UKE | Urząd Komunikacji Elektronicznej

Klikam z głową

Poradnik dla rodziców i nauczycieli

Spis treści

1. Zanim dasz dziecku smartfon – zabezpiecz się przed niespodziewanymi kosztami 4
2. Kontrola rodzicielska – podstawowa ochrona 8
3. Sharenting – czy publikowanie zdjęć dziecka jest bezpieczne? 11
4. Hejt i mowa nienawiści – nie ignoruj, reaguj! 13
5. Memy internetowe – niewinna rozrywka czy hejt? 16
6. Nie karm trolla! 18
7. Uzależnienie od gier komputerowych – problem obecnych czasów 20
8. Jak dobrać grę odpowiednią do wieku dziecka 24
9. Challenge – internetowe wyzwania 27
10. Patostream – chwilowy trend czy plaga? 29
11. Sekstortion – szantaż w sieci 31
12. Grooming – uwodzenie w sieci 33
13. Zespół uzależnienia od internetu 36
14. FOMO, MOMO i inne problemy naszych czasów 39
15. Fake news – czyli fałszywa „prawda”? 42
16. Przeciążenie informacją w mediach społecznościowych 44

Wstęp

Internet to źródło zabawy i wiedzy oraz narzędzie komunikacji. Należy jednak wiedzieć, jak z niego bezpiecznie korzystać.

Najmłodsi użytkownicy smartfonów najczęściej korzystają z nich bez ograniczeń. Nie zdają sobie sprawy z konsekwencji, jakie mogą wiązać się ze ściąganiem gier lub wysyłaniem drogich sms-ów. Nie są świadomi niebezpieczeństw, jakie niosą treści nieodpowiednie dla ich wieku. Przemoc, hejt, patostream, sexting – to tylko część zjawisk, z jakimi w sieci styka się dzisiejsza młodzież.

Prawie 9 na 10 dzieci korzysta na co dzień z internetu. Służy on im przede wszystkim do grania online (69 proc.), słuchania muzyki (59 proc.) oraz oglądania filmów (53 proc.). Z badania konsumenckiego dzieci przeprowadzonego na zlecenie UKE wynika, że nieodpowiednie do wieku treści, jakie dzieci najczęściej napotykały w sieci, to przemoc i okrucieństwo, nagość oraz akty seksualne. Według przeważającej części rodziców, w internecie jest zbyt dużo przemocy, seksu i przekleństw. Przy czym mniej niż połowa rodziców stosuje kontrolę rodzicielską w kontekście korzystania przez dzieci z internetu[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.

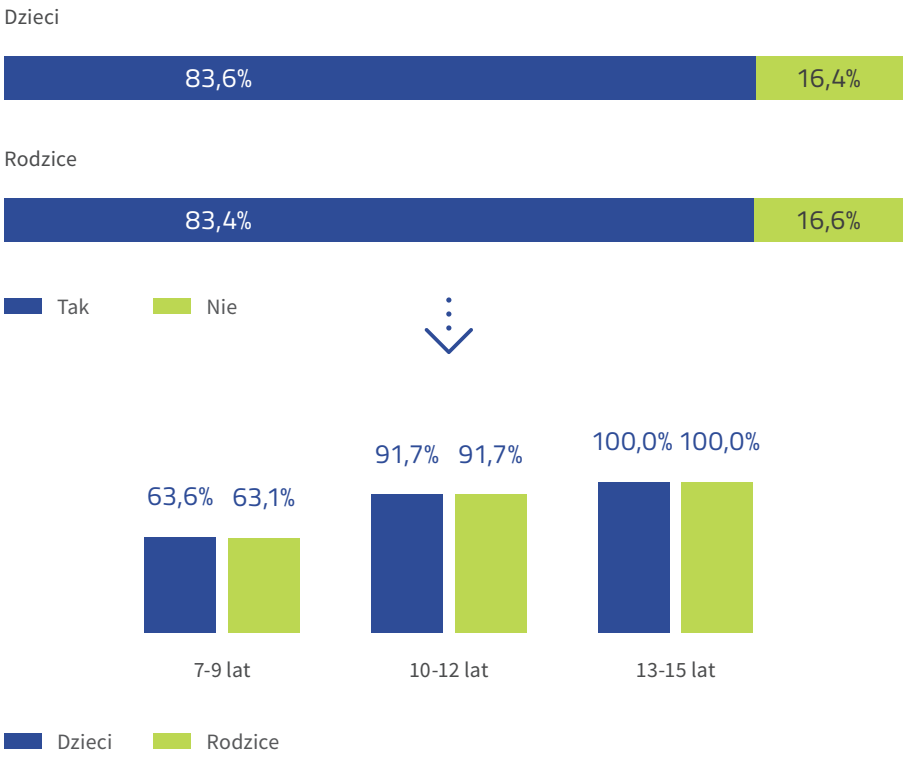
W ramach kampanii Klikam z głową oraz projektu #keepCTRL uczymy dzieci, młodzież oraz rodziców i nauczycieli jak bezpiecznie korzystać z potencjału internetu, gdyż jest on już naszą codziennością, pomaga w nauce, nawiązywaniu kontaktów i rozrywce. Dostęp do technologii cyfrowych daje nam nowe możliwości. Ważne, byśmy potrafili bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie i uczyli tego dzieci.

