UKE | Urząd Komunikacji Elektronicznej

Klikam z głową

Poradnik dla rodziców i nauczycieli

Warszawa, 2023

Spis treści:

1 | Zanim dasz dziecku smartfon – zabezpiecz się przed niespodziewanymi kosztami 4

2 | Bezpieczne zakupy w sieci w kontekście młodzieży 7

3 | Kontrola rodzicielska – czy warto z niej korzystać? 9

4 | Ochrona danych i polityka prywatności 11

5 | Bezpieczne hasła 14

6 | Phishing – niebezpieczne działania oszustów 16

7 | Sharenting – publikowanie zdjęć dzieci na portalach społecznościowych 20

8 | Hejt i mowa nienawiści – nie ignoruj, reaguj! 22

9 | Nie karm trolla! 26

10 | Uzależnienie od gier komputerowych – problem obecnych czasów 28

11 | Jak dobrać grę odpowiednią do wieku dziecka 32

12 | Zespół uzależnienia od internetu 35

13 | FOMO, MOMO i inne problemy naszych czasów 38

14 | Challenge – internetowe wyzwania 42

15 | Patostreamy 43

16 | Czym jest sekstortion? 45

17 | Grooming – uwodzenie w sieci 47

18 | Fake news – fałszywa „prawda” 50

19 | Przeciążenie informacją w mediach społecznościowych 52

Bibliografia 56

Wstęp

Korzystanie z internetu jest niezwykle łatwe dzięki urządzeniom przenośnym (smartfony, tablety, laptopy), jak i rozbudowanej infrastrukturze telekomunikacyjnej. Usługi mobilne są dostępne prawie dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych. Internet to dostęp do wiedzy, komunikacji i rozrywki w każdym miejscu o każdej porze. Może się jednak wiązać z wieloma negatywnymi konsekwencjami. Dzieci korzystające z internetu nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, z którymi mogą się zetknąć będąc w przestrzeni wirtualnej. Należą do nich m.in. uzależnienie od technologii, szkodliwe treści nieodpowiednie dla wieku, cyberprzemoc w postaci hejtu lub mowy nienawiści, czy np. sekstortion.

Z badania konsumenckiego przeprowadzonego na zlecenie UKE wynika, że 38,8% dzieci rozpoczyna swoją przygodę z internetem w wieku 7-8 lat. Podobnie, bo 38,3% dzieci, zaczęło w tym samym wieku korzystać z telefonu komórkowego. Dzieci najczęściej korzystają z telefonu, by dzwonić do rodziców, rodziny lub znajomych (90,9%), pisać i odbierać SMSy (86,3%) oraz przeglądać internet w telefonie (86,3%). Dzieci najwięcej czasu spędzają w internecie oglądając filmiki na YouTube, grając w gry, przeglądając strony internetowe oraz korzystając z komunikatorów i portali społecznościowych[1].

Efektem kontaktu z nieodpowiednimi treściami mogą być problemy z nauką, zaburzenia emocjonalne, wyobcowanie, kompleksy oraz problemy zdrowotne. Dlatego tak istotna jest edukacja dzieci i ich opiekunów w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu.

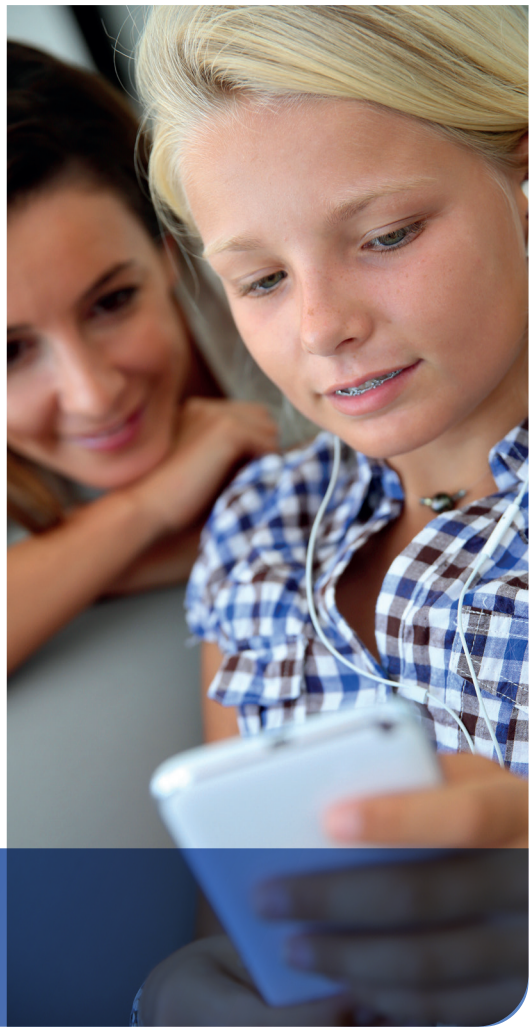
Mając na uwadze wyzwania, jakie stawia przed nami dzisiejszy świat, przedstawiamy państwu zbiór artykułów związanych z korzystaniem z usług telekomunikacyjnych, zawierających skondensowaną wiedzę na tematy poświęcone użytkownikom oraz zjawiska, których można doświadczyć w przestrzeni wirtualnej i mobilnej.

[1] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

1 | Zanim dasz dziecku smartfon – zabezpiecz się przed niespodziewanymi kosztami

Ponad 8 na 10 dzieci w wieku od 7 do 14 lat posiada telefon komórkowy. Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem dzieci (7-8 lat – 57,7%, 10-12 lat – 95,5%, 13-14 lat – 100%).

Wykres 1.
Czy posiadasz telefon komórkowy? / Czy Pana/Pani dziecko posiada telefon komórkowy?



Zdecydowana większość badanych dzieci posiada telefon komórkowy
(według wskazań rodziców – o 1,9 p. proc. więcej).

Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Dziecko nie zawiera umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych, robi to rodzic lub opiekun. Dając dziecku smartfon odpowiadamy za to, z jakich usług korzysta i za koszty z tym związane.

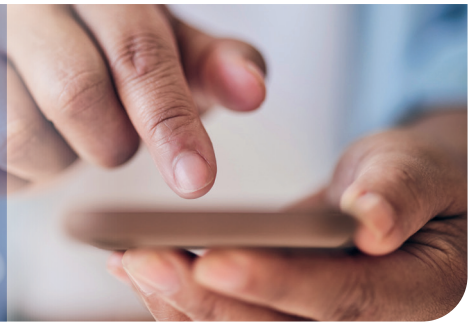
Zabezpiecz się przed niekontrolowanymi zakupami

Dzięki bankowości mobilnej płatności gotówkowe odchodzą do lamusa. Nie musimy już nawet używać karty, aby coś kupić. Płacimy, mając przy sobie jedynie telefon. Jednak to, co ma ułatwić nam życie, może nas zgubić – szczególnie, gdy dajemy dzieciom smartfon do zabawy.

Do smartfona możemy podpiąć swoją kartę płatniczą. Ściągamy aplikację, zakładamy konto, aktywujemy je. Dzięki temu nie musimy za każdym razem podawać danych karty kiedy chcemy kupić aplikację, muzykę czy ebooki. Wystarczy jedno kliknięcie, aby pobrać płatną zawartość, a pieniądze zostaną automatycznie pobrane z konta.

To duże ułatwienie i oszczędność czasu. Z drugiej strony pomyślmy, ile pieniędzy możemy stracić, kiedy na wirtualne zakupy wybierze się nasza pociecha. Nawet jeśli dziecko jest świadome, uczulimy je na płatne treści i pozwolimy pobierać mu samodzielnie tylko bezpłatne gry, nie jesteśmy do końca bezpieczni. Często gry, które w sklepie z aplikacjami pobieramy za darmo, mogą wiązać się z kosztami. Jeśli w opisie gry jest informacja, że oferuje ona zakupy w ramach aplikacji, powinniśmy być czujni. To może oznaczać, że między poziomami w grze będą się pojawiać kuszące propozycje zakupu nowych opcji czy dodatkowych supermocy dla bohatera bądź płatne możliwości przyspieszenia przejścia do kolejnego etapu. W takim przypadku również wystarczy jedno kliknięcie, aby kupić dodatkową opcję.

Jeśli w smartfonie mamy podpiętą kartę do swojego konta bankowego, warto włączyć dodatkowe zabezpieczenie przy każdej próbie zakupu. Wtedy nie będzie potrzeby każdorazowego podawania numeru karty, a zakup będziemy potwierdzali, np. przez wpisanie ustalonego wcześniej kodu czy przyłożeniem palca do czytnika linii papilarnych.



Ustaw blokadę usług Premium Rate

Uważajmy na usługi Premium Rate, czyli połączenia, SMS-y i MMS-y o podwyższonej opłacie. Dzieci surfując po internecie, często trafiają na reklamy konkursów z „atrakcyjnymi" nagrodami. Najczęściej nie jest to oszustwo – konkursy prowadzą zarejestrowane firmy, a regulaminy nie naruszają prawa. Problem w tym, że właśnie w tych regulaminach ukryte są najważniejsze informacje. Dopiero z regulaminu dowiemy się, że po wysłaniu 10 SMS-ów dostaniemy słuchawki o wartości 50 złotych, ale każdy SMS będzie kosztował 25 złotych. **Dzieci nie czytają regulaminów.**

Zabezpiecza nas przed tym domyślny limit 35 złotych na usługi Premium Rate w danym okresie rozliczeniowym, który ustawiają dostawcy usług telekomunikacyjnych. Po jego osiągnięciu każda próba wysłania takiej wiadomości przez dziecko będzie kończyła się komunikatem o odmowie. Jednak bądźmy czujni – w większości wypadk w taką blokadę można anulować, wysyłając chociażby SMS do operatora z odpowiednią dyspozycją. Dziecko jest w stanie to zrobić – dlatego możemy zmienić domyślny limit na całkowitą blokadę usług Premium Rate u operatora.

Kolejną rzeczą, na którą należy zwracać uwagę, jest opcja robienia zakupów w grze. Dzieci najczęściej korzystają z usług premium w kontekście zakupów w grach (52,2%) i aplikacjach (48,3%)[2]. Aktualnie, przykładowo z poziomu aplikacji zainstalowanych w naszych telefonach, tabletach czy konsolach lub korzystając ze stron sklepów online możemy – łącząc się z internetem – wrzucić do wirtualnego koszyka sklepowego wszystkie najnowsze tytuły czy dostępne dodatki, za które niejednokrotnie płacimy kartą podpiętą pod elektroniczny portfel czy też dodaną do konkretnego sklepu, albo kwota zakupu jest dopisywana do comiesięcznej faktury (tzw. direct billing).

Zastosujmy wybraną opcję!

Bez zabezpieczenia ciężko będzie wybrnąć z sytuacji, gdy dostaniemy wysoki rachunek. To, że dziecko nieświadomie wysłało wiadomości nie jest żadnym wytłumaczeniem. Rodzic lub opiekun, który zawarł z operatorem umowę odpowiada za usługi, z których korzysta. Ponosi też odpowiedzialność, jeśli udostępnił telefon innym osobom, w tym dziecku.

Sprawdź, jaki masz pakiet internetu

Po przekroczeniu danego pakietu GB operator może naliczyć wysokie opłaty za dalsze korzystanie z internetu. Oglądanie bajek na YouTube czy słuchanie muzyki przez serwisy streamingowe wyczerpuje pakiet w szybkim tempie. Dlatego dając dziecku smartfon najlepiej wyłączyć transmisję danych i przełączyć urządzenie na tryb Wi-Fi. Jeśli nie mamy Wi-Fi, możemy pozostawić transmisję danych włączoną i zainstalować specjalną aplikację, która sama wyłączy dostęp do internetu po przekroczeniu wcześniej ustalonej liczby megabajtów.

Korzystaj z oprogramowania antywirusowego

Jeśli w telefonie przechowujemy dane karty płatniczej lub korzystamy z bankowości elektronicznej, koniecznie powinniśmy pobrać mobilne oprogramowanie antywirusowe. Niezależnie od tego, czy z telefonu korzystają dzieci, czy tylko my. Zmniejszymy ryzyko kradzieży danych z telefonu, a co za tym idzie – kradzieży pieniędzy z konta. Poza tym zabezpieczymy się przed skutkami pobierania przez dzieci gier i aplikacji z nieoficjalnych źródeł (np. z niesprawdzonych stron internetowych). Takie pliki często są zainfekowane. Zwykły kalkulator, czy latarka może być w rzeczywistości złośliwą aplikacją, która w tle będzie wykonywać połączenia lub aktywować usługi Premium Rate. Antywirus pozwoli w porę wykryć takie działanie.

[2] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Pamiętaj!

- → Ty jesteś stroną umowy
- → Ty odpowiadasz za dziecko
- → Ty ponosisz koszty

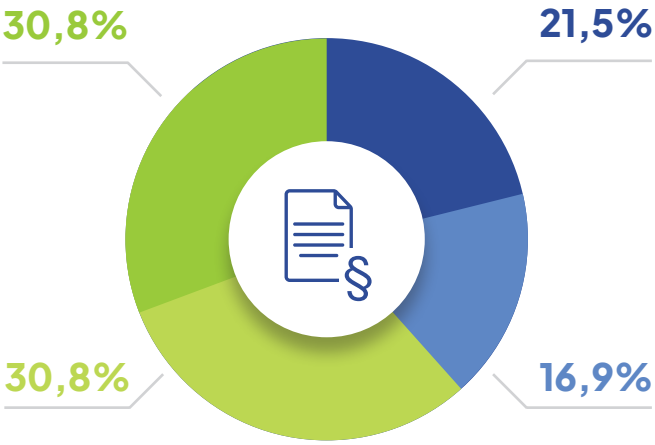
2 | Bezpieczne zakupy w sieci w kontekście młodzieży

Zakupy w aplikacjach mobilnych pozwalają w prosty i wygodny sposób przejrzeć dowolny asortyment sklepów, porównać produkty i wybrać najkorzystniejszą pod względem cenowym i użytecznym ofertę. Coraz więcej młodych osób korzysta z platform zakupowych typu Allegro, OLX czy Vinted. Przeważnie rodzice udostępniają dzieciom swoje konta.

Jak wynika z badania konsumenckiego przeprowadzonego w 2022 roku na zlecenie UKE, około 44% rodziców przyznaje, że ich dzieci wiedzą, jak zrobić zakupy przez aplikacje mobilne, a 77,8 % zadeklarowało, że ich pociechy kupują gry i aplikacje samodzielnie. Przed zakupem, większość z nich nie zapoznaje się z umowami lub warunkami licencji.

Wykres 2.
Czy przed zakupem aplikacji mobilnej lub gry Pana/Pani dziecko czyta umowę lub warunki licencji dla użytkownika?

- Tak, zawsze czyta
- Czasami czyta
- Nigdy nie czyta
- Nie wiem, trudno powiedzieć



Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Płatności w internecie – na co zwrócić uwagę

W dobie cyfryzacji każdy użytkownik sieci, bez względu na wiek czy zaawansowanie pod względem kompetencji cyfrowych, musi pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Udostępniając swoje konta dzieciom, warto omówić zasady korzystania z aplikacji zakupowych.

Kilka podstawowych zasad dla Ciebie i dziecka:

- → zwracaj uwagę czy strona ma certyfikat ssl (symbol kłódki) i czy w adresie nie ma literówek
- → sprawdzaj czy sklep ma określony regulamin, sposoby płatności, dostarczenia i sposób zwrotu towaru
- → weryfikuj wiarygodność sprzedawcy, sprawdzaj dane kontaktowe, opinie, skargi
- → płatności w zakupach najbezpieczniej realizować za pośrednictwem aplikacji
- → nie ma potrzeby podawania dodatkowych informacji, np. jeśli ktokolwiek poprosi o nasz adres e-mail, możemy spodziewać się wiadomości z podejrzanym linkiem
- → jeśli otrzymasz wiadomość, która sugeruje konieczność potwierdzenia zakupu – nie klikaj w nieznane, podejrzane załączniki

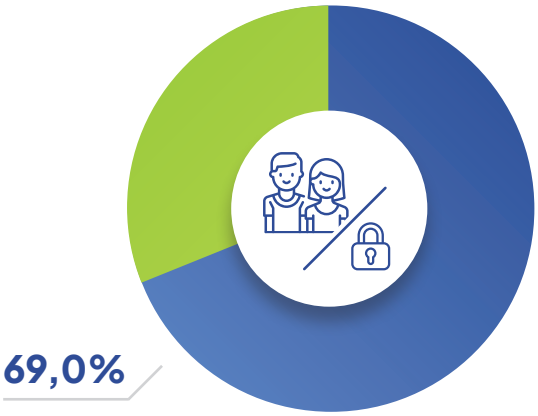
Korzystanie z płatności w internecie, czy to za pośrednictwem telefonu, czy komputera/tabletu, to krok w przyszłość. Dzięki temu dzieci mogą przekonać się jak to jest „być dorosłym" i decydować o zaoszczędzonych pieniądzach. Dobrym rozwiązaniem są karty płatnicze przedpłacone – rodzaj karty płatniczej, w której wszelkiego rodzaju transakcje realizowane są jedynie do wysokości salda na rachunku, bez obaw, że limity zostaną przekroczone oraz karty prepaid (ang. prepaid card lub stored-valued card) doładowywane poprzez wpłaty dowolnych kwot pieniężnych.
Początki korzystania z serwisów płatniczych mogą wydawać się trudne, zwłaszcza w kontekście ewentualnych niebezpieczeństw, dlatego warto usiąść razem z dzieckiem i wspólnie przejść przez cały proces zakupowy wyjaśniając krok po kroku wszystkie zawiłości.

