

Mgr Małgorzata Gutknecht

Mgr Anna Waskiewicz- Polityło

## ROZWIJANIE KOMPETENCJI CYFROWYCH RODZICÓW

### Czym jest cyberprzemoc i jak na nią reagować?

Cyberprzemoc (cyberbullying) w przypadku dzieci i młodzieży to najczęściej przemoc rówieśnicza przy użyciu internetu i telefonów komórkowych.

Jest to jedno z poważniejszych i bardziej powszechnych zagrożeń, z jakimi mogą mieć kontakt młodzi internauci, szczególnie w wieku gimnazjalnym.

### Czym są portale społecznościowe i jak korzystają z nich dzieci

Instagram – umożliwia dzielenie się zdjęciami i filmami oraz modyfikowanie ich dzięki prostym w użyciu filtrom, udostępnianie i komentowanie w czasie rzeczywistym.

Ask.fm – popularny wśród dzieci i młodzieży serwis, w którym użytkownicy zadają pytania innym internautom i odpowiadają na nie.

Nk.pl (wcześniej Nasza Klasa) – swego czasu najpopularniejszy w Polsce serwis, dający możliwość publikacji tekstów, filmów, zdjęć, utrzymywania kontaktów ze znajomymi.

Snapchat – popularny wśród młodych internautów serwis służący do przesyłania materiałów (tekstów, zdjęć, filmów), które po kilku lub kilkunastu sekundach (w zależności od ustawień) znikają.

Twitter – serwis opierający się na krótkich, liczących do 140 znaków wiadomościach tekstowych, tzw. tweetach, publikowanych na prywatnych kontach użytkowników, które mogą być obserwowane przez innych internautów.

Najpopularniejszym serwisem społecznościowym jest Facebook

Jego właściwości to m.in.:

- możliwość zakładania profilu z informacjami na swój temat,
- dodawanie do profilu tzw. znajomych, którzy mają wgląd w zamieszczane przez właściciela profilu treści,
- publikowanie zdjęć, filmów, tekstów,
- „lajkowanie” (poprzez znacznik „Lubię to”) i komentowanie treści
- komunikacja z innymi użytkownikami.

Serwis Facebook, podobnie jak inne serwisy społecznościowe, dostępny jest jako strona internetowa i w postaci aplikacji na urządzenia mobilne

### Najpopularniejsze formy cyberprzemocy

- publikowanie ośmieszających filmów lub zdjęć,
- publikowanie wulgarnych, prześmiewczych lub pełnych nienawiści i agresji komentarzy i wpisów,
- włamania na konta serwisów społecznościowych,
- nękanie telefonami i SMS-ami,
- podszywanie się pod inne osoby,
- wykluczanie ze społeczności internetowych.

Jeżeli zgadzasz się na korzystanie przez dziecko z serwisów społecznościowych, wcześniej ustal z nim zasady bezpieczeństwa:

- Profil dziecka nie może być profilem publicznym, dostępnym dla wszystkich. W niektórych serwisach jest to ustawienie domyślne. Zmiany można dokonać w zakładce „ustawienia prywatności”, należy wybrać opcję widoczności tylko dla bliskich znajomych.
- Ustal z dzieckiem, jakie treści na swój temat może zamieścić na profilu. Nie należy publikować informacji ułatwiających zidentyfikowanie dziecka, w tym adresu domowego, nazwy i adresu szkoły.
- Profil powinien być zabezpieczony silnym hasłem, przypomnij dziecku o konieczności trzymania go w tajemnicy, nawet przed najbliższymi przyjaciółmi. Dzięki temu uniknie np. prób podszywania się, kradzieży internetowej tożsamości i innych konsekwencji.

Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka w serwisach społecznościowych

- Ostrzeż dziecko przed dodawaniem do grona znajomych osób, których nie zna osobiście. Nie powinno również wysyłać do takich osób zaproszeń do grona znajomych.
- Porozmawiaj z dzieckiem o zdjęciach i filmach, które publikuje na profilu. Nie powinny się tam znaleźć materiały ośmieszające, o charakterze intymnym lub seksualnym, oraz inne, które mogą być wykorzystane przeciwko dziecku lub innym internautom. Naucz dziecko korzystania z funkcji udostępniania zdjęć tylko konkretnym osobom.
- Zwróć uwagę na zamieszczane przez dziecko komentarze. Nie mogą być wulgarnie, obraźliwe lub w inny sposób krzywdzące

Rozważne publikowanie zdjęć przez rodziców

- Nie publikuj zdjęć dzieci nago lub w samej bieliźnie.
- Nie publikuj materiałów przedstawiających dzieci w intymnych lub niezręcznych sytuacjach (np. w toalecie, podczas czynności pielęgnacyjnych).
- Nie rejestruj i nie publikuj materiałów ośmieszających dzieci (w przebraniu, przeklinających, opatrzonych „zabawnymi” opisami).
- Zmień ustawienia profilu tak, aby był niedostępny dla osób nieznanym.
- Każdorazowo w ustawieniach oznaczaj dostępność zdjęcia jako np. widoczne tylko dla rodziny i najbliższych znajomych.
- Nie podpisuj zdjęć imieniem i nazwiskiem dziecka.

Jak dzieci komunikują się w internecie?

- Dość wysoką popularnością wśród młodych internautów cieszą się czaty, czyli serwisy lub aplikacje dające możliwość komunikacji z wieloma, często nieznanymi, osobami. Rozmowy na czatach często toczą się w tzw. pokojach tematycznych. Zazwyczaj związane są z określonym hobby, gatunkiem muzycznym, grami online, ale ich przebieg zależy od inwencji użytkowników.
- Dzieci zdecydowanie rzadziej niż dorośli korzystają z poczty elektronicznej.

#### Zagrożenia, które mogą pojawić się, gdy dziecko komunikuje się przez internet z nieznanymi to:

- uwodzenie dziecka,
- wyludzanie od dziecka materiałów z jego udziałem o charakterze seksualnym i erotycznym
- angażowanie w rozmowy o seksie,
- wyludzenie danych osobowych lub innych informacji w celach popełnienia przestępstwa przeciwko dziecku lub rodzinie lub innym osobom,
- nakłanianie dziecka do podejmowania zachowań zagrażających jego zdrowiu, a nawet życiu (np. zażywanie narkotyków, namawianie do samookaleczeń).

#### Jakie informacje o użytkowniku gromadzą urządzenia podłączone do sieci?

- Geotagowanie to inaczej umieszczanie w sieci informacji dotyczących lokalizacji danej osoby lub obiektu. Dzięki urządzeniom mobilnym wyposażonym w GPS oznaczanie pozycji może odbywać się automatycznie.
- Geotagowanie jest wykorzystywane np. przez portale społecznościowe, które informują nas, że dana osoba odwiedziła jakieś miejsce. Śledzenie kolejnych lokalizacji pozwala łatwo ustalić miejsca, w których systematycznie bywa użytkownik (np. adres zamieszkania, szkoła dziecka, miejsce pracy). Dlatego, szczególnie w przypadku młodych użytkowników serwisów społecznościowych, warto wyłączyć usługi lokalizacji.

#### Kontakty w sieci – zasady bezpieczeństwa

- Przekonaj dziecko, że nie wszyscy w internecie są tymi, za których się podają. Naucz małego internautę zasady ograniczonego zaufania do osób, które poznaje online.
- Młodsze dzieci powinny mieć ograniczony dostęp do serwisów komunikacyjnych, korzystać z nich jedynie w obecności rodziców.
- Uświadom dziecku, jakie możliwości manipulacji daje internet i że może zdarzyć się, że osoby o złych intencjach spróbują nawiązać z nim kontakt.
- Przekaż małemu internaucie, żeby kontaktował się online jedynie z osobami, które zna poza siecią. Ustalcie, że dziecko poinformuje Cię o wszystkich nowych znajomościach zawieranych przez internet.
- Przestrzeż dziecko przed przyjmowaniem w serwisach społecznościowych zaproszeń do grona znajomych od osób, których nie zna osobiście.
- Zwróć uwagę dziecka, by w kontaktach online z nieznanymi nie przysyłało prywatnych informacji i materiałów (zdjęć, filmów).
- Ustal z dzieckiem kategoryczny zakaz przesyłania w sieci materiałów o charakterze intymnym. Porozmawiajcie o tym, jakie zagrożenia się z tym wiążą.

- Przypomnij dziecku, że w sytuacji niepewności lub zagrożenia ze strony kogokolwiek w sieci zawsze powinno się do Ciebie zwrócić o pomoc.

Zapytaj dziecko o jego wiedzę i doświadczenia związane z cyberprzemocą. Zwróć uwagę dziecka na następujące kwestie:

- Nawet pozornie niewinny żart może być dla ofiary cyberprzemocy poważnym i trudnym doświadczeniem.
- Za niektóre formy cyberprzemocy grozi nawet odpowiedzialność karna.
- Jeśli Twoje dziecko jest świadkiem cyberprzemocy, powinno zareagować: powiadomić o sytuacji rodziców, wychowawcę lub pedagoga szkolnego.
- Nie należy udostępniać i komentować wpisów o charakterze cyberprzemocy. Przyczyniając się do zwiększania ich zasięgu, internauta staje się współsprawcą cyberprzemocy.
- Upewnij dziecko, że jeśli doświadczy cyberprzemocy, zawsze może liczyć na Twoją pomoc.
- Przyjmowanie do grona internetowych znajomych przypadkowych osób, prowadzenie otwartego profilu, nierozważne publikacje zwiększają ryzyko cyberprzemocy.

Jeżeli dziecko stało się ofiarą cyberprzemocy, niezwłocznie przystąp do działania:

- Porozmawiaj z dzieckiem, udziel mu wsparcia, zapewnij mu opiekę.
- Zabezpiecz dowody cyberprzemocy – zrób printscreen ekranu ze śladami cyberprzemocy, zachowaj kopie maili, zapisy rozmów, SMS-y, MMS-y itp.
- Zwróć się do administratora serwisu z żądaniem usunięcia przemocowych materiałów, blokady konta sprawcy lub profilu, na którym znajdują się niewłaściwe treści – użyj formularza zgłoszenia nadużycia lub formularza kontaktowego.
- Jeżeli to możliwe, porozmawiaj ze sprawcą lub jego rodzicami – żądaj zaprzestania przemocy i usunięcia jej śladów z sieci.
- Poinformuj szkołę dziecka i razem podejmijcie działania, aby ograniczyć negatywne konsekwencje zdarzenia.
- W razie popełnienia przestępstwa przeciwko dziecku i zagrożenia jego bezpieczeństwa, poinformuj policję.

Weryfikowanie treści udostępnianych dzieciom:

- Udostępniając dziecku treści w sieci – gry, serwisy internetowe, aplikacje – sprawdź, czy nie zawierają one szkodliwych treści.
- Pobierając aplikacje na urządzenia mobilne ze sklepów internetowych (Google Play, iStore, Windows), sprawdzaj opisy gier. Szczególną uwagę zwróć na zalecany wiek użytkownika.
- Poznaj recenzje i obejrzyj fragmenty gier w serwisach udostępniających filmy online (np. YouTube); wymieniaj ze znajomymi rodzicami opinie na temat gier, stron i aplikacji dla dzieci, zanim udostępnisz je dziecku.
- Szukaj informacji o rekomendowanych treściach dla dzieci i młodzieży w wiarygodnych serwisach i blogach parentingowych (przeznaczonych dla rodziców) oraz w katalogach bezpiecznych stron dla dzieci (np. best.fdn.pl – katalog stron dziecięcych, bestapp.fdn.pl – katalog aplikacji dziecięcych).

- Zawsze sprawdzaj oznaczenia PEGI (piktogramy dotyczące rodzaju treści i limitów wiekowych) na pudełkach gier komputerowych.

#### Narzędzia kontroli rodzicielskiej

- Na rynku dostępnych jest wiele programów kontroli rodzicielskiej – płatnych oraz bezpłatnych – przeznaczonych zarówno na komputery, jak i na urządzenia mobilne. Mają one za zadanie blokowanie treści szkodliwych oraz oferują wiele dodatkowych opcji, takich jak:
  - stałe lub czasowe ograniczanie dostępu do określonych programów i opcji urządzenia,
  - monitorowanie i raportowanie aktywności dziecka w sieci,
  - określenie czasu (długości i częstotliwości) korzystania z urządzenia i internetu,
  - blokada wybranych usług: komunikatorów, list dyskusyjnych, e-maili, pobierania programów, zakupu aplikacji itp.
  - ochrona hasłem zmiany ustawień, dzięki czemu rodzic ma pewność, że dziecko korzysta z profilu stworzonego specjalnie dla niego.

#### WIĘCEJ O BEZPIECZEŃSTWIE DZIECI I MŁODZIEŻY W INTERNECIE

- [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)
- [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)
- [www.kursor.edukator.pl](http://www.kursor.edukator.pl)
- [www.plikfolder.pl](http://www.plikfolder.pl)
- [www.pl.sheeplive.eu](http://www.pl.sheeplive.eu)
- [www.necio.pl](http://www.necio.pl)
- [www.dzieckowsieci.fdn.pl](http://www.dzieckowsieci.fdn.pl)
- [www.numanuma.pl](http://www.numanuma.pl)
- [helpline.org.pl](http://helpline.org.pl)
- Email: [helpline@helpline.org.pl](mailto:helpline@helpline.org.pl)
- 800 100 100
- Zespół konsultantów świadczących pomoc młodym internautom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu oraz telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież
- [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)
- Email: [kontakt@saferinternet.pl](mailto:kontakt@saferinternet.pl)
- Informacje na temat działań Polskiego centrum Programu Safer Internet
- 116 111 –telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – codziennie 12-22
- [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

