

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Nadmierne korzystanie z Internetu jest coraz bardziej powszechnym zjawiskiem

Symptomy problemu:



- spędzanie przy komputerze coraz więcej czasu kosztem innych zainteresowań;
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych z powodu aktywności w Internecie;
- pojawianie się konfliktów rodzinnych związanych z Internetem;
- kłamstwa dotyczące czasu spędzanego w Internecie;
- podejmowanie nieudanych prób ograniczenia czasu spędzonego przed komputerem;
- rozdrażnienie lub agresja, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Patologiczne użytkowanie sieci może szczególnie dotyczyć jednej lub kilku form aktywności online:

- gry internetowe;
- aktywność na portalach społecznościowych;
- pornografia i cyberseks;
- hazard online.

JAK REAGOWAĆ:

- rozwiązaniem nie jest na pewno odcięcie dziecka dostępu do sieci, Dziecko i tak znajdzie dostęp do Internetu w szkole, u kolegów,
- postaraj się zmienić postawę dziecka do Internetu - z „zabijania czasu” na bardziej konstruktywne, służące edukacji i rozwojowi zainteresowań dziecka.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Skontaktuj się ze szkołą (pedagogiem, psychologiem),

Pomocy udzielą również:

Poradnia Psychologiczna - Pedagogiczna nr 2
ul. Gawędy 5 w Bydgoszczy
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **116111**
Ogólnopolska infolinia Helpline **0 800 100 100**
www.helpline.org.pl

JAK ZABEZPIECZYĆ DOWODY CYBERPRZEMOCY

W przypadku podejrzenia przemocy wobec dziecka w Internecie niezwykle ważne jest szybkie zabezpieczenie dowodów. Mogą one pomóc w ustaleniu sprawy przemocy i zapobiec jej kontynuacji.

Dowodami, w zależności od charakteru przemocy online wobec dziecka, mogą być:

- wiadomości e-mailowe,
- wiadomości sms i mms,
- wpisy na stronach internetowych,
- komentarze do wpisów lub do zdjęć w serwisach społecznościowych, na blogach, w foto-galeriach itp.,
- zdjęcia, grafiki, filmy,
- treści rozmów prowadzonych na komunikatorach lub czatach.

JAK TO ZROBIĆ:

Zachowywanie wiadomości- W przypadku przemocy przy użyciu telefonu komórkowego ważne jest, by nie usuwać sms-ów, mms-ów, historii połączeń.

Wykonanie *screenów* (zrzut całego ekranu)- Dobrym sposobem na zabezpieczenie dowodów jest wykonanie tzw. *screena*. *Screen* jest czymś w rodzaju zdjęcia tego, co aktualnie widać na monitorze komputera. Aby go wykonać, należy nacisnąć klawisz Print Screen a następnie otworzyć dokument typu Word lub Paint i wybrać opcję: wklej i zapisz plik.

Archiwizowanie treści rozmów- Korzystając z komunikatorów i czatów, warto uruchomić opcję automatycznego zapisywania wszystkich prowadzonych przez użytkownika rozmów. Umożliwia ona śledzenie historii poszczególnych kontaktów.

Wydruk- Dowodem przemocy w sieci może być również wydruk witryny internetowej, na której opublikowane są określone treści. Przy wykonywaniu wydruków należy zwrócić uwagę, by obejmowały one całe okno witryny - łącznie z adresem strony.

Zapis rozmów- Aby zabezpieczyć treści prowadzonych przy użyciu Internetu rozmów lub innych dowodów w formie tekstu, można skopiować je z danego miejsca w Internecie i zapisać w dowolnym edytorze, np. w Wordzie.

**AKCJA INFORMACYJNA PROWADZONA
W RAMACH DNIA BEZPIECZNEGO INTERNETU**

STOP CYBERPRZEMOCY



PORADNIK DLA RODZICÓW UCZNIÓW ZS-P NR 1 W BYDGOSZCZY

CYBERPRZEMOC

SZKODLIWE TREŚCI W SIECI

NIEBEZPIECZNE KONTAKTY

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

SEXTING

JAK REAGOWAĆ?

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to:

- nękanie, straszenie, szantażowanie w sieci,
- rejestrowanie niechcianych filmów i zdjęć
- publikowanie w Internecie lub przy użyciu telefonu ośmieszających zdjęć, filmów i informacji,
- podszywanie się w sieci pod inną osobę.



Cyberprzemoc dotyczy zazwyczaj dzieci i młodzieży stając się nową odmianą problemu przemocy rówieśniczej. Badania pokazują, że różnych form przemocy w sieci doświadcza co drugie dziecko w Polsce.

Akty cyberprzemocy mogą wyglądać niewinnie, potrafią jednak wyrządzać krzywdę i być dla dziecka prawdziwą tragedią.

Dziecko, które staje się ofiarą cyberprzemocy, często czuje się osamotnione i bezradne wobec działań swoich rówieśników.

Cyberprzemoc nie kończy się wraz z wyłączeniem komputera, przenosi się na szkolne życie dziecka.

Co możesz zrobić?

Porozmawiaj z dzieckiem i dowiedz się, co się dzieje. Postaraj się zdobyć jak najwięcej informacji na temat jego problemu. Postaraj się dowiedzieć, kim jest sprawca.

Skontaktuj się z profesjonalistami. Możesz potrzebować wsparcia psychologa i pomocy prawnika.

Zabezpiecz dowody cyberprzemocy. Zachowaj wszystkie wiadomości, treści (filmy, zdjęcia, sms-y, komentarze),

Skontaktuj się ze szkołą. Wspólnie z pedagogiem, dyrektorem wychowawcą spróbujcie ustalić możliwości działania.

Jak przeciwdziałać cyberprzemocy?

Rozmawiaj z dzieckiem na temat cyberprzemocy. Poinformuj je o tym, jak unikać takich sytuacji.

Przeznacz dziecku, by nigdy nie krzywdziło swoich rówieśników w sieci i zawsze zgłaszało dorosłym przypadki cyberprzemocy.

Zadbaj, by szkoła Twojego dziecka realizowała zajęcia z zakresu profilaktyki przemocy w Internecie.

SZKODLIWE TREŚCI

Szkodliwe treści dostępne w Internecie obejmują materiały mieszczące się w granicach prawa, ale mogące wywołać negatywne emocje u odbiorcy lub promować niebezpieczne zachowania. Treści te są w szczególności nieodpowiednie dla dzieci.



Do treści uznanych za szkodliwe zaliczamy:

- treści obrazujące przemoc, cierpienie bądź śmierć, np. zdjęcia/filmy prezentujące ofiary wypadków, okrucieństwo
- treści zachęcające do działań autodestrukcyjnych, np. nawołujące do samookaleczeń lub samobójstw, zachowań szkodliwych dla zdrowia czy zażywania niebezpiecznych substancji;
- treści podżegające do nietolerancji (np. ze względu na wygląd, pochodzenie, światopogląd), wrogości a nawet nienawiści;
- treści pornograficzne.

Kontakt dzieci i młodzieży z treściami tego typu może spowodować długotrwałe negatywne konsekwencje emocjonalne oraz poznawcze. Może skutkować fałszywym postrzeganiem świata, podważyć poczucie bezpieczeństwa lub zbudować przekonanie, że patologiczne zachowania są normą.

JAK SIĘ USTRZEC:

Zainstaluj oprogramowanie filtrujące na komputerze i urządzeniach mobilnych, z których korzysta Twoje dziecko.

Kontroluj dziecko w jaki sposób korzysta z Internetu i czego w nim poszukuje

Rozmawiaj z dzieckiem na temat zagrożeń, z którymi może się zetknąć w sieci.

PAMIĘTAJ! Cyberprzemoc może przytrafić się KAŻDEMU, również Twojemu dziecku.

NIEBEZPIECZNE KONTAKTY

Komunikacja internetowa niesie ze sobą wiele zalet, ale stwarza także zagrożenia. Kontakty z nieznanymi mogą być szczególnie groźne, jeżeli prowadzą do spotkania w rzeczywistości. Anonimowość Internetu i łatwość tworzenia fałszywych profili w portalach społecznościowych powoduje, że wśród znajomych naszego dziecka, szczególnie tych poznanych w Internecie, może znaleźć się osoba o złych intencjach.



Nigdy nie wiadomo, czy osoba, z którą się kontaktujemy jest tym, za kogo naprawdę się podaje.

ZAGROŻENIA:

- możliwość uwiedzenia dziecka przez osobę dorosłą,
- wykorzystania seksualnego lub skłonienia do prostytucji albo produkcji pornografii,
- psychomanipulacja dzieckiem,
- nakłanianie do spotkań, przesyłania intymnych zdjęć,
- próba wyłudzenia od dziecka adresu
- wyłudzenie loginów i haseł, danych bankowych lub pieniędzy,
- propagowanie przystąpienia do sekty lub innej niebezpiecznej grupy,
- zachęcanie do ryzykownych zachowań.

SEXTING

To niebezpieczne zjawisko przesyłania treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć, za pomocą Internetu i telefonu komórkowego. Jest popularny głównie wśród nastolatków, przede wszystkim z powodu chęci rozrywki, początku fascynacji seksem, zainteresowania płcią przeciwną, braku doświadczenia, ciekawości czy nieśmiałości.



Powszechne wśród dzieci i młodzieży jest również oferowanie własnych zdjęć erotycznych lub prezentowanie swojego ciała przy użyciu kamery internetowej w zamian za korzyści finansowe (np. doładowanie telefonu).

ZAGROŻENIA:

- upublicznienie zdjęcia lub filmu wysłanego nieznanemu bądź kolegom w celu żartu, ośmieszenia czy zemsty
- szantaż, w którym odbiorca tego typu zdjęć grozi ich ujawnieniem i opublikowaniem w Internecie.