[1] Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców.

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

Ponad 8 na 10 dzieci w wieku od 7 do 15 lat posiada telefon komórkowy. Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem dzieci (7-9 lat – 63,6%, 10-12 lat – 91,7%, 13-15 lat – 100%).

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



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, UKE, 2019.

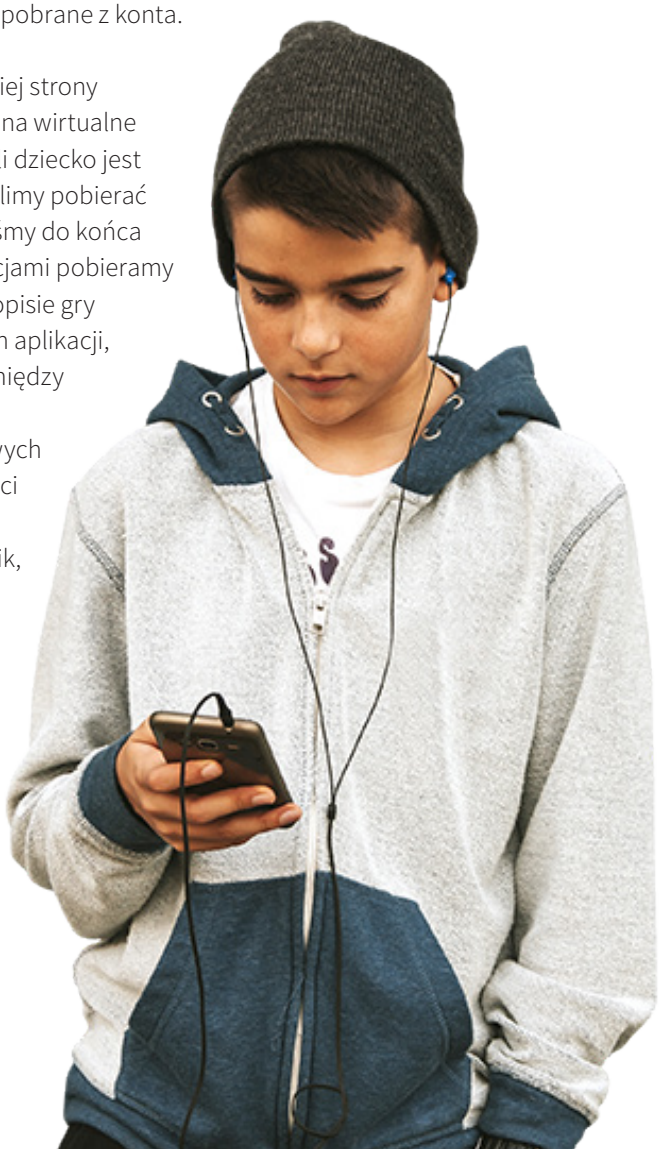
Dziecko nie zawiera umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych, robi to rodzic lub opiekun. Dając dziecku smartfon odpowiadamy za to, z jakich usług korzysta i za koszty z tym związane.

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. Badania pokazują, że Polacy chętnie korzystają z takich nowinek – jesteśmy europejskim liderem płatności zbliżeniowych. 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. Dzięki temu nie musimy za każdym razem podawać danych karty kiedy chcemy kupić aplikację, muzykę czy ebooki. Wystarczy jeden klik, 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 jeden klik, aby kupić dodatkową opcję.



Jeśli w smartfonie mamy podpiętą kartę do swojego konta, warto włączyć dodatkowe zabezpieczenie przy każdej próbie zakupu. Wtedy nie będzie potrzeby każdorazowego podawania numeru karty, ale zakup trzeba będzie potwierdzić, np. wpisaniem 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 SMS-y Premium w danym okresie rozliczeniowym, który ustawiają operatorzy telekomunikacyjni. Po jego osiągnięciu każda próba wysłania takiej wiadomości przez dziecko, będzie kończyła się komunikatem o odmowie. Jednak bądźmy czujni – w większości wypadków taką blokadę można anulować, wysyłając chociażby SMS z odpowiednią dyspozycją do operatora. Dziecko jest w stanie to zrobić – dlatego możemy zmienić domyślny limit na całkowitą blokadę usług Premium Rate u operatora.

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 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 na 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 wykradzenia 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. Antywirus pozwoli w porę wykryć takie działanie.

Pamiętaj!