3 | Kontrola rodzicielska – czy warto z niej korzystać?

69% badanych rodziców deklaruje, że stosuje kontrolę rodzicielską w kontekście korzystania przez ich dziecko z internetu. Najczęściej ma ona charakter ustalania wspólnych zasad korzystania z internetu (77,2%), rozmów z dziećmi na temat doświadczeń w sieci (51,5%), stosowania specjalistycznych programów/aplikacji do kontroli rodzicielskiej (39,4%) czy konfiguracji ustawień urządzeń mających na celu zwiększenie poziomu bezpieczeństwa (35,5%)[3].

Wykres 3.
Czy stosujesz kontrolę rodzicielską?

Ponad 2/3 rodziców stosuje kontrolę rodzicielską w kontekście korzystania przez dziecko z internetu, 28,7% kontroli nie stosuje, a 2,3% nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie.



Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Aplikacje do kontroli rodzicielskiej służą nie tylko do blokowania nieodpowiednich treści czy fraz, ale mogą pomóc ustrzec się przed przekraczaniem limit w transmisji danych, blokowaniu płatnych smsów, samodzielnym instalowaniu gier/innych aplikacji. Co więcej, można je dostosować do aktualnych potrzeb takich jak raportowanie aktywności w sieci, a nawet określić limity godzin użytkowania urządzeń.

Co zyskujesz dzięki narzędziom kontroli rodzicielskiej?

- → Blokada stron erotycznych, przemocowych, wulgarnych. Zakres blokowanych witryn może być dowolnie rozszerzany. Istnieje także opcja zdefiniowania fraz, które dziecko mogłoby wpisywać w wyszukiwarkę.
- → Blokada/limit pobierania plik w z sieci. Jest to szczególnie istotne w przypadku pobierania treści w sieciach mobilnych, w których transfer danych często opiera się na ograniczonych ilościowo pakietach.

[3] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

- Blokada SMS Premium. Usługi świadczone w ten sposób często są nieodpowiednie do wieku dzieci oraz są kosztowne.
- Blokada określonych gier.
- Moduły pozwalające na zdalne wyrażenie przez rodzica zgody na instalację danej gry/aplikacji.
- Automatyczne raporty aktywności w sieci. Wyszczególniają one odwiedzane strony i wpisywane w wyszukiwarkę hasła. Czasem robią także zrzuty ekranów.
- Ustawienie godzin użytkowania urządzenia. Niektóre aplikacje pozwalają na określenie godzin, w których można nawiązać połączenie z siecią.
- Moduł lokalizacyjny. Dzięki GPS można sprawdzić gdzie znajduje się dane urządzenie. Przy założeniu, że dziecko ma smartfon przy sobie, rodzic może dowiedzieć się gdzie przebywa w danym momencie.

Wszystkie wymienione funkcjonalności mają za zadanie wsparcie rodziców i opiekunów w ochronie dziecka przed zagrożeniami w sieci. Jednak nie zastąpią one codziennego wsparcia, zainteresowania ze strony dorosłych oraz wypracowania wspólnych zasad. Wszelkiego rodzaju blokady i ograniczenia powinny być uzupełnieniem do rozmowy z dzieckiem.

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak bezpiecznie korzystać z internetu

Ustal zasady korzystania z sieci

Zabezpiecz urządzenia

Wybierz rodzaj kontroli dopasowany do potrzeb twojej rodziny

Zrównoważona kontrola rodzicielska

Narzędzia kontroli rodzicielskiej mają za zadanie pomóc w ochronie dzieci przed zagrożeniami w sieci. Między innymi pozwalają na sprawdzanie czy dziecko nie nadużywa internetu. Należy jednak pamiętać, że nadmierna kontrola nie jest pozytywnym zjawiskiem i może prowadzić do negatywnych skutków. Ciągłe prowadzenie nastolatka za rękę może prowadzić do zachwiania wiary dziecka w samego siebie. Może być także przyczyną poczucia braku wolności, swobody i zaufania ze strony rodziców. Takie emocje mogą potęgować potrzebę buntu, nieposłuszeństwa.
Sztuka wyjaśniania dziecku świata z jego normami i zakazami bywa bardzo trudna. Właśnie dlatego

rodzicielstwo jest odpowiedzialnym zadaniem. Wpojenie wartości i tworzenie więzi jest bardzo ważne. Im są one silniejsze, im więcej rozmów z dzieckiem, im więcej poświęconego mu czasu, tym programy kontroli rodzicielskiej mogą być konfigurowane w sposób mniej restrykcyjny.

Kontrola rodzicielska nie zastąpi rodzica

Czy można całkowicie zrezygnować z programów kontroli rodzicielskiej? Zapewne tak. Czy jest to rozsądne? Raczej nie. Internet jest sferą, której ręcznie całkowicie nie da się kontrolować. Pewne procesy muszą być zautomatyzowane i właśnie temu służą aplikacje blokujące dostęp do różnych treści. Za jeden z mierników sukcesu wychowawczego można wziąć stopień wykorzystania ich możliwości. Żaden program nie zastąpi człowieka, rodzica.

4 | Ochrona danych i polityka prywatności

Każdego roku przybywa konsumentów korzystających z usług telekomunikacyjnych. Według danych ze stycznia 2023 roku 5,16 mld osób na świecie korzystało z internetu, a 4,76 mld było aktywnymi użytkownikami social mediów[4]. Od lat wśród użytkownik w zauważalny jest trend korzystania z telefonu komórkowego czy surfowania po internecie przez coraz młodsze osoby. Dane, które udostępniamy w internecie powinny być należycie chronione.

Jakie dane najczęściej udostępniamy?

Wachlarz udostępnianych danych może być szeroki, począwszy od informacji na nasz temat, na których zbieranie zgadzamy się akceptując pliki cookie i regulaminy odwiedzanych stron, kończąc na danych, które dobrowolnie przekazujemy portalom.

Wyszukiwarki internetowe domyślnie zapamiętują historię wyszukiwania czy odwiedzanych stron oraz lokalizacji, wyszukiwań i pobrań w aplikacjach typu Google Play. Gromadzą także informacje na temat używanych urządzeń. Co więcej, na podstawie podanych przez nas danych, dostarczane są nam spersonalizowane reklamy. Taką samą sytuację obserwujemy w przypadku kont na serwisach społecznościowych.

Na przestrzeni ostatniego roku w Polsce przybyło 8,5% użytkownik w internetu. Szacuje się, że aktywni użytkownicy mediów społecznościowych stanowią 66,3% populacji kraju. Zakładając konta w serwisach internetowych podajemy pewien zbiór informacji na swój temat. Niejednokrotnie, poza niezbędnymi danymi do rejestracji, uzupełniamy także dobrowolnie dodatkowe pola w nowoutworzonych profilach podając m.in. numer telefonu, datę i miejsce urodzenia, aktualne miejsce zamieszkania, szkołę, pracę, oznaczamy kto jest naszą

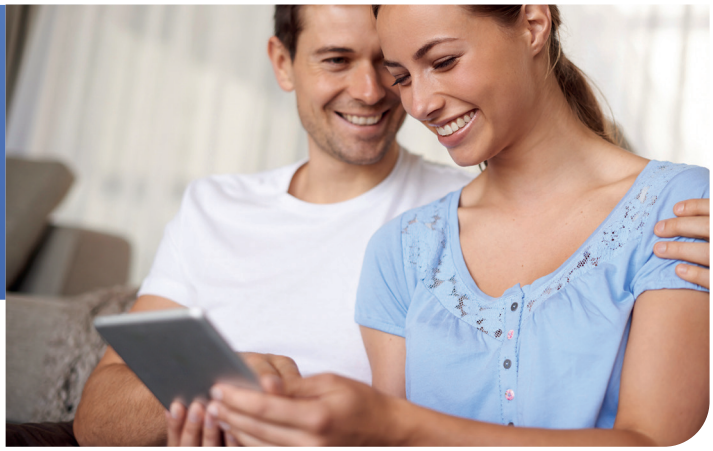
[4] Digital 2023: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights

rodziną, z kim tworzymy związek, w jakich wydarzeniach (i kiedy!) uczestniczymy lub będziemy uczestniczyć, czy kogo znamy. Dodatkowo, często publikujemy posty czy dodajemy zdjęcia oznaczając miejsca, w których się aktualnie znajdujemy oraz osoby, z którymi przebywamy.

Zadbajmy o bezpieczeństwo w sieci

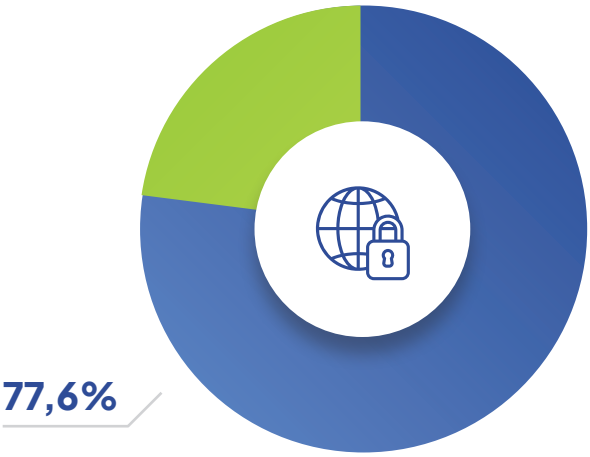
Powszechny dostęp do internetu oraz użytkowanie telefonów komórkowych/tabletów czy komputera wiąże się z potrzebą poszerzania świadomości bezpiecznego korzystania z usług. Blisko 73,5% rodziców wskazało, że dzieci samodzielnie instalują aplikacje na telefonie. Podobny odsetek dzieci potwierdza samodzielną instalację (71,5%). Jednocześnie, w trosce o bezpieczeństwo, 81,9% badanych rodziców deklaruje, że stosuje kontrolę rodzicielską w kontekście korzystania przez ich dziecko z telefonu.

78,0%
rodziców słyszało o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu.



Wykres 4.
Czy znasz zasady bezpiecznego korzystania z internetu?

Nieco ponad ¾ rodziców deklarowało znajomość zasad bezpiecznego korzystania z internetu, zaś 9,7% uznało, że nie posiada takiej wiedzy. 12,7% rodziców nie potrafiło odpowiedzieć na to pytanie.



Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

86,8% rodziców przyznaje, że rozmawiało z dzieckiem przynajmniej raz o bezpiecznym korzystaniu z internetu. W jaki sposób zadbać o prywatność w sieci? Każdy użytkownik konta ma możliwość zarządzania swoją aktywnością oraz informacjami, które są zbierane na nasz temat.

Zastosuj, by zwiększyć prywatność:

- zmaż swój cyfrowy ślad
- zarządzaj ciasteczkami
- przeglądaj ustawienia prywatności
- dodawaj do znajomych osoby, które znasz w realnym świecie
- ogranicz widoczność profilu (tryb prywatny) i publikowanych treści
- stosuj uwierzytelnianie dwuskładnikowe

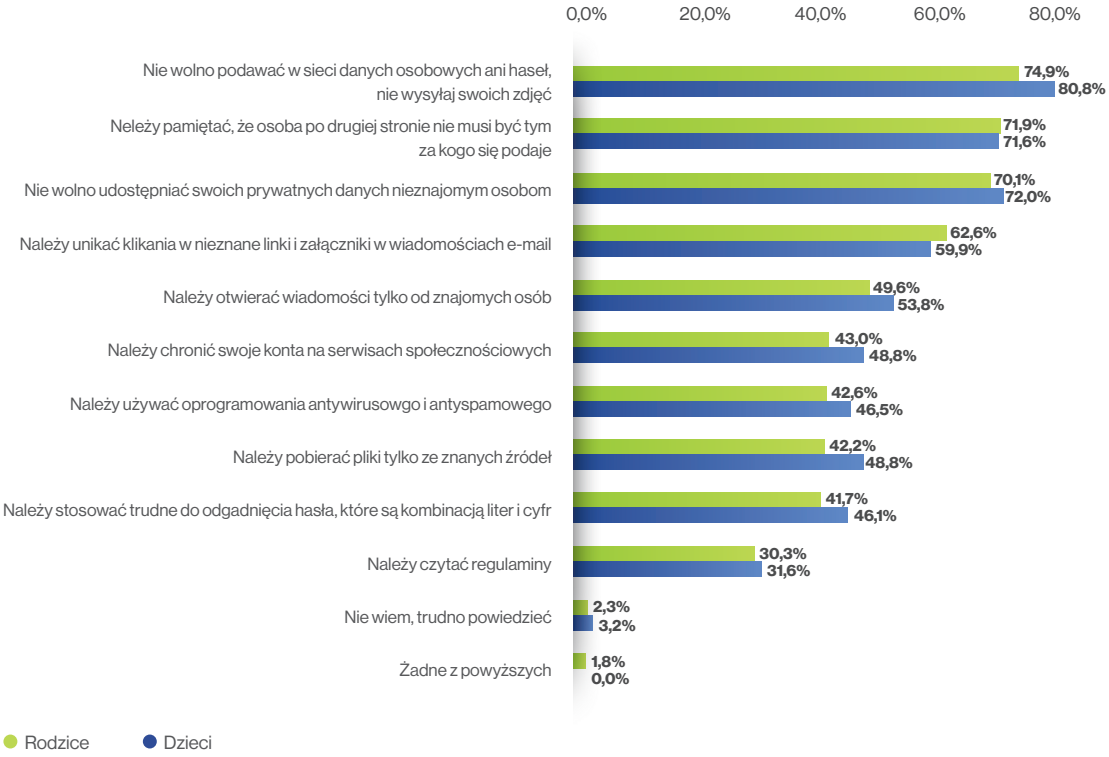
Pamiętajmy, że dzielenie się codzienną aktywnością w sieci może nieść ze sobą różnego rodzaju konsekwencje, dlatego warto zadbać o najmłodszych użytkowników sieci.

5 | Bezpieczne hasła

Dawniej miejscem poznawania nowych osób było „nasze podwórko". Od zawsze spotykało się innych ludzi w świecie rzeczywistym. Wraz z rozwojem cyfrowym część naszego życia przeniosła się do rzeczywistości wirtualnej. Otworzyły się nowe możliwości. Bez problemu i wysiłku możemy komunikować się na odległość, czy to z rodziną, przyjaciółmi, czy ze znajomymi poznanymi w sieci. Nikogo już nie dziwi powszechność rozmów poprzez różnego rodzaju komunikatory czy aplikacje wykorzystujące połączenia wideo. Dzisiejszy świat nie tylko daje nam możliwość połączeń głosowych, ale również widzenia drugiej osoby na ekranie komputera, tabletu czy telefonu. Jedną z podstawowych zasad ochrony naszej i najbliższych jest stosowanie silnych haseł.

Większość opiekunów i rodziców jest przekonana o tym, że ich dzieci wiedzą, że nie wolno podawać w sieci danych osobowych ani haseł oraz nie wysyłać swoich zdjęć (74,9%). O tym, że należy stosować trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr wie tylko 46,1% ankietowanych dzieci.

Wykres 5.
Których z wymienionych zasad bezpiecznego korzystania z internetu jest Pana/Pani zdaniem świadome Pana/ Pani dziecko? / O jakich zasadach bezpiecznego korzystania z internetu słyszałeś(aś)?



Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, 2022

Siła hasła

Użytkownicy niejednokrotnie ustawiają proste do zapamiętania, czy też takie samo, hasło do wielu kont (np. poczta, serwisy społecznościowe, platformy zakupowe). Dlaczego tak ważne jest pamiętanie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa?

72% dzieci chroniąc swoją prywatność w sieci nie udostępnia prywatnych danych nieznajomym, aż 80,8% wie, że nie wolno wysyłać swoich zdjęć i podawać w sieci danych osobowych. Poniżej 5% dzieci nie stosuje żadnego sposobu ochrony prywatności. Zarówno zbyt słabe hasło, jak i przekazanie osobom trzecim danych do logowania, może skutkować kradzieżą danych osobowych i/lub podszywaniem się pod danego użytkownika w celu oszukania innych (przykładowo, oszustwa na portalach społecznościowych w celu wyłudzenia pieniędzy).

Jak się chronić?

→ Naucz dziecko podstawowych zasad tworzenia i stosowania haseł:

Zastosuj, by zwiększyć prywatność:

- **1 konto = 1 hasło**;
- **Silne hasło** powinno zawierać litery (małe i duże), cyfry, znaki specjalne, powinno być długie (minimum 14 znaków) i skomplikowane;

- Hasło powinno być oryginalne, np. łatwe do skojarzenia dla danej osoby, ale nie dla innych;
- Hasło powinniśmy zachować dla siebie;
- Ustaw weryfikację dwuetapową.

