

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie

Internet może być bezpiecznym miejscem edukacji, pracy i rozrywki, ale jest to możliwe tylko dzięki znajomości zagrożeń i stosowaniu zasad bezpieczeństwa. Rozwijanie kompetencji cyfrowych, szczególnie w dobie dzisiejszych czasów, związanych z intensyfikacją prowadzonych działań w sieci, jest bardzo ważnym elementem funkcjonowania w świecie. Należy jednak pamiętać, że wkraczanie do świata Internetu i urządzeń ekranowych powinno być wykonywane rozsądnie, bezpiecznie, w oparciu o ustalone zasady oraz pod kontrolą dorosłych. Warto zwrócić uwagę na szczególną rolę rodziców. Wyrazem prawdziwej troski o bezpieczeństwo dzieci w Internecie jest ich edukacja i wychowanie. To zadaniem rodzica jest bezpieczne wprowadzanie dziecka w świat nowoczesnych mediów, wspólne odkrywanie świata gier, portali społecznościowych, transakcji online oraz bogactwa informacji, jakie oferuje światowa sieć. Dobre, bliskie relacje rodziców z dziećmi są najważniejsze dla zapewnienia bezpieczeństwa w kontakcie z technologią cyfrową. Dlatego też bardzo ważne jest także wskazanie rodzicom działań profilaktycznych, źródeł informacji, które pomogą im uchronić dzieci przed zagrożeniami w Internecie. Zainteresowanie rodziców, jak i z jakich informacji dziecko korzysta w sieci, to podstawowa profilaktyka bezpieczeństwa. Korzystanie z Internetu, mediów społecznościowych, poruszanie się w świecie online wynika z naturalnej potrzeby człowieka do kontaktu z innymi ludźmi. Bywa, że dla niektórych jest to główne "okno na świat", szczególnie w ostatnim czasie, kiedy dzieci i młodzież uczestniczą w zdalnym nauczaniu, ich kontakt fizyczny z rówieśnikami jest mocno ograniczony, co sprawia, że kompensują go używając sieci, jako miejsca wirtualnych spotkań. Internet stał się nie tylko zjawiskiem, ale także obszarem szeroko rozumianego życia społecznego. Dzisiaj, to już codzienność.

Zarówno dzieci, młodzież i dorośli korzystają z mediów społecznościowych, trudno im bez nich funkcjonować. Według badań prowadzonych przez Fundację DBAM O MÓJ Z@sięg (udział w badaniu wzięło ponad 50 tysięcy młodzieży) stwierdzono, że używanie social mediów jest bardzo powszechne, korzysta z nich 92 % nastolatków. Z badań wynika, że komunikatorem Facebook Messenger posługuje się 78,3%. Chętnie także młodzi korzystają z YouTube, Snapchat, Facebook, Tik Tok, WhatsApp. Badania wskazują, że 20 % nastolatków publikuje informacje w Internecie, które nie są zgodne z rzeczywistością.

W sieci istnieje wiele zagrożeń. Z pewnością możemy tutaj wymienić niebezpieczne treści, które nie powinny znaleźć się w zasięgu niepełnoletnich. Najczęściej należą do nich