Ty jesteś stroną umowy

Ty odpowiadasz za dziecko

Ty ponosisz koszty

2. Kontrola rodzicielska – podstawowa ochrona

Kiedyś by sprawdzić znaczenie nieznanego nam hasła, sięgaliśmy na półkę po encyklopedię, dziś z pomocą przychodzi nam internet. Dla dzieci jest podstawowym źródłem wiedzy. Stanowi dla nich przedmiot poznania i pozwala m.in. na zaspokojenie potrzeb rozwojowych. Niestety najmłodsi zwykle nie potrafią filtrować informacji i nie zawsze wybierają te wartościowe. Nadmierna fascynacja siecią może być niebezpieczna, a ciekawość może zaprowadzić dziecko do treści, które nie są dla niego odpowiednie.

Zaledwie co drugi rodzic stosuje kontrolę rodzicielską w kontekście korzystania przez dziecko z internetu. Odsetek ten maleje wraz ze wzrostem wieku dzieci (7-9 lat – 59,7%, 10-12 lat – 52,2%, 13-15 lat – 31,7%).

Wykres 2. Czy stosujesz kontrolę rodzicielską?

Źródło: Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, UKE, 2019.

Rodzice pytani podczas badania UKE wskazali, że najczęściej stosowanymi elementami kontroli są ustalone wspólnie z dzieckiem zasady korzystania z internetu (66,8%) oraz rozmowa z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci (50%). Co trzeci rodzic zadeklarował, że stosuje programy do kontroli rodzicielskiej oraz konfiguruje ustawienia bezpieczeństwa w urządzeniach, z których korzysta dziecko, a co czwarty udostępnia dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści[2].

Z myślą o bezpieczeństwie dzieci powstały programy pełniące funkcję kontroli rodzicielskiej. Taka kontrola rodzicielska pomaga zarządzać sposobem korzystania z komputera przez dzieci. Można na przykład nałożyć ograniczenia dotyczące godzin, w których dzieci mogą korzystać z komputera, gier, w które mogą grać, a także programów, które mogą uruchamiać.

Co zyskujesz dzięki narzędziom kontroli rodzicielskiej?

Aplikacje przeznaczone do kontroli rodzicielskiej oferują różne możliwości, które w sposób elastyczny mogą być dopasowywane do konkretnych potrzeb. Są to przede wszystkim:

a. Blokada stron erotycznych, przemocowych, wulgarnych. Zakres blokowanych witryn może być dowolnie rozszerzany. Istnieje także opcja zdefiniowania fraz, które dziecko mogłoby wpisywać w wyszukiwarkę.

b. Blokada/limit pobierania plików z sieci. Jest to szczególnie istotne w przypadku pobierania treści w sieciach mobilnych, w których transfer danych często opiera się na ograniczonych ilościowo pakietach.

c. Blokada SMS Premium. Usługi świadczone w ten sposób często są nieodpowiednie do wieku dzieci oraz są kosztowne.

d. Blokada określonych gier.

e. Moduły pozwalające na zdalne wyrażenie przez rodzica zgody na instalację danej gry/aplikacji.

f. Automatyczne raporty aktywności w sieci. Wyszczególniają one odwiedzane strony i wpisywane w wyszukiwarkę hasła. Czasem robią także zrzuty ekranów.

g. Ustawienie godzin użytkowania urządzenia. Niektóre aplikacje pozwalają na określenie godzin, w których można nawiązać połączenie z siecią.

h. 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.

[2] UKE, op. cit.

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 powodować zachwianie 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.

Każde dziecko, każdy rodzic, każda rodzina są inne. Nie ma jednoznacznej, uniwersalnej odpowiedzi na pytanie, jak powinna wyglądać pozbawiona nachalności kontrola rodzicielska. Każdy rodzic, znając swoje dziecko i dla dobra dziecka, powinien poszukać tej odpowiedzi.

Dziecko jest człowiekiem, którego osobowość dopiero się kształtuje. W takich warunkach użycie środka kontroli rodzicielskiej, jako narzędzia odpowiadającego na wszystkie problemy związane z użytkowaniem internetu, jest błędem. Blokady i ograniczenia powinny być raczej 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

!

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.

3. Sharenting – czy publikowanie zdjęć dziecka jest bezpieczne?

Kto z nas nie widział na portalach społecznościowych zdjęć pociech wstawionych przez naszych znajomych? A może i my sami je wrzucamy, chcąc podzielić się jakimś wyjątkowym momentem z życia lub po prostu słodkim uśmiechem dziecka? Oczywiście wszyscy mają do tego prawo, ale czy istnieją jakieś zagrożenia związane z publikacją wizerunku?

Czym jest sharenting?

Słowo sharenting, bo tak określa się zjawisko publikacji zdjęć dzieci, jest połączeniem dwóch angielskich słów: „share", czyli podzielić oraz „parenting", czyli rodzicielstwo.

Właściwie od początku istnienia mediów społecznościowych użytkownicy publikują zdjęcia czy filmy, w tym także swoich dzieci. Aktualnie jest to tak powszechne, że stało się naturalną aktywnością rodziców w sieci, zwłaszcza tych „świeżo upieczonych".