Odradzamy ustawiania haseł z wykorzystaniem daty urodzin, imienia ulubionego zwierzaka czy też popularnych kombinacji klawiszy typu qwerty lub 123456789. Niestety nadal wiele osób takie wybiera.

Jest kilka podstawowych zasad, dzięki którym nauczymy najmłodszych jak odpowiednio dbać o siebie poruszając się w wirtualnej rzeczywistości. Nic oczywiście nie zastąpi rozmów i wypracowania własnych sposobów jak najlepiej przekazać najmłodszym informacje, które mogą ustrzec ich przed niebezpiecznymi zachowaniami w sieci. Pamiętajmy, że dzisiejsza młodzież żyje w dwóch światach, warto być częścią obu.

6 | Phishing – niebezpieczne działania oszust w

Korzystanie z internetu pozwala bez wychodzenia z domu, siedząc wygodnie na kanapie czy na tarasie, załatwić wiele spraw online. Zamówienie większych zakupów z dostawą do domu? Szybka pogadanka ze znajomymi z drugiego końca kraju? Wybór prezentów na święta czy inne ważne dni? Porównanie ofert banków? Złożenie wniosku do urzędu? Te wszystkie i wiele innych spraw możemy załatwić bez problemu przez internet. Podobnie jak dorośli, młode osoby także chcą korzystać z całego wachlarza możliwości jakie daje im bycie w sieci. Jak wynika z badania konsumenckiego przeprowadzonego na zlecenie UKE, najczęściej dzieci zaczynają korzystać z internetu w wieku 7 – 8 lat (38,8%), nieco rzadziej jest to 5 – 6 lat (23,1%). Dodatkowo, 19,9% ankietowanych dorosłych przyznała, że ich dzieci mają nieograniczony dostęp do internetu[5].

Niebezpieczne działania oszustów

Wraz z postępem zmianie uległy także metody działania oszustów. Jednym z najpopularniejszych jest phishing – oszustwo, które dotyka również młodzież. Jak najprościej zdefiniować phishing? Jest to oszustwo polegające na wyłudzeniu osobistych, istotnych danych (login, hasło, numer karty płatniczej itp.) podszywając się pod instytucje lub osoby dobrze znane ofiarom (rodzina, znajomi, bank, urząd, dostawca usług). Podczas ataku pishingowego oszust wprowadza nas w błąd by nakłonić nas do wykonania określonej czynności: kliknięcia w złośliwy link, otwarcia zainfekowanego załącznika, czy zalogowania się na fałszywej stronie (np. bramki do płatności elektronicznych).

Istnieje kilka rodzajów phishingu:

Vishing

wyłudzenie danych z wykorzystaniem połączeń głosowych, podszywanie się pod pracownik w banku, urzędu lub przedstawicieli handlowych, wyłudzanie kodów BLIK

Smishing

podszywanie się pod firmę czy instytucję w wiadomości SMS, by wyłudzić poufne informacje, nakłonić do określonych działań czy zainfekować urządzenie szkodliwym oprogramowaniem

Quishing

oszustwo z wykorzystaniem spreparowanych kodów QR (ang. Quick Response), których zeskanowanie przekierowuje ofiarę do fałszywej witryny (np. banku, e-płatności) lub prowadzi docelowo do pobrania złośliwego oprogramowania

Przestępcy żerują na emocjach, które skutkują pochopnym działaniem. Dlatego nie podejmujmy decyzji od razu i nie działajmy pod wpływem emocji i nacisków. Warto też opowiadać dzieciom o sytuacjach, które ewentualnie mogłyby się im przydarzyć, podkreślając, żeby porozmawiały z kimś dorosłym zanim nieopatrznie klikną w niezweryfikowany link, czy prześlą komukolwiek kod BLIK i potwierdzą w aplikacji zlecenie płatności.

[5] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Przykłady ataków phishingowych

→ Fałszywy panel zakupowy i oszustwo na płatnościach

Korzystając z internetu nieraz robimy zakupy poprzez aplikacje mobilne. Często opiekunowie i rodzice udostępniają swoim pociechom dane do logowania w serwisach zakupowych lub wspólnie zakładają pierwsze konta dla dzieci, by te samodzielnie robiły zakupy i uczyły się w ten sposób zarządzania swoimi pieniędzmi. Przy okazji pierwszych krok w na platformach zakupowych warto poinformować o działaniu oszustów. Przestępcy zasypują użytkownik w platform masą wiadomości, przeważnie są to prośby o kliknięcie w link w celu potwierdzenia wpłaty bądź też prośby o dodatkowe dane, np. adres mailowy. Takie wiadomości powinny być ostrzeżeniem! Jeśli otrzymamy kiedykolwiek czy to na platformie zakupowej, czy też na imienną skrzynkę mailową wiadomość z prośbą o kliknięcie w link w celu zakończenia składania zamówienia/potwierdzenia płatności, nie otwierajmy tego typu załączników! Jest to próba oszustwa, a link może prowadzić do strony łudząco przypominającej serwis zakupowy bądź stronę do płatności. Po podaniu informacji na tego typu stronach, przestępca automatycznie otrzymuje dane do logowania w płatności internetowej, co może skutkować kradzieżą wszystkich oszczędności.

Cały proces transakcyjny powinien być przeprowadzany tylko i wyłącznie za pośrednictwem dedykowanego serwisu zakupowego. Nie ma potrzeby podawania dodatkowych danych lub potwierdzania płatności poza stroną/aplikacją zakupową.

→ Czy to na pewno bank?

Otrzymując wiadomość mailową czy też telefon z instytucji pamiętajmy o weryfikacji. Jeśli to rozmowa telefoniczna, rozłączmy się, w przypadku osoby dorosłej – zadzwońmy na infolinię banku i upewnijmy się czy telefonował do nas pracownik danej instytucji, w przypadku dziecka – zawsze zgłośmy dorosłemu, że miała miejsce taka sytuacja. To samo tyczy się otrzymywanych z różnych instytucji wiadomości mailowych. Po pierwsze weryfikacja! Czy pisze/dzwoni do nas osoba, która faktycznie jest przedstawicielem np. banku?

→ Oszustwo „na znajomego”

Może zdarzyć się sytuacja, w której użytkownicy portali społecznościowych otrzymają wiadomość od znajomego z prośbą o pożyczkę. Zazwyczaj nie są to wysokie kwoty, a przecież pisze do nas osoba, którą sami dodaliśmy do znajomych. Wszelkiego rodzaju prośby o pożyczki czy też prośby o podanie kodu z wiadomości, którą otrzymaliśmy na telefon mogą skutkować przelaniem znaczących kwot wprost „do rąk” przestępcy. Należy uważać i zachowywać czujność. Podstawą jest weryfikacja rozmówcy. Jeśli mamy numer telefonu znajomego, warto zadzwonić i zapytać czy wysłał do nas wiadomość na portalu społecznościowym.

Innym przykładem oszustwa jest kradzież danych do logowania. Zdarza się, że użytkownicy podają innym osobom swoje dane do logowania. Są też sytuacje kiedy scrollując stronę na portalu natrafimy na wzbudzający silne emocje artykuł lub ciekawą treść, którą chcemy przeczytać. Po kliknięciu w link może się okazać, że wymagane jest ponowne podanie danych do logowania, aby wyświetlić treść. Pamiętajmy, w sytuacji, w której nieznana strona wysyła żądanie ponownego zalogowania, nie podawajmy żadnych danych!

Co więcej, zawsze należy stosować silne hasła oraz weryfikację dwuetapową. Minimalizuje to ryzyko przejęcia konta przez niepowołane osoby.

→ Fałszywe powiadomienia

Regularnie powracają kampanie phishingowe polegające na wysyłaniu do użytkownik w telefonów komórkowych wiadomości SMS od rzekomych przedstawicieli, np. PGE. Oszuści „informują” o zaległościach w opłacie za ostatni rachunek, podając jednocześnie link do płatności. W przypadku braku wpłaty odetną domniemanym dłużnikom prąd.

Podobny schemat ma oszustwo na dopłatę do przesyłki. Użytkownik dostaje wiadomość o konieczności jak najszybszego uregulowania płatności pod groźbą zwrotu przesyłki do nadawcy.

W obu przypadkach działa presja wywołana groźbą i nieprzemyślane działania pod wpływem emocji. Rada jest jedna, podobnie jak w przypadku wcześniejszych przykładów oszustw – nie klikać w nieznane linki, zweryfikować nadawcę. Czy faktycznie mamy na siebie umowę o dostawę prądu z tej firmy? Czy tego dnia czekamy na przesyłkę?

Pamiętajmy, żeby programy (aplikacje), które instalujemy na naszym telefonie i innych urządzeniach, były pobierane odpowiednio ze sklepów zainstalowanych fabrycznie na naszych sprzętach (dla Android – Sklep Play, dla iOS – App Store). Software pobrany bezpośrednio „z internetu” może być równoznaczny z instalacją złośliwego oprogramowania na naszych urządzeniach.

Jest wiele sytuacji, w których dane mogą dostać się w niepowołane ręce. Dlatego od najmłodszych lat warto wdrażać dzieci w pozytywne i negatywne aspekty bycia w sieci.

Ty też możesz pomóc w walce z nadużyciami! ZGŁOŚ INCYDENT

Zgłoszenie domeny internetowej służącej do wyłudzeń danych i środków finansowych

Domenę internetową, której celem jest wprowadzenie w błąd użytkownik w internetu i w ten sposób doprowadzenie do ich niekorzystnego rozporządzania środkami finansowymi albo wyłudzenia ich danych zgłoś do CERT.PL

Formularz zgłoszenia znajdziesz Zgłoś incydent | CERT.PL

Zgłoszenie podejrzanych SMSów

Podejrzane wiadomości SMS z linkami zgłoś do CERT.PL używając funkcji „Przekaż", bezpośrednio na numer telefonu:

799 448 084

Na stronie CERT.PL znajdziesz formularze do różnych kategorii:

- Złośliwa domena
- Podejrzana wiadomość e-mail/SMS
- Oszustwo: fałszywe sklepy internetowe i inne próby podszywania się
- Złośliwe oprogramowanie
- Podatności: błędy w oprogramowaniu lub aplikacjach
- Nielegalne treści

7 | Sharenting – publikowanie zdjęć dzieci na portalach społecznościowych

Wraz z pojawieniem się portali społecznościowych do internetu codziennie wpływają miliony zdjęć. Duża część z nich to zdjęcia dzieci zamieszczane przez dumnych rodziców. Facebook, Instagram, czy obecnie popularny TikTok zalewane są bieżącymi relacjami z życia dzieci, które, nieświadome takich działań, narażane są niekiedy na złośliwe komentarze. Mogą się z tym wiązać różne zagrożenia.

Czym jest sharenting i jego pochodne?

Nazwa to połączenie słów „share", czyli publikować, i „parenting", czyli rodzicielstwo. To nic innego jak publikowanie zdjęć dzieci w internecie. Już od najmłodszych lat w internecie pojawia się cyfrowy ślad dziecka.

> **OVERSHARENTING** – określenie oversharenting wywodzi się z połączenia poznanego już wcześniej „sharenting" oraz wyrażenia „over" (z ang. rzeczownik nadwyżka). Oversharenting opisuje zjawisko nadmiernego dzielenia się szczegółami z życia swojej pociechy, a nawet dzielenia się intymnymi szczegółami z życia dziecka

Rodzice, chcąc okazać dumę, wstawiają na portale wszystkie momenty z życia dziecka, nawet nie zdając sobie sprawy, jakimi informacjami dzielą się z ludźmi. Często podają datę urodzin, adres zamieszkania, bądź gdzie dziecko chodzi do przedszkola. W Polsce zdjęciami dzieci dzieli się około 40% rodziców[7]. Rocznie każdy z nich wrzuca do sieci średnio 72 zdjęcia i 24 filmy ze swoimi pociechami w rolach głównych. Warto dodać, że rodzice dokumentujący online życie dziecka nie stosują ograniczeń dotyczących wyświetlania materiałów[8].

Czasem jednak mamy do czynienia z troll parentingiem. O ile w tym poprzednim intencje rodziców są niewinne, o tyle w troll parentingu chodzi o upokorzenie dziecka, świadome lub nieświadome. Na TikToku rodzice często publikują filmiki, jak robią żarty swoim niemowlakom, np. rzucając na nie plaster sera, który ma na celu uciszyć płacz dziecka. W bardziej ekstremalnych przypadkach publicznie karzą dzieci poprzez krzyk, a nawet przemoc.

[6] Zdjęcia dzieci w sieci- Parental trolling, Sharenting, Oversharenting (cyber-bp.pl)
[7] Sharenting, czyli dzieci w sieci - pierwszy raport w Polsce (cluepr.pl)
[8] Poradnik_sharenting_www.pdf (cyberprofilaktyka.pl)

> **TROLL PARENTING** – to zachowanie rodziców polegające na dzieleniu się w sieci treściami, które kompromitują dzieci, ośmieszają je lub pokazują trudne dla nich, wstydliwe czy wręcz upokarzające momenty. Zdjęcia lub filmy przedstawiają płaczące, bezradne, przestraszone dzieci, bądź przebrane dla żartu w dziwaczne kostiumy. Publikowanie zdjęć niemowlęcia przywiązanego koszulką do krzesła, dziecka jedzącego z miski psa, dziecka z plamą na spodniach, bo nie zdążyło do toalety, nagiego dziecka dotykającego swoich części intymnych, to przykłady bezrefleksyjnego zachowania niektórych rodziców w internecie.

Niebezpieczeństwa związane z sharentingiem

Odkąd portale społecznościowe zyskały na popularności, zdjęcia dzieci stały się naturalną formą ekspresji szczęścia rodziców, zwłaszcza tych młodych. Dla nich jest to niewinny sposób podzielenia się różnymi momentami z życia dziecka z tymi, z którymi rodzice nie widują się zbyt często np. dziadkowie, wujostwo czy dalsi znajomi. Skutki nierozważnego publikowania zdjęć i filmów oraz ujawniania informacji z życia dziecka mogą mieć bardzo poważne konsekwencje. Zamieszczenie kilku neutralnych fotografii obrazujących pozytywne wydarzenia z życia dziecka nie jest niczym złym, jednak dokumentowanie każdego momentu z jego życia może przynieść skutki odwrotne od zamierzonych. Nieodpowiedzialne udostępnianie na dużą skalę informacji o dziecku może mieć wpływ na jego życie nie tylko teraz, ale także w przyszłości.

Należy pamiętać, że w internecie nic nie ginie. Kompromitujące zdjęcia z przeszłości mogą prześladować dziecko w jego przyszłym dorosłym życiu. Rodzic jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo swojego potomstwa. Dziecko nie ma zdolności do czynności prawnych aż do 13 roku życia, a do 18 roku życia ta zdolność jest ograniczona. Według raportu CLUE tylko 25% badanych pyta swoje dzieci o zgodę na wrzucenie ich zdjęcia na portale społecznościowe[9].

Nie wszyscy są świadomi, kto może zobaczyć i przechwycić takie zdjęcia. Konta na portalach społecznościowych posiada wiele osób o skłonnościach pedofilskich, czy innego rodzaju przestępców. Dla zwykłych ludzi zdjęcie małego dziecka w wanience jest urocze, dla innych takie zdjęcie może służyć do popełnienia przestępstwa seksualnego. W internecie rodzice zamieszczają też szereg informacji o dziecku, na przykład gdzie chodzi do szkoły, bądź gdzie mieszka. Takie informacje mogą zostać wykorzystane przez osoby, których głównym zamiarem jest wyrządzenie krzywdy. Zdjęcia dzieci mogą zostać wykorzystane do tworzenia fałszywych profili i np. użyte do organizowania fałszywych zbiórek na chore dziecko. Niczego nieświadomi ludzie wpłacają pieniądze, które trafiają prosto do oszust w. Poprzez zamieszczenie wizerunku dziecka możemy narazić je na cyberprzemoc, np. w postaci hejtu. Rówieśnicy mogą dla „żartu" znaleźć na profilu rodziny zdjęcia z dzieciństwa, pobrać i udostępnić lub, co gorsze, przerobić wedle własnego pomysłu. Zdecydowanie nie powinniśmy publikować niczego, co mogłoby być ośmieszające. Warto wiedzieć, że w momencie udostępnienia materiału w internecie możemy stracić nad nim kontrolę. Ktoś może go pobrać i wykorzystać do własnych celów.

Sharenting nie jest zakazany. Ale jeżeli mimo wszystko chcemy aktywnie publikować tego typu treści w sieci, róbmytozgłową.

[9] Raport CLUE PR, Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?, 2019

Klikaj z głową

- Zanim cokolwiek wrzucisz do internetu, zastanów się czy publikowane informacje nie są poufne;
- Sprawdź swoje ustawienia prywatności na portalach społecznościowych. Zdjęcia dzieci nie powinny być widoczne dla wszystkich użytkownik w sieci;
- Zanim podzielisz się zdjęciem niemowlaka, postaw się w jego sytuacji, aby uniknąć krępujących sytuacji w przyszłości;
- Przy wrzucaniu zdjęć dzieci, zapytaj je o zdanie (jeżeli jest to możliwe) oraz uszanuj ich decyzję;
- Przede wszystkim pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w internecie.

8 | Hejt i mowa nienawiści – nie ignoruj, reaguj!

