

STOP

CYBERPRZEMOCY

BROSZURA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW I DZIECI



Drodzy Rodzice,

Wirtualny świat, to rzeczywistość od której nie uciekniemy, a w której funkcjonują nie tylko dorośli, ale także dzieci. Dzieci są zafascynowane światem mediów społecznościowych, gier, filmów, a także postawione przed koniecznością nauki zdalnej, spędzają przed ekranami telefonów i komputerów bardzo wiele czasu.

Wirtualny, cyfrowy świat, w którym istnieje wiele perspektyw to także świat w którym na dziecko czyha bardzo wiele niebezpieczeństw. To uzależnienia behawioralne, pornografia, przemoc, narażenie na drastyczne treści ale także poważne problemy ze zdrowiem psychicznym a także i fizycznym.

W niniejszej broszurze chcemy przedstawić zagrożenia dla dzieci i młodzieży związane z rzeczywistością ON-LINE, jak ustrzec się przed niebezpieczeństwem a także jakich błędów nie popełniać, by nie stać się ofiarą cyberprzemocy.

Jednocześnie bardzo ważnym jest, aby opracowanie dotarło do jak największej liczby osób - Państwa koleżanek, kolegów, znajomych po to, aby ustrzec przed negatywnymi konsekwencjami Internetu jak największą liczbę dzieci i by móc wspólnie rozwiązywać problemy.



Paweł Nowak
prezes Stowarzyszenia Centrum Animacji Młodzieży

INTERNET W

STATYSTYCE

Obecnie nastolatki spędzają w sieci w czasie wolnym średnio 4 godziny i 50 minut dziennie



BLISKO CO DZIESIĄTY (11,5%) NASTOLATEK W WOLNYM CZASIE JEST AKTYWNY W SIECI PONAD 8 GODZIN DZIENNIE, A CO PIĄTY (21,3%) SPĘDZA TYLE CZASU PRZED MONITOREM W DNI WOLNE OD LEKCJI. CO SZÓSTY NASTOLATEK (16,9%) INTENSYWNIE KORZYSTA Z INTERNETU W GODZINACH NOCNYCH (PO GODZ. 22).

CO TRZECI NASTOLATEK (33,6%) WYKAZUJE SIĘ WYSOKIM NATĘŻENIEM WSKAŹNIKÓW TZW. PROBLEMATYCZNEGO UŻYTKOWANIA INTERNETU

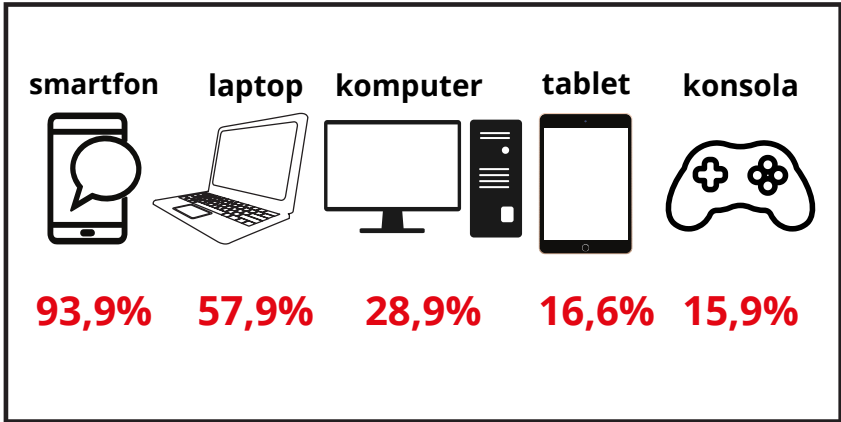


CO PIĄTY NASTOLATEK PRZYZNAJE, ŻE DOŚWIADCZYŁ PRZEMOCY W INTERNECIE. NAJCZĘSTSZYMI JEJ PRZEJAWAMI SĄ: WYZYWANIE (29,7%), OŚMIESZANIE (22,8%) CZY PONIŻANIE (22%).

56% dzieci uważa, że powinno mniej czasu spędzać przed smartfonem



Urządzenie z dostępem do internetu z których korzysta młodzież



FOMO syndrom

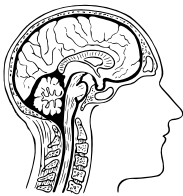
W języku angielskim rozwinięciem skrótu FOMO jest wyrażenie fear of missing out. Określa ono sytuację, w której osoba odczuwa przeraźliwy strach przed tym, że ominie ją jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfona czy komputera.