Popularność zjawiska

- Jak wynika z poradnika *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci* wydanego przez Akademię Nask, aż 75% rodziców regularnie korzystających z internetu publikuje materiały dotyczące swoich dzieci (za London School of Economics, 2018 r.)[3].

W naszym kraju odsetek ten wynosi ok. 40%. Co ciekawe, dzieci mają swoje cyfrowe ślady nawet przed swoim urodzeniem. Są one wynikiem publikowania przez rodziców zdjęć z badań USG. Zdarza się nawet, że jeszcze nienarodzone dzieci posiadają swój własny profil na portalu społecznościowym.

[3] Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców.

Czy wszystko, co nie jest zakazane, jest dozwolone?

Skoro zjawisko to nie jest zakazane prawem, to czy może być niebezpieczne? Okazuje się, że tak i to na wielu płaszczyznach. Zacznijmy od samego dziecka. Poprzez zamieszczenie wizerunku 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.

Zdjęcia mogą zostać wykorzystane również na stronach z pedofilią. Publikując materiał zapominamy, że może on być użyty do przestępstw seksualnych. Dlatego należy się zastanowić, czy internet to dobre miejsce do zamieszczania półnagich fotografii najmłodszych członków rodziny, będących np. pamiątką z wizyty na plaży podczas wakacji. Wrzucane przez nas materiały pokazują także sceny z życia naszych dzieci. Dzielimy się tym gdzie często spędzają czas, do jakiego przedszkola lub szkoły chodzą. Są to niestety także istotne informacje dla osób, które chciałyby w jakikolwiek sposób skrzywdzić nasze pociechy.

Udostępniaj mądrze

Warto zauważyć, że publikując duże liczby zdjęć wykonanych w naszym domu, niejako sami ułatwiamy „pracę" złodziejom. Przy odpowiednim zasobie materiałów łatwo jest nie tylko odtworzyć plan mieszkania, ale nawet dokładne umiejscowienie cennych rzeczy. Takie „wskazówki" mogą nam przynieść wiele problemów.

Sharenting nie jest zakazany. Ale jeżeli mimo wszystko chcemy aktywnie publikować tego typu treści w sieci, róbmy to z głową.

- Odpowiednio skonfiguruj na swoim profilu ustawienia prywatności. Zdjęcia nie powinny być widoczne dla wszystkich użytkowników sieci
- Zanim opublikujesz zdjęcie niemowlaka lub małego dziecka upewnij się, że nie jest ono krępujące
- Zapytaj starszego dziecka czy wyraża zgodę na zamieszczenie w sieci jego zdjęcia, nawet jeżeli jesteście na nim razem
- Nie akceptuj zaproszeń od nieznajomych i z podejrzanie wyglądających kont
- Zachowaj ostrożność, podając dane dotyczące miejsca zamieszkania czy szkoły

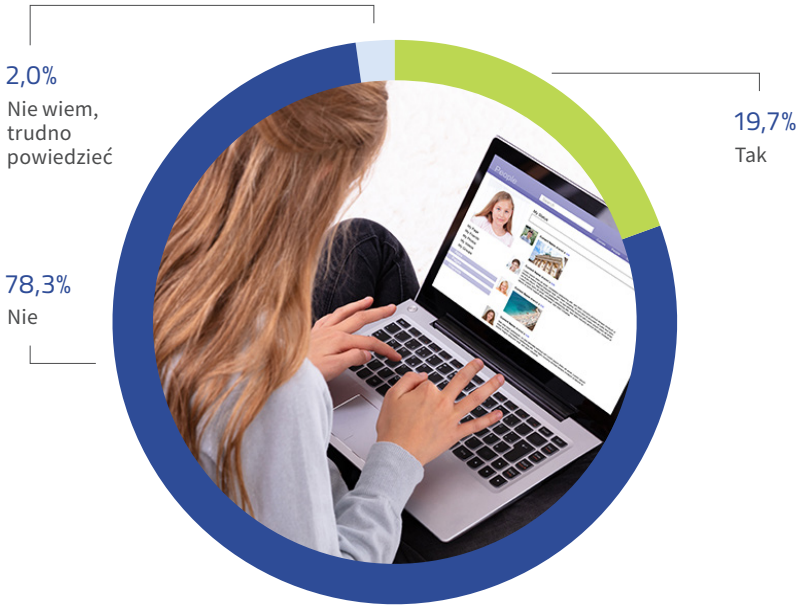
!

4. Hejt i mowa nienawiści – nie ignoruj, reaguj!

Hejt to powszechne zjawisko w naszym codziennym życiu. Mamy do czynienia z poważnym problemem społecznym, który coraz częściej dotyka też nastolatków i młodsze dzieci. Z badania konsumenckiego dzieci i rodziców przeprowadzonego przez UKE w 2019 r. wynika, że pojęcie hejtu jest najbardziej znanym zjawiskiem cyberprzemocy (dzieci – 87,2%, rodzice – 86,6%).