Hejt to powszechne zjawisko w naszym codziennym życiu. Mamy do czynienia z poważnym problemem społecznym, który dotyka również nastolatk w i młodsze dzieci. Z badania konsumenckiego dzieci i rodziców przeprowadzonego przez UKE w 2022 r. wynika, że najbardziej rozpowszechnionym negatywnym zjawiskiem w internecie był właśnie hejt i mowa nienawiści. Niemal wszystkie dzieci i rodzice znali pojęcie hejtu (odpowiednio: 83,8% i 93,6%), a dla ponad 60% dzieci to częste zjawisko w internecie[10].

Poczucie, że jesteśmy anonimowi w sieci nasila tego typu zachowania. W bezpośrednich kontaktach zapewne nasze zachowanie byłoby zupełnie inne. Zjawisko to można nazwać tzw. „efektem kabiny pilota".

Badania (Walrave i Heirman, 2009) pokazały, że piloci bombowców w trakcie II wojny światowej bombardowali miasta nie ponosząc przy tym koszt w emocjonalnych (w przeciwieństwie np. do żołnierzy piechoty lądowej), ponieważ nie widzieli cierpienia swoich ofiar[11]. Można stwierdzić, że podobnie jest z hejtem w sieci. Hejter nie staje przed ofiarą, której wyrządza słowną krzywdę, nie zdaje sobie więc często sprawy jak bardzo raniące mogą być jego słowa oraz zachowania.

[10] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022
[11] Walrave, M., Heirman, W. (2009). Skutki cyberbullyingu – oskarżenie czy obrona technologii? Dziecko krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka.

Czym jest hejt?

HEJT (ang. „to hate" – nienawidzić) to słowna agresja skierowana przeciwko komuś. Może być wymierzony w jednostkę, jak również grupę osób. Osoba hejtująca (hejter) zamieszcza negatywne komentarze pod adresem innych użytkowników. Komentuje, aby znieważyć i obrazić, używając ostrych i często niecenzuralnych słów.

Hejt bywa często reakcją na nudę. Poprzez hejt pokazujemy swoją pozycję w sieci, często może być przejawem zazdrości. Hejtujemy pod wpływem różnych emocji. Hejter wykracza poza konstruktywną krytykę. Jego celem jest wyrażenie negatywnych uczuć dotyczących zamieszczonych w sieci materiałów, informacji czy zdjęć konkretnej osoby, grupy ludzi czy zjawiska.

Mowa nienawiści

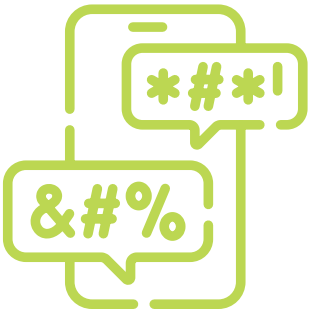
Mowa nienawiści nie jest zjawiskiem pojawiającym się tylko w internecie. Jednak specyfika nowych medió w umożliwiająca publikowanie komentarzy lub tekstów każdemu, z zachowaniem pozornej anonimowości, sprawiła, że internet stał się miejscem, w którym mowa nienawiści jest szczególnie widoczna[12].

Mowa nienawiści to wypowiedzi mające na celu obrażanie lub wzbudzanie niechęci wobec jakiejś osoby czy grupy. Jest to wyraz wrogości wobec innych ze względu na ich tożsamość/inność.

[12] Mowa nienawiści - FDDS dla rodziców

Mowa nienawiści służy do rozpowszechniania antyspołecznych uprzedzeń i dyskryminacji ze względu na cechy, takie jak:

- narodowość (nacjonalizm),
- orientacja psychoseksualna (homofobia),
- płeć (seksizm),
- pochodzenie etniczne (ksenofobia),
- rasa (rasizm),
- światopogląd religijny (antysemityzm, chrystianofobia, islamofobia),
- tożsamość płciowa (transfobia),
- wiek (ageizm).



Celem mowy nienawiści jest zachęcenie innych do określonego działania wobec podmiotu wypowiedzi. Może ona powodować uczucie wykluczenia, osamotnienia oraz strachu u osób atakowanych.

Ofiary hejtu i mowy nienawiści

Każda osoba, która funkcjonuje w sieci czy w mediach społecznościowych, może stać się ofiarą internetowej przemocy. Dotyczy to coraz młodszych użytkowników. Z raportu „Nastolatki 3.0" (NASK) wynika, że ponad połowa ankietowanych była świadkami wyzywania, poniżania i ośmieszania swoich znajomych w sieci[13]. Niestety coraz częściej nastolatki i dzieci wcielają się w rolę hejtera. Gdy hejtowane jest dziecko, zwłaszcza takie, które ma niskie poczucie własnej wartości, konsekwencją może być zwiększenie poziomu stresu oraz obawa przed wyrażaniem własnego zdania. W skrajnych przypadkach może nawet dojść do izolowania się takiej osoby od reszty społeczeństwa, wystąpienia u niej depresji, a nawet myśli samobójczych.

Pamiętajmy, że internet stwarza fałszywe przekonanie o pełnej anonimowości użytkowników. Cokolwiek robimy, czy robią inni, zostawia ślady. Internet umożliwia wymianę zdań bez konieczności bezpośredniego kontaktu. Łatwiej jest wyrazić kontrowersyjną opinię online niż powiedzieć coś komuś bezpośrednio. Jest jednak różnica między wyrażaniem opinii a obrażaniem.

Konsekwencje prawne hejtu

Z badania konsumenckiego UKE wynika, że ponad połowa dzieci (60,2%), w sytuacji natknięcia się na obraźliwy komentarz na swój temat w internecie, poinformowałaby o tym swoich rodziców/opiekunów. Niewiele mniej dzieci deklarowało, że zablokowałoby osobę, która napisała taki komentarz (55,1%). 40,7% badanych usunęłoby taki komentarz, a 29,8% zgłosiłoby komentarz administratorowi. Jedynie 4,1% dzieci odpowiedziałoby takim samym komentarzem i niemal tyle samo nie zrobiłoby nic[14].

[13] Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów.
[14] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Mimo, że nie ma konkretnego przepisu mówiącego bezpośrednio o hejcie, za zachowania, które są opisywane tym słowem, grożą konsekwencje karne. Za zniesławienie i zniewagę w internecie można otrzymać karę grzywny lub usłyszeć wyrok ograniczenia lub pozbawienia wolności do roku. Za nawoływanie do nienawiści i dyskryminacji również grozi kara grzywny, ograniczenia wolności lub jej pozbawienia do lat 2. Polski kodeks karny zabrania publicznego propagowania ustroju totalitarnego, nawoływania do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych czy też wyznaniowych, a także pomawiania lub znieważania innych osób.

Ktoś pisze o tobie używając niecenzuralnych wyrazów

Nie jest bezkarny!

Używanie wulgaryzmów w celu obrażenia drugiej osoby albo grupy ludzi lub w celu wyrażenia lekceważenia kogoś lub czegoś.

Art. 141 Kodeksu wykroczeń

Znieważenie, zniesławienie, naruszenie wizerunku

Art. 23 i 24 Kodeksu cywilnego oraz art. 212 i 216 Kodeksu karnego

Doświadczasz hejtu?

Reaguj mądrze!
Hejt może być uznany za przestępstwo.

Jeśli hejt dotknął ciebie albo bliską ci osobę, pamiętaj:

- → Nie pozostawaj bierny, reaguj
- → Bądź czujny i zachowaj dystans, nie daj się sprowokować – hejter tylko czeka, aby wciągnąć cię w dyskusję
- → Obraźliwe komentarze zgłoś rodzicowi, do administratora strony/medium społecznościowego i/lub na policję
- → Nie jesteś sam! Poproś osobę, której ufasz o pomoc lub skontaktuj się z odpowiednią instytucją

9 | Nie karm trolla!

Codziennie ktoś na forach dzieli się porcją „wiarygodnych" i „ściśle tajnych" informacji. Do trollowania w internecie dochodzi w większości tematów. Łańcuszki i miejskie legendy bezrefleksyjnie przekazywane są dalej. Internauci prześcigają się w publikowaniu „rzetelnych" informacji. Szerzą przy tym zamęt, wprowadzając odbiorców w błąd, podając informacje zasłyszane i niepodparte źródłami. Czy można powiedzieć, że trollowanie jest synonimem „mowy nienawiści"? A może to po prostu zabawa, element kolorytu internetu?

Czym jest trolling? Kim są trolle?

Wyrażenie „trollować" pochodzi od terminu „trolling for fish", czyli wędkowanie na ruchomą przynętę. Z badania konsumenckiego UKE wynika, że ponad połowa rodziców i dzieci zadeklarowała, że wie co kryje się pod pojęciem trollingu (odpowiednio: 73,9% i 53,2%)[15].

Troll to zatem osoba, która w internetowych dyskusjach „zarzuca haczyk", działa niemal w każdym miejscu w sieci. To osoby, które mają na celu zwrócenie na siebie uwagi, wywołanie agresji lub podburzanie dyskusji, ośmieszanie i obrażanie. Troll zwykle reaguje wrogo na próby uspokojenia dyskusji, a merytoryczna dyskusja nie ma dla niego większego znaczenia. Głównym założeniem jest wywołanie kłótni i kontynuowanie sporu. Troll chce wpływać na innych, ośmieszać ich, wyzywać, aby wzbudzić silne emocje – gniew, irytację, smutek.

[15] Ibidem

Główne cechy trollingu to dyskredytowanie osób w oczach innych, zakłócenia porządku w danej grupie dyskusyjnej, podawania linó w do szokujących stron (strasznych, odstręczających) w celu przestraszenia kogoś.

Trollowanie – zachowanie antyspołeczne

Anonimowość jest głównym czynnikiem wpływającym na występowanie trollingu. Zaciera się poczucie indywidualności, normy i standardy społeczne, a użytkownicy często tracą kontrolę nad własnym zachowaniem. Bycie anonimowym daje poczucie wolności i braku odpowiedzialności. Nałożenie w sieci maski i brak bezpośredniej konfrontacji sprawiają, że przejawiane zachowania mogą się znacznie różnić od zachowania w kręgu znajomych czy rodziny. Jednak trolling niekiedy wykracza poza ramy anonimowości. Na różnych portalach społecznościowych, forach dyskusyjnych agresywne komentarze podpisywane są prawdziwym imieniem i nazwiskiem. Wiele osób jawnie napawa się swoją agresją i atakuje internetowych rozmówców. Należy pamiętać, że rozmowy w sieci nie zawsze toczą się w czasie rzeczywistym. Dzięki temu troll może starannie dobierać słowa, tak by jak najmocniej uderzyć w rozmówcę.

Jak rozpoznać trolla?

Zjawisko trollingu stało się równie powszechne jak hejt internetowy. Jednak, co do zasady, trolle różnią się od hejterów. Ci pierwsi starają się doprowadzić do sytuacji, w której będą w centrum uwagi. Używają do tego prowokacyjnych komentarzy, link w, robią z siebie ofiary. Hejterzy stosują cyberprzemoc. Odnoszą się do innych w sposób obraźliwy, używają języka nienawiści. Niektóre formy trollingu mogą przeobrazić się w hejt, szczególnie w przypadku słownego prowokowania uczestnik w dyskusji. W grę wchodzą ludzkie emocje, które mogą wymknąć się spod kontroli. W takich warunkach łatwo o obraźliwe komentarze.

Trollowanie dezorganizuje życie w sieci i odciąga uwagę dyskutujących od głównego tematu. Jest pod każdym względem sprzeczne z zasadami netykiety. Uznać go można zatem za zachowanie chuligańskie i patologiczne. Proces socjalizacji nie może w dzisiejszych czasach ograniczać się tylko do świata realnego. Przestrzeń internetowa, rządząca się swoimi zasadami, stała się integralną częścią życia. Trzeba się nauczyć poruszania w niej i szacunku dla innych. Łamanie zasad netykiety może być uznane za zachowanie antyspołeczne. Można powiedzieć, że nieumiejętność przestrzegania regulaminów forów dyskusyjnych jest dysfunkcją.

Obrona przed trollowaniem

Ponieważ to właśnie dzieci i młodzież spędzają najwięcej czasu w sieci, ważne jest, aby pomóc im rozpoznać złe zachowania i szkodliwe treści. Najskuteczniejszym sposobem obrony przed trollowaniem jest jego ignorowanie. Konsekwentne przestrzeganie tej zasady powoduje, że z czasem troll traci zapał i przenosi się w inne miejsce. Jeżeli istnieje taka możliwość, to trolla należy zgłosić do moderatora danego forum czy też administratora

portalu społecznościowego. W wczas osoba taka jest blokowana. Niekiedy trolle zmieniają jednak swoje adresy e-mailowe i pseudonimy, dzięki czemu omijają blokady. Właśnie dlatego strategia ignorowania jest najskuteczniejsza.

Sposób na trolla

- → Zweryfikuj informacje – to jeden z najważniejszych punktów – dotyczy nie tylko samego trollingu, ale i walki z dezinformacją w sieci.
- → Zgłoś trolla do moderatora forum lub administratora portalu społecznościowego.
- → Nie daj się sprowokować. Jeśli chcesz z kimś dyskutować w internecie staraj się komentować merytorycznie, a najlepiej go ignoruj!

Podsycanie sensacji w internecie eskaluje niepotrzebną nerwowość. Szanujmy siebie, gdziekolwiek nasza aktywność ma miejsce. Szacunku ucz swoje dzieci.

10 | Uzależnienie od gier komputerowych problem obecnych czasów

Zabawa, gry i sport towarzyszyły człowiekowi od zawsze. Niejednokrotnie archeolodzy odnajdywali przedmioty, które według wszelkiego prawdopodobieństwa służyły ludziom do różnego rodzaju zabaw i gier. Czynności te od wiek w wypełniają nam czas. Gry postrzegane są jako bardziej rozwinięte i zorganizowane formy zabawy — usystematyzowane, zawierające wyraźne reguły, podział na wygranych i przegranych, określone miejsce i czas[16].

Kiedy w 1946 r. pokazano światu pierwszy komputer (Electronical Numerical Integrator and Computer – ENIAC) – nikt nie przypuszczał, że ta, ważąca 27 ton maszyna, zajmująca powierzchnię 140 m^2, wpłynie na kształt współczesnej cywilizacji. Obecnie komputery towarzyszą nam od rana do wieczora – w banku, u lekarza, w szkole, sterując ruchem ulicznym, sprzedając bilety, sprowadzając na ziemię samoloty, pilnując naszego bezpieczeństwa. Powszechna informatyzacja wpłynęła nie tylko na styl naszej pracy, ale też na sposób spędzania wolnego czasu. W świecie rozrywki niepodzielnie królują multimedia[17].

Pierwsza gra komputerowa pojawiła się w Stanach Zjednoczonych w latach 60. Do Polski gry dotarły na przełomie lat 80. i 90. i z roku na rok stały się coraz bardziej popularną formą spędzania czasu przez dzieci i młodzież. Z uwagi na rozwój technologii, a co z a tym idzie rynku gier komputerowych, z pozoru niewinna forma rozrywki ewoluowała do gamy uzależnień.

[16] R. Caillois, Gry i ludzie, przeł. A. Tatarkiewicz, M. Żurowska, Warszawa 1997
[17] Martyka A. Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych. Czasopismo Techniczne Architektura 2012, 29(109)

Uzależnienie od gier

W obecnych czasach nowoczesne technologie i urządzenia, tj. tablet, smartfon czy konsola są na wyciągnięcie ręki. Tym częściej zastanawiamy się jaki mają wpływ na młode pokolenie. Należy zwracać uwagę na potencjalne skutki wynikające z grania. Nie każdy kto gra w gry, jest uzależniony.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2018 roku wpisała uzależnienie od gier (gaming disorder) na listę Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11[18]. Uzależnienie od gier znajduje się w grupie uzależnień behawioralnych (addictive behavior disorder), do których należą m.in. uzależnienie od alkoholu, narkotyków, hazardu czy zakupów i opatrzone jest kodem: 6C51.

Jest kilka sygnałów, które mogą o świadczyć o uzależnieniu. Do głównych możemy zaliczyć permanentne przesiadywanie przed komputerem czy z telefonem, a wszystko kosztem innych zainteresowań. Relacje z rodziną, kontakty towarzyskie schodzą na dalszy plan. Zazwyczaj pojawiają się konflikty z rodzicami, którzy nakładają ograniczenia na dostęp do sieci. Ze strony dzieci pojawiają się kłamstwa w temacie czasu, jaki przesiadują przed ekranem. Często towarzyszą temu agresja, złość oraz lęk.

[18] World Health Organization

Według WHO z uzależnieniem od gier komputerowych i wideo mamy do czynienia, gdy przez co najmniej 12 miesięcy obserwujemy stałe i powtarzające się zachowania:

- gracz traci kontrolę nad graniem (gra zbyt często, zbyt długo, ma problem, by przestać grać);
- granie staje się ważniejsze od innych czynności życiowych, zajęć i zainteresowań;
- kontynuowanie grania mimo zauważania przez gracza negatywnych konsekwencji wpływających na jego życie rodzinne, zdrowie, edukację, pracę oraz inne istotne aspekty życia.

