

## **ZAGROŻENIA W SIECI – PROFILAKTYKA, REAGOWANIE**

72% dzieci codziennie loguje się w Internecie podając swoje dane.

### **Zagrożenia w sieci:**

- ❖ cyberprzemoc,
- ❖ treści niedozwolone,
- ❖ nowe ruchy religijne (sekty),
- ❖ próby samobójcze, samookaleczenia,
- ❖ treści nawiązujące do nietolerancji, rasizmu,
- ❖ hazard internetowy,
- ❖ utrata poufnych danych,
- ❖ uzależnienie od Internetu.

**Cyberprzemoc to wszelka przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych** - telefonów komórkowych, serwisów SMS i MMS, poczty elektronicznej, czatów, komunikatorów, stron internetowych, blogów, serwisów społecznościowych, grup dyskusyjnych.

Cyberprzemoc to takie zachowania jak:

- ❖ ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie kogoś za pomocą Internetu, albo telefonu komórkowego
- ❖ podszywanie się pod kogoś w portalach społecznościowych, na blogach, wiadomościach e-mail lub komunikatorach
- ❖ włamanie się na czyjeś konto (np. pocztowe, w portalu społecznościowym, konto komunikatora)
- ❖ publikowanie oraz rozsyłanie filmów, zdjęć, albo informacji, które kogoś ośmieszają
- ❖ tworzenie obrażających kogoś stron internetowych lub blogów
- ❖ pisanie obraźliwych komentarzy na forach, blogach, portalach społecznościowych.

**Wszystkie te czyny podlegają Kodeksowi Karnemu**

### **Najważniejsze ustalenia badawcze:**

- Co drugi młody internauta (52%) miał do czynienia z przemocą werbalną w Internecie lub poprzez telefon komórkowy.
- 47% dzieci doświadczyło wulgarnego wyzywania; 21%, poniżania, ośmieszania i upokarzania; 16% straszenia i szantażowana.
- 29% zgłasza, że ktoś w Sieci podawał się za nie wbrew ich woli.
- Ponad połowa (57%) internautów w wieku 12-17 była przynajmniej raz obiektem zdjęć lub filmów wykonanych wbrew ich woli.
- 14% dzieci zgłasza przypadki rozpowszechniania za pośrednictwem Internetu lub telefonu kompromitujących je materiałów.
- Dzieci zazwyczaj nie informują nikogo o doświadczanej przemocy.

### **Ochrona przed zagrożeniami w Internecie**

- ❖ chroń swoje dane osobowe i zdjęcia, w kontakcie z osobami poznanymi w Internecie posługuj się nickiem.
- ❖ nie podawaj nikomu swoich haseł
- ❖ pamiętaj o wylogowaniu się, gdy korzystasz z komputera poza domem
- ❖ nie ufaj ludziom poznanym w sieci i staraj się z nimi nie spotykać
- ❖ gdy korzystasz z Internetu pamiętaj o zasadach Netykiety

**NETOHOLIZM -uzależnienie od Internetu** - objaw psychicznej choroby XXI wieku, objawiającej się nagminnym i niczym nieusprawiedliwionym pociąganiem do korzystania z zasobów Internetu.

Na uzależnienie od Internetu, gier komputerowych czy internetowych najbardziej narażone są dzieci i nastolatki. To oni są głównymi adresatami coraz to nowocześniejszych, coraz silniej działających na wyobraźnię i coraz to bardziej rozbudowanych tego rodzaju produktów. Dziecko jest wobec tego bezradne. Jest zaatakowane różnorodnymi bodźcami: kolorami, dźwiękami, nagłymi zwrotami akcji, intensywnością i tempem akcji. To wciąga, fascynuje, oszałamia.

Gry komputerowe są w obecnych czasach bardzo popularne. Nie ma więc właściwie żadnej możliwości, by ochronić dzieci przed kontaktem z nimi.

Zabronienie ich używania izolowałoby je od grupy rówieśniczej, odsuwałoby od tematów i zainteresowań ich kolegów i koleżanek.

**Zatem głównym obowiązkiem opiekunów czy rodziców jest zwracanie szczególnej uwagi na to:**

- ile godzin dziecko spędza grając przy komputerze
- jak reaguje na zakaz grania
- w jakie gry gra dziecko.

Jeśli uważasz, że Twoje dziecko może mieć problem i być uzależnione od Internetu, gier komputerowych, nie zostawiaj dziecka samego, ponieważ ono jest wobec tego wirtualnego świata bezradne. Nie krzycz na nie, ani nie wymuszaj zmiany zachowania, jeśli widzisz, że dla niego jest to tak trudne i wyzwala w nim tak silne emocje.

**Przyczyny uzależnienia:**

- ❖ niskie poczucie własnej wartości,
- ❖ nieumiejętność nawiązywania kontaktów,
- ❖ potrzeba oderwania się od rzeczywistości, która jest trudna dla dziecka, np.: między członkami rodziny trwa nierozwiązany konflikt,
- ❖ dzieci nie mają z rodzicami bezpiecznej i serdecznej więzi,
- ❖ zaburzona jest struktura rodziny, szczególnie w zakresie hierarchii podsystemów rodziców i dzieci (tzn. dzieci rządzą),

- ❖ dzieci mają problemy w nauce (często na skutek trudności z koncentracją uwagi, impulsywnością lub nadruchliwością, zaburzeniami nastroju),
- ❖ dzieci nie radzą sobie z trudnymi emocjami (lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością).

### **Objawy przemawiające za uzależnieniem od komputera:**

- ❖ spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań,
- ❖ dziecko wpada w „ciągi komputerowe”, tzn. siedzi po kilka godzin bez przerwy, nie może się oderwać,
- ❖ zaniebywanie obowiązków szkolnych w związku z komputerem,
- ❖ jego zaangażowanie w świat wirtualny przynosi szkody w świecie realnym, np.: nie odrabianie lekcji, zaniebywanie przyjaciół, słabsze oceny ze szkoły,
- ❖ kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
- ❖ reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione, bądź niemożliwe,
- ❖ dziecko próbuje ograniczyć ilość czasu spędzonego przed komputerem, lecz to mu się nie udaje.
- ❖ przy próbach powstrzymania się od kontaktu z komputerem pojawiają się: rozdrażnienie, złość, zawroty głowy, dreszcze, nudności, duszności, kołatanie serca, bóle mięśni i kości, uczucie zimna, poczucie wewnętrznej pustki, depresja,
- ❖ zaniebanie higieny,
- ❖ zanik mięśni spowodowany brakiem ruchu.

Istotne jest, występowanie co najmniej 3 objawów, które zostały wyżej przedstawione, aby można był stwierdzić, że jest to problem uzależnienia.

## **Co może zrobić w tej sytuacji rodzic?**

Gdy zaczynasz mieć obawy, że Twoje dziecko się uzależnia:

- ❖ pamiętaj, że to poważna sprawa i nie wymagaj, by dziecko po prostu „rzuciło” komputer,
- ❖ powiedz dziecku, że widzisz problem, choćby zaprzeczało,
- ❖ nazwij niepokojące Cię zachowania i ich konsekwencje,
- ❖ przygotuj się na to, że nastolatek może nie dostrzegać problemu i nie mieć motywacji do zmiany, dopóki nie znajdzie się w poważnym kryzysie,
- ❖ poszukaj pomocy u specjalisty i współpracuj, poznaj plan terapii,
- ❖ okazuj dziecku, że je kochasz, mimo, że nie akceptujesz jego zachowania,
- ❖ pozwól mu ponosić odpowiedzialność i koszty uzależnienia,
- ❖ bądź stanowczy, konkretny, nawet jeśli łatwiej uwierzyć w zapewnienie dziecka, że kontroluje swoje zachowanie,
- ❖ nie zapominaj, że osoby uzależnione tworzą system usprawiedliwiania i zakłamywania rzeczywistości. Twoja jasność, szczerłość i konsekwencja w pilnowaniu umów może być pomocna,
- ❖ pomóż uzależnieniu od komputera zastąpić innymi czynnościami, które zaspokajają podobne potrzeby i wypełniają czas,
- ❖ doceniaj zmiany i osiągnięcia,
- ❖ poszukaj wsparcia dla siebie podczas długiego procesu pomagania dziecku. Nie jesteście jedyną rodziną z takim problemem.

## **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:**

- ❖ Porozmawiaj z dzieckiem i ustal zasady korzystania z komputera;
- ❖ Umieścić go we wspólnym miejscu, nie w pokoju dziecka, ponieważ masz prawo wiedzieć, w jaki sposób dziecko wykorzystuje komputer;
- ❖ Konsekwentnie stosuj zasadę: najpierw obowiązki, a później komputer;
- ❖ Interesuj się tym, co dziecko robi przy komputerze, z jakich programów i gier komputerowych korzysta;
- ❖ Ucz dziecko krytycznego wybierania gier komputerowych i racjonalnego korzystania z tej formy rozrywki;

- ❖ Wzbudzaj w dziecku motywację do poszukiwania gier zawierających treści konstruktywne /gry edukacyjne, logiczne, encyklopedie i programy do interaktywnej nauki języków obcych itd./;
- ❖ Wspólnie z dzieckiem ustal zasady, z jakich gier może korzystać, a które są dla nich niedozwolone i dlaczego. Dziecko powinno korzystać z gier komputerowych tylko wówczas, gdy jesteś w domu. Należy zadbać, aby dziecko zawsze pytało rodziców o pozwolenie na korzystanie z gier komputerowych;
- ❖ Kontroluj i ogranicz czas korzystania dzieci z mediów elektronicznych oraz ucz samokontroli (do 12 roku życia nie należy używać komputera dłużej niż jedną godzinę dziennie, między 12 a 16 rokiem życia można korzystać najwyżej dwie godziny).

**Jeżeli zauważysz niepokojące objawy zgłoś problem, szukaj pomocy:**

- ❖ u nauczycieli, wychowawców swojego dziecka,
- ❖ u psychologa i pedagoga szkolnego,
- ❖ w Poradni Psychologiczno Pedagogicznej w twoim mieście (Zabrze ul. 3 Maja 93a, tel. 32 370 22 40),
- ❖ na stronach internetowych:

**Fundacja Dzieci Niczyje**

[www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

**Rodzinne centrum informacji o bezpieczeństwie** (na Facebooku)

[www.facebook.com/safety](https://www.facebook.com/safety)

**Polskie Centrum Programu Safer Internet**

[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)

Opracowanie własne na podstawie materiałów ze stron internetowych [www.dbi.pl](http://www.dbi.pl)  
[www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

mgr Anna Dołęga

mgr Grzegorz Kolenda