

CYBERPRZEMOC FOMO

Edyta Mikołajczak
Fabian Zabiegałowski
Aneta Kaźmierczak

SPIIS TREŚCI:

1. Internet – krótka historia
2. Zagrożenia w sieci
3. CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie
4. FOMO i nadużywanie nowych technologii
5. Podsumowanie

INTERNET – KRÓTKA HISTORIA

Internet - to kopalnia wiedzy i plac zabaw. Jednocześnie jednak sieć jest, jak to określił Stanisław Lem "wielkim śmietnikiem". Oprócz wielu wartościowych rzeczy dzieci i młodzież mogą znaleźć też treści, z którymi kontakt jest dla nich po prostu szkodliwy.

Z czego młodzież najczęściej korzysta w Internecie?

- ❖ Komunikacja,
- ❖ Rozrywka,
- ❖ Gry
- ❖ Ściąganie plików,
- ❖ Poszukiwanie informacji,
- ❖ Zakupy,
- ❖ i wiele, wiele innych....

Z portali korzystają częściej dziewczynki niż chłopcy, 90 % ma konto przynajmniej na jednym portalu społecznościowym.

Z gier online natomiast częściej korzystają chłopcy niż dziewczynki.



ZAGROŻENIA W SIECI

Podział zagrożeń:

- ❖ **Szkodliwe treści** (Treści pornograficzne (filmy, zdjęcia, teksty); treści prezentujące i promujące przemoc, obrażenia fizyczne, śmierć; treści nawołujące do nietolerancji, nienawiści (rasizm, ksenofobia); treści promujące niezdrowy i niebezpieczny tryb życia (używki, samookaleczenia, samobójstwa); treści zawierające elementy manipulacji (np. namawiające do przystąpienia do sekty)
- ❖ **Wirtualna prostytutka** (m.in. czat, kamerki),
- ❖ **Prywatność** - w sieci zostawiamy całą mapę swojego dnia, począwszy od treningów sportowych, po miejsca, które odwiedzamy,

ZAGROŻENIA W SIECI

- ❖ **Niebezpieczne kontakty online (grooming** - co trzeci dzień do zespołu Helpline.org trafia zgłoszenie dot. uwodzenia)
- ❖ **Cyberprzemoc** - dzieci coraz częściej padają ofiarami agresji online ze strony swoich rówieśników (**stalking** – uporczywe nękanie)
- ❖ **Nadmierne korzystanie z Internetu** - 35 % dzieci zaniedbuje rodzinę, znajomych, naukę szkolną albo hobby
- ❖ **Zakupy** - 15 % nastolatków ma konto w serwisie akcyjnym



CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Cyberprzemoc to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w Internecie. Niezależnie od określenia, jej celem zawsze jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.



CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Najczęstsze formy cyberprzemocy:

- ❖ agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum internetowym w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby;
 - ❖ upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów;
- ❖ zamieszczanie przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach społecznościowych;
- ❖ włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników;
 - ❖ szantażowanie;
 - ❖ ujawnianie sekretów;
 - ❖ wykluczanie z grona „znajomych” w Internecie;
 - ❖ celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce w mediach społecznościowych, w komunikatorach lub w grach online, czyli tam, gdzie nasze dzieci spędzają najwięcej czasu.

Internetowa przemoc to najczęściej agresja pomiędzy rówieśnikami. **Sprawcy są często znajomymi z klasy lub szkoły**, choć zdarza się, że agresorem może być także **osoba zupełnie nieznana, spotkana np. na forum internetowym lub w grze online.**



CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Nastolatki najczęściej doświadczają agresji w sieci ze względu na:

poglądy (14,9%), wygląd (13,5%)
upodobania (11,6%), narodowość (8,1%)
ubiór (8,0%)

Inne motywy:

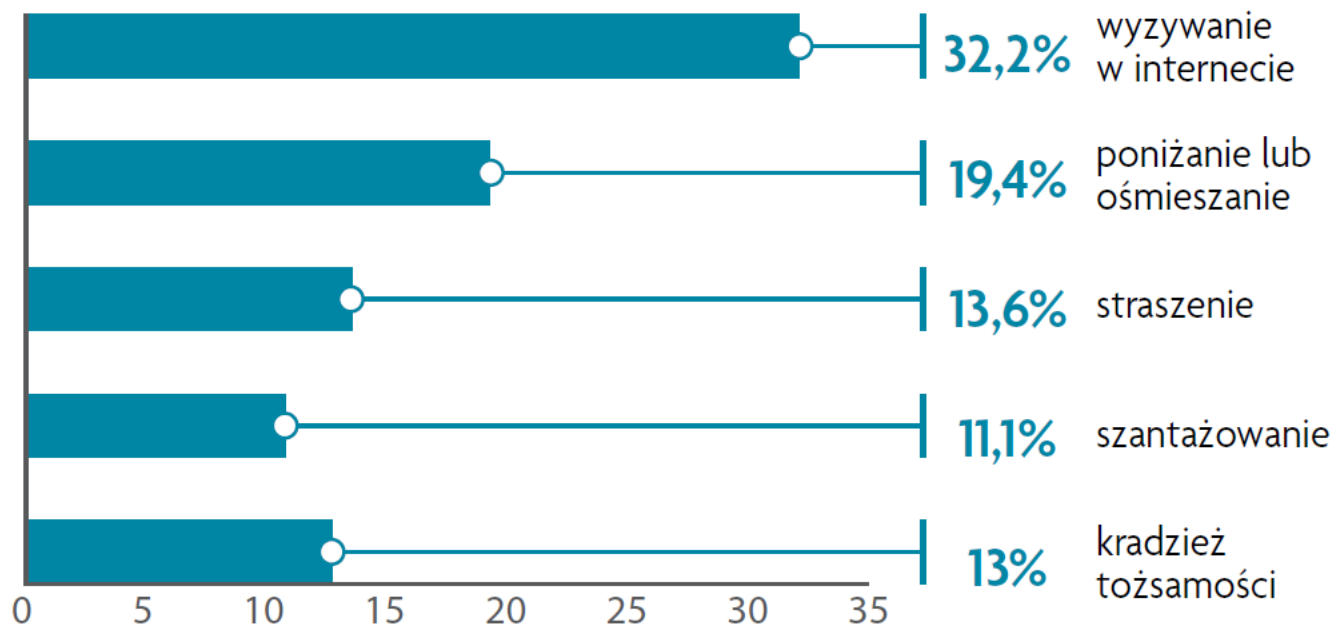
orientacja seksualna (4,6%), religia (4,5%)
kolor skóry (4,3%) , płeć (4,2%)
zła sytuacja finansowa (3,8%)

Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, NASK, 2019

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Cyberprzemoc w liczbach

Od 7 do 11% polskich uczniów doświadczyło najpoważniejszych aktów internetowej agresji – cyberprzemocy (z ang. cyberbullyingu), czyli regularnego, długotrwałego nękania w sieci przez rówieśników.



Wykres 1. Doświadczenie różnych form cyberprzemocy przez nastolatki (13-17 lat)
Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, NASK, 2019

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Tylko **15,8%** rodziców wie, że ich dziecko doświadczyło przemocy słownej w Internecie.

Tymczasem aż **48,8%** nastolatków twierdzi, że było ofiarą agresji słownej w sieci.

Rodzice nastolatków 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania społecznego, NASK, 2019

CYBERPRZEMOC – włóż blokadę na nękanie

Cyberprzemoc a „tradycyjna” przemoc rówieśnicza

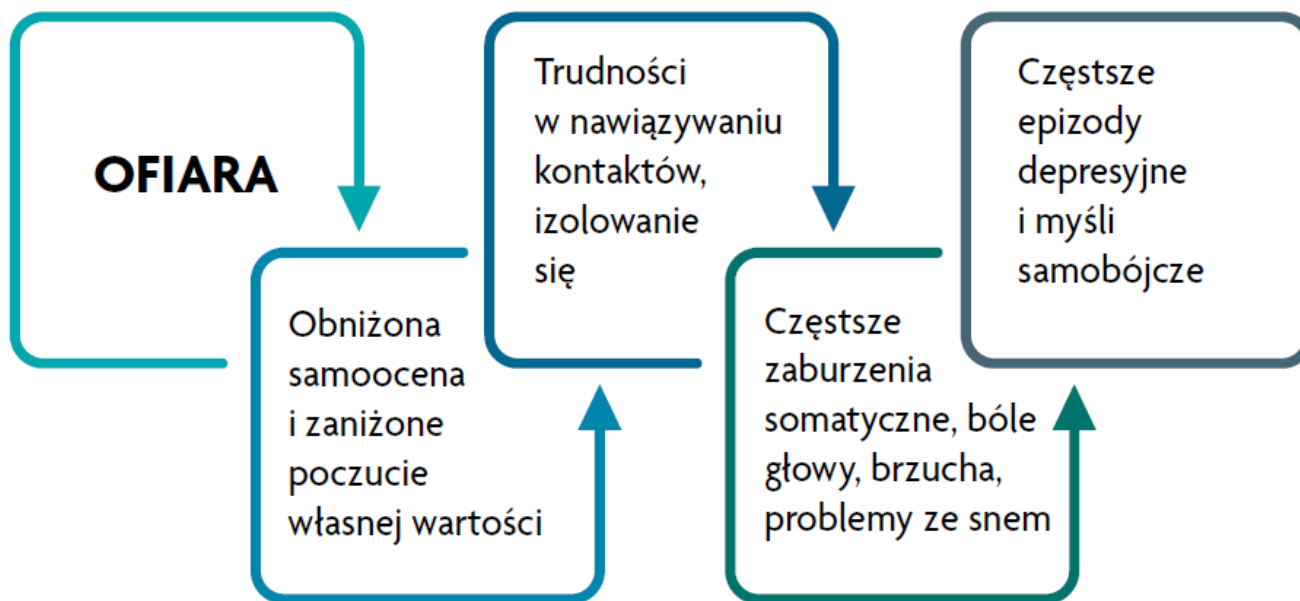
Badania pokazują, że w cyberprzemoc angażują się zwykle te same dzieci, które są też sprawcami tradycyjnej przemocy, a większość ofiar cyberbullyingu to także ofiary tradycyjnej agresji rówieśniczej.

W przeciwieństwie do tradycyjnej, internetowa przemoc charakteryzuje się dodatkowymi cechami, które sprawiają, że zapobieganie jej jest o wiele trudniejsze niż w przypadku agresji spotykanej w klasie lub w szkole:

- duży zasięg, szybkie rozpowszechnianie materiałów, anonimowość sprawcy, nieograniczona możliwość nękania, brak kontroli dorosłych

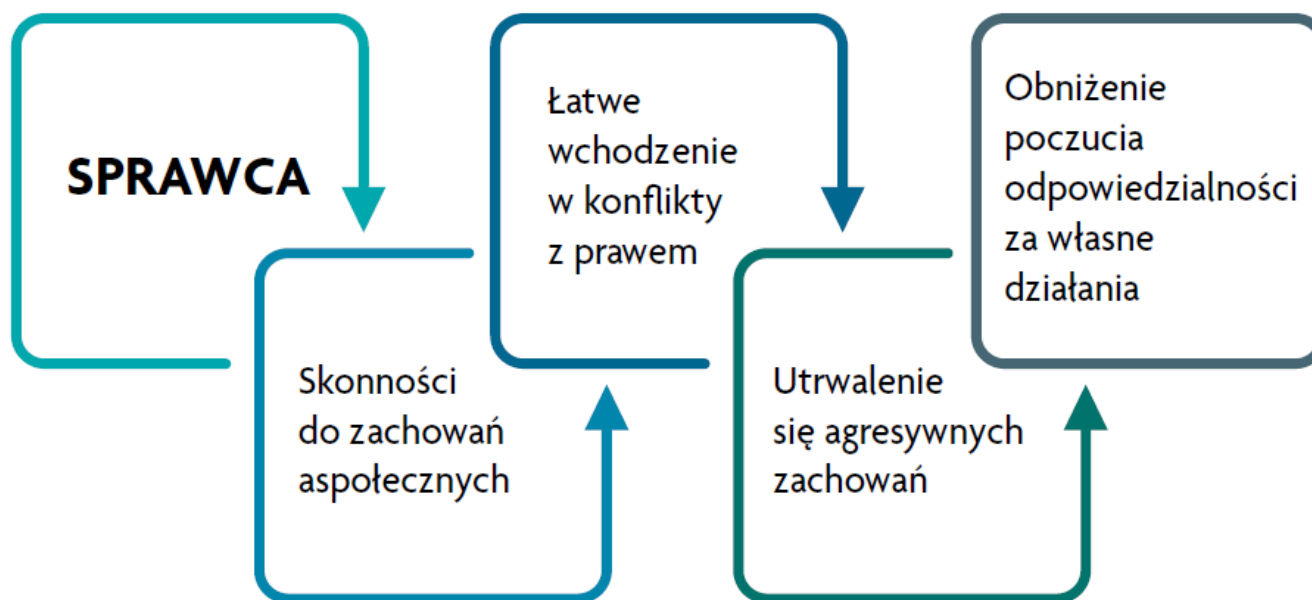
CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA CYBERPRZEMOCY



CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

DŁUGOFALOWE KONSEKWENCJE DLA SPRAWCÓW CYBERPRZEMOCY



CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Co mogę zrobić, aby moje dziecko nie doświadczyło cyberprzemocy?

- **Rozmawiaj z dzieckiem** o zjawiskach, które mają miejsce w Internecie.
- Umów się z dzieckiem, że jeśli przydarzy się coś, co je zaniepokoi lub zdenerwuje, **może do ciebie ze wszystkim się zwrócić**.
- Rozmawiaj z dzieckiem **o zasadach ochrony prywatności w Internecie**.
- Uczul dziecko, że wszystko, co opublikuje w sieci **może zostać skopiowane i rozpowszechnione** niekoniecznie w taki sposób, w jaki byśmy chcieli.
- Ustal z dzieckiem, jakie materiały może publikować w Internecie i z kim może się komunikować.

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Co mogę zrobić, aby moje dziecko nie doświadczyło cyberprzemocy?

- Porozmawiaj o **ustawieniach prywatności** w różnych serwisach, z których korzysta twoje dziecko. Zadbaj, aby tylko znajomi mieli dostęp do jego profilu.
- Przypomnij dziecku, aby zawsze wylogowywało się z serwisu (portalu społecznościowego, poczty, komunikatora itp.) po zakończeniu sesji. W ten sposób zabezpieczy swoje konto przed **niepowołanym dostępem innych osób**.
- W przypadku młodszych dzieci, zainstaluj **programy ochrony rodzicielskiej** i antywirusowe na sprzęcie, z którego dziecko korzysta.

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

MOJE DZIECKO JEST NĘKANE W SIECI

Poznaj zachowania, które powinny cię zaniepokoić:

- ❖ Twoje dziecko zaczyna **unikać szkoły**, szuka wymówek, aby zostać w domu, wagaruje, choć do tej pory lubiło chodzić na lekcje.
- ❖ **Unika kontaktów z kolegami/koleżankami** lub przeciwnie – wdaje się w kłótnie lub bójki.
- ❖ **Rezygnuje z ulubionych zajęć**, hobby, które do tej pory sprawiały mu radość.
- ❖ Pojawiają się u niego **zmiany nastroju i zachowania**, przedłuża się obniżony nastrój.



CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

MOJE DZIECKO JEST NĘKANE W SIECI

Poznaj zachowania, które powinny cię zaniepokoić:

- ❖ **Jest zaniepokojone, zdenerwowane, smutne lub rozzłoszczone**, szczególnie po odebraniu SMS-a, przeczytaniu wiadomości na komunikatorze, gdy korzysta z Internetu itp.
- ❖ Szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju.
- ❖ Wycofuje się z aktywności w sieci: przestaje używać komputera, zamyka konta w mediach społecznościowych, odcina się od znajomych z sieci, przestaje publikować posty na ulubionych stronach itp.
- ❖ Bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych.
- ❖ Unika rozmów na temat internetu i swojej aktywności w sieci.

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Co powinieneś zrobić gdy dziecko jest nękane w sieci?

- ❖ reaguj właściwie
- ❖ szczerze porozmawiaj z dzieckiem
- ❖ poradź dziecku, jak się zachować
- ❖ zabezpiecz dowody cyberprzemocy
- ❖ zgłoś naruszenie regulaminu do administratora serwisu
- ❖ porozmawiaj ze sprawcą
- ❖ podejmij współpracę ze szkołą
- ❖ zgłoś sprawę policji

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Moje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy

- ❖ Porozmawiaj z dzieckiem: dowiedz się, dlaczego to robi?
- ❖ Zaplanuj działanie
- ❖ Wyraź swoje oczekiwania
- ❖ Monitoruj zachowanie dziecka

PAMIĘTAJ! CELEM TWOJEJ INTERWENCJI JEST:

- zatrzymanie przemocy;
- wzbudzenie w dziecku refleksji na temat swojego zachowania i zrozumienie krzywdy, jaką spowodowało;
- powstrzymanie przed podobnym zachowaniem w przyszłości.

CYBERPRZEMOC – włącz blokadę na nękanie

Cyberprzemoc a prawo

W celu ochrony dzieci przed przemocą w Internecie rodzice mogą wykorzystywać istniejące regulacje – zarówno przepisy prawa karnego, jak i kodeksu cywilnego.

Niektóre akty internetowej agresji naruszają obecnie obowiązujące prawo (są uznawane za przestępstwo lub wykroczenie) i mogą zostać zgłoszone na policję, do prokuratury lub do sądu. Są to:

- ❖ **znieśławienie lub zniewaga, naruszenie wizerunku,**
- ❖ **stalking, podszywanie się pod kogoś,**
- ❖ **groźby, włamania.**

W przypadku tych przestępstw/wykroczeń ściganie sprawcy cyberprzemocy następuje po złożeniu wniosku przez osobę pokrzywdzoną.



FOMO I NADUŻYWANIE NOWYCH TECHNOLOGII

1. FOMO i nadużywanie telefonu
2. Nadużywanie Internetu i gier (zachęcamy do zapoznania się z poradnikiem dla rodziców – wiadomość wysłana przez dziennik elektroniczny)



FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

FOMO (ang. Fear of Missing Out) to lęk przed odłączeniem

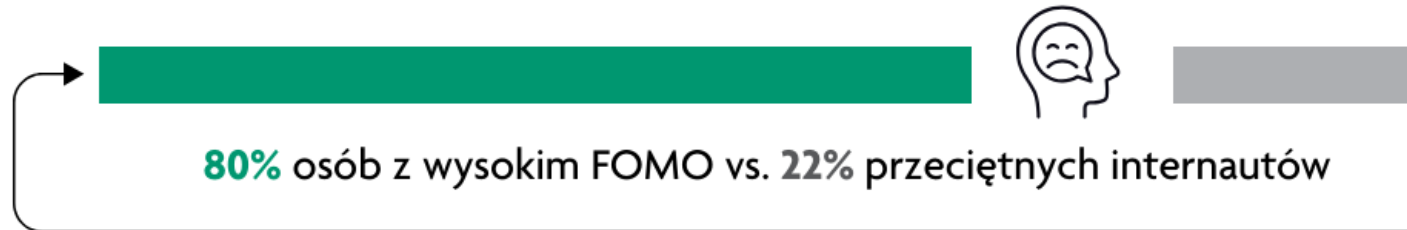
Wysoki poziom FOMO to przede wszystkim:

- ❖ Obawa, że inni ludzie – w tym moi znajomi – mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu.
- ❖ Niepokój w sytuacji, kiedy moi znajomi bawią się beze mnie, kiedy nie wiem, jakie mają plany
- ❖ Ciągłe sprawdzanie, co robią moi znajomi
- ❖ Potrzeba, a czasem przymus relacjonowania swojego życia
- ❖ Potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki tak, aby nic nie umknęło mojej uwadze.

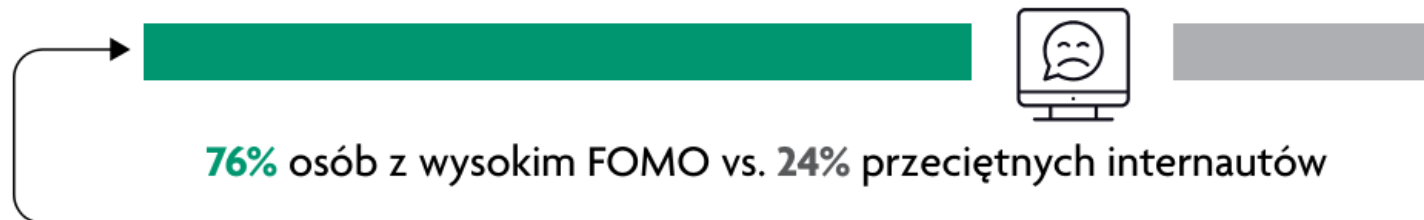
FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Obawy w FOMO

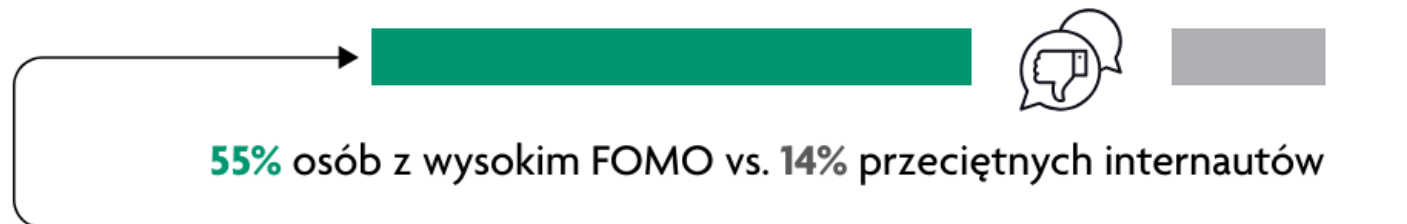
Martwię się, gdy się dowiaduję, że moi znajomi bawią się beze mnie



Martwię się, gdy przeoczę spotkanie planowane przez moich znajomych



Niepokoi mnie gdy nie wiem, jakie plany mają moi znajomi

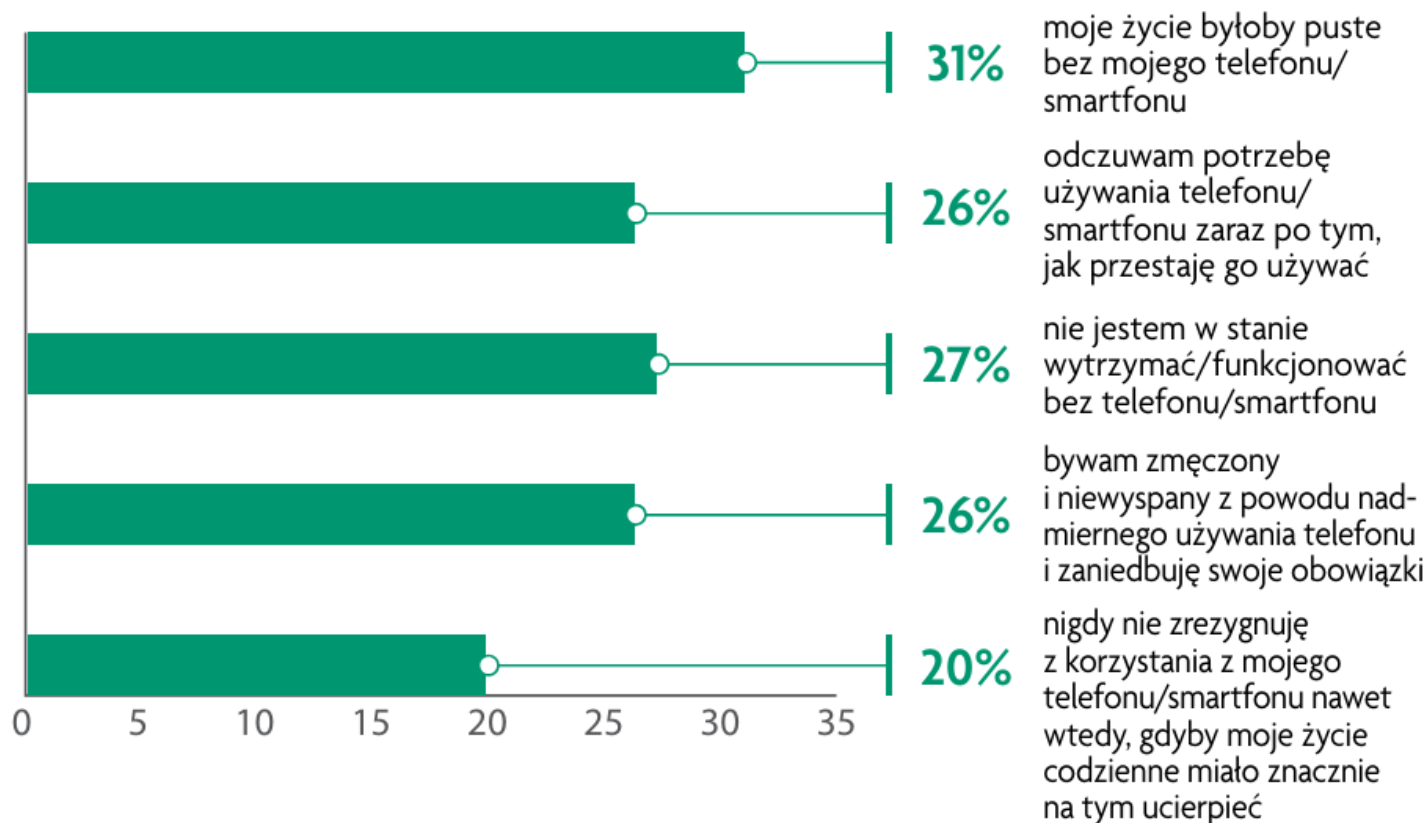


Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Fonoholizm to nałogowe korzystanie z telefonu. Niekiedy używane jest określenie – uzależnienie od telefonu.

Nastolatki i używanie telefonu:



Źródło: Raport Nastolatki 3.0 (Bochenek, Lange, 2018)

FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Jak FOMO i nadużywanie telefonu wpływa na nastolatki?

- ❖ Samoocena zależna od lajków
- ❖ Wyidealizowany obraz życia znajomych
- ❖ Wahania nastroju i dolegliwości fizyczne
- ❖ Utrata prywatności
- ❖ Problemy w codziennym funkcjonowaniu

FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Jak czują się nastolatki z FOMO bez dostępu do mediów społecznościowych?

Nudzę się, mam wrażenie wypadania z obiegu



Czuję się samotny



Dokuczają mi nudności, zawroty głowy, bóle brzucha



Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Czy moje dziecko ma problem z FOMO? Co powinno zdecydowanie cię zaniepokoić?

- ❖ Potrzeba, a nawet przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas
- ❖ Reagowanie na każdy sygnał dobiegający ze smartfonu
- ❖ Spędzanie coraz większej ilości czasu w mediach społecznościowych
- ❖ Pojawiające się poczucie pustki i nudy
- ❖ Ciągłe porównywanie się z tym, co upubliczniają znajomi
- ❖ Nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi

FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Jak możesz pomóc dziecku zwalczyć FOMO i rozsądniej używać telefonu?

- ❖ Sprawdź, jak wygląda sytuacja
- ❖ Zachęć swojego nastolatka do przyjrzenia się swoim myślom!
- ❖ Urealnij oczekiwania!
- ❖ Bezpieczeństwo przede wszystkim!
- ❖ Kontroluj czas spędzany w serwisach!
- ❖ Zdrowe nawyki!
- ❖ Jedna rzecz na raz!

FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

Antidotum na FOMO?

Czy słyszałeś o JOMO? W obliczu wszechobecnego zalewu informacji, JOMO (Joy of Missing Out), czyli **radość z wyłączenia się**, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacji z ciągłego śledzenia znajomych, zyskuje coraz większą popularność i może – choć trochę – zachęca do odłożenia smartfonu, zatrzymania się na chwilę, do skupienia się na tu i teraz.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **800 100 100** – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI
- **116 111** – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- **800 12 12 12** – DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA
- **DYŻURNET.PL**



PODSUMOWANIE

Jeśli chcemy dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci, zachęcamy Was do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników Internetu. Znajdziemy na nich ciekawe informacje, materiały i porady dotyczące nie tylko cyberprzemocy.

Przydatne strony:

- Akademia NASK www.akademia.nask.pl
- Program Safer Internet www.saferinternet.pl
- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci” www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl
- Cybernauci www.cybernauci.edu.pl
- Cyfrowobezpieczni www.cyfrowobezpieczni.pl
- Fundacja Orange www.fundacja.orange.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę www.fdds.pl
- Fundacja Dbam o Mój Z@sięg www.dbamomojzasieg.com/

RODZICU!

Przede wszystkim interesuj się tym, co twoje dziecko robi w Internecie. Buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść z tym do ciebie!

ŹRÓDŁO

1. Cyberprzemoc – włącz blokadę na nękanie
2. Poradnik dla rodziców FOMO i nadużywanie nowych technologii
3. <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,74>
4. <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,71>

DZIĘKUJEMY 😊