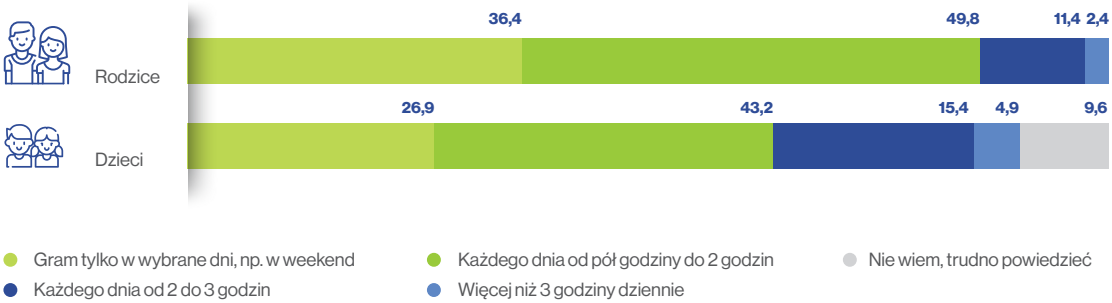
Granie w gry – statystyki

Z badania dzieci i rodziców przeprowadzonego na zlecenie UKE w 2022 roku wynika, że 75,6% dzieci w wieku 7-15 lat gra w gry komputerowe. Odsetek ten w odniesieniu do chłopców i dziewcząt jest bardzo zbliżony (79,8% względem 71%)[19].

W tym celu dzieci najczęściej wykorzystują smartfon (76,8%) oraz laptop lub notebook (50,4%). Zdecydowanie mniej popularny jest komputer stacjonarny, tablet czy konsola.

Dzieci deklarują, że zazwyczaj na graniu spędzają każdego dnia od pół do dwóch godzin (43,2%). Prawie 27% dzieci gra tylko w wybrane dni, a ponad 15% każdego dnia od 2 do 3 godzin. Niewielki odsetek dzieci spędza na graniu więcej niż 3 godziny dziennie[20].

Wykres 6.
Jak dużo czasu spędza Pana/Pani dziecko w tygodniu na granie w gry komputerowe lub gry internetowe? / Jak dużo czasu spędzasz w tygodniu na granie w gry komputerowe lub gry internetowe? (w %)



[19] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022
[20] Ibidem

Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, 2022

Wpływ nadmiernego grania na zdrowie

Gry komputerowe mają równie wielu zwolenników jak i przeciwników. Ankietowani rodzice zadeklarowali, że dzięki grom komputerowym zauważyli u swoich dzieci takie zdolności jak: refleks, zręczność, koordynację oraz usprawnienie ich funkcji poznawczych. Blisko co drugi rodzic uważał również, że gry uczą dzieci podejmowania decyzji. Najczęściej wymienianą przez rodziców negatywną stroną grania w gry związaną z grożącymi dzieciom dysfunkcjami psychicznymi były: oderwanie od życia, przebywanie w wirtualnej rzeczywistości, uzależnienie, izolacja. Ponad ¾ rodziców wskazało także na możliwe szkody na płaszczyźnie fizycznej: wady wzroku, wady postawy, bóle karku, nadgarstków i nadwagę spowodowaną brakiem ruchu. 52,1% rodziców było zdania, że granie w gry może przyczynić się także do zwiększenia u dzieci tendencji do zachowań nieetycznych, braku hamulców, przestępczości, a 47,7% - eksponować ja na nieodpowiednie treści[21].

Niejednokrotnie dzieci i nastolatki w tajemnicy przed rodzicami grają w gry nocą. Nieprawidłowy rytm dobowy prowadzi do niedoboru melatoniny, co z kolei skutkuje zaburzeniami snu, a także często pogorszeniem stanu zdrowia wynikającym ze spadku odporności.

Zdaniem lekarzy brak snu oraz wielogodzinne granie w gry komputerowe powodują także nadmierne wydzielanie hormonu stresu, czyli kortyzolu. Odpowiada on za metabolizm węglowodanów i tłuszczów, produkcję energii z aminokwasów, dystrybucję tłuszczu i regulację poziomu cukru we krwi. Zarówno przewlekły niedobór, jak i nadmiar kortyzolu, mogą powodować poważne problemy zdrowotne.

Jak zdiagnozować i leczyć uzależnienie od gier?

Uciekając w wirtualny świat, dzieci mają możliwość doświadczenia panowania nad sytuacją, mogą wybierać swoje magiczne moce, a także pozornie rozładowywać agresję w trakcie walki czy zabijania fikcyjnych postaci.

Uzależnienie od gier może być zdiagnozowane przez lekarza specjalizującego się w terapiach uzależnień. Zaburzenie to leczy się w ośrodkach uzależnień, a terapia z reguły trwa około 12 tygodni.

Gdy nie wiesz co powinieneś zrobić, możesz uzyskać **bezpłatną anonimową pomoc specjalist w pod numerem 800 100 100 lub e-mailem: pomoc@800100100.pl** w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.
To kontakt dla rodziców potrzebujących wsparcia, informacji i pomocy psychologicznej dla dzieci, które mają problemy 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.

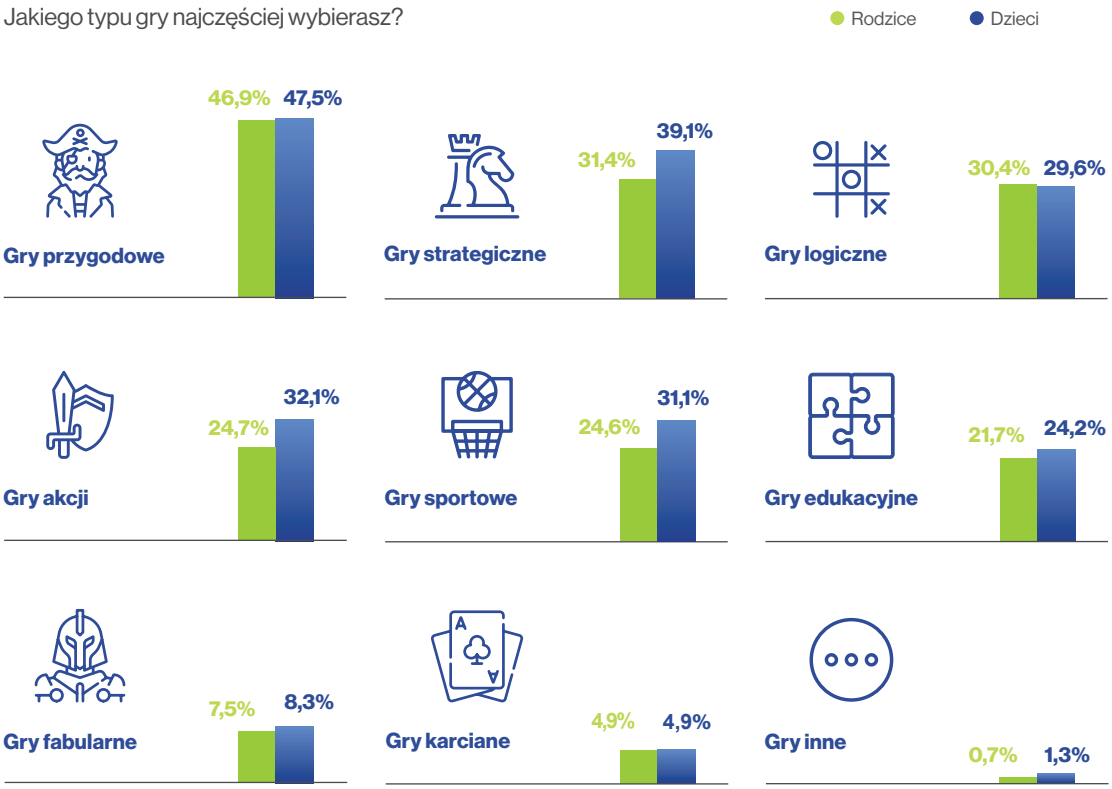
[21] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

11 | Jak dobrać grę odpowiednią do wieku dziecka

Dobre i dopasowane do wieku dziecka gry edukacyjne wspierają rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny. Korzystnie wpływają na procesy myślowe, koncentrację uwagi i spostrzegawczość. Nieodpowiednie dla dziecka gry, np. zawierające przemoc i agresję, mogą z kolei powodować wzrost negatywnych zachowań i wrogość wobec innych osób. Ważne jest zatem, aby rodzice i opiekunowie świadomie kupowali lub wybierali gry komputerowe dla dzieci.

Świat gier komputerowych zmienia się równie dynamicznie, jak wszystkie nowoczesne technologie i niemal co roku inna gra zyskuje popularność wśród graczy. Badanie konsumenckie UKE pokazuje, że dzieci mają różne preferencje co do typu gier. Najwięcej dzieci, bo co czwarty małoletni, wybiera gry przygodowe. W dalszej kolejności są to gry strategiczne, akcji lub sportowe. Poza tym, co dziesiąte dziecko wybiera te o charakterze edukacyjnym oraz gry logiczne. Najmniej popularne są gry fabularne oraz karciane[22].

Wykres 7.
Jakiego typu gry najczęściej wybierasz?



Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

[22] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Czy wiesz co oznacza klasyfikacja PEGI?

Pan European Game Information, PEGI (pol. Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier, OSKG) to europejski system oceniania gier komputerowych. Stworzony przez Interactive Software Federation of Europe (ISFE) w kwietniu 2003 roku, obecnie używany w 38 krajach, w tym od 2009 r. również w Polsce. PEGI to jedyne oficjalnie obowiązujące oznaczenia gier.

System PEGI jest oddolną inicjatywą producentów gier, którzy w trosce o dobro klient w postanowili stosować oznaczenia wskazujące na minimalny wiek gracza i rodzaj treści występujących w grze. Klasyfikacja jest prezentowana w formie charakterystycznych ikon, które znajdują się na opakowaniu gry, a w przypadku kopii cyfrowej – na stronie produktu, przy jego opisie.

Klasyfikacja PEGI podzielona jest na dwie części. W pierwszej wybierany jest minimalny wiek, oznaczający dla kogo, pod względem wieku, powinna być dostępna gra. Druga część dotyczy natomiast element w mających kluczowe znaczenie w kształtowaniu się prawidłowej psychiki dziecka i dotyczy m. in. przemocy, dyskryminacji czy materiałów erotycznych.

Oznaczenia PEGI stosowane na grach

Ograniczenie	Informacje
3 www.pegi.info Od lat 3	Treść gier oznaczonych w ten sposób uznawana jest za odpowiednią dla wszystkich grup wiekowych. Dopuszczalna jest pewna ilość przemocy w komicznym kontekście (typu „Tom i Jerry"). Postaci powinny być wytworem fantazji. Gra nie powinna zawierać dźwięk w ani obrazów mogących przestraszyć dziecko. Nie powinny w niej występować wulgaryzmy, sceny zawierające nagość ani nawiązujące do życia seksualnego.
7 www.pegi.info Od lat 7	Gry są podobne do gier z grupy od 3 lat, ale zawierają dźwięki lub sceny, które potencjalnie mogłyby przerazić najmłodszych. W grach tych dopuszczalne są sceny obejmujące częściową nagość, ale nigdy odnoszącą się do życia seksualnego.
12 www.pegi.info Od lat 12	Gry ukazują przemoc skierowaną przeciwko postaciom fantastycznym lub o ludzkim wyglądzie. Mogą pojawić się nawiązania do życia seksualnego, ale muszą mieć one łagodny charakter. Podobnie jak pojawiające się w grze wulgaryzmy. Do tego rodzaju gier mogą należeć gry hazardowe, które w rzeczywistości rozgrywa się w kasynach czy punktach gier.
16 www.pegi.info Od lat 16	Ten symbol jest nadawany, jeżeli przemoc czy czynność seksualna wyglądają tak jak w rzeczywistości. Gry dla tej grupy wiekowej mogą zawierać ostrzejsze wulgaryzmy, a także mogą pojawić się treści o paleniu tytoniu, piciu alkoholu czy zażywaniu narkotyków. Ponadto mogą zawierać treści o grach losowych.
18 www.pegi.info Od lat 18	Ten symbol oznacza gry dla osób dorosłych. Mogą one zawierać daleko posuniętą przemoc, w tym realistyczne zabijanie. W tej kategorii znajdują się również gry, w których bohaterowie zażywają narkotyki i spożywają inne niebezpieczne używki. W grach tych pojawiają się też realistyczne sceny i zachowania związane z życiem seksualnym.

Obrazek	Treść	Informacje	Dopuszczalne oznaczenia
PRZEMOC	**Przemoc**	Gra zawiera elementy przemocy.	7, 12, 16, 18
SEKS	**Seks**	W grze pojawiają się nagość lub zachowania seksualne, lub nawiązania do zachowań o charakterze seksualnym.	12, 16, 18
DYSKRYMINACJA	**Dyskryminacja**	Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać osoby nieletnie.	18
UŻYWKI	**Narkotyki**	W grze pojawiają się nawiązania do używek lub przedstawiono ich zażywanie.	16, 18
STRACH	**Strach**	Gra może przestraszyć młodsze dzieci.	7, 12, 16, 18
WULGARNY JĘZYK	**Wulgarny język**	W grze jest używany wulgarny język.	12, 16, 18
HAZARD	**Hazard**	Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.	12, 16, 18
ZAKUPY W GRZE	**Gra online**	Gry, w które można grać przez internet.	3, 7, 12, 16, 18

Jak sprawdzić czy gra jest odpowiednia dla dziecka?

Ministerstwo zajmujące się edukacją zachęca do skorzystania z aplikacji mobilnej PEGI Ratings, informującej o klasyfikacji gier wideo. Zawiera ona informacje o kategoriach wiekowych i narzędziach kontroli rodzicielskiej.

Aplikacja została opracowana przez Video Standards Council, jednego z dwóch administratorów systemu PEGI. Dostępna jest w 11 językach: polskim, angielskim, francuskim, włoskim, hiszpańskim, norweskim, niemieckim, szwedzkim, fińskim i duńskim.

Aplikacja pozwala na:

- przeszukanie bazy danych PEGI, aby znaleźć klasyfikację gier i aplikacji;
- filtrowanie wynik w według wieku, gatunku i platformy;
- przeczytanie szczegółowych instrukcji na temat konfigurowania kontroli rodzicielskiej;
- znalezienie wskaz wek dotyczących rodzinnego grania w gry wideo;
- przeczytania szczegółowych opis w oznaczeń wieku i deskryptor w treści.

Ponadto klasyfikację gier możesz sprawdzić na stronie www.zapytajogry.pl prowadzonej przez Stowarzyszenie Producentów i Dystrybutor w Oprogramowania Rozrywkowego SPIDOR.

12 | Zespół uzależnienia od internetu

Nadmierne korzystanie z internetu jest poważnym problemem społecznym – szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży. Uzależnienie od internetu to stosunkowo nowe zjawisko i nie jest wpisane na listę chorób czy zaburzeń psychicznych (w przeciwieństwie do uzależnienia od gier online). Wśr ód polskich nastolatków w wieku 12–17 lat problematyczne używanie internetu (PUI) występuje u 11,9%, 11,4% to osoby z częściowymi objawami PUI, a 0,5% – z nasilonymi objawami PUI[23].

Czym jest zespół uzależnienia od internetu?

Syndrom uzależnienia po raz pierwszy zaobserwowano w połowie lat 90., gdy dostęp do sieci stawał się coraz bardziej powszechny na świecie. Od tego momentu prowadzone są badania i próby kwalifikacji tego zjawiska.

Samo uzależnienie rozumiane jest, jako silna zależność organizmu od wykonywania określonej czynności lub przyjmowania substancji[24, 25].

[23] Problematyczne używanie internetu przez młodzież - RAPORT Z BADAŃ - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2022
[24] R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo, Psychologia i życie, Warszawa 1999
[25] P. Ulman, Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży „Fides et Ratio" 2011 nr 4 (8)

Obecnie nie ma jednolitej definicji zespołu uzależnienia od internetu (ZUI). Niektórzy psychiatrzy, w tym dr Ivan Goldberg, określają go jako „zespół zależności polegający na wielogodzinnym korzystaniu z sieci internet, które jest dla pacjenta źródłem dystresu oraz negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej”[26]. W Polsce również stosuje się to określenie.

ZUI, jak w przypadku każdego uzależnienia, jest łatwiejsze do zdiagnozowania niestety trudniejsze do wyleczenia. Łatwiej mu zapobiegać niż później z nim walczyć, dlatego ważne jest dbanie o higienę cyfrową.

Korzystanie z internetu – statystyki

Z Badania konsumenckiego rodziców i dzieci UKE wynika, że dzieci zazwyczaj korzystają z internetu każdego dnia od pół godziny do 2 godzin (47,6%). Korzystanie z sieci tylko w wybrane dni zadeklarowało 16,4% badanych dzieci. Blisko co piąte dziecko spędza w internecie od 2 do 3 godzin dziennie, a taki sam odsetek ma nieograniczony dostęp[27].
Dzieci najczęściej zaczynają korzystać z internetu w wieku 7-8 lat.