Nadmierne korzystanie z Internetu i nowych mediów fizycznie uszkadza mózg dziecka



Odpowiedzialne za to są błyskawicznie zmieniające się sceny w filmach, animacjach, grach, na tiktoku, czy w innych mediach społecznościowych. Powoduje to, że dzieci cały czas funkcjonują na tak zwanym "trybie alarmowym", są w "czuwaniu" czy nie otrzymali kolejnego "lajka", komentarza, czy polubienia. Przez mózg produkowana jest adrenalina oraz dopamina od której dzieci już w bardzo młodym okresie życia się uzależniają, doprowadzając do rozregulowania układu nerwowego.



Najgroźniejsze jest uszkodzenie płata czołowego, odpowiedzialnego za racjonalną ocenę sytuacji i samokontrolę - naukę, zapamiętywanie, kojarzenie, podejmowanie decyzji.

Brak kontroli nad czasem ile dziecko spędza w Internecie prowadzi do uzależnienia



DZIECKO, KTÓRE ZBYT DUŻO CZASU SPĘDZA PRZED KOMPUTEREM



Gorzej nawiązuje relacje z innymi osobami i rówieśnikami



Gorzej śpi - 44% młodzieży zasypia z telefonem w dłoni, a prawie połowa budzi się w nocy z powodu przychodzących powiadomień



Gorzej się uczy - smartfony powodują zaburzenia koncentracji uwagi



Gorzej się czuje - nadmierne korzystanie z urządzeń multimedialnych powoduje, że zagrożone jest także zdrowie fizyczne (wady postawy, nadwaga, wady wzroku) jak i zagrażają zdrowiu psychicznemu przyczyniając się do depresji czy uzależnień.



Gorzej funkcjonuje w społeczeństwie - dzieci i młodzież nadmiernie korzystająca ze smartfonów często ma gorsze wykształcenie, gorsze zdrowie, rozwija w sobie niepożądane społecznie postawy jak narcyzm, znieczulica czy poczucie osamotnienia.

Nadmierne bodźce płynące z ekranu sieją spustoszenie w rozwijającym się mózgu i odbijają się na zdrowiu psychicznym i fizycznym dziecka. Odpowiadają także za zaburzenia mowy, pisania, rozdrażnienie i prowadzą do uzależnienia.

UZALEŻNIENIE

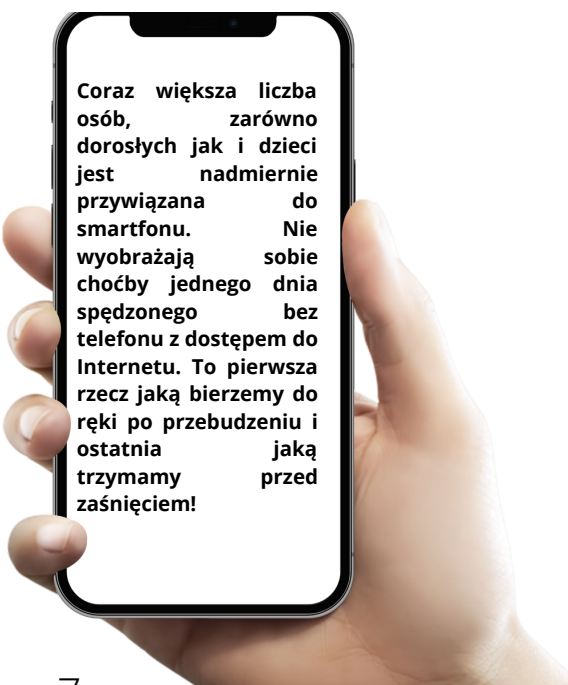
Uzależnienie od cyberświata jest tym samym mechanizmem uzależnienia co u alkoholika, narkomana czy hazardzisty



Polski nastolatek aktywnie korzysta ze smartfona średnio ponad 4 godziny dziennie

Czy moje dziecko jest uzależnione od smartfona, Internetu? Na stronie www.rodzice.co można wypełnić test!

12% nastolatków spędza on-line nawet 8 godzin dziennie



Coraz większa liczba osób, zarówno dorosłych jak i dzieci jest nadmiernie przywiązana do smartfona. Nie wyobrażają sobie choćby jednego dnia spędzonego bez telefonu z dostępem do Internetu. To pierwsza rzecz jaką bierzemy do ręki po przebudzeniu i ostatnia jaką trzymamy przed zaśnięciem!



Objawy uzależnienia dziecka od komputera

- pogarsza się w nauce,
- coraz częściej zapomina o ważnych sprawach, ma kłopoty z koncentracją,
- spędza większość wolnego czasu przed komputerem i robi to kosztem innych zainteresowań,
- ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze, szuka na jej temat informacji w Internecie, czyta – ale tylko artykuły związane z grą,
- podczas gry jest w zupełnie innym świecie, nie reaguje na zwołania,
- zaniedbuje lekcje i obowiązki domowe, bo gra komputerowa jest ważniejsza,
- reaguje agresywnie w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera,
- ma kłopoty z zaśnięciem, a rano ze wstawaniem,
- zrywa kontakty z rówieśnikami w rzeczywistym świecie,
- nie pamięta, by zjeść, a czasem nawet ledwo może zdążyć do toalety,
- nie zdaje sobie sprawy, ile czasu spędza przed komputerem albo doskonale wie, ale kłamie i ukrywa ten fakt,
- jest zmienne emocjonalnie, ma huśtawki nastroju, łatwo się buntuje.

Zadanie dla rodzica

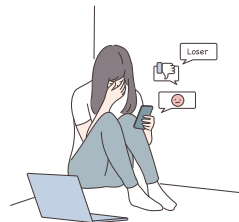
Wyłącz w domu Wi-Fi, zabierz smartfona i zaproponuj dziecku np. grę planszową lub spacer rodzinny. Jeżeli Twoja ociecha jest poddenerwowana, żąda włączenia Internetu, nie potrafi skupić się na innej rozrywce, powinieneś czuć się bardzo zaniepokojony. Twoje dziecko zdradza symptomy uzależnienia od Internetu!

10 SPOSOBÓW

by przeciwdziałać uzależnieniom dziecka

- Ustaw hasło na komputerze, które tylko ty będziesz znać.
- Ustaw kontrolę rodzicielską na komputerze, żeby panować nad sytuacją, gdy jesteś poza domem.
- Zezwalaj na czas zabawy z komputerem tylko po wypełnieniu innych obowiązków, takich jak: odrabianie lekcji, sprząatanie pokoju, treningi itp.
- Stwórz domowe strefy bez komputera. Pozwól dziecku używać komputera tylko w pomieszczeniach ogólnodostępnych, na przykład w pokoju dziennym, a nie w jego sypialni.
- Ustaw limit na korzystanie z komputera. Ogranicz swojemu dziecku korzystanie z komputera do maksymalnie dwóch godziny dziennie.
- Porozmawiaj z dzieckiem na temat nadmiernego korzystania z komputera. Niech wyjaśni, dlaczego spędza tak dużo czasu, grając.
- Bądź dobrym wzorem do naśladowania. Nie spędzaj zbyt dużo czasu przy komputerze. Zamiast tego poświęćcie go na spotkania w gronie rodzinnym.
- Wyznacz rodzinie czas, który obowiązkowo spędzacie bez ekranów. Niech to będzie specjalny czas tylko dla was.
- Zachęć dziecko, aby dołączyło do jakiegoś klubu lub organizacji.
- Uzyskaj profesjonalną pomoc, gdy zajdzie taka potrzeba. Jeśli twoje dziecko nie radzi sobie z uzależnieniem mimo wdrożonych przez rodzinę zmian lub reaguje bardzo agresywnie czy emocjonalnie, koniecznie poszukaj profesjonalnej pomocy.

CYBERPRZEMOC



Cyberprzemoc to rodzaj przemocy przez Internet. Prześladowca straszy, poniża, obraża ofiarę poprzez komentarze w mediach społecznościowych, czy robienie jej zdjęć lub kręcenie filmów bez jej zgody. Następnie materiały umieszcza na ogólnodostępnych witrynach odwiedzanych przez wiele osób.

Cyberprzemoc jest równie groźna jak przemoc rówieśnicza w realnym życiu, i bardzo często jest jej uzupełnieniem. Na przykład ośmieszające zdjęcie lub film może w ciągu kilku sekund trafić do całej klasy i wszystkich znajomych, co dla nastolatka może być bardzo traumatycznym przeżyciem i prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych.

NAWET W DOROSŁYM ŻYCIU, WIELE LAT PO OPUSZCZENIU SZKOŁY, OFIARĘ PRZEMOCY NADAL ZMAGAJĄ SIĘ Z PROBLEMAMI PSYCHOSOMATYCZNYMI, DEPRESJĄ, LĘKIEM, OBNIŻONYM POCZUCIEM WARTOŚCI. W SKRAJNYCH PRZYPADKACH U PRZEŚLADOWANYCH DZIECI MOGĄ POJAWIĆ SIĘ MYŚLI ORAZ PRÓBY SAMOBÓJCZE. DLATEGO TAK WAŻNE, ABY DZIECKO NIE ZOSTAŁO Z TYM SAMO.



Patostreaming

Patostream to relacja live prezentująca zachowania uznane jako dewiacje społeczne, np. przemoc domową, libacje alkoholowe, stosowanie wyzwisk. Osoby prowadzące takie streamy określa się mianem patostreamerów. W Polsce zjawisko patostreamingu zaczęło się rozwijać od roku 2017.

patostreaming cieszy się ogromną popularnością wśród dzieci i młodzieży. Według badania fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, aż 84% nastolatków w wieku 13-15 lat wie, co to jest patostream, a 43% badanych dzieci regularnie ogląda takie live'y.

MŁODZI LUDZIE SĄ WCIĄGANI PRZEZ PATOSTREAMERÓW W ICH ŚWIAT, A POPRZEZ DONEJTY CZUJĄ SIĘ NIEMAL WSPÓŁTWÓRCAMI KONTROWERSYJNYCH TREŚCI. TO KUSZĄCE ZWŁASZCZA DLA DZIECI, KTÓRE MAJĄ TRUDNE RELACJE RODZINNE. BRAK WSPARCIA ZE STRONY RODZICÓW, NIEZROZUMIENIE U RÓWIEŚNIKÓW, POCZUCIE WYOBCEWANIA I ŚAMOTNOŚCI POPYCHA CZĘSTO MŁODZIEŻ WŁAŚNIE W STRONĘ PATOSTREAMÓW. ZACZYNAJĄ NAWET TRAKTOWAĆ ICH JAKO AUTORYTETY.



Seksting lub nudesy

NIEKTÓRZY O MOGĄ ZACHĘCAĆ DZIECI DO WYSŁANIA TAKICH ZDJEĆ, JAKO DOWODU UCZUĆ. W TAKICH SYTUACJACH WYSŁANIE ROZNEGLIŻOWANEJ FOTKI MOŻE SIĘ OKAZAĆ BARDZO NIEBEZPIECZNE, KTÓRY SPOWODUJE PRZYKRE KONSEKWENCJE. PAMIĘTAJ, ABY ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM ŻE NIKT NIE MA PRAWA ZMUSZAĆ GO DO WYSŁANIA TAKICH ZDJEĆ I NARZUCAĆ CI OGLĄDANIA INTYMNYCH ZDJEĆ INNYCH.

SEKSTING TO WYSYŁANIE INNYM OSOBOM PRZEZ INTERNET LUB TELEFON SWOICH INTYMNYCH ZDJEĆ LUB FILMÓW. JEST TO NIEBEZPIECZNE ZJAWISKO, PONIEWAŻ CZĘSTO TAKIE ZDJEĆCIA I FILMY SĄ NIELEGALNE. POZA TYM RAZ WYSŁANE TREŚCI MOGĄ ZOSTAĆ ZAPISANE I UŻYTE W DOWOLNY SPOSÓB. CZĘSTO ZDARZA SIĘ, ŻE TRAFIAJĄ W RĘCE NIEPOWOŁANYCH OSÓB I STAJĄ SIĘ NARZĘDZIEM CYBERPRZEMOCY: SZANTAŻU CZY ZASTRASZANIA OSOBY, KTÓRA SIĘ NA NICH ZNAJDUJE. MOGĄ RÓWNIEŻ ZOSTAĆ OPUBLIKOWANE PUBLICZNIE BEZ ZGODY OSOBY, KTÓRA SIĘ NA NICH ZNAJDUJE.

CO DZIEWIĄTY NASTOLATEK (11%) DEKLARUJE, ŻE SAM WYŚŁAŁ TAKĄ WIADOMOŚĆ ZE SWOIM ZDJEĆCIEM BĄDŹ FILMEM. ODSETEK TEN BYŁ WYŻSZY WŚRÓD DZIEWCZĄT.





CHILD GROOMING

UWODZENIE I PEDOFILIA

CHILD GROOMING (UWODZENIE DZIECKA) – DZIAŁANIA PODEJMOWANE W CELU ZAPRZYJAŻNIENIA SIĘ I NAWIĄZANIA WIĘZI EMOCJONALNEJ Z DZIECKIEM, ABY ZMNIJSZYĆ JEGO OPORY I PÓŹNIEJ JE SEKSUALNIE WYKORZYSTAĆ. JEST TO TAKŻE MECHANIZM UŻYWANY, BY NAKŁONIĆ DZIECKO DO PROSTYTUCJI CZY UDZIAŁU W PORNOGRAFII DZIECIĘCEJ. POTOCZNIE POPRZEZ CHILD GROOMING ROZUMIE SIĘ UWODZENIE DZIECI PRZEZ INTERNET.

UWODZENIE PRZEZ INTERNET NAJCZĘŚCIEJ JEST PROCESEM, W KTÓRYM STOPNIOWO POSTĘPUJE PRZYWIĄZANIE DZIECKA DO PEDOFILA. W KONSEKWENCJI POJAWIAJĄ SIĘ TRUDNOŚCI EMOCJONALNE U DZIECKA, A JEŚLI DOJDZIE DO WYKORZYSTANIA SEKSUALNEGO, TAKŻE POCZUCIE WINY ZA TO, CO SIĘ STAŁO

Rodzicu!!!

ZAPOZNAJ SIĘ Z ETAPAMI CHILD GROOMINGU

Etapy

CHILD GROOMINGU**1**

UWODZENIE PRZEZ INTERNET NAJCZĘŚCIEJ JEST PROCESEM, W KTÓRYM STOPNIOWO POSTĘPUJE PRZYWIĄZANIE DZIECKA DO PEDOFILA. W KONSEKWENCJI POJAWIAJĄ SIĘ TRUDNOŚCI EMOCJONALNE U DZIECKA, A JEŚLI DOJDZIE DO WYKORZYSTANIA SEKSUALNEGO, TAKŻE POCZUCIE WINY ZA TO, CO SIĘ STAŁO

2









PO ZDOBYCIU ZAUFANIA DZIECKA PEDOFIL ZACZYNA SPRAWDZAĆ, CZY KTOŚ DOROSŁY MOŻE SIĘ DOWIEDZIEĆ O ICH KONTAKCIE, CZY KTOŚ KONTROLUJE MAŁOLETNEGO.

3

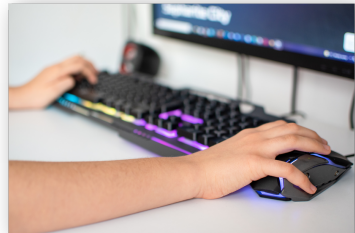
DZIECKO WIAŻE SIĘ EMOCJONALNIE Z NIEZNAJOMYM POZNANYM W INTERNECIE, JEST TO CZAS WPROWADZANIA DO ROZMÓW WĄTKÓW SEKSUALNYCH. JEŚLI DZIEJE SIĘ TO ZBYT SZYBKO CZY WZBUDZA OPÓR DZIECKA, PEDOFIL PRZEPRASZA I DEKLARUJE ZROZUMIENIE. Z RACJI SILNEGO PRZYWIĄZANIA DZIECKU TRUDNO JEST ODMÓWIĆ ROZMÓWCY, GDY PROSI ON O ZDJĘCIA, WPROWADZA W TAJNIKI SEKSUALNE CZY NALEGA NA SPOTKANIE. ATMOSFERA TAJEMNICZOŚCI UTRUDNIA DZIECKU WERYFIKACJĘ, CZY TO, CO SIĘ DZIEJE, JEST NORMALNE ORAZ EWENTUALNE ZWRÓCENIE SIĘ O POMOC, JEŚLI POCZUJE SIĘ SKRZYWDZONE

Cechy dziecka predysponowanego do bycia ofiarą

CHILD GROOMINGU

-  **DEPRYWACJA EMOCJONALNA, BRAK SILNYCH WIĘZI W REALNYM ŻYCIU, ZARÓWNO Z DOROŚLYMI, JAK I W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ**
-  **ODRZUCENIE PRZEZ INNE DZIECI**
-  **UFNOŚĆ**
-  **CHĘĆ BYCIA WAŻNYM I ZWRÓCENIA NA SIEBIE UWAGI**
-  **TRZYMANIE WSZYSTKIEGO W TAJEMNICY**
-  **NISKA SAMOOCENA**
-  **NAIWNOŚĆ, PODATNOŚĆ NA MANIPULACJĘ**
-  **WYCHOWYWANIE SIĘ W NIEPEŁNEJ RODZINIE**

Należy zawsze kontrolować z kim dziecko rozmawia w sieci!!!



treści PRO ANA

Niebezpieczne odchudzanie w sieci



W Internecie bardzo łatwo trafić na strony promujące anoreksję. Jest to szczególnie niebezpieczne dla dojrzewających dziewcząt, ponieważ witryny te często na pierwszy rzut oka nie wzbudzają żadnych podejrzeń. Mogą być one wręcz bardzo atrakcyjne dla nastolatki, bo zawierają dużo porad oraz zdjęć szczupłych i uśmiechniętych kobiet.. Całość okraszona jest entuzjastycznymi wpisami, które wychwalają dążenie do bycia chudym jako dążenie do perfekcji.

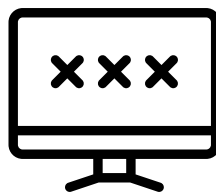


Zwolenniczki Pro – Any tworzą w Internecie swego rodzaju wspólnotę wspierającą się nawzajem w osiągnięciu zamierzonego celu. Jej członkinie określają się jako „motylki”

Ich znak rozpoznawczy to czerwone bransoletki lub nitki, noszone na prawym nadgarstku. Uważają, że anoreksja nie jest chorobą, tylko drogą do szczęścia i wolności.



Pornografia Internetowa



W ostatnich latach drastycznie obniżył się wiek pierwszego kontaktu z pornografią. Zdecydowana większość dzieci styka się z nią po raz pierwszy już w wieku 12-13 lat.



Aż 52% chłopców w wieku 14-15 lat celowo ogląda pornografię co najmniej raz w miesiącu, w tym 11% codziennie lub co dwa dni a kolejnych 11% nawet kilkakrotnie w ciągu dnia. Problem dotyczy też 23% dziewcząt.

Pornografia działa na mózg w ten sam sposób co narkotyki i jest tak samo destrukcyjna. Jednak z powodu swojej niemal nieograniczonej dostępności jest o wiele bardziej niebezpieczna.



Aż 23% rodziców w ogóle nie rozmawiało z dziećmi o bezpieczeństwie w sieci, a spośród tych, którzy to robili, tylko połowa poruszała temat niebezpiecznych treści

Jak rozmawiać z dzieckiem o pornografii

1. ***Nie oceniaj - dobrze by dziecko miało poczucie, że może opowiedzieć o tym co zobaczyło i nie zostało automatycznie obarczone emocjami rodzica.***
2. ***Nie reaguj nerwowo - postaraj się zebrać jak najwięcej informacji od samego dziecka. Co ono o tym sądzi? Jak się czuje?***
3. ***Uświadom dziecko, że prezentowane treści pornograficzne są wymyślone i nie przedstawiają tego, jak wygląda seksualność dorosłych w rzeczywistości.***
4. ***Stwórz przestrzeń rozmów na temat seksualności i odpowiadaj na potrzeby poznawcze dziecka. Jeżeli pojawia się trudność w rozmowach na tematy intymne (też w przypadku, kiedy rozmowy rozpoczynamy, gdy pociecha jest nastolatkiem) warto skorzystać z dostępnych materiałów edukacyjnych, np. książek, które możemy zaproponować dziecku.***

Dobry kontakt z dzieckiem, czas na rozmowę i zainteresowanie jego doświadczeniami są niezwykle ważne do rozwoju dziecka. Zapewniają mu poczucie bezpieczeństwa.



Rodzicu!

Nauucz dziecko instrukcji - zasada trzech sekund

1. Uwaga!

Gdy widzisz coś niewłaściwego i nieodpowiedniego dla Ciebie, postaraj się to nazwać:
- to jest pornografia
- to jest przemoc



2. Odwróć wzrok!

**Przestań patrzeć!
Natychmiast!**

3. Pogratuluj sobie!

**Zauważ swój sukces i
pogratuluj, że Ci się udało!**



Zareagowałeś dojrzałe, nie poddając się impulsowi!

ŚWIAT GIER



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2018 roku wpisała uzależnienie od gier do klasyfikacji zaburzeń psychicznych. Uzależnienie to porównuje się z chorobą alkoholową czy narkomanią.



W procesie uzależnienia się od gier kluczową rolę odgrywa tzw. mechanizm dopaminowy. Gdy pokonujemy zagrożenie, w mózgu wydziela się dopamina, która odpowiada za dwie rzeczy: nagradza za przetrwanie i wysyła komunikat: "To było dobre - powtórz to następnym razem". Jednak w pewnym momencie gry przestają cieszyć, a jednocześnie dziecko cały czas odczuwa przymus grania. Po czasie mózg przyzwyczaja się do funkcjonowania z wysokim poziomem dopaminy, dlatego, podobnie jak u narkomana, potrzebne są coraz silniejsze dawki a więc coraz większą ilość spędzania czasu i grania w gry komputerowe.

**LUDZKI MÓZG NIE ROZRÓŻNIA BODŹCÓW REALNYCH
OD FIKCYJNYCH**

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD GIER KOMPUTEROWYCH



- poświęcanie dużej ilości czasu na gry komputerowe,
- zrezygnowanie z innych aktywności,
- zaniechanie obowiązków,
- utrata kontroli nad czasem spędzonym przed komputerem,
- zaniechanie relacji towarzyskich lub izolowanie się od społeczeństwa,
- skupianie swoich myśli wokół tematyki gier komputerowych,
- zachowania agresywne związane z niemożnością grania w gry komputerowe,
- uzależnienie nastroju od wyników osiągniętych w grze komputerowej,
- zaburzenia koncentracji i pamięci,
- kłamanie i oszukiwanie innych,
- problemy finansowe związane z wydawaniem pieniędzy na gry komputerowe.

Skutki uzależnienia dotyczą także sfery fizycznej. Pojawia się bezsenność, częste bóle głowy i brak apetytu. Na skutek długotrwałego przesiadywania przed komputerem następuje pogorszenie wzroku oraz obecne są problemy ze strony kręgosłupa.



Jak pomóc dziecku, które spędza zbyt dużo czasu grając w gry komputerowe?

W przypadku uzależnienia dziecka od gier niezwykle ważne jest wsparcie rodziców. Najważniejsze składowe tego wsparcia to:

Rozmowy na temat zaistniałej sytuacji

Rozmowy z młodym człowiekiem, który prezentuje objawy nałogu, nie należą do łatwych – dziecko nierzadko przejawia zachowania buntownicze, uważa, że nie potrzebuje pomocy, a nawet, że bliscy robią mu na złość. Niemniej bardzo ważne jest, aby rodzice nie rezygnowali z prób podejmowania dialogu, podkreślając motywy swojego działania oraz uczucie do dziecka.

Ustalenie limitu grania

Z uwagi na uzależnienie od komputera czas spędzany przed nim powinien być ściśle określony (np. 2-3 godziny dziennie). Bardzo ważne jest, by nie wydłużać godzin grania na prośby dziecka czy w reakcji na jego negatywne zachowania.

Dziecko uzależnione od komputera i Internetu nierzadko sięga po nieodpowiednie dla niego treści. Aby ocenić, która gra jest dopasowana do wieku gracza, warto sprawdzić oznaczenie PEGI. PEGI to europejski system klasyfikacji gier, opracowany w taki sposób, by chronić młodych ludzi przed treściami pornograficznymi czy pełnymi przemocy. Oto krótka ściągawka po oznaczeniach – warto porozmawiać o niej z dzieckiem [6]:

- **PEGI 3:** gry dla najmłodszych – nie mają żadnych nieodpowiednich treści,
- **PEGI 7:** niektóre elementy mogą przestraszyć dziecko, ale nie powinno to wpłynąć negatywnie na jego psychikę,
- **PEGI 12:** gra zawiera elementy przemocy, może pojawić się również nagość oraz wulgaryzmy,
- **PEGI 16:** gra może zawierać sceny seksu oraz przemocy,
- **PEGI 18:** gra, w którą mogą grać wyłącznie osoby dorosłe

Jak przeprowadzić **CYFROWY DETOKS!**

- Zaplanuj z dzieckiem cyfrowy detoks trwający minimum 4 tygodnie.
- Nie rób niczego gwałtownie - nie zabieraj dziecku sprzętu, nie każ kasować mu kont, nie odłączaj Internetu. Niech dziecko powiadomi swoich znajomych o swojej nieobecności w sieci.
- Wyłumacz dziecku co jest powodem "cyfrowego detoksu". Powinno ono wiedzieć, że robisz to dlatego że go kochasz, a także uświadomić mu, że cyfrowy świat zabiera mu czas na rodzinę i twórcze spędzanie czasu wolnego. zaznacz, że musi nauczyć się poruszać w nim w zdrowy i odpowiedni sposób.
- Wypełnij pustkę, która powstała w życiu dziecka podczas detoksu. zaproponuj np. nowy sport, naukę gry na instrumencie, harcerstwo, wolontariat, itp.
- Zadbaj o rozwój duchowy dziecka - pokaż techniki relaksacyjne, zainteresuj sztuką, książką, literaturą, praktykami religijnymi.

Detoks (lub post) cyfrowy polega na całkowitym odcięciu na trzy-cztery tygodnie od ekranów. Wyłączamy smartfon, komputer, laptop, konsolę do gier, ewentualnie możemy od czasu do czasu obejrzeć film na dużym ekranie.

Podczas cyfrowego detoksu powinniśmy zrezygnować z:

- social mediów,
- gier,
- nadmiernego pisania SMS-ów,
- niepotrzebnego sprawdzania poczty,
- ciągłego sprawdzania wiadomości, oglądania ich oraz słuchania.