Co piąty internauta w wieku 10-15 lat spotkał się w sieci z agresywnymi komentarzami, które prowadziły do wywołania kłótni na forach dyskusyjnych[4].

Wykres 3. Czy spotkałeś się z agresywnymi, czasem wulgarnymi komentarzami, które prowadziły do wywołania kłótni na forach dyskusyjnych?



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, UKE, 2019.

[4] UKE, op. cit.

Czym jest hate?

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.

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. Komentarze hejterów są napastliwe, pogardliwe, zaczepne, lekceważące, a także niejednokrotnie kipią nienawiścią lub zazdrością.

Mowa nienawiści

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

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

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

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, 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[5]. 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

[5] Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów.

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, zostawiamy ślady. Internet umożliwia wymianę zdań bez konieczności bezpośredniego kontaktu. Łatwiej jest wyrazić kontrowersyjną opinię on-line niż powiedzieć coś komuś bezpośrednio. Jest jednak różnica między wyrażaniem opinii a obrażaniem.

Konsekwencje prawne hejtu

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 bądź 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 do administratora strony/medium społecznościowego i/lub na policję
- Nie jesteś sam! Poproś osobę, której ufasz o pomoc lub skontaktuj się z odpowiednią instytucją

!

5. Memy internetowe – niewinna rozrywka czy hejt?

Każdy z nas trafił na mema w sieci. Oglądamy je na portalach rozrywkowych, znajomi udostępniają je na swoich kontach społecznościowych. Fale memów zalewają sieć po różnych wydarzeniach, niefortunnej wypowiedzi polityka czy wystąpieniu artysty. Tworzyć je może każdy. Zazwyczaj dostarczają nam jedynie rozrywki, ale z pozoru niewinny mem może stać się nawet narzędziem przestępstwa.

Czym jest mem?

Mem to rozpowszechniane w sieci zdjęcie lub film z podpisem, najczęściej humorystycznym lub ironicznym. Ma za zadanie wywołać jakąś reakcję u odbiorcy: rozśmieszyć, wzruszyć, zwrócić uwagę na jakiś problem lub nawet zniesmaczyć.

Popularność memów medioznawcy tłumaczą panującym w obecnych czasach kultem obrazu. Coraz mniej czytamy. „Scrollując", czyli przewijając treści na serwisach społecznościowych, największą uwagę przykuwamy do grafik. Przyswajamy je o wiele łatwiej niż „suchy" tekst. Dlatego twórcom memów zależy na ich rozpowszechnianiu. Im większa popularność takiego dzieła, tym większa satysfakcja jego twórcy (stąd nazwa „mem" pochodząca od greckiego mimesis – naśladownictwo)[6].

Groźny fenomen kulturowy?

Dla najmłodszych użytkowników internetu memy stały się codzienną formą komunikowania. W sieci istnieje mnóstwo generatorów, dzięki którym można stworzyć własną grafikę w kilka sekund. Najmłodsi wysyłają je sobie na komunikatorach i umieszczają na portalach społecznościowych. Dopóki za ich pomocą komentują aktualne, ważne dla nich wydarzenia czy wyśmiewają różne postawy, możemy być spokojni.

[6] Memy czyli życie społeczne w czasach kultury obrazu.

Problem pojawia się, jeśli mem dotyczy konkretnej osoby. Nie mają znaczenia nasze intencje. Być może umieszczając w sieci zdjęcie znajomego w niezręcznej sytuacji i dołączając do niego zabawny podpis, nie mamy wcale złych zamiarów. Może się jednak zdarzyć, że od początku taki mem będzie sposobem na wyładowanie swojej frustracji, wyrazem nienawiści do danej osoby. Pamiętajmy o sile internetu, gdzie rozpowszechnienie takiego dzieła to często kwestia zaledwie paru minut. Taka sytuacja może zakończyć się publicznym ośmieszeniem, festiwalem obelg czy nawet linczem na „ofierze" autora mema.

Co gdy mem staje się hejtem?

Internet daje nam złudne poczucie anonimowości. To niestety sprawia, że w sieci obrażamy i wyśmiewamy innych śmielej i chętniej niż „twarzą w twarz". To jest hejt. Niczym innym są właśnie memy przedstawiające konkretne osoby w niekorzystnym świetle.