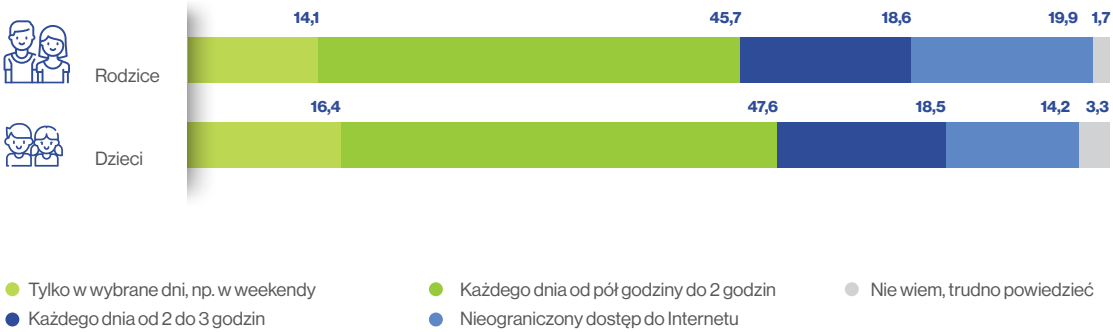
Wykres 8.
Ile miałeś(aś) lat, kiedy zacząłeś(aś) korzystać z internetu? (w %)

- 3-4 lata
- 5-6 lat
- 7-8 lat
- 9-10 lat
- 11-12 lat
- 13-14 lat
- Nie wiem, nie pamiętam

Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

[26] Uzależnienie od Internetu i jego wpływ na rozwój jednostki.
[27] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Wykres 9.
Jak często Pana/Pani dziecko korzysta z internetu w tygodniu? / Jak często korzystasz z internetu w tygodniu, nie licząc lekcji online (w %)



Źródło: UKE, Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Szczególnie narażeni na uzależnienie są młodzi użytkownicy internetu. Ponad 14% dzieci wykazało, że ma niekontrolowany czas na korzystania z niego.

Jak rozpoznać, czy dziecko jest uzależnione od internetu?

Na samym początku użytkownik poznaje spectrum możliwości, jakie daje dostęp do sieci. Postrzega internet jako narzędzie, które daje samą przyjemność. W kolejnych etapach pojawia się wzmożona chęć korzystania z internetu, a czas temu poświęcony sprawia, że wszystko inne staje się mniej ważne. Wszystkie dotychczasowe aktywności, kontakty z rodziną i przyjaciółmi, obowiązki stają się mniej istotne i są zaniedbywane. Bycie „w sieci" staje się codzienną rutyną i sprowadza do permanentnych wielogodzinnych sesji. W najgorszym etapie uzależnienia możemy zaobserwować zaniedbywanie podstawowych funkcji życiowych, jak sen, jedzenie czy higiena osobista.

Walka z jakimkolwiek uzależnieniem nie jest łatwa. Zdecydowanie łatwej jest zapobiegać niż je leczyć. Dlatego jeśli nie chcesz, aby twoje dziecko miało problem z uzależnieniem, bądź co gorsza już je podejrzewasz, warto odpowiedzieć na kilka prostych pytań:

- Ile czasu twoje dziecko spędza w internecie? Czy kontrolujesz to w jakikolwiek sposób?
- Czy dziecko okłamuje cię, gdy pytasz ile czasu korzystało z sieci?
- Czy reaguje agresywnie, jest sfrustrowane lub ma uczucie niepokoju, gdy nie może skorzystać z internetu?
- Czy kontaktując się z kolegami zdecydowanie więcej czasu spędza w świecie wirtualnym niż w realnym – na przykład woli pograć online niż wyjść na podwórko?
- Czy zachowanie dziecka się pogorszyło? Dziecko stało się bardziej pobudzone lub nerwowe?
- Czy zdarza się, że nie chce przyjść na posiłek i spożywa go w swoim pokoju jednocześnie przebywając w świecie wirtualnym?

- Czy ma problemy z zasypianiem, bo nie chce oderwać się od wirtualnego świata?
- Czy ma dostęp do internetu w nocy, przez co nie śpi tyle godzin, aby było wypoczęte?
- Czy ma problemy z koncentracją, nie wie co było na lekcjach i ma gorsze oceny?
- Czy wykonuje niekontrolowane ruchy palcami, które imitują naciskanie klawiszy bądź przycisk w myszy w sytuacjach niezwiązanych z komputerem?
- Czy kiedy nie ma dostępu do internetu, to obsesyjnie myśli o tym, co się w nim akurat dzieje?

Jeżeli zaobserwujesz kilka z ww. objawów u twojego dziecka, może to świadczyć o pojawiającym się lub już istniejącym problemie uzależnienia od internetu.

Gdzie szukać pomocy?

Gdy nie wiesz co powinieneś zrobić, możesz uzyskać bezpłatną anonimową pomoc specjalistów pod numerem 800 100 100 lub e-mailem: pomoc@800100100.pl w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.

To kontakt dla rodziców potrzebujących wsparcia, informacji i pomocy psychologicznej dla dzieci, które mają problemy 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.

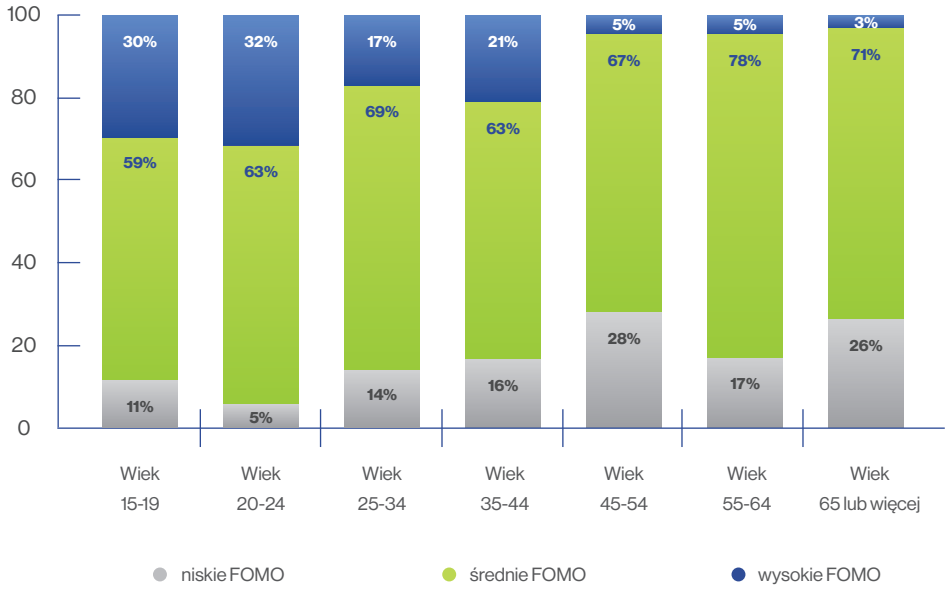
13 | FOMO, MOMO i inne problemy naszych czasów

Jeśli czegoś – lub kogoś – nie ma w internecie, to tak naprawdę nie istnieje. Tak myślą nie tylko nastolatkowie, ale coraz częściej także osoby dorosłe. Podpatrujemy co dzieje się u naszych znajomych czy tzw. "celebrytów". Wraz z rozwojem mediów społecznościowych pojawiły się nowe zjawiska społeczne.

FOMO – strach, że coś nas może ominąć

Określenie fonoholizmu, czyli uzależnienia od internetu jest dość powszechnie znane. Wiąże się z nim inne zjawisko. Jeżeli obsesyjnie sprawdzamy posty, reagujemy na każdy dźwięk telefonu, nieustannie publikujemy coś w mediach społecznościowych, non-stop przeglądamy nagłówki newsów, mimowolnie sięgamy po telefon w każdej wolnej chwili, jesteśmy 24/7 online, to wpadliśmy w pułapkę mechanizmu określanego jako **FOMO (Fear of Missing Out)**. Strach przed tym, że coś nas omija to forma społecznego lęku. Za jego podłoże uważa się m. in. niską samoocenę, odczuwanie stałej presji ze strony rówieśnik w, potrzebę akceptacji czy przynależności do grupy. To zjawisko może dotyczyć także relacji międzyludzkich w świecie „offline", ale to rozwój nowych mediów sprawił, że – według niektórych badań – już ponad połowa młodych Polak w cierpi na FOMO.

Wykres 10.
FOMO a wiek polskich użytkownik w internetu



Zródło: Raport Fomo 2021, Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii [28]

Przeszło połowa badanych internautów przyznaje się do korzystania z social mediów w ciągu 15 minut po przebudzeniu lub przed zaśnięciem, podczas posiłków i spotkań ze znajomymi. Co trzeci cierpiący na FOMO respondent przyznał, że korzystał z internetu podczas lekcji/wykładu online, w trakcie spotkań online w sposób niezwiązany ze spotkaniem, a nawet podczas przechodzenia przez ulicę, prowadzenia samochodu czy w trakcie nabożeństwa (29%)[29].

Z tymi sytuacjami wiąże się zjawisko nazwane **phubbingiem** (z ang. phone – telefon i snubbing – lekceważenie). Polega ono na skupieniu swojej uwagi na smartfonie kosztem komunikacji interpersonalnej. To nic innego jak wyciągnięcie telefonu i ignorowanie wszystkiego i wszystkich wokół siebie. Chęć sprawdzenia najnowszych wieści w smartfonie staje się ważniejsza niż komunikacja „offline", zasady dobrego wychowania czy bezpieczeństwa na drodze.

FOMO nierozerwalnie wiąże się z **nomofobią**, czyli lękiem przed niedostępnością smartfona. To zjawisko dotyka nas, kiedy niemal panicznie boimy się uszkodzenia bądź zgubienia smartfona, utraty zasięgu albo pakietu danych czy rozładowania baterii.

[28] Raport Fomo 2021, Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii, fomo2021 (uw.edu.pl)
[29] Ibidem

Jeśli chodzi o najsilniej odczuwane efekty braku możliwości korzystania z telefonu, to w grupie ogólnej znajdują się przede wszystkim niepokój spowodowany brakiem kontaktu: innych z badanym (54% respondentów) i badanego z innymi (50%) lub ogólnie brakiem możliwości natychmiastowej komunikacji z rodziną i/lub przyjaciółmi (48%)[30].

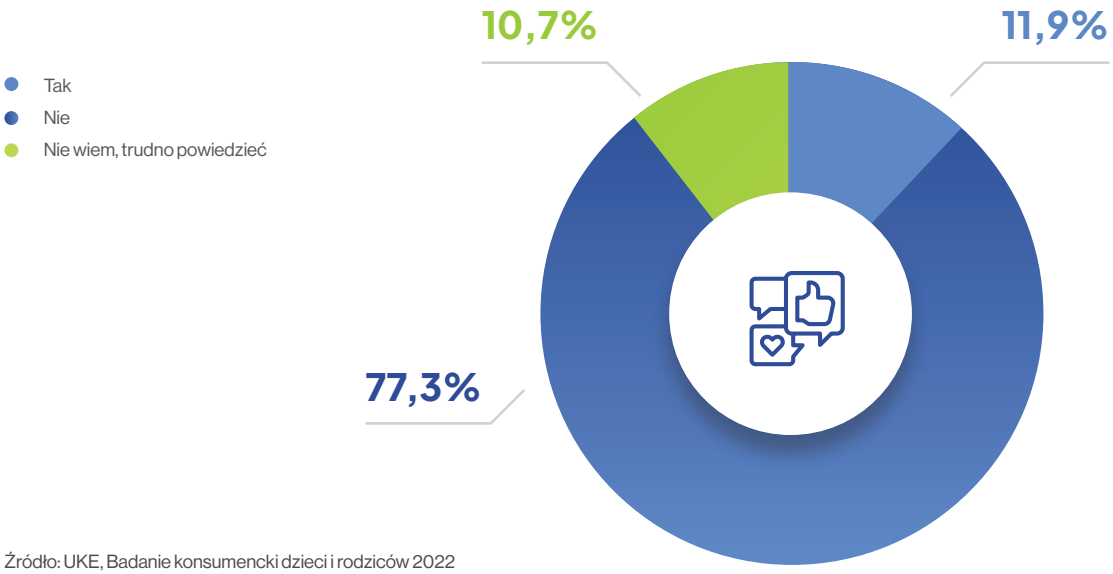
Objawami nomofobii są omamy słuchowe – może nam się wydawać, że telefon dzwoni lub wydaje dźwięki powiadomień, kiedy nic takiego w rzeczywistości się nie dzieje.

MOMO – zagadka bycia pominiętym w mediach społecznościowych

Wiele „sfomowanych" osób dotyka także MOMO (Mystery of Missing Out). To rodzaj paranoi związanej z rzeczami, które ich omijają. Takie osoby czują niepokój, kiedy ich znajomi nie zamieszczają nowych wpisów w mediach społecznościowych. Zakładają, że wszyscy bawią się wspaniale i robią tak ciekawe rzeczy, że nie mają czasu ich relacjonować. Niektóre osoby boją się nawet, że inni nie chcą im pokazać co robią, ponieważ ich nie lubią.

Zadawalającym jest fakt, że na pytanie „czy czujesz niepokój gdy Twoi znajomi nie piszą do Ciebie, nie publikują żadnych post w na portalach społecznościowych?", ponad 77% respondent w badania UKE odpowiedziała negatywnie.

Wykres 11.
Czy czujesz niepokój gdy Twoi znajomi nie piszą do Ciebie, nie publikują żadnych post w na portalach społecznościowych?



Źródło: UKE, Badanie konsumencki dzieci i rodziców 2022

[30] Ibidem

FOMO, MOMO i inne związane z nimi zjawiska mogą powodować problemy z relacjami międzyludzkimi w rzeczywistym świecie. Niekontrolowane prowadzą do depresji, a także przyczyniają się do częstszego sięgania po używki wśród niektórych grup wiekowych.

FOJI – lęk przed pojawieniem się w mediach społecznościowych

Jeśli czujemy obawę przed włączeniem się w bieg wydarzeń, szczególnie w sieci i na portalach społecznościowych, obawiamy się, że nasze zdjęcia, posty czy komentarze nie będą wystarczająco ciekawe, nikt ich nie polubi i nie skomentuje, to mamy do czynienia z **FOJI (Fear of Joining In).** To przeświadczenie, że publikowane przez nas treści nie spotkają się z zainteresowaniem lub aprobatą innych użytkowników.

JOMO – radość z bycia offline

A może warto podjąć wyzwanie i wspólnie z dziećmi zostać **JOMO? Joy of Missing Out** to czerpanie radości z bycia poza światem wirtualnym. „Wylogujmy" się do rzeczywistości. Znajdźmy złoty środek i przestrzegajmy paru zasad „cyfrowej higieny".

- → Starajmy się nie korzystać z mediów społecznościowych przed snem czy w trakcie posiłku
- → Sprawdźmy, ile czasu my i dzieci spędzamy online i pomyślmy, ile może nas przez to ominąć
- → Nawiązujmy relacje w świecie rzeczywistym, a podczas spotkań skupiajmy swoją uwagę na rozmówcy
- → Nie musimy porównywać się do wizerunków wykreowanych przez innych w mediach społecznościowych
- → Zamiast sprawdzać co dzieje się online, poczytajmy książkę, idźmy z dziećmi na spacer, do teatru, kina, na rolki, wyciszmy telefon

14 | Challenge – internetowe wyzwania

Większość z nas lubi wyzwania i rywalizację. Od przedszkola czy szkoły rywalizujemy z kolegami, nawet Ania z Zielonego Wzgórza w ramach wyzwania weszła na dach, co nie skończyło się dobrze :). W przeszłości wyzwania miały miejsce tylko w prawdziwym świecie – wspinaliśmy się na drzewa, jedliśmy dziwne potrawy a wszystko dlatego, ponieważ nasi przyjaciele rzucali nam wyzwania. Dziś wyzwania internetowe są bardziej powszechne i cieszą się większą popularnością – możemy rzucić wyzwanie każdemu, nawet obcej osobie.

Wyzwania w sieci

W sieci można znaleźć różne typy wyzwań, od niewinnej zabawy, np. w opublikowanie zdjęcia z dzieciństwa, przeczytanie kilku książek w określonym czasie, przez wyzwania powiązane z akcjami charytatywnymi, po niebezpieczne wyzwania zagrażające zdrowiu a nawet życiu uczestników. Aby zostać uczestnikiem internetowego challengu, należy zrealizować zadanie oraz udowodnić to poprzez relację fotograficzną lub nagranie video z podjętej próby. Potem wystarczy wrzucić ją do sieci i oznaczyć odpowiednim tagiem, czyli hasłem przypisanym do danego wyzwania. Następnie możemy obserwować reakcje oglądających, wyrażane poprzez lajki lub komentarze.

72,9% dzieci wie na czym polegają wyzwania internetowe, 84,1% kiedykolwiek oglądało w internecie nagranie, w którym ktoś wykonuje challenge a 28,3% dzieci przyznało, że one lub ich znajomi przekonali kogoś do nagrania i umieszczenia w internecie filmu z challengem lub samodzielnie nagrała taki film[31].

Dlaczego bierzemy udział w wyzwaniach?