materiały związane z przemocą, ksenofobią, pornografią. Zagrożeniem są także nieakceptowane społecznie, nieraz niedopuszczalne prawnie treści, które mogą mieć negatywny wpływ na młodych internautów - tzw. *patotreści*. Kolejnym nasilającym się zagrożeniem w sieci jest *cyberprzemoc*. Są to regularne zachowania agresywne, które są kierowane przeciwko bezbronnej osobie. Cyberprzemoc charakteryzuje także regularność takich zachowań, wymierzona w słabszych. Najczęściej ma ona formę słowną: straszenie, nękanie, wyzywanie, publikowanie w Internecie zdjęć, filmów, często kompromitujących, szantażowanie, włamania na konta portali społecznościowych, wykluczanie z grupy rówieśniczej online oraz podszywanie się pod inne osoby. Przemoc rówieśniczą w sieci określa się angielskim terminem *cyberbullying*, co oznacza działanie intencjonalne, trwające dłuższy czas, mające na celu poniżenie osoby. Innym, coraz bardziej powszechnym zjawiskiem jest *trollowanie*, nieprzyjazne zachowanie wobec osób biorących udział w dyskusji lub grach poprzez pogardliwe wypowiedzi, poprawianie, uniemożliwianie wypowiedzenia swojego stanowiska. *Seksting*, to zagrożenie pojawiające się w sieci coraz częściej. Polega to na przesyłaniu sobie nagich i półnagich zdjęć, a także filmów czy treści nacechowanych seksualnie. Zdarza się, że zdjęcia takie zostają rozsyłane do innych znajomych, bez wiedzy i zgody osoby, która na nich widnieje. Może prowadzić to do tragicznych skutków od zniszczonej reputacji, zaburzeń psychicznych, aż do prób samobójczych. Kolejnym zagrożeniem jest uwodzenie nieletnich - *child grooming* - nawiązanie z nimi emocjonalnej więzi, której konsekwencją jest zazwyczaj wykorzystanie seksualne. Innym negatywnym zjawiskiem w sieci jest także *cyberprostyucja* - osobom w zamian za udostępnianie treści erotycznych oferowane są korzyści materialne. Nie sposób pominąć także dość popularnego i znanego chyba wszystkim młodszym i starszym tzw. *hejtu*. Oznacza to umieszczenie np. obraźliwego komentarza, obrazka czy filmu ukazującego daną osobę. W celu niwelowania tego zjawiska została opracowana kampania społeczna - *#jestnaswiecej*. Więcej informacji na ten temat, znajduje się na stronie <https://fundacja.orange.pl/aktualnosci/artukul/dolacz-do-akcji-jestnaswiecej/>

Rozrywką prowadzącą do uzależnienia w sieci mogą być także gry, które nie są dostosowane do wieku odbiorcy, zawierają szkodliwe treści. W doborze odpowiedniej gry można skorzystać z systemu oceny *gier PEGI*. Należy kontrolować czas jaki dzieci i młodzież spędzają na tej rozrywce, czy grają sami czy online (w tego typu grach może brać udział nawet wiele tysięcy użytkowników). Wirtualny świat jest bardzo atrakcyjny dla młodych ludzi, daje poczucie sprawczości. Gracz dostaje nagrody za systematyczność, zachęcany jest do wyzwania i ciągłego uczestnictwa w rundach. Tym samym do poświęcania większej ilości czasu na granie, kosztem innych zainteresowań i obowiązków. Coraz większym niepokojącym zjawiskiem w Internecie staje się także *phishing*. Oznacza to próbę wyłudzenia informacji,

która polega na zwabieniu danej osoby do kliknięcia w link, czy pobrania załącznika w mailu. Poprzez *phishing* najczęściej możemy udostępnić swoje dane osobowe czy hasła do kont. Zjawisko powyższe skierowane jest głównie do osób pełnoletnich.

Internet jest dla dziecka miejscem, w którym rozgrywa się poważna część jego życia społecznego i towarzyskiego, gdzie kreuje swój wizerunek i obserwuje innych. Liczne badania opisywane przez założyciela Fundacji DBAM O MÓJ Z@sięg Macieja Dębskiego i Joannę Flis - ekspertkę z dziedziny uzależnień od nowych technologii potwierdzają dramatyczny wpływ mediów społecznościowych na budowanie poczucie własnej wartości. Wskazują również na zależność między uczestnictwem w *social mediach*, a rozwojem poważnych zaburzeń klinicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe w tym fobie społeczne. Z wyżej wymienionych badań wynika, że 20% polskich nastolatków, często lub wręcz zawsze budzi się w nocy, aby korzystać z Internetu. Ryzyko różnego typu kryzysu pojawia się szczególnie wtedy, gdy młodym ludziom w świecie mediów nie towarzyszą rodzice.

25% polskich nastolatków przyznaje, że gdyby coś niepokojącego działo się w sieci, nie mogą liczyć na wsparcie opiekunów.

Używanie urządzeń ekranowych i Internetu w nieodpowiedni sposób niesie za sobą poważne zagrożenia dla rozwoju oraz zdrowia dzieci i młodzieży. Należy pamiętać, że dostęp do nowoczesnych technologii nie zastąpi wspólnej zabawy z rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami czy opiekunami. Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczać świata wszystkimi zmysłami, co zostaje zaburzone, gdy urządzenia ekranowe są przez niego nadużywane. Coraz większa ilość godzin spędzanych przed komputerem, telefonem, tabletem, konsolą niesie za sobą negatywne konsekwencje takie jak:

- izolacja od świata realnego, „ucieczka od codzienności”
- wycofanie z życia społecznego
- zaniebywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych
- problemy z nauką szkolną, z koncentrowaniem uwagi, pamięcią
- zawężenie zainteresowań, rezygnacja z pasji, dodatkowej aktywności sportowej
- zaburzenia snu (przedłużanie aktywności z ekranem kosztem snu), zmiana rytmu dobowego
- zaniebywanie higieny osobistej
- obniżenie sprawności fizycznej
- problemy zdrowotne: bóle głowy, bóle brzucha, problemy ze wzrokiem, zmęczenie, bóle kręgosłupa, bóle nadgarstka

- kłamstwa dotyczące czasu, jaki dziecko spędza w Internecie
- podejmowane próby ograniczenia czasu online są nieudane, dziecko reaguje rozdrażnieniem, agresją lub autoagresją, gdy korzystanie z urządzeń ekranowych jest utrudnione lub niemożliwe
- wydawanie oszczędności na rozrywki internetowe, gry sieciowe , itp.
- przyjmowanie niewłaściwych a nawet destrukcyjnych wzorców zachowań: np. zakupoholizm, tanoreksja, bigoreksja, anoreksja, bulimia
- uczucie lęku lub niepokoju przed wykluczeniem lub pominięciem z jakiejś społeczności
zjawisko FOMO

Postawa życiowa rodziców wynikająca z odpowiedzialnego i kreatywnego używania zasobów sieci, ich kompetencje cyfrowe mają znaczący wpływ na "zdrowe" używanie Internetu i urządzeń ekranowych przez młodych ludzi. Zdarza się, że rodzice modelują niewłaściwe zachowania medialne w środowisku domowym. Do niewłaściwych zachowań zaliczyć można: wzmacnianie niechcianych zachowań przez nagradzanie dzieci dostępem do urządzeń elektronicznych (zachęcanie do jedzenia, uspokojenia się, mówienie do dziecka - gdy korzysta się samemu z telefonu, wypełnianie czasu np. oczekując w kolejce do lekarza). To także dawanie przyzwolenia na korzystanie z telefonu, Internetu w każdej sytuacji i miejscu. Nieustanne przeszukiwanie w obecności dziecka swojego telefonu, poczty elektronicznej itp. Ignorowanie drugiej osoby poprzez korzystanie w jej towarzystwie z telefonu, niewyznaczenie jasnych zasad korzystania z nowoczesnych technologii, brak konsekwencji w przestrzeganiu ustalonych zasad medialnych, nie interesowanie się znajomymi dziecka poznanymi w sieci oraz pozwalanie na korzystanie z telefonu do późnych godzin nocnych i zasypianie z telefonem w ręku czy pod poduszką.

Naruszaniem prywatności dziecka jest popularne wśród rodziców umieszczanie w Internecie zabawnych treści (filmy, zdjęcia) z udziałem ich dzieci - *Troll parenting*. Powszechnym zjawiskiem jest również *sharenting*, czyli regularne zamieszczanie przez rodziców w *social mediach* zdjęć, filmów z życia dzieci. Może doprowadzić to do zaburzeń emocjonalnych, kształtowania nieprawidłowej samooceny.

DRODZY RODZICE/OPIEKUNOWIE gorąco zachęcamy zadbajcie o bezpieczne i świadome korzystanie z Internetu i urządzeń cyfrowych:

- interesujcie się tym, co dziecko robi w sieci
- odpowiednio dobierajcie aplikacje mobilne, wspólnie odkrywajcie z dzieckiem bezpieczne i wartościowe serwisy internetowe, towarzyscie przy zakładaniu konta w mediach społecznościowych

- wspólnie z dzieckiem opracujcie i wprowadźcie domowe zasady ekranowe oraz zasady bezpiecznego korzystania z mediów:
www.domowezasadyekranowe.fdds.pl
<https://rodzinabezpiecznawsieci.pl/>,
<https://rodzinabezpiecznawsieci.pl/baza-wiedzy/zasady-korzystania-z-mediow-dla-mlodsze-go-dziecka/>
<https://rodzinabezpiecznawsieci.pl/baza-wiedzy/zasady-korzystania-z-mediow-dla-nastolatka/>
- ustalcie czas, jaki dziecko może spędzać korzystając z Internetu, gier i aplikacji oraz porę dnia (**dzieci do 2 lat – 0 minut, do 5 lat kilkanaście minut dziennie, młodsze dzieci szkolne do godziny, starsze dzieci szkolne - czas ustalany indywidualnie zgodnie z innymi aktywnościami**)
- nie korzystajcie z telefonu, komputera i telewizora minimum godzinę przed snem
- dbajcie o zakup gier dostosowanych do wieku dziecka (*system oceny gier PEGI* - to rzetelne informowanie konsumentów i nabywców o treściach zawartych w grze)
- przestrzegajcie przed nierozważnym publikowaniem online danych osobowych, zdjęć i filmików
- kształtujcie postawę szacunku do innych internautów, zapoznajcie dzieci z zasadami *n-etykiety*
- **przeznaczcie dzieciom zasady ograniczonego zaufania do osób poznanych w sieci oraz konieczności zgłaszania rodzicom niepokojących sytuacji i zdarzeń**
- zapoznajcie się z aplikacjami kontroli rodzicielskiej, aby chronić dziecko przed nieodpowiednimi treściami.
- spędzajcie wspólnie czas z rodziną offline czyli bez Internetu i urządzeń ekranowych

Więcej fachowych informacji można znaleźć na poniższych stronach:

- **fdds.pl** – strona Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- **www.saferinternet.pl** – znajdują się tam materiały edukacyjne dla nauczycieli, rodziców, dzieci, młodzieży
- **www.dzieckowsieci.pl** - strona ukazuje jak ustrzec dzieci przed niebezpiecznymi treściami w Internecie
- **www.domowezasadyekranowe.fdds.pl** - strona kampanii „Domowe Zasady Ekranowe”
- **www.necio.pl** – serwis o bezpieczeństwie online, przeznaczony dla młodszych dzieci
- **fundacja.orange.pl/kurs/** - Bezpiecznie Tu i Tam - kurs internetowy dla rodziców aby pomóc zapewnić bezpieczeństwo dzieciom w sieci
- **www.dbamomojzasieg.pl** informacje jak odpowiedzialnie korzystać z nowych technologii

- www.sieciaki.pl - znajduje się tam między innymi - Katalog Bezpiecznych Stron – zbiór bezpiecznych i przyjaznych dzieciom stron internetowych: gry i rozrywka, książki i prasa, zwierzęta, filmy i muzyka, słuchowiska edukacja, kultura, czas wolny, spędzony razem z rodzicami
- <https://rodzinabezpiecznawsieci.pl/> - znajdują się na niej między innymi narzędzia, jak bezpiecznie korzystać z Internetu
- www.przystanwsieci.pl - projekt edukacyjny dla uczniów , nauczycieli, rodziców dotyczący bezpieczeństwa online
- <https://pegi.info/pl> – klasyfikacja wiekowa gier wideo.
- www.dyzurnet.pl - punkt kontaktowy przyjmujący zgłoszenia o treściach nielegalnych w Internecie (pornografia dziecięca, rasizm, ksenofobia, cyberprzemoc)
- www.uzaleznieniabehawioralne.pl - udzielanie porad w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień
- www.116111.pl - strona internetowa, która umożliwi zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.

Numery telefonów, pod którymi uzyskamy pomoc :

- **116 111** - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 100 100** - Pomoc telefoniczna dla rodziców
- **801-889-880** - Telefon zaufania przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP adresowany do osób mających problemy z nałogowymi zachowaniami oraz ich bliskich
- **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka