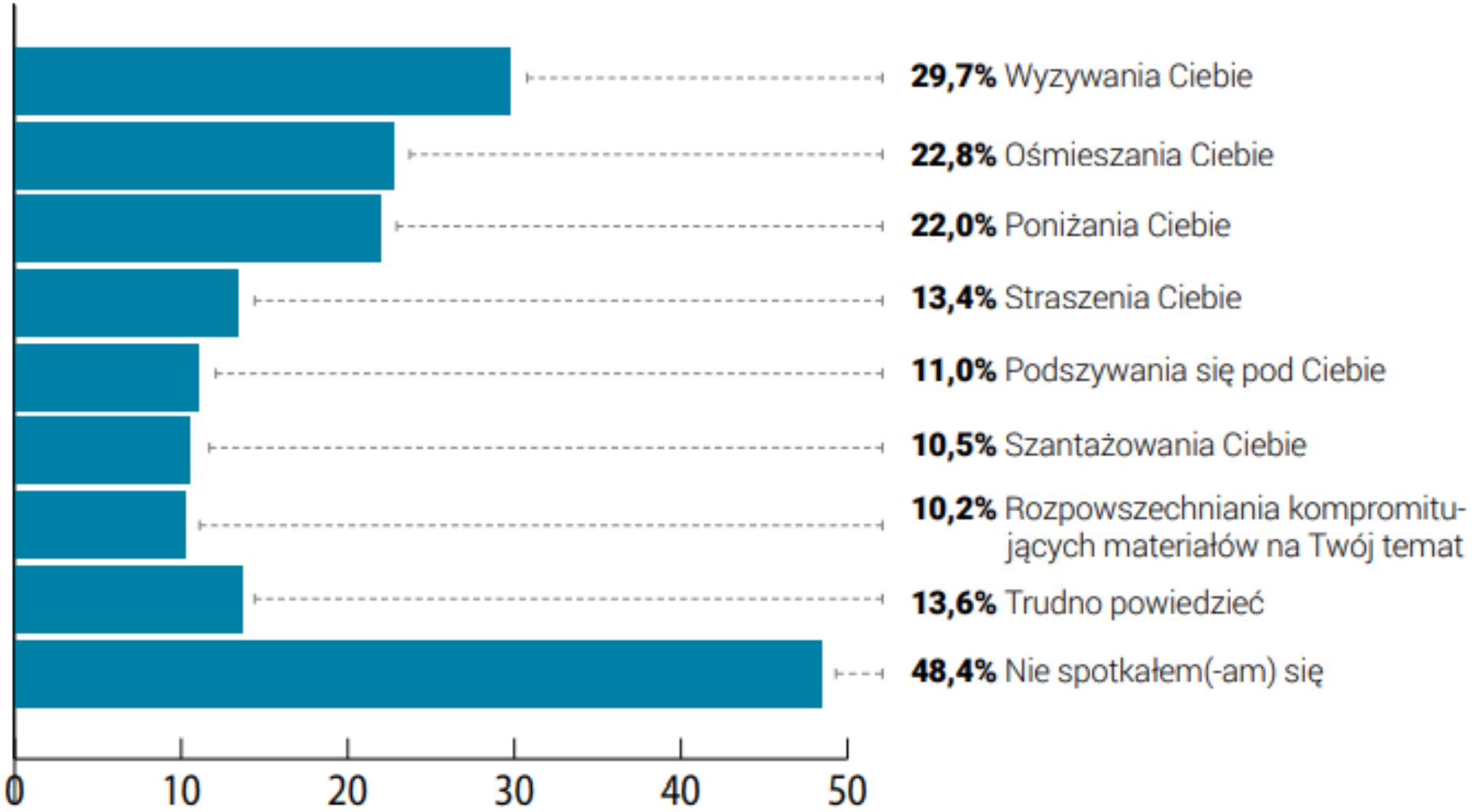
INNE PRZYCZYNY:

- orientacja seksualna (4,9%)
- płeć (4,5%)
- religia (4,3%)
- sytuacja materialna (3,3%)
- narodowość (2,8%)
- kolor skóry (2,3%)

Agresja w internecie jest już niemal zjawiskiem powszechnym. Prawie 80% polskich uczniów przyznaje, że spotkało się z różnymi jej formami wobec swoich znajomych.