Co nas motywuje do wzięcia udziału w wyzwaniu? Może to być np. chęć dołączenia do danej społeczności czy udziału w czymś popularnym lub wręcz globalnym. Do wyzwań dołączają gwiazdy sportu, artyści a nawet politycy. Należy jednak pamiętać, że dzieci czy młodzież pojmują świat inaczej niż dorośli.

Czy wszystkie wyzwania są złe?

Czy challenge to coś nieodpowiedniego bądź złego? Nie zawsze. Często wyzwania wykorzystywane są do promowania odpowiednich postaw lub zachowań. Mogą poruszać ważne problemy społeczne. Problemem są challenge zagrażające zdrowiu i życiu. Im młodsza bądź mniej dojrzała emocjonalnie osoba trafi na takie wyzwanie, tym ryzyko przykrych konsekwencji wzrasta.

[31] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022

Pamiętaj!

→ Rozmowa z dzieckiem jest kluczem do jego bezpieczeństwa, także w sieci

→ Zapytaj dziecko, czy zna modne wyzwania i czy ich próbowało

→ Obejrzyj z dzieckiem wyzwania, kt óre mają pozytywny charakter

→ Nie krytykuj i nie stosuj kar. Wytłumacz konsekwencje nieodpowiedzialnych zachowań

15 | Patostreamy

Człowiek lubi patrzeć, podglądać, interesować się cudzymi sprawami, lubimy jak „się dzieje". Telewizje produkują coraz nowsze programy typu reality show, których oglądalność nie maleje. Dostęp do internetu praktycznie w każdym domu sprzyja podglądactwu a to rodzi patologie z nim związane. Każdy może pokazać się w nagranym filmie, udostępnić zdjęcia czy prowadzić relacje na żywo, tzw. streamy – możliwości jest coraz więcej.

Czym są patostreamy?

To transmitowanie w internecie ekstremalnych zachowań, często patologicznych, wulgarnych i obrzydliwych przedstawiających dewiacje społeczne. Patostreamy najczęściej publikowane są w formie filmów, relacji na żywo a czasami zdjęć. Przykłady patotreści to:

- filmy obrazujące znęcanie się nad innymi osobami;
- materiały pokazujące zachowania chuligańskie, np. niszczenie mebli;
- relacje z obnażania innych;
- relacje z robienia tzw. pranków (krzywdzących żart w robionych innym osobom);
- relacje ze zmuszania innych osób do czynności uwłaczających ich godności lub zagrażających ich bezpieczeństwu;
- nagrania z obrzucania innych osób wyzwiskami.

W Polsce zjawisko zyskało dużą popularność w 2017 roku wśród dzieci i młodzieży. Choć oglądanie patostreamów może wydawać się żenujące oraz straszne, to niestety pewną grupę ludzi one śmieszą. Zawodowi „twórcy" takich nagrań (patoblogerzy, patostreamerzy) osiągają wysoką oglądalność, co przekłada się na ich zarobki.

Kto je ogląda, a kto czerpie zysk?

Głównymi odbiorcami takich nagrań są niestety osoby nieletnie, najczęściej młodzież w wieku 13-15 lat. Niejednokrotnie imponuje im pokazanie niewłaściwych zachowań w tak ekstremalny sposób – odbierają to jako odważne zachowanie, które wpływa na ich popularność w swoim kręgu. Może to negatywnie wpływać na rozw ój dziecka, ukształtowanie jego postrzegania świata i dalsze dorosłe życie.

Patostreamerzy zarabiają nie tylko na subskrypcjach, ale także na wpłatach, które dostają od widzów. W zamian za dobrowolne wpłaty, tzw. „donate" wykonują obiecane czynności, np. patostreamer deklaruje, że jeżeli uzbiera określoną pulę pieniędzy, to na przykład wda się w bójkę ze swoją matką. Widzowie wpłacają drobne kwoty i jeżeli założony pułap zostanie osiągnięty, wszczyna on awanturę na żywo. Niekiedy internauci mają wpływ na dalszy scenariusz nagrania – po wpłaceniu określonej kwoty może narzucić czynność, jaką ma wykonać patostreamer.

Czy możemy to zwalczyć?

Tak! Choć nie jest to łatwe, ponieważ filmy bardzo często są usuwane z internetu lub są dostępne wyłącznie podczas transmisji online a zjawisko patostreamingu jest cały czas aktualne. Walka z patotreściami i patostreamerami jest przedmiotem zainteresowania Policji (powstał specjalny oddział zajmujący się cyberprzemocą skoncentrowany na śledzeniu patostreamingu). Tematem zajmuje się również Ministerstwo Sprawiedliwości, Ministerstwo Cyfryzacji, posłowie, a także Rzecznik Praw Obywatelskich.

Dużo też zależy od nas samych – im częściej będziemy reagowali, tym jest większa szansa na likwidację patostreamingu.

Konsekwencje patostreamów

Oglądanie może:

- wpłynąć na odbiór otoczenia – dzieci i młodzież mogą zacząć postrzegać świat jako niezrozumiały, groźny;
- mieć wpływ na utratę poczucie bezpieczeństwa;
- wpływać na kształtowanie nieprawdziwych przekonań na temat świata i ludzi;
- zachęcać do patologicznych zachowań;
- wpływać na znieczulenie na bodźce, które pojawiają się w patotreściach, np. przemoc czy agresję[32].

[32] Patostreamy. Czym jest i jakie zagrożenia niesie ze sobą zjawisko patostreamingu? - Fundacja Orange

Natomiast konsekwencje patotreści dla osób wykorzystywanych w ich nagrywaniu mogą być znacznie gorsze – dochodziło nawet do samobójstw.

→ Jeżeli twoje dziecko ogląda nielegalne treści – reaguj. Wytłumacz, co jest w tym złe i nieodpowiednie;

→ Dawaj dziecku przykład i zgłaszaj nielegalne treści:

- do administrator w strony lub moderator w forów w dyskusyjnych,
- do Dyzurnet.pl, podając adres strony, na której znajdują się potencjalnie nielegalne treści.

16 | Czym jest sekstortion?

W dzisiejszych czasach młode osoby są bardziej otwarte do nawiązywania romantycznych relacji w internecie. W trakcie poznawania się, są bardziej skłonne do dzielenia się zdjęciami, także tymi intymnymi. Niestety nie wszyscy są świadomi zagrożeń, jakie się z tym wiążą. Kilka lat temu do sieci wypłynęły nagie zdjęcia celebrytów, które były przechowywane w prywatnych chmurach. Wiele sławnych os ób było wtedy wyśmianych, a zdjęcia rozprzestrzeniły się z prędkością światła. To niestety może spotkać każdego z nas.

Termin sekstortion pojawił się już w latach 50. w USA. Jest to pochodna „sekstingu", czyli przesyłania wiadomości zawierających treści, zdjęcia, filmy erotyczne i pornograficzne. Powstał on w wyniku połączenia dwóch angielskich słów: sex i extortion (czyli wymuszenie).

Wyniki badania konsumenckiego UKE pokazują, że 10% dzieci przyznało, że one lub ktoś z ich znajomych przesłały swoje intymne zdjęcie innej osobie. Aż 7,2% tych dzieci spotkało się z groźbami i szantażem, że ktoś udostępni ich intymne materiały jeśli nie zapłacą lub nie prześlą kolejnych.

SEKSTORTION – szantaż polegający na wykorzystaniu materiałów o charakterze intymnym, erotycznym do wyłudzenia, np. pieniędzy, kolejnych materiałów intymnych lub zgody na seks.

Na czym polega?

Szantażystą może okazać się każdy, czy to przyjaciel, czy ktoś obcy. W sieci chętnie dzielimy się swoimi troskami, marzeniami i oczekiwaniami. Sprytny oszust może bardzo łatwo określić profil rozmówcy. Ofiarami najczęściej padają osoby samotne, szukające wsparcia i zrozumienia. Na początku znajomości taka osoba wzbudza zaufanie potencjalnej ofiary. Może zacząć się niewinnie, od zwykłego rozpoczęcia konwersacji na portalu społecznościowym lub randkowym. Oszust może podszyć się pod atrakcyjną dziewczynę szukającą pocieszenia po zerwaniu lub popularnego chłopaka ze szkoły.

Początkowo następuje wymiana zwykłych fotografii. Oszuści mogą przesyłać „swoje" spreparowane zdjęcia i filmy by zachęcić nowych znajomych do wymiany. Próbując się zbliżyć do osoby, szantażysta może utożsamiać się z opowiadanymi przez nią historiami, udawać, że ją wspiera w trudnych chwilach lub mówiąc, że jest jej jedynym prawdziwym przyjacielem. Może z tą osobą flirtować i prawić jej komplementy. Gdy poczuje, że ją usidlił, może zacząć prosić o zdjęcia odważniejsze, a wreszcie intymne. Iluzja znika, gdy jest już za późno i zdjęcia zostały wysłane. Będąc w ich posiadaniu oszust może rozpocząć szantaż, na przykład żądając pieniędzy.

Ciężko się przyznać, jeśli ktoś padł ofiarą szantażysty i wysłał komuś takie zdjęcia lub filmy. Ludzie boją się bycia ocenianym lub wyśmianym. Młodym osobom trudno przyznać się, że nawiązały taką znajomość. Boją się co powiedzą rodzice, znajomi. Nie radzą sobie z taką presją. Szantażyści wykorzystują wstyd i często udaje im się wyłudzić pieniądze. Są sprytni i uwzględniają możliwości finansowe nastolatka. Przestępca czuje się nieuchwytny, a młody człowiek żyje w strachu. Taki stres odbija się na kontaktach społecznych, nauce, a niekiedy zostawia w psychice ślad na całe życie.

Jeśli ofiara nie jest w stanie poradzić sobie sama z problemem, szuka pomocy. Policja po zawiadomieniu powinna podjąć interwencje. Jednak w praktyce większość sprawców pozostaje bezkarna, bo ofiary ze strachu i wstydu zamykają się w sobie. Wolą zapłacić, przeczekać lub wysyłają kolejne materiały intymne.

Jak reagować?

Co robić, jeśli uległo się podstępowi? Nie wolno panikować, ani atakować i oceniać dziecka. Ofiarą tego przestępstwa padają też dorośli. Przede wszystkim powinniśmy zachować dowody. Jeżeli szantaż miał miejsce poprzez portal społecznościowy lub aplikację powiadom administratora. Nie usuwaj konta, a jedynie dezaktywuj. Nie kasuj korespondencji z szantażystą, aby mieć materiał dowodowy dla organów ścigania. Szantaż to przestępstwo, którego sankcje reguluje art. 191 Kodeksu karnego. W przypadku nagabywania małoletnich do celów seksualnych mogą mieć także zastosowanie kary określone w art. 200 kk. Natomiast art. 202 kk określa kary m.in. za posiadanie, przechowywanie, a także publikację materiałów pornograficznych, również z udziałem osób poniżej 15 r.ż.

Bardzo ważne jest, aby w takiej sytuacji wesprzeć dziecko i otoczyć je opieką. Można też udać się do psychologa, jeśli zajdzie taka potrzeba. Rodzic lub opiekun możne zwrócić się o pomoc do Zespołu Dyżurnet (info@dyzurnet.pl lub 801 615 005) lub zadzwonić na bezpłatną infolinię 800 100 100 dla rodziców i nauczycieli.

Należy zachować ostrożność w kontaktach z obcymi ludźmi!

Jako rodzic lub opiekun dziecka, zgłoś sprawę na policję.

Zachowaj dowody. Nie kasuj korespodencji z szantażystą.

Dezaktywuj konto na portalu społecznościowym, a następnie zgłoś sprawę do administratora serwisu.

Niezwykle ważne jest wsparcie ze strony bliskich i otoczenia. **Nie oceniaj dziecka, wysłuchaj i wspieraj!**

17 | Grooming – uwodzenie w sieci

W internecie dzieci i nastolatkowie mogą paść nie tylko ofiarami szantażystów, ale także osób o skłonnościach pedofilskich. Child grooming, czyli uwodzenie dziecka w internecie to poważne zagrożenie, z którym młodzi użytkownicy mogą zetknąć się będąc w sieci.

Child grooming to proces budowania więzi emocjonalnej mogący trwać przez wiele miesięcy. Zamiarem osoby dorosłej jest stopniowe wprowadzanie dziecka w aktywność seksualną z intencją wykorzystania seksualnego. Mechanizm jest często używany, by nakłonić dziecko do pornografii dziecięcej.

W badaniu konsumenckim UKE, 32% dzieci wskazało jako potencjalne zagrożenie w sieci, kontakt z nieznajomymi[33].

Według raportu Dyżurnet.pl z 2021 roku i klasyfikacji incydent w związanych z wykorzystaniem seksualnym małoletnich, uwodzenie dziecka znajduje się na 4 miejscu[34].

[33] Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022
[34] Raport Dyzurnet.pl 2021

Jak wygląda uwodzenie dziecka w sieci?

Grooming to proces długotrwały[35]. Można podzielić go na 4 etapy:

1. **Poznanie ofiary i zaprzyjaźnienie się** – na tym etapie pedofil zbiera pierwsze, podstawowe informacje o dziecku, np. zainteresowania, trudności, potrzeby. Ocenia swoje szanse.

2. **Pogłębienie relacji** – utwierdzanie dziecka w przekonaniu, że ma do czynienia z osobą godną zaufania, o podobnych zainteresowaniach i problemach, potencjalnym przyjacielem. Umocnienie znajomości poprzez nawiązywanie do poprzednich rozmów. Dziecko czuje, że jest słuchane. Sprzyja to dalszym coraz głębszym zwierzeniom.

3. **Analiza sytuacji** –ocena ryzyka zdemaskowania. Pojawiają się pytania o to, gdzie stoi komputer? Czy rodzice wiedzą o ich znajomości? Dochodzą prośby o niezapisywanie rozmów. Następnie zaczynają się tematy związane z seksualnością i relacjami towarzyskimi. Padają pytania intymne, często na początku delikatne, aby nie spłoszyć dziecka, np. czy miało chłopaka/dziewczynę, czy już się całowało? Z czasem pytania są coraz odważniejsze.

4. **Propozycje konkretnych działań** – pedofil przygotowuje dziecko do spotkania w rzeczywistości lub wykonywania innych czynności, np. masturbacji podczas rozmowy w internecie. Jednocześnie stara się przedstawić rodziców w złym świetle (jako wrogów), a siebie w dobrym (sprzymierzeniec). Pojawia się też szantaż – niespełnienie prośby zniszczy przyjaźń, tak samo jak powiedzenie o niej komuś innemu, np. rodzicom.

Analizy przedstawione w raporcie Dyżurnet.pl 2022 pokazują transformację procesu child groomingu z ostrożnego i powolnego uwodzenia osób małoletnich na bardziej gwałtowny, szybko przechodzący do żądań seksualnych (online solicitation – napastowanie seksualne online)[36].

Grooming to przestępstwo!

Dziecko nie zawsze potrafi trafnie ocenić sytuację. Bardzo ważna jest zatem bliskość rodzica i otwartość na rozmowę z dzieckiem. Rozmowa jest kluczem do bezpieczeństwa w sieci. Dziecko, które czuje, że w domu poświęcana jest mu uwaga, nie musi szukać atencji i akceptacji u obcych w internecie. Grooming wykorzystuje i rozwija się dzięki wszelkim deficytom u dziecka – związanych z samym rozwojem, jak i zaniedbaniami wychowawczymi.

[35] O złożoności problemu internetowego groomingu.
[36] Raport-Dyzurnet.pl-2022.pdf

Pamiętaj!

Grooming jest przestępstwem, regulowanym art. 200a kodeksu karnego, który mówi „kto za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej małoletniemu poniżej lat 15 składa propozycję obcowania płciowego, poddania się lub wykonania innej czynności seksualnej lub udziału w produkowaniu lub utrwalaniu treści pornograficznych, i zmierza do jej realizacji, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2."

Jeżeli Twoje dziecko padło ofiarą groomingu lub masz takie podejrzenia, zgłoś sprawę do najbliższej jednostki policji.

Ktoś zachęca cię do zrobienia sobie intymnych zdjęć?
Wysłałeś komuś twoje intymne zdjęcia lub ktoś inny je zrobił, a teraz cię szantażuje?

To poważne przestępstwo!

Nagabywanie w sieci dzieci do celów seksualnych
Art. 200 a Kodeksu karnego
Publikacja materiałów pornograficznych
Art. 202 Kodeksu karnego
Bezprawna groźba w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania
Art. 191 Kodeksu karnego

Jak przestrzec dziecko przed groomingiem?

- → Porozmawiaj z dzieckiem o potencjalnych zagrożeniach i o tym, jak się przed nimi chronić
- → Wyjaśnij, jakie kontakty mogą być niebezpieczne
- → Zapewnij, że warto aby jakaś osoba dorosła wiedziała o każdym, z kim nawiązuje kontakt przez internet
- → Poproś dziecko, by ci powiedziało o wszystkim, cokolwiek nieprzewidzianego, niebezpiecznego, podejrzanego wydarzy się w sieci
- → Zbuduj więź z dzieckiem, interesuj się tym co robi, lubi
- → Sprawdź, czy dziecko ma ustawione wystarczające i bezpieczne ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, z których korzysta

18 | Fake news – fałszywa „prawda”

Coraz więcej osób zdobywa informacje poprzez media społecznościowe. Każdy z nas trafił na informacje budzące wątpliwości. Bo na jakiej podstawie ktoś twierdzi, że np. dziś słońce spadnie na ziemię lub nastąpi koniec świata?

