

Wyniki badań

- Już ponad 80% dzieci w wieku przedszkolnym regularnie korzysta z sieci. Z wiekiem odsetek ten dynamicznie rośnie.
- Młodym ludziom trudno wyobrazić sobie dzisiejszy świat bez internetu. Około 30% nastolatków pozostaje on-line cały czas niezależnie od miejsca pobytu, a 93,4% codziennie korzysta z internetu w domu (badania Nastolatki 3.0 - NASK, 2016).
- Niemal jedna trzecia (32%) polskich dzieci w wieku 7–18 lat miała kontakt z erotyką i pornografią w internecie. Starsza młodzież miała styczność z takimi materiałami częściej, ale nawet w przypadku dzieci w wieku 7–12 lat było to 27% (Megapanel PBI dla Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2015).
- Jednocześnie świadomość tego, że może to dotyczyć ich dzieci, deklaruje jedynie 8% rodziców.
- Jedynie 38% rodziców uznaje problem szkodliwych treści za znaczący.

- 53% rodziców deklaruje, że ustaliła ze swoimi dziećmi zasady korzystania z internetu, jednak najczęściej dotyczą one jedynie limitu czasu.
- Tylko 13% rodziców stosuje oprogramowanie filtrujące w komputerze lub laptopie, zaś wykorzystywanie go w tabletach i smartfonach używanych przez dzieci potwierdza jedynie kilka procent z nich.
- 23% rodziców w ogóle nie rozmawiało z dziećmi o bezpieczeństwie w sieci, a spośród tych, którzy to robili, tylko połowa poruszała temat niebezpiecznych treści (Orange, 2016).

- Jak pokazują badania EU Kids Online (2010) blisko 25 proc. dzieci w Polsce kontaktuje się online z osobami znanymi wyłącznie z sieci, a 7 proc. spotkało się z osobą poznaną w Internecie.
- Aż 70 proc. rodziców dzieci, które spotkały się z kimś poznanym online nie wie, że do takiego spotkania doszło.

ZAGROŻENIA- treści szkodliwe

*Dzieci trafiają na nie celowo lub przypadkowo (mylne wyniki wyszukiwania, spam, reklama). Co szóste (15%) dziecko przeglądało zabronione przez rodziców treści. Trzy czwarte z nich deklarowało, że trafiło na nie przypadkiem. (2013r.)

- ***pornografia (w tym materiały prezentujące relacje seksualne z wykorzystaniem przemocy oraz nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne)***- oglądana przez dzieci i młodzież może kształtować w nich fałszywe poglądy na sferę seksualności
- **treści prezentujące przemoc i okrucieństwo**
- **treści promujące zach. autodestrukcyjne** – (samookaleczenia lub samobójstwa) lub **zachowania szkodliwe dla zdrowia** (np. wyniszczające diety-tzw. ruch pro-ana, zażywanie narkotyków lub dopalaczy)
- **treści dyskryminacyjne**, nawołujące do wrogości lub nienawiści wobec różnych grup społecznych, narodowościowych, religijnych lub osób.

ZAGROŻENIA- nadmierne korzystanie z komputera

*Bohdan Woronowicz, jeden z największych polskich ekspertów od uzależnień, wyróżnił następujące **objawy „siecioholizmu”** (Woronowicz 2009):*

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych zainteresowań;
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych z powodu aktywności w Internecie;
- pojawianie się konfliktów rodzinnych związanych z Internetem;
- kłamstwa dotyczące czasu spędzanego w Internecie;
- podejmowanie nieudanych prób jego ograniczenia;
- reagowanie rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Dlaczego „gierki” tak angażują ?

- mocno stymulujące bodźcowo, powodują wzrost adrenaliny (organizm przyzwyczaja się do jej wysokiego poziomu)
- często stopień trudności jest dostosowany do umiejętności - co umożliwia wygraną
- moda + grupa rówieśnicza w sieci (tym ważniejsza, jeśli dziecko nie ma jej w realu)
- ucieczka od problemów
- brak innych propozycji aktywności/ nawyków
- charakterystyczna dla wieku adolescencji dopiero kształtująca się umiejętność przewidywania konsekwencji i związana z tym zwiększona skłonność do zachowań ryzykownych (w kontekście nadużywania Internetu zachowaniem takim mogą być np. całonocne sesje gier online).

Wpływ agresywnych gier/ nadmiernej aktywności w sieci na osobowość dziecka

- nadmierne pobudzenie- zamiast rozładowywania napięcia
- modelowanie zachowań agresywnych
- stopień empatii
- nieadekwatna ocena sytuacji – w grach wszystko jest możliwe, konsekwencje są odwracalne
- zmniejszenie zainteresowań
- zmniejszenie umiejętności interpersonalnych- w sieci ja decyduję o kontakcie lub jego braku
- postępująca izolacja
- trudności z koncentracją uwagi (przyzwyczajenie do innej stymulacji)

ZAGROŻENIA c.d.

- **portale społecznościowe, komunikatory** – inicjacja facebookowa często rozpoczyna się przed regulaminowym 13 rokiem życia – około 11 roku, powód banalny „tam wszyscy są i można wpisać, że ma się więcej lat, tego nikt nie sprawdza” (**możliwe negat. konsekwencje**- postępująca izolacja w realu, kradzież tożsamości, uwiedzenie, manipulacja - najbardziej zagrożone są osoby, które z różnych przyczyn mają trudności z komunikacją „twarzą w twarz”)
- **cyberseks, uwiedzenie w internecie** - aktywność seksualna w Internecie może być atrakcyjna ze względu na dostępność, dużą anonimowość i łatwość ucieczki lub zerwania kontaktu. Jednocześnie te formy zachowania mogą głęboko wciągać i angażować, równie silnie jak realny seks. Młodzież jest grupą szczególnie narażoną na nadmierne zaangażowanie w zachowania tego typu z racji ciekawości związanej z dojrzewaniem.
- **hazard online** - hazard w Internecie jest dużo łatwiej dostępny niż hazard tradycyjny, ze względu na mniejszą kontrolę wieku oraz możliwość grania o dużo niższe stawki

ZAGROŻENIA-cyberprzemoc

- Ponad połowa uczniów polskich szkół zetknęła się z przemocą w sieci;
- Cyberprzemoc to w dużej mierze przemoc rówieśnicza (ok. 90% przypadków to koleżanka lub kolega z klasy, nieznajomy dorosły to ok. 3%);
- Coraz częściej tradycyjne konflikty rówieśnicze ze szkoły przenoszą się do Sieci

Wyniki badań dot. cyberprzemocy
(młodzież w wieku 14-17 lat, czas realizacji:
10.2011 – 05.2012)

- 21,5% (21,9% dla próby europejskiej) respondentów doświadczyło przemocy w Internecie
- 50,1% (53,5% dla próby europejskiej) osób, które doświadczyły przemocy w Internecie twierdzi, że było to dla nich nieprzyjemne lub wprowadziło ich to w zaniepokojenie.

Definicja i kryteria cyberprzemocy

- **przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych** (wiadomości e-mail, SMS-y, MMS-y, serwisy komunikacyjne, strony WWW, fora dyskusyjne, itp.)
- akty agresji, między innymi słownej, podejmowane z zamiarem wyrządzenia krzywdy drugiej osobie
- powtarzanie się ataków
- brak równowagi między sprawcą a ofiarą

Cechy charakterystyczne

- Wysoki poziom anonimowości sprawcy;
- Szeroki zasięg;
- Trwałość;
- Dostępność 24/7;
- Brak miejsca, w którym ofiara mogłaby się schronić (dom nie jest już miejscem bezpiecznym);
- Nowe technologie często nieznane dorosłym;
- Ograniczona kontrola ze strony dorosłych.

Przykłady cyberprzemocy:

- używanie cudzego konta e-mail do przesyłania nieprawdziwych, obraźliwych informacji o innych;
- przesyłanie gróźb (e-mail, SMS-y);
- tworzenie stron www lub blogów ośmieszających innych;
- podszywanie się pod kogoś i prowadzenie blogu, tworzenie profilu w serwisie społecznościowym (kradzież tożsamości)
- zamieszczanie w sieci lub rozsyłanie kompromitujących lub ośmieszających zdjęć
- wykluczanie –wykluczenie kogoś z grupy online w celu sprawienia mu przykrości, poniżenia
- cyberstalking -nękanie, np. poprzez pisanie za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e -mail

Ofiara cyberprzemocy

- Czuje się osaczona, zdana tylko na siebie i bezsilna;
- Jest przekonana, że z jej sytuacją już nic się nie da zrobić;
- Ma poczucie, że kompromitujące ją materiały mogą dotrzeć do ogromnej liczby osób;
- Przeżywa poczucie poniżenia i upokorzenia, lęk, rozpacz, smutek;
- Wstydzi się i czuje się winna, że nie potrafi sobie poradzić.
- Pragnie, by „można było cofnąć czas

W przyszłości mogą pojawić się:

- problemy w relacjach społ. - trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji;
- obniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości;
- częstsze epizody depresyjne i myśli samobójcze
- częstsze zaburzenia somatyczne (ból głowy, problemy ze snem, ból brzucha)

Długofalowe konsekwencje prześladowania dla sprawców

- utrwalanie się agresywnych zachowań w przyszłości
- zmniejszenie poczucia odpowiedzialności za własne zachowanie
- skłonność do zachowań aspołecznych

Ofiara, sprawca, świadek potrzebują reakcji ze strony dorosłych na każde zachowanie o charakterze cyberprzemocy.

Muszą usłyszeć, że

- cyberprzemoc jest krzywdzeniem kogoś,
- nie jest żartem działanie, które powoduje czyjeś cierpienie

- Poważne przypadki cyberprzemocy powinny zostać zgłoszone na policję, np. publikowanie nielegalnych treści, propozycje seksualne, groźby, podszywanie się, kradzież tożsamości itp.
- Należy zabezpieczyć i zarejestrować wszelkie dowody (nie kasować wiadomości sms,mms, nagrań na pocztę głosową, włączyć usługę archiwizacji w komunikatorze, wykonać screen ekranu (Ctrl+Print Screen), wydrukować stronę) .

Rozwiązania

- **Ustal z dzieckiem zasady korzystania z internetu**
(Czas korzystania z sieci powinien być ograniczony. Zaleca się, by dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych dłużej niż dwie godziny dziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez internetu.)
- **Udostępniaj dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści**
(Najmłodsze dzieci powinny korzystać jedynie z pozytywnych i bezpiecznych treści -strony, aplikacje, gry- wskazanych przez rodziców. Z czasem warto brać pod uwagę propozycje nowych treści spośród wskazywanych przez dzieci, każdorazowo je weryfikując).
- **Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa w urządzeniu**

- **Zainstaluj program do kontroli rodzicielskiej**
- **Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci** (należy umówić się z dzieckiem, że za każdym razem kiedy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego je w sieci zaniepokoi, natychmiast nas o tym poinformuje- chwalimy je wtedy za to).

- Dzieciom w wieku przedszkolnym należy towarzyszyć podczas korzystania z sieci.
- W przypadku starszych dzieci warto jako rodzic mieć możliwość wglądu w ekran komputera czy urządzenia mobilnego, z którego korzystają.
- Przy okazji warto zainteresować się aktywnościami dziecka online i nawiązać na ten temat rozmowę.
- Ewentualne kontakty online powinny być ograniczone do znanych osób i odbywać się pod kontrolą rodziców. Zakaz ów należy poprzedzić rozmową na temat zagrożeń związanych z kontaktami z nieznajomymi.
- Dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć (taki zakaz powinien być połączony ze zwróceniem dziecku uwagi na zagrożenia związane z publikacją wizerunku i prywatnych informacji).

Przykład umowy ze starszym dzieckiem

1. Będę korzystał z Internetu zgodnie z zasadami, które wspólnie ustaliliśmy.
2. Obiecuję powiedzieć Wam o wszystkim, co mnie w Internecie zaniepokoi albo przestraszy.
3. Korzystając z Internetu będę używać nicka (pseudonimu). Nie będę podawać nieznajomym osobom żadnych informacji o sobie i swojej rodzinie, takich jak imię, nazwisko, numer telefonu, adres, nazwa i adres szkoły, miejsca gdzie pracują członkowie mojej rodziny. Nie będę również wysyłać poznanym w sieci osobom swoich zdjęć.
4. Zdaję sobie sprawę z tego, że poznana w Internecie szesnastoletnia koleżanka może okazać się czterdziestoletnim mężczyzną. Bez Waszej zgody nie będę umawiać się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci. Jeśli wyrażicie zgodę na spotkanie, umówię się w miejscu publicznym i pójdę z osobą towarzyszącą.
5. Nie będę odpowiadać na wiadomości, które są obraźliwe, obsceniczne, agresywne. Sam obiecuję nie wysyłać do nikogo tego typu wiadomości i nie posługiwać się w Internecie wulgarnym językiem.
6. Nie będę otwierać plików niewiadomego pochodzenia, gdyż mogę w ten sposób uszkodzić komputer.
7. Nie będę wykorzystywał materiałów znalezionych w Internecie bez zgody ich właściciela.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.
- Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
- Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.
- Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
- Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu.
- Kontakt ze specjalistą - jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko utraciło kontrolę nad używaniem komputera i/lub Internetu i nie wiesz, jak w tej sytuacji postępować.

- Bezpłatny telefon zaufania **116111** dla dzieci i młodzieży oraz **800100100** dla rodziców i nauczycieli.