Dzieci są jednak nie tylko świadkami agresji elektronicznej. Jedynie **połowa nastolatków nie doświadczyła osobiście przemocy w internecie - wyzywania, poniżania, ośmieszania lub zastraszania**

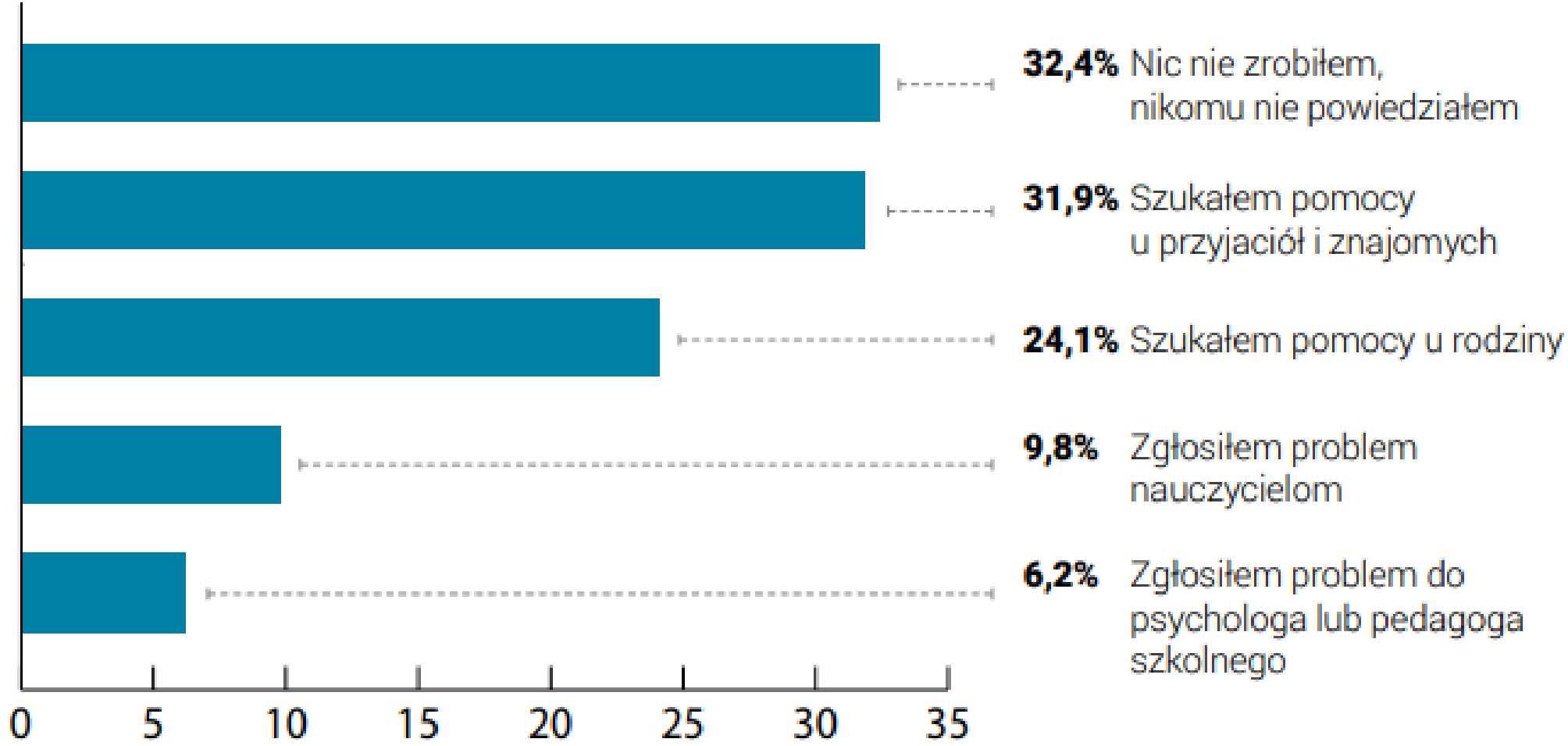
Czy spotkałeś(-aś) się z sytuacją, gdy ktoś użył internetu do:



Od 7% do 11% dzieci doświadcza najpoważniejszych aktów internetowej przemocy – cyberbullyingu, czyli regularnego, długotrwałego dręczenia w sieci przez rówieśników.

Mimo częstych doświadczeń z agresją w internecie młodzi ludzie bardzo rzadko proszą dorosłych, rodziców i nauczycieli o pomoc, gdy padną ofiarą cyberprzemocy. Wyniki badań polskich nastolatków wskazują, że jedynie co czwarty doświadczający wyzywania, poniżania czy ośmieszania online informuje o tym swoich rodziców, a bardzo nieliczni – nauczycieli.

Jeśli doświadczyłeś(-aś) przemocy internetowej, to jak zareagowałeś(-aś)?



Agresja w internecie przypomina przemoc znaną ze szkolnego korytarza. Często zresztą jest po prostu przedłużeniem konfliktów przeniesionych do sieci ze środowiska rówieśniczego, mających miejsce w szkole lub klasie. **Badania pokazują, że w cyberprzemoc angażują się zwykle te same dzieci, które są też sprawcami tradycyjnej przemocy, a większość ofiar cyberbullyingu doświadcza także tradycyjnej agresji rówieśniczej**.

w przeciwieństwie do tradycyjnej, **internetowa przemoc charakteryzuje się dodatkowymi cechami, które sprawiają, że zapobieganie jej jest o wiele trudniejsze niż w przypadku agresji spotykanej w klasie lub szkole**.

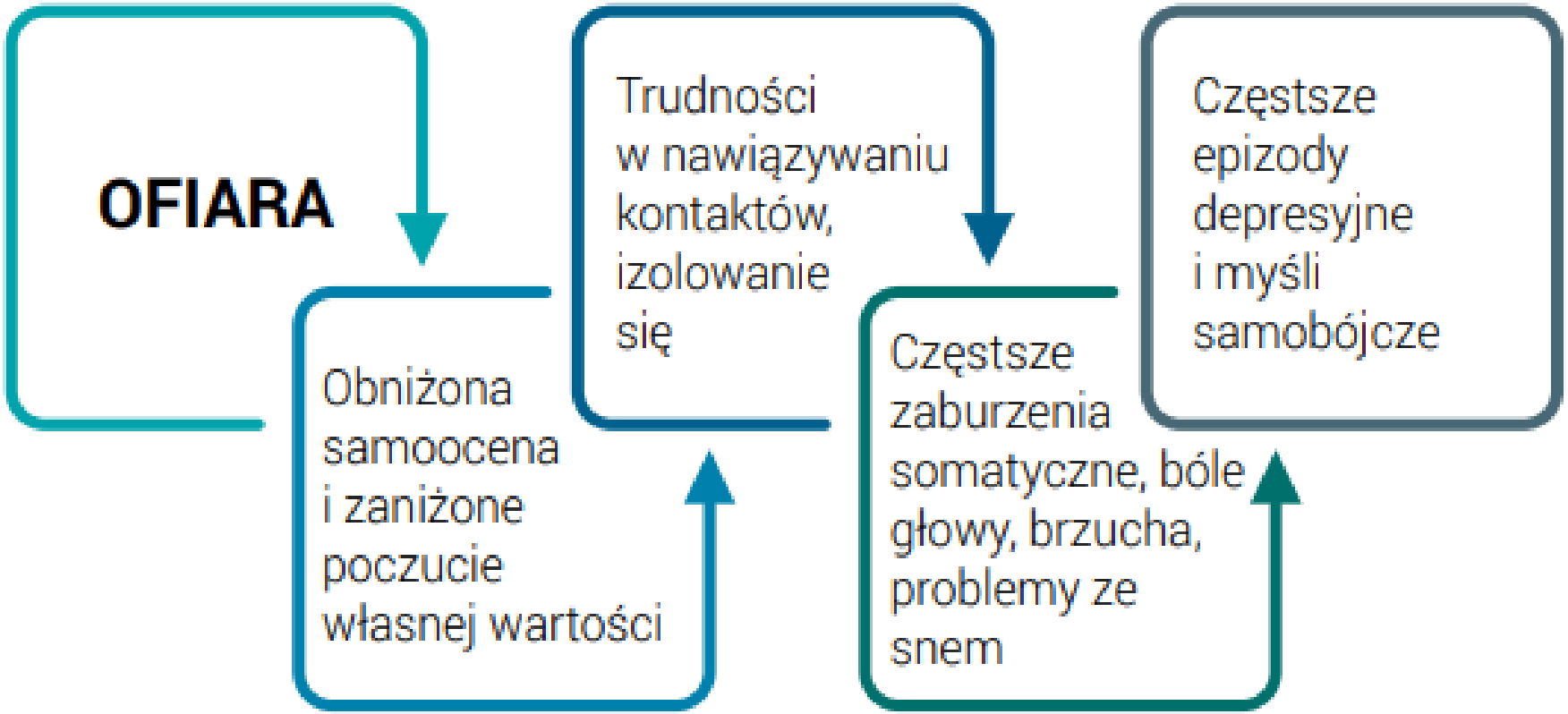
- DUŻY ZASIĘG
- SZYBKIE ROZPOWSZECHNIANIE MATERIAŁÓW
- ANONIMOWOŚĆ SPRAWCY (poczucie anonimowości znacznie ośmiela sprawców)
- NIEOGRANICZONA MOŻLIWOŚĆ NĘKANIA (Większość młodych ludzi funkcjonuje w tzw. trybie „always on” (zawsze podłączeni), głównie w związku z powszechnym obecnie wykorzystywaniem portali społecznościowych. To sprawia, że dostęp sprawców do ofiar może być niemal nieograniczony.)
- BRAK KONTROLI DOROSŁYCH

Konsekwencje prześladowania w sieci mogą być różne, w zależności od powagi aktu agresji.

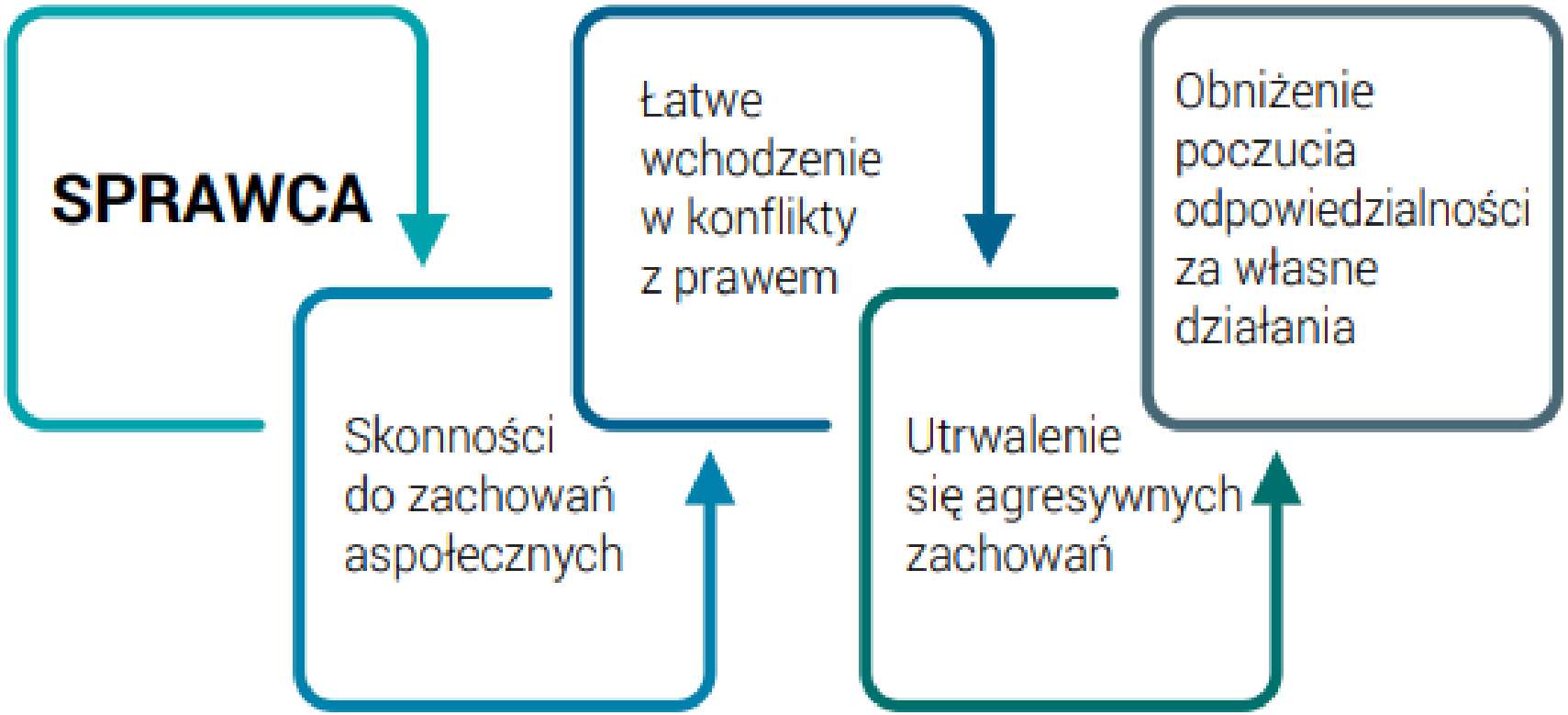
Dzieci **doświadczające cyberprzemocy** przeżywają bardzo trudne emocje. Mogą czuć się **osaczone, osamotnione i bezsilne**. Często są przekonane, że nic nie da się zrobić z sytuacją, w której się znalazły. Obawiają się, że kompromitujące materiały mogą dotrzeć do bardzo dużej grupy osób, przez co mierzą się z **poniżeniem, upokorzeniem, lękiem, rozpaczą, smutkiem**. Niekiedy mogą wstydzić się i mieć poczucie winy, że nie potrafiły same sobie poradzić. Wiele z nich mówi, że chciałoby „cofnąć czas".

Długie pozostawanie w sytuacji przemocy wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem. Ofiary przemocy częściej niż ich rówieśnicy doświadczają problemów w kontaktach z innymi ludźmi, mają zaniżone poczucie własnej wartości, zaczynają mieć kłopoty z nauką, pojawiają się u nich problemy psychologiczne, a także zdrowotne – bóle głowy, brzucha, problemy ze snem itp. W skrajnych przypadkach u prześladowanych dzieci mogą pojawić się myśli oraz próby samobójcze.

Długofalowe konsekwencje doświadczania cyberprzemocy



Długofalowe konsekwencje doświadczania cyberprzemocy

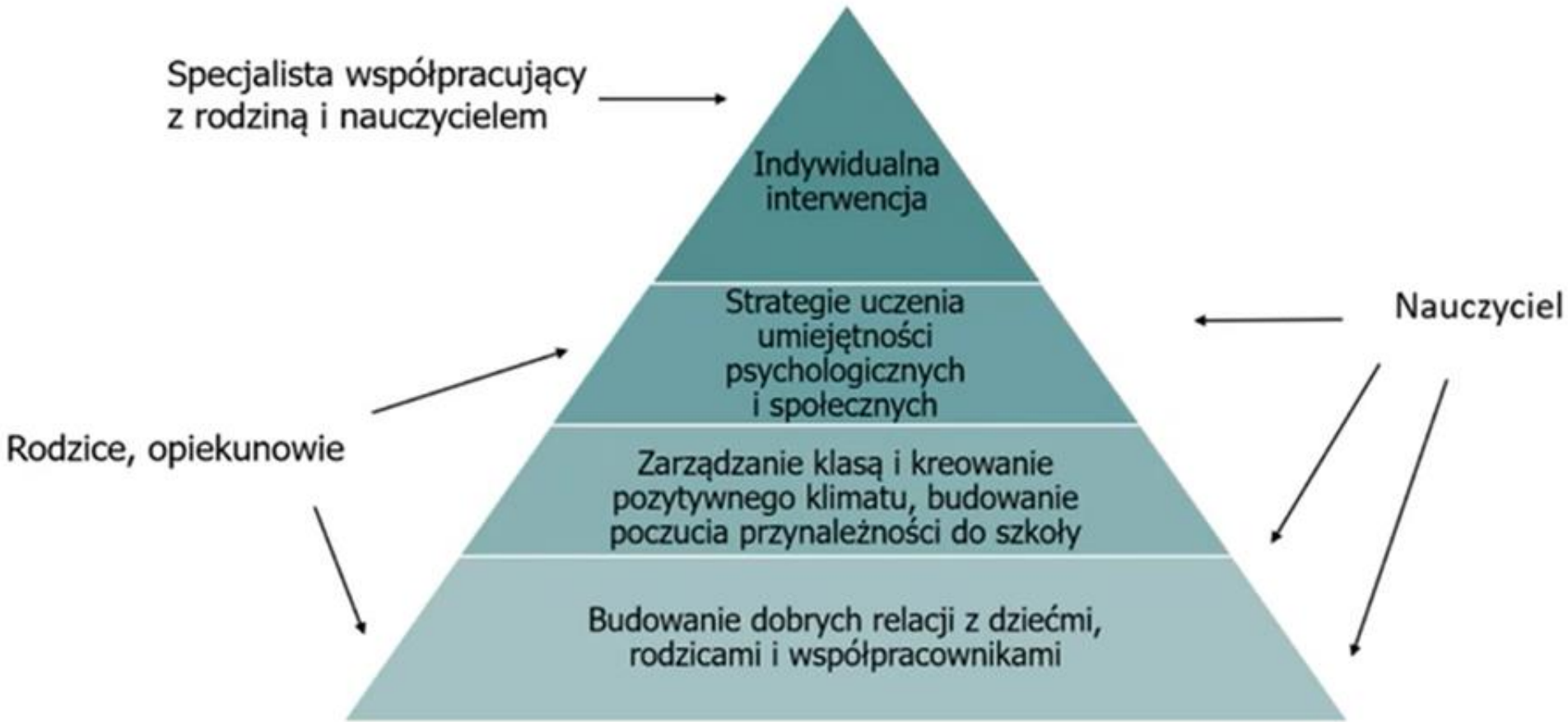


Skuteczne zapobieganie agresji – niezależnie od tego, czy akty przemocy mają miejsce w szkolnej szatni, czy w cyberprzestrzeni – wymaga przede wszystkim systematycznych działań wychowawczych, takich jak: integracja zespołu klasowego, budowanie dobrych relacji pomiędzy uczniami i nauczycielami, wprowadzanie norm grupowych i uczenie dzieci odróżniania dobra od zła. Fundamentalne znaczenie ma także odpowiedni klimat szkoły. Liczne badania wykazały, że **postrzeganie szkoły jako bezpiecznego miejsca i poczucie przynależności do niej oraz istnienie pozytywnego klimatu szkolnego zmniejszają prawdopodobieństwo przemocy**, podczas gdy poczucie zagrożenia jest związane ze zwiększonym ryzykiem takich zachowań wśród uczniów.

JAK MOŻESZ ZAPOBIEGAĆ CYBERPRZEMOCY W SWOJEJ SZKOLE I KLASIE?

- BUDUJ POZYTYWNY KLIMAT I BEZPIECZNE RELACJE
- USTAL ZASADY
- ROZMAWIAJ O CYBERPRZEMOCY
- ZACHĘCAJ UCZNIÓW DO REAGOWANIA
- WSPÓŁPRACUJ Z RODZICAMI
- ZWRACAJ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE (unikanie szkoły, izolowanie się, pogorszenie wyników w nauce, wykluczanie przez innych uczniów ze wspólnych aktywności online i offline, zmiany nastroju (zdenerwowanie, smutek, przygnębienie), objawy somatyczne (bóle brzucha, głowy itp.)

Model skutecznego radzenia sobie z trudnymi zachowaniami uczniów



4 filary profilaktyki cyberprzemocy

Edukacja medialna

- Dostarczanie umiejętności posługiwania się technologią komunikacyjną
- Uczenie zasad odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z technologii
- Budowanie świadomości, że zachowania online mogą mieć poważne następstwa w świecie rzeczywistym (zasady online jak w offline)

Kompetencje psychospołeczne

- Samokontrola, umiejętność regulacji emocji i kontroli impulsywnych zachowań, rozwijanie empatii, zdolność przyjmowania perspektywy innej osoby
- Te kompetencje mogą osłabiać mechanizm bezrefleksyjnego działania w środowisku online

Programy dla świadków

- Zachęcanie do reagowania na akty przemocy
- Niewspieranie sprawców przez komentowanie, rozsyłanie, linkowanie do obraźliwych materiałów
- Udzielanie wsparcia poszkodowanym
- Zgłaszanie cyberprzemocy

Polityka szkoły

- Czytelny system norm współżycia społecznego
- Jasna polityka postępowania w przypadku złamania zasad
- Wyraźny przekaz do uczniów i rodziców, że przemoc w szkole nie będzie tolerowana, a dorośli będą reagować na wszelkie przejawy agresji

Warunki skutecznego radzenia sobie z cyberprzemocą w szkole

	Co działa?	Co nie działa?
Rozumienie zjawiska	Cyberprzemoc rozumiana w kontekście innych szerszych zjawisk, tj. klimat szkoły, zarządzanie klasą. Uwzględnianie problemu zaburzenia relacji offline i online	Traktowanie cyberprzemocy jako wyizolowanego zjawiska
Moment działania	Koncentracja na działaniach zapobiegawczych (zanim pojawi się przemoc), tj. budowanie zespołu klasowego, norm grupowych	Podejmowanie wyłącznie działań interwencyjnych, gdy agresja rówieśnicza wystąpiła
Rola nauczyciela	Nauczyciel wychowawca	Nauczyciel kontroler, „policjant”

Warunki skutecznego radzenia sobie z cyberprzemocą w szkole

	Co działa?	Co nie działa?
Uczestnicy	Zainteresowanie wszystkimi członkami grupy, w tym świadkami agresji online	Koncentracja na diadzie: sprawca -ofiara
Podejście do sprawcy	Praca wychowawcza, jeśli konieczna – praca terapeutyczna ze sprawcą Uwzględnienie motywacji działania	Koncentracja na działaniach punitywnych: potępianie, rozliczanie sprawców

Warunki skutecznego radzenia sobie z cyberprzemocą w szkole

	Co działa?	Co nie działa?
Typ działań	**Działania wychowawcze, profilaktyczne** **Wzmacnianie czynników chroniących** związanych ze szkołą: poczucia bezpieczeństwa w szkole, zadowolenia ze szkoły, pozytywnego klimatu szkolnego **Profilaktyka pozytywna:** • wzmacnianie pozytywnych zachowań stanowiących alternatywę wobec działań antyspołecznych • budowanie kompetencji społecznych pozwalających na hamowanie automatycznych, impulsywnych zachowań • rozwijanie empatii, umiejętności przyjmowania perspektywy innej osoby • wzmacnianie przestrzegania norm społecznych online, podobnie jak offline	Działania wyłącznie prawne/kontrolne/monitorujące

- Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa **NASK** jest państwowym instytutem badawczym, którego misją jest poszukiwanie i wdrażanie rozwiązań, służących rozwojowi sieci teleinformatycznych w Polsce oraz poprawie ich efektywności i bezpieczeństwa. Instytut prowadzi badania naukowe, prace rozwojowe, a także działalność operacyjną na rzecz bezpieczeństwa polskiej cywilnej cyberprzestrzeni. Ważnym elementem działalności NASK jest też edukacja użytkowników oraz promowanie koncepcji społeczeństwa informacyjnego, głównie w celu ochrony dzieci i młodzieży przed zagrożeniami, związanymi z użytkowaniem nowych technologii.
- Ogólnopolska Sieć Edukacyjna OSE to program publicznej sieci telekomunikacyjnej, dający szkołom w całej Polsce możliwość podłączenia szybkiego, bezpłatnego i bezpiecznego internetu. Program został zaprojektowany przez Ministerstwo Cyfryzacji, a jego założenia realizuje Państwowy Instytut Badawczy NASK – operator OSE.

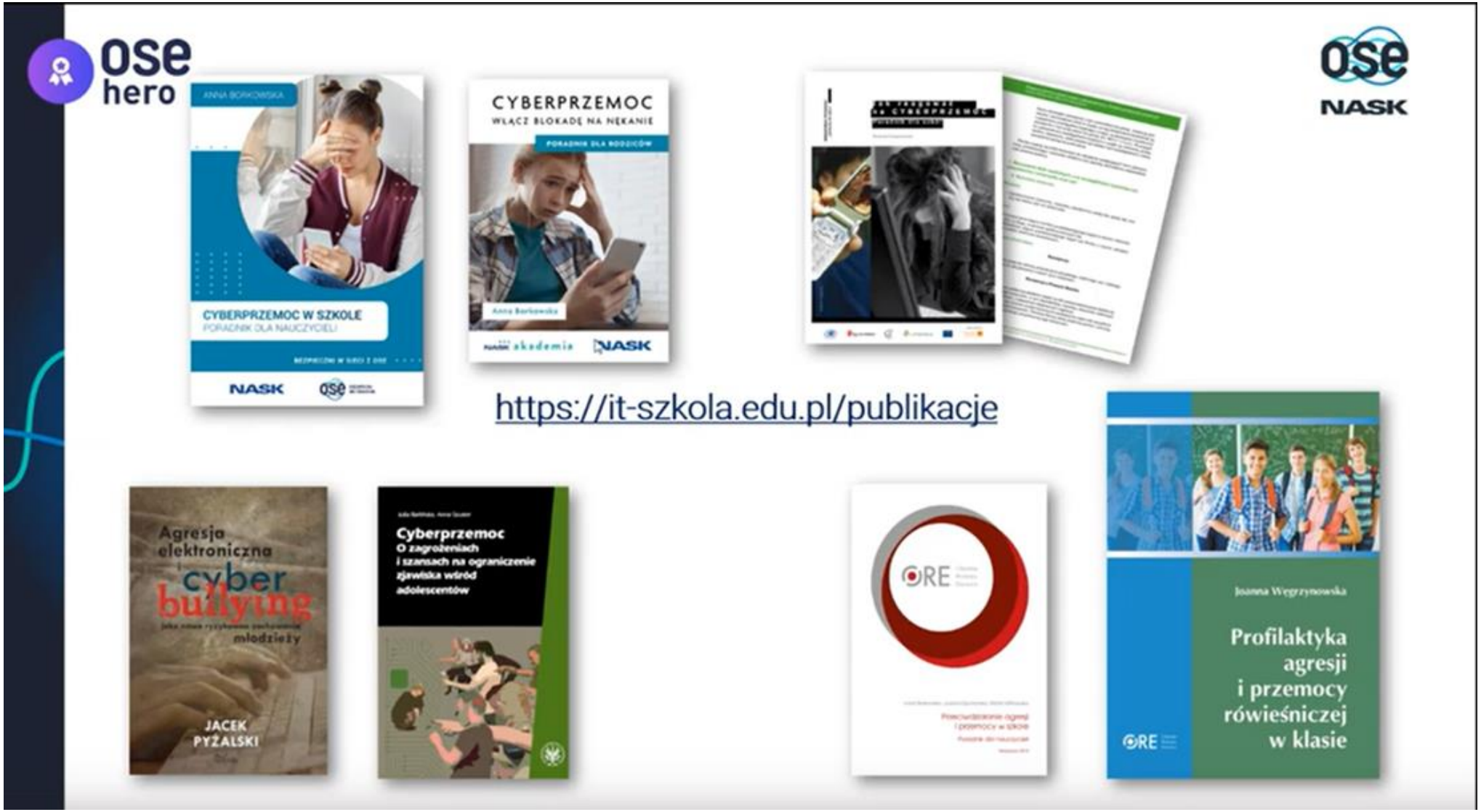
Projekt **OSEhero** skierowany jest do wszystkich nauczycieli, a także dyrektorów, pedagogów, psychologów i bibliotekarzy ze szkół Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej (przyłączonych lub oczekujących na przyłączenie), którzy chcą aktywnie działać w zakresie upowszechniania wiedzy na temat bezpieczeństwa w internecie. Kolejna edycja projektu ruszy na początku roku szkolnego 2023/2024, do której serdecznie zachęcam!

https://osehero.pl/

PRZYDATNE STRONY:

- OSE IT Szkoła https://it-szkola.edu.pl/
- Akademia NASK https://akademia.nask.pl
- Program Safer Internet www.saferinternet.pl
- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci” www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl
- Cybernauci www.cybernauci.edu.pl
- Cyfrowobezbezpieczni www.cyfrowobezpieczni.pl
- Fundacja Orange www.fundacja.orange.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę www.fdds.pl
- Fundacja Dbam o Mój Zasięg https://dbamomojzasieg.pl/

PRZYDATNE MATERIAŁY, PUBLIKACJE:



Nowy poradnik

Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu.

https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,97

ABC
cyberbezpieczeństwa
Wi-Fi
nomofobia
użytkownik
trolling
uwierzytelnianie dwuskładnikowe
jailbreak
zakupy online
gray hat
phishing
vishing
A–Z
aktualizacja
oszustwa internetowe
cyberprzemoc
uzależnienie od gier komputerowych
malware
fake news
stalking
usługi bezpieczeństwa OSE
kradzież tożsamości
backup
www.it-szkola.edu.pl
Rzeczpospolita Polska
NASK

ANNA BORKOWSKA

CYBERPRZEMOC W SZKOLE

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

NASK

OSE OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA

MARTA WITKOWSKA

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU
PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

NASK

ose OGÓLNOPOLSKA SIEĆ EDUKACYJNA

NASTOLATKI
I GRY CYFROWE

PORADNIK DLA RODZICÓW

Marta Witkowska

NASK akademia

NASK

Konspekt lekcji dot. dezinformacji dla uczniów szkół średnich

Dzięki lekcji przeprowadzonej według konspektu uczniowie dowiedzą się więcej na temat dezinformacji – poznają sposoby ochrony przed nieprawdziwymi wiadomościami i oraz przekonają się, jak istotne jest weryfikowanie informacji.

Pobierz