Czym są fake newsy?

Fake news to wszystkie nieprawdziwe informacje funkcjonujące w obiegu publicznym: w internecie, telewizji, gazetach, mediach społecznościowych. Nie ma jednej definicji a samo pojęcie jest bardzo szerokie. Fake newsy mogą przybierać wiele form – wpisy w mediach społecznościowych, wiadomości a nawet całe kanały informacyjne. Najważniejsze, że publikowane informacje są nieprawdziwe lub zmienione i przeinaczone. Wprowadzają w błąd, szokują i budzą kontrowersje. Fake news zazwyczaj opisuje konkretne wydarzenie, które jest kontrowersyjne.

Istotna w przypadku fake newsów jest intencja – manipulacja w takim przypadku jest celowa, ma szokować, wzbudzać kontrowersje i zachęcać do dalszego przesyłania.

Fake newsami są nie tylko treści zmyślone, ale również takie, które zostały wyrwane z kontekstu, źle zinterpretowane, czy będące skutkiem pomyłki dziennikarskiej.

Wyzwaniem staje się fakt, że coraz trudniej dostrzec granicę między celowym wprowadzaniem w błąd, a pomyłką lub przejęzyczeniem. Z badania IAB Polska Dezinformacja w sieci. Analiza wiarygodności kanałów informacyjnych wynika, że liderem w rozpowszechnianiu fake news w są właśnie media społecznościowe. Na drugim miejscu są portale internetowe[37].
Powstawaniu fake newsów sprzyja tabloidyzacja mediów, potrzeba posiadania informacji przy jednoczesnym braku czasu na ich zweryfikowanie, „lekkie” podejście do przyjmowanej wiedzy – brak refleksji, bezgraniczna wiara w to, co czytamy.

Duże znaczenie w przypadku fake news w ma chęć osiągnięcia celów i manipulowania opinią publiczną w sposób taki, by ta sprzyjała danym celom. Fake news opisuje konkretne wydarzenie, które budzi duże emocje, np. dotyczące codziennego życia ludzi lub szczególnie kontrowersyjne.

Europejskie Obserwatorium Mediów Cyfrowych (EDMO - European Digital Media Observatory) śledzi aktualne narracje dezinformacyjne w wielu obszarach, w zależności od tego, co akurat wzięły na tapet trolle i boty, rozpowszechniające fake newsy[38].

Warto weryfikować podejrzane informacje na podstawie kilku źródeł lub czytać je z przymrużeniem oka.

[37] Dezinformacja w sieci. Analiza wiarygodności kanałów informacyjnych.
[38] https://cyberdefence24.pl/

Dezinformacja może mieć różny charakter:

- sfabrykowana treść – treść nieprawdziwa, stworzona by oszukać odbiorcę;
- zmanipulowana treść – prawdziwa treść tak zniekształcona, by oszukać odbiorcę;
- fałszywa treść – jeśli fałszywie powołuje się na prawdziwe źródła;
- fałszywy kontekst – kiedy prawda ulokowana jest w fałszywym kontekście;
- satyra lub parodia.

Podział fake news w oparciu o takie kryterium treściowe proponuje C. Wardle[39].

Jak i dlaczego powstają fake newsy?

Rozwój technologiczny powoduje, że informacje, w tym fake newsy, błyskawicznie przenikają do społeczeństwa, a powstrzymanie dezinformacji w sieci wydaje się niemożliwe.

Podczas rozważań nad przyczyną powstawania fake newsów nie można pominąć zjawiska bańki informacyjnej/filtrującej – to zjawisko związane ze sposobem działania m.in. mediów społecznościowych, które pokazują nam przede wszystkim treści, którymi zainteresowanie potwierdziliśmy na przykład klikając "lubię to" pod konkretnym postem. Algorytmy Google czy FB wyszukują nam informacje zgodne z naszymi poglądami i gustami. Odbiorca nie jest nakierowany na odmienne tematy lub punkty widzenia. Z czasem zaczynamy otrzymywać tylko treści podobne do tego, co wcześniej nas zainteresowało (np. ze względu na kontrowersje) i na tej podstawie budujemy w sobie przekonania zgodne z intencją twórców fake newsów. Dodatkowo traktujemy tego typu informacje jako prawdziwe, ponieważ są one powielane przez otaczające nas osoby i instytucje.

Statystyki potwierdzają, że tradycyjne media tracą na wartości na rzecz portali internetowych. Wg raportu Instytutu Badań Internetu i Mediów Społecznościowych i Fundacji IBRIS z kwietnia 2021 ankietowani zadeklarowali, że głównym źródłem informacji były dla nich:

67%
- portale internetowe

38,1%
- doniesienia telewizyjne

29,5%[40]
- media społecznościowe

Do rozpowszechniania fake newsów przyczynia się postępująca technologia i wzrost wykorzystania mediów społecznościowych. Badania przeprowadzone przez Instytut Technologii w Massachusetts czyli popularne MIT pokazują, że fake newsy często rozprzestrzeniają się w internecie szybciej niż prawdziwe wiadomości[41] .

[39] Fake news. It's complicated.
[40] Skąd Polacy czerpią informacje? Badanie IBRIS i IBIMS kwiecień 2021 Raporty
[41] https://ide.mit.edu/wp-content/uploads/2018/12/2017-IDE-Research-Brief-False-News.pdf

Jak rozpoznać fake newsy?

- → Sprawdź źródło informacji – stronę www, znajdź pierwotne źródło
- → Nie wierz nagłówkom – wczytaj się w treść
- → Zweryfikuj wiarygodność autora
- → Sprawdź datę – mogą to być informacje sprzed paru miesięcy lub lat
- → Zaczerpnij opinii

19 | Przeciążenie informacją w mediach społecznościowych

Zjawisko przeładowania informacyjnego (information overload) jest wynikiem rozwoju społeczeństwa informacyjnego oraz technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych. Jest także naturalną konsekwencją rosnącego zapotrzebowania na informacje.

Czym jest przeciążenie informacyjne?

Przeciążenie informacyjne definiowane jest jako stan, w którym ilość i szybkość przybywających bodźców (ładunków informacji), z którymi człowiek musi sobie radzić, jest poza jego zdolnościami przetwarzania i przyswajania[42]. Po raz pierwszy pojęcia „przeładowanie informacyjne" użył w roku 1970 futurolog Alvin Toffler. Przewidział, że szybko rosnąca ilość informacji wkrótce stanie się problemem dla ludzkości[43]. Ogólnie mówiąc jest to stan, w którym dana osoba przeżywa stres i ma negatywne odczucia spowodowane faktem, że rozwiązywanie problemów zawodowych lub osobistych jest utrudnione właśnie z powodu nadmiaru dostępnych informacji.

Przeładowanie informacjami wiąże się z utratą kontroli, poczuciem przytłoczenia, obniżoną wydajnością intelektualną, zmniejszoną satysfakcją z pracy, zaburzonymi relacjami osobistymi i szkodą dla zdrowia[44].

[42] S. R. Hiltz, M. Turrof, Structuring computer-mediated communication systems to avoid information overload „Communications of the ACM" 1985, nr 28 (7)

[43] J. C. Beck, T. H. Davenport, The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business, Boston 2001

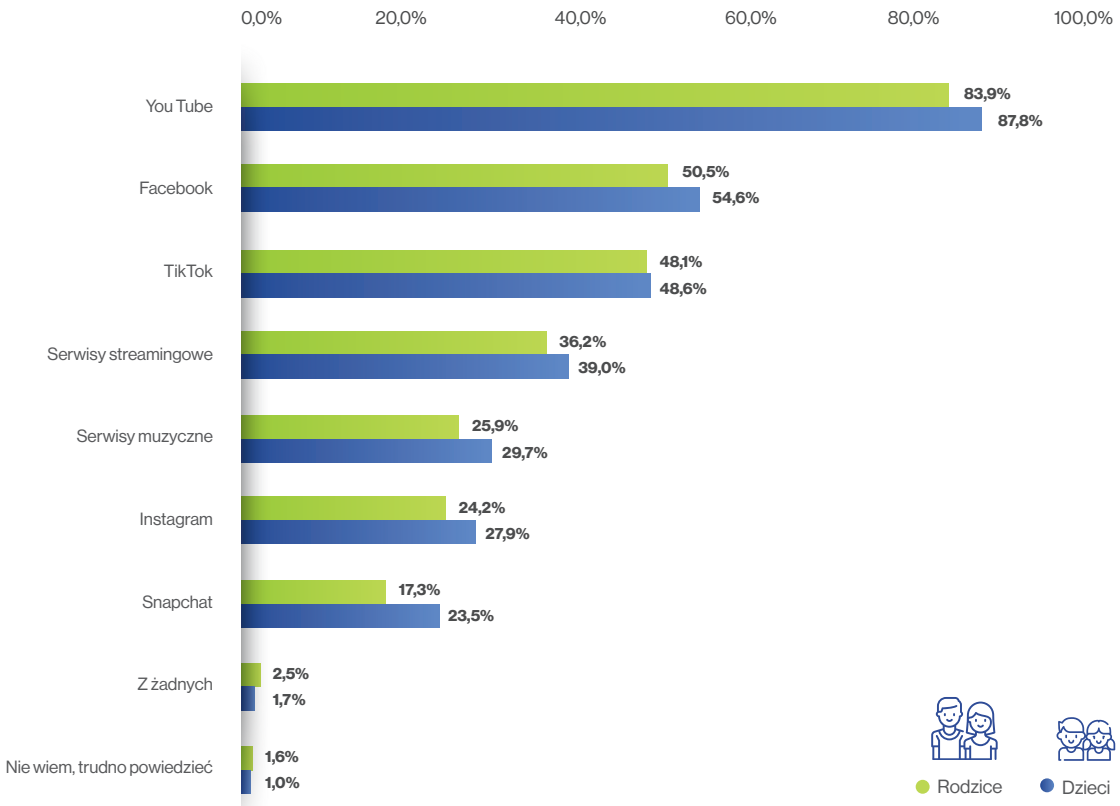
[44] Harmful internet use - Part II: Impact on culture and society – Study.

Przebodźcowanie w mediach społecznościowych

Media społecznościowe to nieodzowna część naszego życia, zarówno w sferze informacyjnej, kulturalnej, jak i rozrywkowej. Korzystają z nich wszyscy, niezależnie od wieku.

Według badania konsumenckiego UKE najpopularniejszym serwisem lub portalem społecznościowym wśród dzieci jest YouTube, na drugim miejscu uplasował się Facebook, a za nim Tik Tok. 36,6% dzieci deklaruje, że publikowało treści w mediach społecznościowych.

Wykres 12.
Z jakich serwisów i portali społecznościowych korzysta Pani/Pani dziecko? / Z jakich serwisów i portali społecznościowych korzystasz?



Źródło: UKE, Badanie konsumencki dzieci i rodziców 2022

Z napływem zbyt dużych ilości informacji mamy głównie do czynienia w przypadku, gdy wokół nas dzieją się złe rzeczy, tragedie, nieoczekiwane śmierci, choroby, ludzkie dramaty. Wtedy każdy serwis wypuszcza do sieci swoje artykuły czy posty. Dodatkowo nasi znajomi i znajomi znajomych podsyłają różne treści oraz memy dotyczące najnowszych komunikatów. Nadmiar informacji, a także nieumiejętne korzystanie z internetu, może oddziaływać na nas negatywnie.

Warto także zauważyć, że sposób, w jaki są projektowane media społecznościowe, można postrzegać jako powodujący przeciążenie. Usługi te oparte są na idei ciągłego strumienia wiadomości i innych treści, za którymi ludzie muszą nadążać. W praktyce możliwość wyłączenia, zaprzestania obserwowania lub wyciszenia niektórych treści wydaje się często być trudna w użyciu. Uporządkowanie kanału informacyjnego może wymagać od nas przebrnięcia przez setki profili znajomych i polubionych stron.

Higiena informacyjna

Jeżeli nie zadbamy o higienę informacyjną, możemy paść ofiarami przebodźcowania. To dotyczy nie tylko nas dorosłych, ale także najmłodszych użytkowników sieci. Ilość impulsów zewnętrznych i danych, które obecnie wchłaniamy, może przekroczyć możliwości adaptacyjne naszego organizmu. To z kolei może przełożyć się nie tylko na gorsze samopoczucie, ale w dłuższym czasie na obniżenie odporności organizmu.

Musimy mieć świadomość, że gdy napływ informacji jest zbyt szybki, to mózg traci umiejętność ich selekcji. Tym samym stajemy się podatni na manipulacje i wierzymy we wszystko, co przeczytamy.

Jak sobie radzić z nadmiarem informacji i bodźców?

Postarajmy się ograniczyć liczbę przeglądanych serwisów i powiadomień w mediach społecznościowych. Miejmy też na uwadze, że całkowite odcięcie od informacji też nie jest dobre, bo może powodować narastający lęk. Pamiętajmy, że zdrowa głowa to zdrowe ciało.

Jeśli wyłączysz się na chwilę z sieci, nic się nie stanie. Świat się nie skończy, a internet będzie dalej istniał

Wycisz dźwięk przychodzących wiadomości

Ogranicz liczbę przeglądanych serwisów

Nie wierz we wszystko, co czytasz

Gdy spożywasz posiłek, wycisz telefon i zostaw go w innym pomieszczeniu. Poproś o to samo pozostałych domowników

Skup się na innych czynnościach, aby dać mózgowi czas na odpoczynek i przetrawienie dostarczonych wcześniej informacji

Bibliografia

1. Digital 2023: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights
2. Zdjęcia dzieci w sieci- Parental trolling, Sharenting, Oversharenting (cyber-bp.pl)
3. Sharenting, czyli dzieci w sieci - pierwszy raport w Polsce (cluepr.pl)
4. Poradnik_sharenting_www.pdf (cyberprofilaktyka.pl)
5. Raport CLUE PR, Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?, 2019
6. Badanie konsumenckie dzieci i rodziców 2022
7. Walrave, M., Heirman, W. (2009). Skutki cyberbullyingu – oskarżenie czy obrona technologii? Dziecko krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka
8. Mowa nienawiści - FDDS dla rodziców
9. Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów.

10. R. Caillois, Gry i ludzie, przeł. A. Tatarkiewicz, M. Żurowska, Warszawa 1997
11. Martyka A. Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych. Czasopismo Techniczne Architektura 2012, 29(109)
12. World Health Organization
13. Problematyczne używanie internetu przez młodzież - RAPORT Z BADAŃ - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2022
14. R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo, Psychologia i życie, Warszawa 1999
15. P. Ulman, Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży „Fides et Ratio" 2011 nr 4 (8)
16. Uzależnienie od Internetu i jego wpływ na rozwój jednostki.
17. Raport Fomo 2021, Polacy a lęk przed odłączeniem podczas pandemii, fomo2021 (uw.edu.pl)
18. Patostreamy. Czym jest i jakie zagrożenia niesie ze sobą zjawisko patostreamingu? - Fundacja Orange
19. Raport Dyzurnet.pl 2021
20. Złożoności problemu internetowego groomingu.
21. Raport-Dyzurnet.pl-2022.pdf
22. Dezinformacja w sieci. Analiza wiarygodności kanałów informacyjnych.
23. https://cyberdefence24.pl/
24. Fake news. It's complicated.
25. Skąd Polacy czerpią informacje? Badanie IBRIS i IBIMS kwiecień 2021 Raporty
26. The spread of true and false news online
27. S. R. Hiltz, M. Turrof, Structuring computer-mediated communication systems to avoid information overload „Communications of the ACM" 1985, nr 28 (7)
28. J. C. Beck, T. H. Davenport, The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business, Boston 2001
29. Harmful internet use - Part II: Impact on culture and society – Study.

Notatki

Notatki

Notatki

Ważne kontakty

116111.pl

116111.pl/napisz

116 111

dyzurnet.pl

info@dyzurnet.pl

801 615 005

800100100.pl

pomoc@800100100.pl

800 100 100

Więcej na temat kampanii Klikam z głową:
cik.uke.gov.pl

Materiały edukacyjno - informacyjne

Ulotki

Kursy on-line

Wszystkie materiały dostępne na stronie: **cik.uke.gov.pl**

Opracowanie merytoryczne:

Zespół ekspert w z Departamentu Polityki Konsumenckiej odpowiedzialny za realizację zadań Urzędu Komunikacji Elektronicznej w zakresie edukacji i podnoszenia kompetencji cyfrowych konsumentów.

Tworzymy materiały edukacyjne i doradzamy konsumentom w zakresie ich praw i obowiązków. Prowadzimy szkolenia i warsztaty w zakresie bezpiecznego korzystania z cyberprzestrzeni skierowane do dzieci, rodziców, nauczycieli i seniorów.

Urząd Komunikacji Elektronicznej
ul. Giełdowa 7/9
01-211 Warszawa
Departament Polityki Konsumenckiej
T +48 22 534 9225
F +48 22 534 9175
sekretariat.dpk@uke.gov.pl

uke.gov.pl