Osoba, która stanie się „bohaterem" mema, ma prawo zareagować, a pomagają jej w tym liczne środki prawne. Przede wszystkim, każdemu z nas prawo gwarantuje ochronę wizerunku. O ile nie jesteśmy osobą publiczną i zdjęcie nie ma takiego charakteru, nikt nie może wrzucać do sieci naszych fotografii czy nagrań bez naszej zgody. To podstawowa forma naruszenia prywatności. A jeśli do tego dojdzie charakterystyczne dla memów „zabawne" i niekorzystne przerabianie zdjęć, mamy do czynienia z naruszeniem dobrego imienia. Jeśli obrazimy kogoś przeróbką lub podpisem pod zdjęciem, pokrzywdzona osoba może złożyć do organów ścigania oskarżenie o zniesławienie lub zniewagę. Kara za zniesławienie za pomocą internetowego mema może być surowsza niż za „zwykłą" formę tego czynu, ponieważ internet jest zaliczany do środków masowego komunikowania.

Do odpowiedzialności może zostać pociągnięty nie tylko autor mema, ale każdy, kto publicznie go udostępnia. Jeśli grupa hejterów założy fałszywy profil swojej „ofiary" na portalu społecznościowym, na którym będzie wrzucać coraz to nowsze memy z jej wizerunkiem, może to zostać uznane za nękanie.

Jesteśmy bezpieczniejsi, gdy tworzymy memy z osobami publicznymi i wykorzystujemy ogólnie dostępne zdjęcia. Istotne jest czy za pomocą takiej grafiki wytykamy osobie publicznej coś, co jest prawdą i mieści się w granicach krytyki. Pamiętajmy, że musi to także dotyczyć działalności tej osoby, a nie jej życia prywatnego.

- Pamiętaj, że nie jesteś w sieci anonimowy
- Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby, do której on należy
- Za naruszenie wizerunku czy zniewagę w wirtualnym świecie grożą realne konsekwencje
- Uświadamiaj dzieciom, że z pozoru niewinnym obrazkiem mogą wyrządzić krzywdę nie tylko innym, ale i sobie samym

!

6. Nie karm trolla!

Codziennie ktoś na forach dzieli się porcją „wiarygodnych” i „ściśle tajnych” informacji. 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.

Kim są internetowe trolle? Czym jest trolling?

Tak zwane trolle działają niemal w każdym miejscu w sieci. Najczęściej 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.

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

Trollowanie uznawane jest za zachowanie chuligańskie i patologiczne.

Trollowanie – zachowanie antyspołeczne

Anonimowość w sieci jest głównym czynnikiem wpływającym na występowanie trollingu. Zaciera się poczucie indywidualności, zacierają normy i standardy społeczne, a użytkownicy często tracą kontrolę nad własnym zachowaniem. Bycie anonimowym daje poczucie wolności i braku odpowiedzialności.

Dzięki internetowi możliwa jest wymiana zdań bez konieczności bezpośredniego kontaktu. 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, linków, 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 uczestników dyskusji. W grę wchodzą ludzkie emocje, które mogą wymknąć się spod kontroli. W takich warunkach łatwo o obraźliwe komentarze.

Tak samo jak zasad życia w społeczeństwie, nauczyć się trzeba zasad netykiety. 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. Wówczas osoba taka jest blokowana. Niekiedy trolle zmieniają jednak swoje adresy e-mailowe i pseudonimy, dzięki czemu omijają blokady. Właśnie dlatego strategia ignorowania jest najskuteczniejsza.

- Gdy staniesz się ofiarą trolla – ignoruj go. Nie daj się sprowokować i nie odpowiadaj
- Kasowanie przez ciebie wiadomości bądź komentarzy może nasilić agresję trolla
- Zgłoś trolla do moderatora forum lub administratora portalu społecznościowego

!

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

7. Uzależnienie od gier komputerowych – problem obecnych czasów

Zabawa, gry i sport to zjawiska, które towarzyszyły człowiekowi od zawsze. Niejednokrotnie archeolodzy odnajdywali przedmioty, które według wszelkiego prawdopodobieństwa służyły ludziom do różnego rodzaju zabaw i gier. Czynności te od wieków 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[7].

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.

Uzależnienie od gier jest chorobą

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2018 roku wpisała uzależnienie od gier (gaming disorder) na listę Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11[8]. 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.

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.

[7] R. Caillois, *Gry i ludzie*, przeł. A. Tatarkiewicz, M. Żurowska, Warszawa 1997

[8] World Health Organization

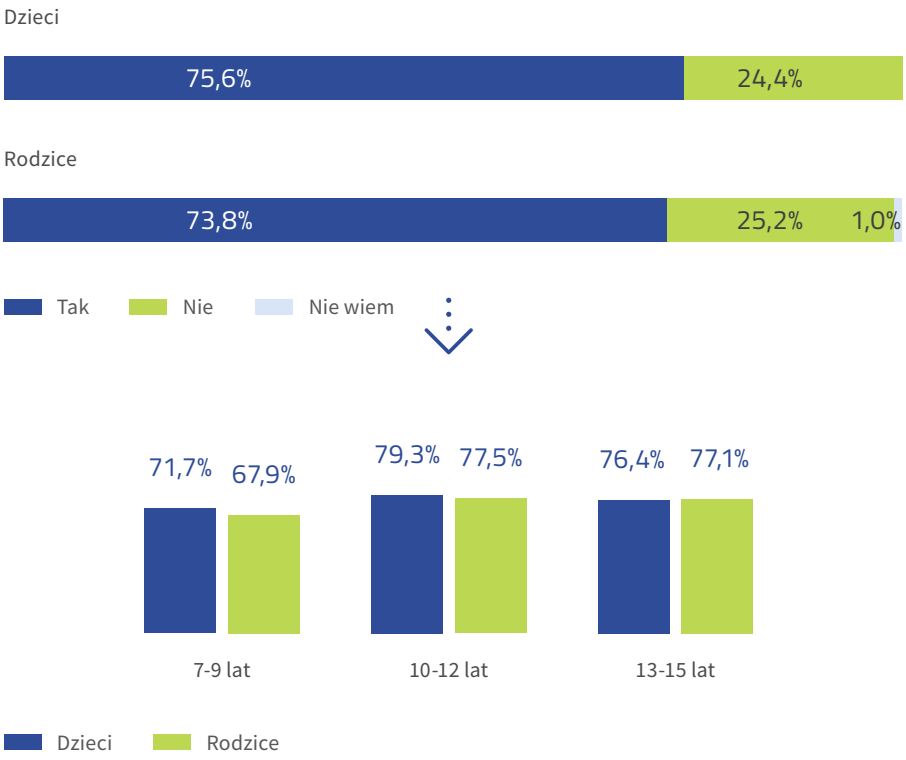
Granie w gry – statystyki

Z badania dzieci i rodziców przeprowadzonego na zlecenie UKE na przełomie października i listopada 2019 roku wynika, że 75,6% dzieci w wieku 7-15 lat gra w gry komputerowe. Odsetek ten jest większy wśród chłopców niż wśród dziewcząt (84,7% względem 65,7%).

W tym celu dzieci najczęściej wykorzystują smartfon (71,2%) oraz laptop lub notebook (59,3%). Zdecydowanie mniej popularny jest komputer stacjonarny, tablet czy konsola.

Dzieci deklarują, że zazwyczaj na graniu spędzają każdego dnia od pół do dwóch godzin (42,9%). Co trzecie dziecko gra tylko w wybrane dni, a co dziesiąte każdego dnia od 2 do 3 godzin. Niewielki odsetek dzieci spędza na graniu więcej niż 3 godziny dziennie[9].

Wykres 4. Czy grasz w gry komputerowe lub gry w internecie? / Czy Pana/Pani dziecko gra w gry komputerowe lub gry w internecie?



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, UKE, 2019.

[9] UKE, op. cit.

Warto zauważyć, że wraz z rosnącym wiekiem młodego użytkownika internetu wydłuża się jego czas spędzany na graniu w gry.

Dzieci mają różne preferencje co do typu gier. Najwięcej dzieci, bo co czwarty małoletni, wybiera gry przygodowe. W dalszej kolejności są to gry sportowe, strategiczne lub akcji. Poza tym, co dziesiąte dziecko wybiera te o charakterze edukacyjnym oraz gry logiczne. Najmniej popularne są gry fabularne oraz karciane. Warto jednocześnie zauważyć, że dziewczynki nieco chętniej grają w gry przygodowe, logiczne i edukacyjne, natomiast chłopcy zdecydowanie częściej wybierają gry strategiczne, akcji oraz sportowe.

Wpływ nadmiernego grania na zdrowie

Gry komputerowe mają równie wielu zwolenników jak i przeciwników. Z jednej strony mogą one odgrywać pozytywną rolę w rozwoju dziecka, kształtując umiejętność samodzielnego myślenia czy prawidłowych zachowań społecznych. Z drugiej natomiast mogą prowadzić do mniejszego kontaktu z rodziną, zaniedbywania nauki, do zaburzeń łaknienia i higieny snu, a także do wspomnianego wcześniej uzależnienia behawioralnego.

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?

Na uzależnienie od gier bardziej podatne są dzieci i nastolatki z rodzin borykających się z problemami takimi jak brak poczucia akceptacji i złe relacje z rodzicami, rozwód, poważna choroba czy śmierć jednego z rodziców. 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 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.

!

8. 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.

Czy wiesz co oznacza klasyfikacja PEGI?

Pan European Game Information, PEGI (pol. Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier, OSKG) – europejski system oceniania gier komputerowych. Stworzony przez Interactive Software Federation of Europe (ISFE) w kwietniu 2003 roku, obecnie używany w 32 krajach. Od września 2009 oznaczenia PEGI to jedyne oficjalnie obowiązujące oznaczenia gier.

Przedsiębiorcy nie mają obowiązku wysyłania gier do weryfikacji przez Komitet działający przy PEGI. Ale wielu czołowych producentów kieruje do oceny wszystkie produkowane przez siebie gry.