TEST

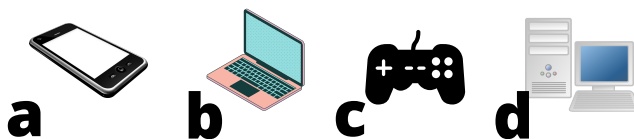
WIEDZY

o bezpieczeństwie w Internecie



Wypełnij i sprawdź wyniki

1 Na jakim urządzeniu dziecko najczęściej korzysta z sieci Internet?



2 Co oznacza syndrom FOMO?

- a** inna nazwa uzależnienia od gier komputerowych
- b** strach przed ominięciem ważnej informacji w Internecie
- c** robienie nagich zdjęć i rozsyłanie w Internecie
- d** spotykanie się z ludźmi poznanymi tylko w Internecie

3 Ile godzin dziennie przeciętny nastolatek spędza przed komputerem?

- a** 2H
- b** 3H
- c** 6H
- d** 4H

4 Cyberprzemocą nie jest:

- a** zamieszczanie wulgarnych komentarzy w Internecie
- b** straszenie innej osoby za pomocą SMS-ów
- c** zamieszczanie zdjęć swojego hobby w sieci i na stronach społecznościowych
- d** przerabianie w ośmieszający sposób zdjęć znajomych i publikowanie ich w Internecie

5 Patostreaming, to:

- a** inaczej gry online **b** wulgarne treści na żywo
c telewizja internetowa **d** znajomość internetowa

6 Uwodzenie przez Internet nosi nazwę:

- a** Child Grooming **c** Cyber Security
b Cyberbulling **d** Sexting

7 Zwolennicy "PRO ANA" propagują w Internecie treści o:

- a** związane ze zdrowym odżywianiem
b związane z ruchem oszczędzania żywności i jej nie marnowania
c anoreksji i odchudzaniu
d popularnym imieniu "ANNA"

8 Gry komputerowe przeznaczone dla osób pełnoletnich oznaczone są symbolem:

- a** PEGI 17 **b** PEGI 18 **c** PEGI 16 **d** PEGI 12

9 Ile powinien trwać "Cyfrowy detoks"?

- a** 1-2 tygodnie **b** 3-4 dni **c** 5-6 tygodni **d** 3-4 tygodnie

Odpowiedzi do Quizu:

- | | | |
|------|------|------|
| 1. a | 5. b | 9. d |
| 2. b | 6. a | |
| 3. d | 7. c | |
| 4. c | 8. b | |

W styczniu 2021 r. liczba internautów w naszym kraju wynosiła 31,97 milionów. Z social mediów zaś korzystało już 25,90 milionów osób. Biorąc pod uwagę fakt, że nasz kraj zamieszkuje niespełna 38 milionów, liczby te robią wrażenie.

Dostępność do danych treści, urządzeń i możliwości ma wiele zalet. Niestety wraz ze wzrostem zainteresowania rozwiązaniami tego typu, pojawiają się również liczne problemy. Wśród nich: spadek poczucia własnej wartości, uzależnienia, lęki takie jak FOMO czy w końcu problemy z odróżnieniem rzeczywistości od świata online.



Przydatne strony internetowe dla rodziców odnośnie bezpieczeństwa dzieci w sieci



rodzice.co - portal pozwalający odkrywać rodzicom świat cyberświata, w szczególności z pozycji dziecka, Przydatne wskazówki jak kontrolować dziecko w Internecie



pytam.edu.pl - portal adresowany do nastolatków, który powstał by odpowiedzieć im na trudne pytania. Przydatne wskazówki na temat efektywnej nauki, radzenia sobie ze stresem i wiele, wiele innych.



edukacja-zdrowotna.pl - strona zawiera szereg materiałów dydaktycznych i scenariuszy warsztatów dla młodzieży. Bogate źródło wiedzy o negatywnym skutku pornografii na młode osoby.



polskieforumrodzicow.pl - portal dla rodziców tworzony przez rodziców. Jest to miejsce wymiany doświadczeń, rodzicielskich dyskusji i działania na rzecz dobra dzieci.



sieciaki.pl - strona dla dzieci, rodziców i nauczycieli zawierająca informacje o bezpiecznym korzystaniu z Internetu i cyberbezpieczeństwie.



saferinternet.pl - bezpieczeństwo w Internecie. porady, wskazówki i statystyki odnośnie użytkowania przez dzieci i młodzież Internetu



ZADANIE PUBLICZNE "ŚWIADOMI MAMA, TATA I JA"
JEST WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANÝCH
Z BUDŻETU WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO

