

## **Szanowni Rodzice! Drodzy Uczniowie!**

Poniżej znajdziecie informacje dotyczące bezpieczeństwa w internecie. W czasach, gdy nasze aktywności w sieci i poza nią coraz bardziej się przenikają i nie da się postawić między nimi wyraźnej granicy, ważne staje się dbanie o zdrowe nawyki w zakresie korzystania z internetu. Z pomocą przyjdzie Wam nasz poradnik, zachęcamy do przeczytania.

## **Cyfrowa higiena...**

Wyznaczenie domowych stref bez telefonu, niekorzystanie z urządzeń zaraz po przebudzeniu, przed snem i w trakcie posiłków, ograniczenie liczby powiadomień z aplikacji w smartfonie, szukanie zainteresowań poza siecią – to tylko wybrane przykłady dobrych nawyków, które pomagają wprowadzić w naszym życiu cyfrową równowagę. Dlaczego to ważne? Nadmiar technologii wpływa niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie, prowadzi do przeciążenia informacjami i FOMO (ang. Fear of Missing Out, lęk przed odłączeniem).

## **Czym jest cyberprzemoc?**

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.

Do **najczęstszych form cyberprzemocy** należą:

- agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forach internetowych 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;
- szantażowanie;
- ujawnianie sekretów;
- wykluczanie z grona „znajomych” w internecie;
- celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

## **Jak radzić sobie z cyberprzemocą?**

- Porozmawiaj z bliską osobą – rówieśnikiem, przyjacielem.

- Nie powinnaś/powinieneś być sam w tej sytuacji.
- Porozmawiaj z rodzicami, zaufaną osobą dorosłą (np. wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym, inną osobą ze społeczności nauczycielskiej, trenerem), która pomoże Ci poradzić sobie z trudnymi emocjami i podpowie, co możesz zrobić.
- Zgłaszaj nadużycia i krzywdzące Cię zachowania w sieci do administratorów danego serwisu – będą mogli nie tylko usunąć wpisy, ale również zablokować osoby, które je generują.
- Zachowaj dowody: zrób zrzut ekranu, nie usuwaj SMS-ów lub innych wiadomości; jeśli będzie konieczność zgłoszenia sprawy na policję, materiały te mogą okazać się potrzebne.
- Unikaj kontaktu z agresorem, nie wchodź z nim w dyskusję. Jeśli to możliwe, zablokuj go i pomyśl o tymczasowym ograniczeniu korzystania z mediów społecznościowych

## Prywatność w internecie

### Chron swoją prywatność!

- Nie zamieszczaj w sieci swoich danych osobowych: imienia, nazwiska, adresu zamieszkania czy numeru telefonu.
- Zwracaj szczególną uwagę, jakie informacje o sobie ujawniasz, i udostępniaj tylko te, które są niezbędne, np. do założenia konta w mediach społecznościowych.
- Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadбай, aby dostęp do nich mieli tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w internecie zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić – dziś lub w przyszłości.
- Zachowaj dystans wobec osób poznanych w sieci – nie podawaj im swoich danych osobowych ani nie wysyłaj zdjęć.

## Gdzie rodzic i dziecko mogą szukać pomocy?

Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci, także w sieci. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziemy informacje i wskazówki, które podpowiedzą, jak rozwiązać problem cyberprzemocy. Z takiej pomocy mogą także skorzystać dzieci – dla nich prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.

### **800 100 100 – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Więcej informacji na stronie <https://800100100.pl/>

### **116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji na stronie <https://116111.pl/>

### **800 12 12 12 – DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA**

Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

## **Jak zauważyć problem cyberprzemocy? Porady dla rodziców?**

- Dziecko zaczyna unikać szkoły, szuka wymówek, aby zostać w domu.
- Unika kontaktów z kolegami/koleżankami lub przeciwnie – wdaje się w kłótnie lub bójki.
- Rzadziej niż dotychczas korzysta z telefonu, przestaje korzystać z mediów społecznościowych.
- Obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych – ale nic nie sprawia mu radości, wręcz przeciwnie, jest coraz bardziej przygnębione i sfrustrowane.
- Pojawiają się zmiany nastroju i zachowania.

Jeżeli rozpoznamy wyżej wymienione niepokojące objawy, porozmawiajmy z dzieckiem. Zapoznajmy się z faktami, logicznie oceńmy sytuację. Wysłuchajmy, wspierajmy, nie oceniamy. W przypadku, gdy z dzieckiem dzieje się coś złego, a nam nie udaje się do niego dotrzeć, skontaktujmy się z psychologiem/pedagogiem szkolnym.

### **Źródła:**

Borkowska A., (2019), „Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [także online, dostęp dn. 30.06.2022].

[www.gov.pl](http://www.gov.pl)