

## Świadomość zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu wśród młodzieży – cz. I

Młodzi ludzie posiadają bardzo dużą wiedzę na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Na ile jednak identyfikują się z posiadają wiedzą i zdają sobie sprawę ze znaczenia różnych sytuacji, które stają się lub mogą stać się ich udziałem w sieci – takie wątpliwości nasuwają przeprowadzone badania jakościowe przeprowadzone przez badaczy Pracowni „Pro M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Podczas przeprowadzonych wywiadów młodzi ludzie wymieniają różnego rodzaju zagrożenia związane z użytkowaniem Internetu: problemy ze zdrowiem somatycznym i psychicznym, ograniczenie aktywności i rozwoju fizycznego, popadanie w uzależnienie, problemy społeczne, ryzyko kontaktu z niebezpiecznymi osobami i inne.

Młodzi ludzie wskazują, że korzystanie z Internetu bez umiaru może powodować **wady wzroku, kręgosłupa, otyłość, wycieńczenie organizmu**. Jeden z respondentów, licealista z pierwszej klasy, wspominał też o tym, że *korzystanie z Internetu niszczy strukturę mięśniową*, człowiek się nie rusza i potem nieruchomym się staje. Jedna z gimnazjalistek sądzi nawet, że zbyt korzystanie z komputera grozi **chorobą nowotworową**: *Słyszałam o takim przypadku (...) od promieniowania, strasznie długo gościu siedział, to zachorował, po prostu dostał raka. Nie wiem, jaki to był komputer co prawda*. Inny gimnazjalista jednak skomentował tę wypowiedź z ironią: *Komputer o napędzie atomowym*.

Uczeń technikum tak opowiada o sytuacjach z rówieśnikami: *Chodź, pogramy w piłkę, to on nie wyjdzie na boisko, tylko włączy FIFE i będzie grał przez Internet. To jest niebezpieczeństwo*. Kolejny nastolatek, też pierwszoklasista z technikum potwierdza: *Bo teraz dużo dzieci, zamiast iść pograć w piłkę, czy cokolwiek innego porobić, to włączają Playstation, xBoxa, Internet i grają. Zamiast się rozwijać w sposób fizyczny. Z przytoczonych wypowiedzi widać, że młodzież wie, iż „siedzenie przed komputerem” powoduje **ograniczenie aktywności i upośledzenie rozwoju fizycznego***.

Nastolatki wiedzą także o skrajnych przypadkach konsekwencji korzystania z Internetu: *Jeśli na przykład on by nie jadł dwa tygodnie. I by trafił pod kroplówkę do szpitala i byłoby ciężko go odratować, to mógłby nawet ponieść śmierć* – mówi licealista z pierwszej klasy.

Badani uczniowie wskazują też na liczne problemy ze **zdrowiem psychicznym**, powodowane przez spędzanie zbyt dużej ilości czasu przy komputerze. Przede wszystkim mówią o ryzyku **uzależnienia**, wynikającym z funkcjonalności Internetu, w szczególności Facebooka: *(...)jak komuś się podoba spędzanie czasu w taki sposób, nic nie musi robić, siedzi tam na Facebooku, kontakt ma ze wszystkimi rzeczami, może przejrzyć koncerty, imprezy, znajomych, co tam u nich, to jest bardzo wygodne i uzależnia to ludzi*. Gimnazjaliści wskazywali też ma ryzyko uzależnienia od gier hazardowych dostępnych w Internecie, czego konsekwencją bywa popadanie w długi. Uczniowie opisywali też **symptomy uzależnienia**:

- **zbyt długi czas aktywności w sieci**: *(...) Nie można się oderwać – opisuje ten stan umysłu gimnazjalistka. (...) Nie możemy przestać. Jak musimy się pouczyć to cały czas przekładamy, cały czas siedzimy, to tak się kończy* – dodaje licealistka z pierwszej klasy.
- **„potrzeba lub przymus codziennego korzystania”**: *„ (...) nagle odczuwamy taką potrzebę, żeby włączyć komputer, żeby rzeczywiście coś tam porobić, sami nie wiedząc co – tłumaczy pierwszoklasista z technikum. „(...) codziennie trzeba tam zajrzeć, bo jak*

*nie to... Ja nie wiem, to mnie nie interesuje, ja tam nie wchodzę – zaznacza trzecioklasista.*

- **obowiązki szkolne schodzą na dalszy plan:** „(...) nie widzi nic innego do roboty poza graniem w gry i siedzeniem na Facebooku. Opuszcza lekcje, żeby sobie no... Pograć w gry – tłumaczy licealista. Pierwszoklasistka z technikum tak tłumaczy ten mechanizm uzależnienia: *Jak grasz w jakieś gry na przeglądarce, to możesz poświęcić czas na naukę, siedzieć przed komputerem, gapić się w to i tak codziennie. Zawalisz przedmiot.*
- **inne aktywności i przyjemności przestają być ważne:** *Takie jakby zamknięcie, klapki, które nie pozwalają nam zobaczyć innej formy rozrywki, innej formy spędzenia czasu, oprócz tej, od której dana osoba jest uzależniona.(...) I wybierając jakąkolwiek rozrywkę, wybierają zawsze tą internetową, czerpią z niej największą przyjemność – opisuje zjawisko uczeń technikum.*
- **rezygnowanie ze spożywania posiłków:** Respondent z trzeciej klasy szkoły zawodowej opisuje to zagrożenie w następujący sposób: *Ktoś siedzi przy komputerze i mówi „później zjem”, a na przykład się okazuje, że dopiero wieczorem idzie zjeść, bo jest zajęty.*
- **agresja w stosunku do osób ograniczających korzystanie z sieci,** w oczach licealistki przejawia się następująco: *Osoba x przychodzi do domu, siada przed komputerem, jeżeli ktoś próbuje ją zabrać od tego komputera, zaczyna wrzeszczeć na tą osobę.*

Spośród zagrożeń zdrowia psychicznego respondenci wymieniali także:

- **depresję**
- **utrata kontaktu z rzeczywistością** „(...) to obniża sprawność intelektualną plus skutkuje tym, że są zaburzenia psychiczne przez odcięcie od świata. Człowiek nie potrafi spojrzeć na realny świat, tylko świat w komputerze staje się bardziej realnym światem – wspomina licealista.
- **przyjęcie fałszywej, wirtualnej tożsamości** – pierwszoklasista z technikum postrzega osoby z tym problemem w następujący sposób: *Taka osoba uzależniona od świata wirtualnego odcina się trochę od tego rzeczywistego. I jest w stanie wykreować swoją osobę w tym innym świecie. Czasem może wynikać z tego to uzależnienie, że ta jej postać stworzona w tym wirtualnym świecie jej samej się bardziej podoba.*
- **zmiana treści marzeń:** „(...) jak się tak dużo gra, to się marzy o innych rzeczach niż jak się normalnie funkcjonuje – mówi uczeń technikum, powołując się na przeczytany reportaż.
- **agresywne zachowania:** *Ogląda jakieś dziwne rzeczy, a później mu odwala. Gra w jakieś gry, a później robi to samo – kwituje zachowania rówieśników uczeń trzeciej klasy z technikum.*
- **stres po przegranej w grach**

Poziom świadomości zagrożeń wśród młodzieży jest budujący. Pozostaje jednak pytanie, na ile ta świadomość przekłada się na faktyczne działania i ostrożność przejawianą podczas korzystania z sieci.

Wszystkie cytaty pochodzą z Raportu z wywiadów grupowych z uczniami szkół warszawskich zrealizowanych w ramach programu Ministra Zdrowia: *Wspieranie badań naukowych dotyczących zjawiska uzależnienia od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych, a także rozwiązywania problemów z tym związanych finansowanych ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych* przez zespół badawczy Pracowni Pro M Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Materiały niepublikowane.

## Świadomość zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu wśród młodzieży – cz. II

W poprzednim artykule, poświęconym świadomości zagrożeń wynikających z korzystania z sieci, referowaliśmy wypowiedzi młodzieży dotyczące świadomości zagrożeń związanych ze zdrowiem somatycznym i psychicznym, popadaniem w uzależnienie i ograniczeniem aktywności i rozwoju fizycznego. Jak się okazuje, młodzi ludzie, zdają sobie też sprawę z takich konsekwencji nadużywania Internetu, jak ograniczenie aktywności poznawczej i intelektualnej oraz problemy społeczne.

Budujące jest to, że wbrew pozorom nastolatki nadal odczuwają potrzebę samodzielnego myślenia, zdobywania wiedzy o otaczającym świecie nie tylko posługiwania „gotowcami” z Internetu. Pierwszoklasista z liceum ujmuje to w następujący sposób: *Internet zabija taką chęć odkrywania czegokolwiek inaczej. Bo jak mamy wszystko, wszystko możemy zobaczyć na ekranie, nie wychodząc nawet z domu, to życie przestaje być ciekawe. Nic nie widzimy jakby własnymi oczami, tylko wszystko mamy na świecącym ekranie i dlatego to powinno być ograniczane.* Zwraca też uwagę na ograniczanie aktywności intelektualnej: wskutek „konsumowania” typowych dla medium internetowego produktów: *Przeglądanie memów, jakichś obrazków jest właściwie najmniej wymagającą pracą mózgu, formą rozrywki, czyli rozleniwiającą szare komórki.*

Trzecioklasistka z liceum uważa, że istotnym problemem jest marnowanie czasu, który powinien być przeznaczony na zdobywanie wiedzy: *Komputer i Internet zabiera czas, który powinniśmy poświęcić na coś innego. Nawet jak siądziemy do tego Facebooka wspomnianego, to po prostu siedzimy. I zamiast (...) uczyć się do matury to siedzimy na Facebooku.*

Nadużywanie Internetu powoduje też **trudności w funkcjonowaniu na poziomie społecznym**. W obrębie tej grupy trudności uczniowie wymienili m.in.: **ograniczenie kontaktów towarzyskich „w realu”**: *Piszemy na Facebooku, albo na grupie. Na Internecie, na jakimś czacie, rozmawiamy, zamiast normalnie przyjść, spotkać się – zauważa licealistka z pierwszej klasy. (...) Spłyca kontakt przez takie rozmowy tylko facebookowe zamiast spotkań takich w realu – dodaje trzecioklasistka, także z liceum.*

Licealiści zauważają, że ograniczenie spotkań bezpośrednich prowadzi do **utruty więzi z kolegami**: *Jak się już nadmiernie z tego korzysta, to są już poważniejsze konsekwencje, jak zamknięcie się w tym świecie wirtualnym i utratę znajomych takich rzeczywistych, żeby móc się jednak spotkać twarzą w twarz – mówi licealistka, a uczeń z pierwszej klasy tego samego typu szkoły kwituje sytuację lakonicznie jako *Brak przyjaciół prawdziwych.**

Im więcej czasu w sieci, tym trudniej porozumiewać się z innymi, czyli dochodzi do **ograniczenia umiejętności funkcjonowania na poziomie społecznym**. Uczniowie technikum opisują problem różnymi słowami, ale trafiają w jego sedno: *Największy problem to jest komunikowanie się. [...] w realnym świecie nie potrafią ze sobą normalnie porozmawiać, dowiedzieć się, co jest u kogo, bo już wszystko to widzą na ekranie komputera. Czasem definiują problem krótko o treściwie: *Aspóeczność.**

Udzielający wywiadów młodzi ludzie obserwują też, w jaki sposób korzystanie z Internetu wpływa na komunikację. Pisanie lakonicznych i prostych wypowiedzi przez komunikatory, z „ograniczoną możliwością ekspresji emocjonalnej” **utrudnia porozumiewanie się**: *Pisząc, nie da się wyrazić wszystkiego, tylko jakieś skróty myślowe, taki język prosty. - Mówi się tylko*

*o faktach, nie o uczuciach, o jakichś stanach takich faktycznie... - zauważają trzecioklasiści z liceum. Przez taki komunikator też jest łatwo oszukać tę drugą stronę, w jakim się jest nastroju, co się myśli, jak widzimy swego rozmówcę, to widzimy jakie emocje nim prowadzą – dodaje trzecioklasistka. Próba ustalania istotnych dla młodzieży spraw przez Internet prowadzi też do **konfliktów z rówieśnikami**. Tak jak u nas w klasie było, że zamiast normalnie w klasie usiąść i dogadać się w jakiejś kwestii, to robimy ankietę na Facebooku. A później każdy mówi: „nie, ja tak nie robiłem, ja tak nie sądzę”. I jest przez to pełno problemów. Bo nie ma tej odpowiedzialności, znaczy, w Internecie to jednak się myśli, że jakoś będzie, że to niby nie ja. A normalnie, jak się usiądzie, to się będzie pamiętać, co kto powiedział – mówi trzecioklasistka z liceum. Pojawiają się też **konflikty z rodzicami** „ (...) Jeżeli się wchodzi w taką znajomość na odległość, no to cały czas się siedzi, powiedzmy na Skype. No, to się zaczynają robić konflikty (...) z rodzicami, ze wszystkim, i jest wtedy ciężiej. Po prostu, nie chce się funkcjonować tak po prostu, tylko się wyłącza człowiek – mówi uczennica technikum.*

Mogłoby się wydawać, że młodzież nie odczuwa żadnych oporów wobec ujawniania w Internecie zdjęć i informacji o charakterze osobistym. Tymczasem jeden z respondentów, uczeń technikum, zwrócił uwagę na problem **utrąty prywatności**: *Człowiek jest otwartą księgą wtedy, bo wstawia co je, gdzie idzie, co robi. Żadnych tajemnic prawie.*

Wypowiedzi uczniów wskazują na dużą świadomość zagrożeń, powodowanych przez Internet. Niejako „przy okazji” wyłania się też budujący obraz uczniów, nieco inny niż ten kreowany często w mediach: uczniów samodzielnie myślących, krytycznie nastawionych do rzeczywistości, do mediów elektronicznych, odczuwających potrzebę bezpośrednich i autentycznych kontaktów na poziomie osobistym i społecznym.

Wszystkie cytaty pochodzą z Raportu z wywiadów grupowych z uczniami szkół warszawskich zrealizowanych w ramach programu Ministra Zdrowia: *Wspieranie badań naukowych dotyczących zjawiska uzależnienia od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych, a także rozwiązywania problemów z tym związanych finansowanych ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych przez zespół badawczy Pracowni Pro M Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Materiały niepublikowane.*

### **Świadomość zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu wśród młodzieży – cz. III**

Jak pokazują badania, młodzież zdaje sobie sprawę z zagrożeń związanych z nawiązywaniem w Internecie kontaktów. Mogą to być zarówno znajomi, np. rówieśnicy ze szkoły, jak i osoby nowo poznane, zasłaniające się anonimowością w sieci.

Uczniowie wiedzą, że nie każdy podaje w Internecie prawdziwą tożsamość i to jest przyczyna większości zagrożeń: *Piszemy przykładowo z jakąś osobą, która może się podawać za kogoś innego. A piszemy z nią już tak długo, wydaje nam się, że dobrze ją poznaliśmy, chcemy się spotkać, a okazuje się, że to jest ktoś zupełnie inny. Możliwe, że dla nas niebezpieczny – zauważa gimnazjalista. Osoby uznane przez uczniów za niebezpieczne to **pedofile, osoby ukrywające tożsamość, włamywacze, oszuści, hakerzy, osoby modelujące szkodliwe wzorce zachowań i sprawcy cyberprzemocy.***

- problem zagrożenia **pedofilią** wydaje się być już wystarczająco nagłośniony. Jak mówi pierwszoklasistka z liceum: *Pedofilia jest w sumie mało prawdopodobna, bo rodzice*

*czuwają nad takimi dziećmi przeważnie i większość dzieci jednak rodzice sprawdzają co robią. Albo przynajmniej mają nad tym jakąś kontrolę.*

- **włamywacze – w sieci i w realu**

Gimnazjaliści, być może nawet bardziej niż osoby dorosłe, mają świadomość, jak może zadziałać brak rozsądku w ujawnianiu informacji o sobie w Internecie: *Tak, ludzie coraz częściej powtarzają, że: „o, jedziemy na wakacje” I jest zdjęcie, bardzo często sprzed domu z tabliczką z adresem – ostrzega uczeń gimnazjum. Pierwszoklasista z technikum dodaje: Jeszcze przez kamerki internetowe mogą sobie patrzeć, co ma się w domu. (...) jak jest laptop, to ma kamerkę zazwyczaj. Trzeba ją zaklejać najlepiej. Kolejny uczeń zwraca uwagę na inne zagrożenie: Ja bym się bardziej bał, że mi dane wykradną (...) Pierwszoklasistka z technikum dodaje: (...) mogą zmienić zdjęcia, praktycznie mogą zrobić wszystko, może dojść do kradzieży konta i tak dalej.*

- **oszuści**

Uczniowie zdają sobie sprawę, że w Internecie można paść ofiarą oszustwa polegającego na zatajaniu informacji o kosztach korzystania z różnych stron. W ślad za tym – wymuszaniu opłat za rzeczywiste bądź nawet rzekomo wykonane usługi. *Jest wiele stron [...] które umożliwiają pobieranie plików niby za darmo, ale trzeba się zarejestrować. I nigdzie w umowie nie jest napisane, że po dwóch tygodniach płacimy 100 złotych. I po 14 dniach przychodzi wezwanie do zapłaty i grożą sądem i różnymi takimi rzeczami – mówią trzecioklasiści z liceum.*

Zdarza się to podczas **zakupu gier**: *(...) można zrobić coś takiego, że nie doczytać czegoś i zapłacić jakąś wysoką cenę, właśnie w tych grach – ostrzega uczeń technikum. Uczennica z innej szkoły wspomina o wymuszaniu opłat także od osób, które z rzekomych „usług” internetowych nie korzystały, nawet nie zajrzały na podejrzane strony. Niektóre oszustwa są bardziej wysublimowane, polegają na przykład na nakłanianiu do wysyłania kosztownych sms – ów. W opinii licealistów problem dotyczy raczej uczniów młodszych: W naszym wieku już pewnie nie, to małe dzieci przeważnie wchodzi na jakieś dziwne strony i się dają zrobić.[...] Formą oszustwa jest także **wyłudzanie haseł**: (...) jest taka opcja możliwa, chyba każdy wie, że tam trzeba podać e-mail i hasło. Więc jeżeli znamy e-mail, to już jest nam potrzebne tylko jedno, czyli hasło. A żeby znać hasło to można w jakiś sposób je wyłudzić od danej osoby – tłumaczy mechanizm tego typu oszustwa uczennica technikum.*

O wysokim poziomie świadomości zagrożeń wśród młodzieży świadczy fakt, że jako oszustwo nastolatki rozumieją także **manipulowanie informacjami i celowe dezinformowanie użytkowników**: *(...) dostawca Internetu może na przykład cenzurować spokojnie wszystko. Przy użyciu Facebooka można też manipulować różnymi informacjami, zmieniać wszystko i to całkowicie legalnie. Teraz można bardzo prosto sfalszować informację w Internecie, a potem ją usunąć i nie będzie żadnych dowodów, że ona kiedykolwiek istniała – zauważa licealista z pierwszej klasy.*

Kolejne niebezpieczeństwo to **prezentowanie wzorców destrukcyjnych zachowań**. Niegdyś młodzi podpatrywali je na podwórkach czy na „domówkach”, dziś widzą je w sieci. Uczennica szkoły zawodowej podaje następujący przykład: *Teraz na Facebooku była moda, że każdy pije piwo” na hejnał” [duszką całą butelkę] i udostępnia link. I na przykład, ja zrobię taki filmik, że piję to piwo na hejnał, i w komentarzu piszę, że teraz kolega ma to samo zrobić. A jak nie, to coś mi tam wisi. [...] młodzież niepełnoletnia [...]*

*z piw przerzuciła się na wódkę, że połówkę wódki ktoś wypije. No i słyszałam, kolega mi mówił, że dużo młodych osób zmarło po wypiciu naraz połówki wódki.*

Za niebezpieczne młodzież uznaje **naśladowanie sztucznie wytworzonych kanonów urody**: (...) *jakaś dziewczyna wstawi sobie zdjęcie obrobione w Photoshopie, akurat się nikt nie skapnie... Dziesięć kilo mniej sobie robi na przykład i one próbują temu dorównać – opisuje trzecioklasistka z technikum.*

W badaniu pojawia się też problem internetowych form agresji rówieśniczej, czyli **cyberprzemocy**:

- **upokarzanie**: *Przerabia się. [zdjęcia zamieszczone na Facebooku]. Bierze się zdjęcie, dorysowuje się penisa i ... tyle. Albo jak ktoś się nie wyloguje na Facebooku na informatyce, to się zmienia profil na jakieś jajca – opowiada uczeń technikum, a uczennica szkoły zawodowej dodaje: Jakaś osoba, która jej nie lubiła, [koleżanki uczestniczki] z Facebooka wzięła zdjęcia czy dane i na seksfotce [stronie erotycznej] założyła jej profil.*
- **obrażanie**: *Na YouTube ludzie wykonujący te filmiki są bardzo często młodszy od nas. Nauczą się już paru przekleństw - a mają po 8-10 lat - i zaczynają pisać, nie mając o niczym pojęcia, jakieś bardzo nieodpowiednie rzeczy- relacjonuje gimnazjalista.*
- **dokuczanie, prześladowanie**: *Na profilu każdej osoby na Asku można znaleźć jakieś obraźliwe komentarze (...) niektóre są takie, że normalna osoba by czegoś takiego nie powiedziała (...)*
- **zastraszanie**: *Grożenie i wyzywanie (...) No, że komuś się coś zrobi (...) pobije, zabije albo coś takiego – tłumaczy gimnazjalistka.*
- **upublicznianie prywatnych informacji o danej osobie**: *(...) była jakaś taka dziwna sprawa i jej zdjęcia prywatne [koleżanki uczestniczki] zostały umieszczone w Internecie na Facebooku właśnie.*
- **hejtowanie**: *Są jakieś niemiłe komentarze pod wszystkim, co robi ta osoba, zazwyczaj tak to się objawia – tłumaczy licealistka.*

**Jako przyczynę cyberprzemocy uczniowie podają anonimowość w sieci i wynikającą z tego bezkarność.**

W świetle wypowiedzi uczniów można wysnuć wniosek, że bardzo dobrze orientują się w zagrożeniach, jakie niesie ze sobą Internet. Dla tego pokolenia to naturalne środowisko, więc zdają sobie sprawę zarówno z korzyści, jak i z minusów aktywnego korzystania z sieci. W sposobie formułowania wypowiedzi uderza jednak, że młodzi ludzie mówią o zagrożeniach jak o czymś, co ich osobiście nie spotkało, tylko przydarzyło się innym, ewentualnie robią takie rzeczy inni czy też jest to ogólnie znana praktyka, („młodzi dają się zrobić”, „jest taka opcja możliwa”, „są takie strony”, „była jakaś taka dziwna sprawa itp”). Jednocześnie wydają się nie do końca zdawać sprawę ze znaczenia różnych sytuacji, jak w następującej opowieści innego gimnazjalisty „(...) na stronie na Facebooku, tam mużulmanie byli, wrzuciłem kilka świnek takich małych. I potem pisali do mnie wiadomości prywatne, że jak mnie znajdą, to podłożą mi bombę i zdetonują (śmiech).

Wszystkie cytaty pochodzą z Raportu z wywiadów grupowych z uczniami szkół warszawskich zrealizowanych w ramach programu Ministra Zdrowia: *Wspieranie badań naukowych dotyczących zjawiska uzależnienia od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych, a także rozwiązywania*

*problemów z tym związanych finansowanych ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych przez zespół badawczy Pracowni Pro M Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Materiały niepublikowane.*

źródło: [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

## KOMPUTER I INTERNET

Na przestrzeni ostatnich lat cyberprzestrzeń stała się nieodłącznym towarzyszem codziennego życia dzieci i młodzieży. Z jednej strony daje nieograniczony dostęp do wiedzy, umożliwia nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów. Ale z drugiej strony to kuszące medium może przysporzyć nie lada kłopotów. Dzieje się tak wówczas, gdy Internet zaczyna być postrzegany jako sposób radzenia sobie ze stresem i okazja do ucieczki od rzeczywistości. Nie wspominając już o sytuacji, kiedy staje się źródłem realnych zagrożeń w postaci cyberprzemocy.

### **Czy mamy się czym niepokoić? Korzystanie z komputera i Internetu w liczbach:**

Według raportu EU Kids Online z 2011 r. (badanie przeprowadzone wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców):

- 98% dzieci korzysta z komputera minimum raz na tydzień, a 74% codziennie
- pierwszy kontakt z Internetem przypada na wiek między 7 a 11 rokiem życia
- w Polsce wiek pierwszego logowania do sieci przypada na 9 rok życia
- 33% 9-10-latków i 80% 15-16-latków korzysta z Internetu codziennie
- co 4 dziecko kontaktuje się z nieznanym poznanym w sieci, a co 12 dziecko spotkało się z nim osobiście
- prawie co 7 dziecko miało kontakt z materiałami o treści erotycznej lub pornograficznej
- co 17 dziecko było ofiarą cyberprzemocy

### **Tymczasem rodzice, jak dowodzi raport EU Kids Online z 2011 r., nie zawsze zdają sobie sprawę z zagrożeń, które spotykają dzieci:**

- 40% rodziców, których dzieci widziały w sieci treści (zdjęcia lub filmy) związane z seksem, uważa, że ich dzieci nie widziały tego
- 56% rodziców, których dzieci otrzymały przykre lub złośliwe wiadomości online, sądzi, że ich dzieci takich wiadomości nie otrzymały
- 52% rodziców, których dzieci otrzymały wiadomości z podtekstem seksualnym, twierdzi, że takich wiadomości nie otrzymały
- 61% rodziców, których dzieci spotkały się osobiście z kimś poznanym w Internecie, ma przekonanie, że takie spotkanie nie miało miejsca

### **Sygnaly ostrzegawcze, które świadczą o pojawieniu się ryzyka szkodliwego, prowadzącego do uzależnienia, korzystania z komputera i Internetu:**

- zainteresowanie Internetem nie kończy się z chwilą odłączenia od sieci (dziecko wraca do niego myślami, zastanawia się, co się dzieje w sieci podczas jego nieobecności)
- utrata kontroli nad ilością czasu spędzanego przed komputerem
- podejmowanie wielokrotnych nieudanych prób kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu
- zaniebywanie codziennych obowiązków, nauki
- popadanie w konflikty z najbliższymi
- zmienność nastrojów uzależniona od rytmu korzystania z komputera i Internetu (zadowolenie podczas korzystania, niepokój i rozdrażnienie w sytuacji konieczności przerwania korzystania z Internetu)



- korzystanie z komputera i sieci pomimo doświadczania jego szkodliwych następstw

### **Zagrożenia w Internecie:**

**Happy Slapping** - to umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli. Mogą to być sytuacje upokorzenia, przemocy.

**Cyberbullying** (cyberprzemoc) - to stosowanie przemocy wobec ludzi, głównie przy użyciu Internetu, m.in.: groźby, szantaż, nękanie za pośrednictwem sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających i obraźliwych informacji, zdjęć, filmów w Internecie, podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli w sieci. Do cyberprzemocy wykorzystywane są głównie poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne.

**Cyberstalking** - to używanie Internetu i mediów elektronicznych do nękania drugiej osoby, np. poprzez pisanie za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e-mail, rozsyłanie korespondencji do losowych adresatów w imieniu osoby nękanej oraz wbrew jej woli, zamieszczenie komentarzy na forach internetowych. Wiadomości mogą mieć formę pogroźek, fałszywych oskarżeń, seksualnych propozycji. Cyberstalking przejawia się również w podszywaniu się pod nękaną osobę, w nielegalnym monitoringu oraz w gromadzeniu informacji o osobie, które mają posłużyć do jej dręczenia.

### **Rodzicu, poznaj podstawowe zasady BHP korzystania z komputera i Internetu!!!**

1. Przyjrzyj się, w jaki sposób dziecko korzysta z sieci – jakie lub oglądać strony, jakie wybiera gry, ile czasu poświęca na przebywanie z komputerem, jakie ujawnia emocje, jak się zachowuje, kiedy musi zakończyć swój pobyt w Internecie.
2. Zapoznaj się z treścią gier, w jakie gra Twoje dziecko (kieruj się oznaczeniami PEGI umieszczonymi na opakowaniu. Możesz skorzystać z wyszukiwarki dostępnej na stronie [www.pegi.info.pl](http://www.pegi.info.pl)).
3. Zainstaluj w komputerze dziecka programy kontroli rodzicielskiej.
4. Ustal zasady korzystania z komputera i Internetu.
5. Porozmawiaj z dzieckiem o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w Internecie. Źródłem wiedzy na temat są: [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl), [www.safeinternet.pl](http://www.safeinternet.pl); [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl); [www.kidprotect.pl](http://www.kidprotect.pl).
6. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji wyczytywanych w sieci.
7. Zapoznaj dziecko z etykietą – kodeksem dobrego zachowania w Internecie ([www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)).
8. Ustal ramy czasowe spędzania dziecka przy komputerze (1-2 godziny dziennie, z przerwami). Nie przedłużaj wyznaczonego czasu.
9. Bądź konsekwentny i stosuj zasadę: najpierw obowiązki, potem przyjemności.
10. Zachęcaj dziecko do innych form spędzania wolnego czasu.

### **Programy kontroli rodzicielskiej**

**Beniamin** – blokuje strony niepożądane (np. erotyczne) i te ze słowami – kluczami, które przekierowują do stron o nieodpowiednich treściach. Przy pomocy programu można

stworzyć białą i czarną listę stron, a więc stron do których dziecko będzie miało dostęp i do tych dla niego niedostępnych.

**Ochroniacz** – blokuje nieodpowiedni czaty i inne aplikacje.

**Amadeusz** – blokuje nieodpowiednie czaty i inne aplikacje, szczególnie wyczulony jest na ochronę przed pedofilami i sektami. Ma wbudowaną funkcję zapamiętywania i przechowywania korespondencji, komunikatorów i edytorów tekstowych. Wyposażony jest w system czasowych ograniczeń dostępu do komputera, Internetu stosownie do wieku dziecka i dni tygodnia.

**Alladyn** – bezpieczna przeglądarka dla dzieci, która zawiera przeznaczone dla nich domeny. Program jest wyposażony w listę stron podzieloną tematycznie. Zawiera funkcję ogranicznika czasowego.

### **System**

### **PEGI**

PEGI (Pan – European Game Information) – to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier opracowany po to, aby chronić dzieci i młodzież przed dostępem do treści nieodpowiednich dla ich wieku. W ramach PEGI stosowanych jest 5 oznaczeń: PEGI3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI16, PEGI18. Numery oznaczają kategorie wiekowe.

**PEGI 3** gry zawierają treści, co do których nie ma żadnych ograniczeń (bezpieczne dla dziecka)

**PEGI 7** gry, które zawierają dźwięki lub sceny, które mogą przstraszyć dziecko, nie powinny jednak wyrzeć negatywnego wpływu na jego psychikę

**PEGI 12** w grze występują elementy przemocy, dopuszczalna jest także nagość i nieliczne wulgaryzmy

**PEGI 16** gra zawiera treści, w których występuje przemoc lub aktywność seksualna jak w rzeczywistości

**PEGI 18** gra przeznaczona tylko i wyłącznie dla dorosłych

### **Gdzie szukać pomocy:**

Jeżeli niepokoi Cię zachowanie nastolatka skontaktuj się z helpline.org.pl pod bezpłatnym numerem telefonu 800 100 100 czynnym od poniedziałku do piątku w godz. 11.00 – 17.00 lub przez e-mail: helpline@helpline.org.pl. Tutaj pomoc mogą uzyskać młodzi internauci, ich rodzice oraz profesjonaliści. Więcej informacji na stronie: [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)

Strony internetowe na których znajdują się informacje o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie:

<a href="http://www.dyzurnet.pl">www.dyzurnet.pl</a> (dla	rodziców,	profesjonalistów)
<a href="http://www.sieciaki.pl">www.sieciaki.pl</a> (dla	dzieci, młodzieży,	rodziców, profesjonalistów)
<a href="http://www.safeinternet.pl">www.safeinternet.pl</a> (dla	profesjonalistów,	rodziców)
<a href="http://www.safeinternet.org">www.safeinternet.org</a> (dla	dzieci, młodzieży,	dorosłych)

Opracowanie Karolina Van Laere na podstawie  
N. Węgrzecka – Giluń (2012). *Patologiczny hazard i Internet. Przewodnik dla Rodziców*. Warszawa: Fundacja ETOH