

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

# Jak chronić dziecko przed hejtem i cyberprzemocą

Jak rozpoznawać zagrożenia, reagować bez paniki  
i wspierać dziecko, zanim internetowy problem  
przejmie jego życie



Mamy problem. Ale **spokojnie**. Da się go rozwiązać  
i jeszcze będzie z czego się **pośmiać**.

Max Paradox

**PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!**

# Jak chronić dziecko przed hejtem i cyberprzemocą

Jak rozpoznawać zagrożenia, reagować bez paniki i wspierać dziecko, zanim internetowy problem przejmie jego życie

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

# **Jak chronić dziecko przed hejtem i cyberprzemocą**

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

# Spis treści

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRO.....                                                                                                       | 5   |
| Rozdział 1 - Nie każdy cham w internecie to cyberprzemoc                                                         | 11  |
| Rozdział 2 - Dlaczego dziecko może ci nic nie powiedzieć...                                                      | 22  |
| Rozdział 3 - Dlaczego internet potrafi zrobić z jednego komentarza pożar.....                                    | 36  |
| Rozdział 4 - Pięć rodzicielskich reakcji, które wyglądają rozsądnie, a potrafią pogorszyć sprawę.....            | 50  |
| Rozdział 5 - „Po prostu zablokuj” nie jest strategią na wszystko.....                                            | 66  |
| Rozdział 6 - Kontrola rodzicielska, czyli jak nie zostać domowym agentem wywiadu.....                            | 79  |
| Rozdział 7 - Straszanie internetem nie uczy bezpieczeństwa                                                       | 92  |
| Rozdział 8 - Nie czekaj, aż będzie naprawdę źle.....                                                             | 106 |
| Rozdział 9 - Co zrobić w pierwszych trzydziestu minutach                                                         | 121 |
| Rozdział 10 - Jak zbierać dowody i zgłaszać problem, żeby nie powstał z tego drugi problem.....                  | 134 |
| Rozdział 11 - Jak rozmawiać ze szkołą, żeby sprawa nie ugrzęzła między „przyjrzymy się” a „dzieci tak mają”..... | 149 |
| Rozdział 12 - Co mówić dziecku po ataku, kiedy „nie przejmuj się” już dawno nie działa.....                      | 162 |
| Rozdział 13 - Co zrobić, gdy sprawcą jest ktoś bliski dziecku .....                                              | 178 |
| Rozdział 14 - Jak nauczyć dziecko bronić się bez zamieniania go w cyfrowego wojownika.....                       | 193 |

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy dziecko nie chce współpracować .....                            | 207 |
| Rozdział 16 - A co, jeśli pierwsza metoda nie zadziałała?...                                   | 220 |
| Rozdział 17 - Co robić, kiedy rodzicowi też puszczaają nerwy                                   | 234 |
| Rozdział 18 - Jak wrócić do normalności, kiedy problem już ucichł.....                         | 247 |
| Rozdział 19 - Jak sprawić, żeby problem nie wrócił tylnymi drzwiami.....                       | 261 |
| Rozdział 20 - Internetu nie wyłączymy. Możemy za to wychować dziecko, które wie, co robić..... | 273 |

## INTRO

Twoje dziecko wraca ze szkoły, rzuca plecak w kąt i znika z telefonem w swoim pokoju. Nic szczególnego. Plecak od kilku lat prowadzi własne życie na podłodze, telefon prawdopodobnie jest biologicznie przyrośnięty do dłoni, a odpowiedź na pytanie „jak było?” tradycyjnie mieści się gdzieś pomiędzy „okej” a „normalnie”. Tyle że tym razem coś się nie zgadza. Dziecko jest cichsze. Albo przeciwnie - nagle wścieka się o drobiazgi. Co chwilę zerka na ekran, po czym odkłada telefon tak szybko, jakby właśnie dostało wiadomość od urzędu skarbowego.

Pytasz, czy coś się stało.

„Nie.”

Rodzicielski system radarowy właśnie wykrył obiekt.

Problem polega na tym, że w przypadku hejtu i cyberprzemocy samo pytanie często nie wystarcza. Dziecko może się wstydić. Może bać się, że sytuacja się pogorszy. Może uważać, że rodzic nie zrozumie. Może też przewidywać najgorszy możliwy scenariusz: powie o problemie, a pięć minut później dorosły skonfiskuje telefon, zadzwoni do wychowawcy, napisze do rodziców sprawcy, zgłosi pół internetu na policję i jeszcze zapyta na rodzinnej grupie WhatsApp: „Czy ktoś wie, co to jest Discord?”. Z perspektywy rodzica brzmi to jak energiczne działanie. Z perspektywy nastolatka może wyglądać jak uruchomienie procedury ewakuacji województwa.

Dlatego ta książka nie będzie instrukcją pod tytułem „Zabierz dziecku telefon i problem rozwiązany”. Odebranie dostępu do sieci może czasem ograniczyć kontakt ze szkodliwymi treściami, ale nie usuwa automatycznie źródła problemu. Jeśli grupa klasowa wyśmiewa dziecko, kompromitujące zdjęcie krąży między uczniami albo ktoś wysyła obraźliwe wiadomości, wyłączenie Wi-Fi nie sprawi magicznie, że cała sytuacja zniknie. To trochę jak próba rozwiązania problemu z przeciekającym dachem przez schowanie wiadra. Przez chwilę jest spokojniej, tylko dach nadal przecieka.

Cyberprzemoc jest szczególnie trudna dlatego, że nie respektuje dawnych granic. Kiedyś dziecko mogło wrócić ze szkoły i przynajmniej fizycznie opuścić miejsce konfliktu. Dziś klasa może wrócić z nim do domu w kieszeni. Komentarz może przyjść podczas kolacji. Mem może zacząć krążyć wieczorem. Ktoś może założyć fałszywe konto, udostępnić zdjęcie, dopisać komentarz albo rozpocząć grupową zabawę polegającą na tym, że jedna osoba przestaje być człowiekiem, a staje się „contentem”. I właśnie dlatego reakcja dorosłego musi być czymś więcej niż wykładem o tym, że „za naszych czasów dzieci normalnie wychodziły na dwór”.

Za naszych czasów też robiły głupie rzeczy.

Po prostu rzadziej zostawał po nich zrzut ekranu.

Najważniejsze jest to, żeby dziecko wiedziało, że może przyjść do ciebie również wtedy, kiedy samo zrobiło coś nierozsądnego. Wysłało zdjęcie, którego dziś żałuje. Odpowiedziało agresją. Weszło na grupę, na którą nie powinno. Udostępniło coś komuś, komu zaufało. Jeśli pierwszą reakcją rodzica będzie przesłuchanie w stylu „A PO

CO TO WYSYŁAŁEŚ?”, bardzo łatwo nauczyć dziecko jednej rzeczy: następnym razem lepiej nic nie mówić. To nie znaczy, że nie należy później rozmawiać o błędach. Należy. Ale kolejność ma znaczenie. Najpierw bezpieczeństwo. Potem dowody i zatrzymanie sytuacji. Dopiero później analiza tego, jak do niej doszło.

Rodzicielstwo w internecie ma jeden wyjątkowo niewygodny element: dorośli nie musi znać każdej aplikacji, żeby być skutecznym. Naprawdę. Nie musisz znać wszystkich skrótów, trendów, serwerów, filtrów, platform i sposobów wysyłania wiadomości, których nazwy brzmią czasem jak modele routerów. Dziecko może poruszać się po aplikacji szybciej od ciebie i nadal potrzebować twojej pomocy w czymś znacznie ważniejszym - ocenie sytuacji, postawieniu granicy, zabezpieczeniu dowodów, znalezieniu właściwej osoby dorosłej i zdecydowaniu, kiedy problem przestał być zwykłą internetową sprzeczką.

Bo nie każdy niemiły komentarz jest cyberprzemocą, ale też nie każdą cyberprzemoc można zbyć zdaniem: „Nie przejmuj się, to tylko internet”.

Internet jest „tylko internetem” mniej więcej do chwili, kiedy dziecko zaczyna bać się pójść do szkoły.

W tej książce nauczysz się przede wszystkim rozpoznawać różnicę między konfliktem, hejtem, dokuczaniem i sytuacją, która wymaga zdecydowanej interwencji. Przyjrzymy się zmianom w zachowaniu dziecka, których nie warto ignorować, ale również takim, których nie należy od razu interpretować jako dowodu katastrofy. Nastolatek zamykający drzwi do pokoju nie jest jeszcze sygnałem

alarmowym. Czasem jest po prostu nastolatkiem. Gatunek ten od wielu pokoleń wykazuje silną potrzebę zamykania drzwi, wzdychania i odpowiadania „nic” na pytania wymagające więcej niż czterech liter.

Zajmiemy się też tym, co robić, kiedy problem już się pojawi. Jak rozmawiać, żeby dziecko nie wycofało się po pierwszych dwóch zdaniach. Jak nie niszczyć dowodów w przypiływie złości. Kiedy blokować konto. Kiedy zgłaszać treści administratorom platformy. Jak włączyć szkołę, jeśli sprawa dotyczy uczniów. Kiedy zwykła rozmowa przestaje wystarczać i potrzebna jest pomoc specjalisty albo właściwych instytucji. I przede wszystkim: jak robić to razem z dzieckiem, zamiast przejmować całą operację i traktować je jak pasażera siedzącego z tyłu rodzinnego pojazdu interwencyjnego.

Będziemy również mówić o profilaktyce, ale bez iluzji, że można stworzyć dziecku cyfrowy bunkier. Nie można. Można za to znacząco zwiększyć jego bezpieczeństwo: ograniczyć ilość informacji publikowanych publicznie, ustawić prywatność kont, nauczyć reagowania na podejrzone wiadomości, rozmawiać o wysyłaniu zdjęć, pokazać zasady blokowania i zgłaszania oraz ustalić jedną szczególnie ważną regułę: jeśli w internecie wydarzy się coś naprawdę złego, możesz mi powiedzieć i nie stracisz automatycznie telefonu.

To ostatnie jest ważniejsze, niż brzmi.

Dziecko, które uważa, że zgłoszenie problemu oznacza natychmiastową konfiskatę urządzenia, dostaje bardzo prostą motywację do milczenia. Z punktu widzenia dorosłego telefon jest narzędziem, przez które przyszło zagrożenie. Z punktu widzenia dziecka ten sam telefon jest również

kontaktem z przyjaciółmi, klasą, rozrywką i sporą częścią życia społecznego. Kara polegająca na zabranii go może więc zostać odebrana nie jako ochrona, lecz jako dodatkowa strata. Sprawca dokuczał, a konsekwencje ponosi osoba atakowana. Konstrukcja wychowawcza godna urzędu, który po kradzieży roweru zabiera właścicielowi drugi rower, żeby sytuacja się nie powtórzyła.

Nie będziemy też wychowywać dziecka do życia w przekonaniu, że każda opinia obcej osoby w internecie powinna spływać po nim jak deszcz po szybie. To piękna wizja, ale psychika człowieka nie ma przycisku „ignoruj wszystkie komentarze”. Zwłaszcza kiedy komentarze dotyczą wyglądu, relacji, seksualności, pochodzenia, błędu popełnionego publicznie albo rzeczy, której dziecko już wcześniej się wstydziło. Celem nie jest wychowanie człowieka niewrażliwego. Celem jest wychowanie człowieka, który wie, że cudza agresja nie definiuje jego wartości i że w trudnej sytuacji ma wokół siebie dorosłych zdolnych zrobić coś więcej niż powiedzieć „olej ich”.

Jeśli natomiast zauważysz, że po doświadczeniu hejtu lub cyberprzemocy dziecko wyraźnie się załamuje, izoluje, przestaje normalnie funkcjonować, mówi o beznadziejności albo pojawiają się wypowiedzi sugerujące możliwość zrobienia sobie krzywdy, nie próbuj rozwiązywać tego wyłącznie domowymi sposobami. W takim momencie ważniejsze od internetu jest bezpieczeństwo dziecka i szybkie skorzystanie z odpowiedniej profesjonalnej pomocy. Tu nie ma miejsca na żart ani zasadę „zobaczmy, może przejdzie”.

Na szczęście w ogromnej części sytuacji można zrobić bardzo dużo, zanim problem urośnie do takich rozmiarów. Nie przez kontrolowanie każdego kliknięcia. Nie przez czytanie każdej rozmowy. I nie przez zostanie rodzinnym administratorem internetu z identyfikatorem przypiętym do pizamy.

Przez obecność, procedury, rozmowę i mądre reagowanie.

Nie ochronisz dziecka przed każdym idiotą w internecie.

Możesz jednak zrobić coś znacznie bardziej realistycznego: sprawić, żeby kiedy taki idiota się pojawi, twoje dziecko dokładnie wiedziało, co zrobić - i wiedziało, że nie musi robić tego samo.