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 elementów mających kluczowe znaczenie w kształtowaniu się prawidłowej psychiki dziecka i dotyczy m.in. przemocy, dyskryminacji czy materiałów erotycznych.

Oznaczenia PEGI stosowane na grach

Ograniczenie	Informacja
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 dźwięków 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	Gra zawiera elementy przemocy.	3 7 12 16 18
	seks	W grze pojawiają się nagość, zachowania seksualne lub nawiązania do zachowań o charakterze seksualnym.	12 16 18
	dyskryminacja	Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać osoby nieletnie.	18
	narkotyki	W grze pojawiają się nawiązania do używek lub przedstawiono ich zażywanie.	16 18
	strach	Gra może przestraszyć młodsze dzieci.	7 12 16 18
	wulgarny język	W grze jest używany wulgarny język.	12 16 18
	hazard	Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.	12 16 18
	gra online	Gry, w które można grać przez internet.	3 7 12 16 18

Jak sprawdzić czy gra jest odpowiednia dla dziecka?

Ministerstwo Edukacji Narodowej 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 (Pan European Game Information – Europejski System Oceniania Gier Komputerowych). Jest dostępna w języku angielskim, holenderskim, francuskim i polskim.

Aplikacja pozwala na:

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

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

9. Challenge – internetowe wyzwania

Większość z nas lubi rywalizację. To chęć sprawdzenia się, szukanie odpowiedzi na pytanie „czy dam radę to zrobić?”. Kiedyś tego typu zachowania pojawiały się w zamkniętych grupach, wśród znajomych w szkole, na osiedlu czy w rodzinie. Dzięki dostępowi do internetu mamy możliwość komunikowania się z ludźmi z całego świata, a tym samym wyzwania podejmują nie tylko znajomi, ale też osoby, które na co dzień się nie spotykają, a czasem nie znają.

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.

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. Należy jednak pamiętać, że dzieci czy młodzież pojmują świat inaczej niż dorośli. **Młode osoby, szczególnie te o niskim poczuciu własnej wartości, poprzez udział w challengu zazwyczaj chcą pokazać, że są odważne i zasługują na akceptację rówieśników. Wyzwania traktują jako przepustkę do niedostępnego wcześniej grona znajomych. Dzieci często podchodzą bezkrytycznie do zadań w wyzwaniach, a te potrafią być dla nich niebezpieczne.**

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.

Wpływ mediów na popularność wyzwań w internecie

Warto zwrócić uwagę na rolę mediów w szerzeniu popularności challengy. Im więcej się mówi o danym wyzwaniu, tym staje się ono ciekawsze, popularniejsze. Często nieprawdziwe bądź niesprawdzone informacje mogą wykreować realne zagrożenie. Tak było np. w przypadku „niebieskiego wieloryba".

W 2017 r. media zaczęły pisać o tzw. „grze internetowej", która dotarła do Polski z Rosji i zagrażała naszym dzieciom. Według medialnych relacji polegała na wykonaniu 50 zadań w ciągu 50 dni. Każde z nich należało udokumentować i przesłać swojemu opiekunowi w grze. Wśród nich znajdowały się m.in. takie jak: oglądanie horrorów, psychodelicznych nagrań, izolacja, okaleczanie się. Ostatnim zadaniem była próba samobójcza. Uczestnikami mieli być nastolatkowie, osoby podatne na wpływy, którymi można manipulować. Według doniesień mediów, w Rosji miało dojść do przypadków prób samobójczych związanych z tym zjawiskiem. Podobne informacje pojawiły się w Polsce. Polskie media skopiowały wiadomość z angielskiego tabloidu, niestety prawie nikt nie sprawdzał źródeł. Portale bezkrytycznie kopiowały informacje i nakręcały sensację.

To dopiero medialny szum wokół tematu zebrał swoje żniwo. Dzieci i młodzież wymieniały się informacjami o kolejnych strasznych wyzwaniach, a także o rzekomych ofiarach, które ich nie wykonały. Odnotowano wśród dzieci przypadki samookaleczenia, jednak policja nie potwierdziła rzeczywistego wpływu internetowego challengu na samobójstwa wśród dzieci.

Temat „niebieskiego wieloryba" przez kilka tygodni był tematem numer jeden. Bez wątpienia internet odnotował takie zjawisko, jednak gdyby nie media, nie zyskałby takiej popularności.

Problem polegał na braku świadomości i nieprecyzyjnych komunikatach, w których rodzice czy nauczyciele często słyszeli o grze internetowej mylonej z grą on-line. Padały pytania: czemu tej gry nie wycofano ze sprzedaży, skoro jest niebezpieczna? Dlaczego nie można jej zablokować na komputerze? Niestety nie precyzowano, że chodzi o zjawisko społeczne, a internet jest tylko nowym nośnikiem pozwalającym na praktycznie nieograniczone kontakty międzyludzkie. Realne zagrożenie zostało wykreowane. Podobnie było z „Ognistą Wróżką" czy „Laleczką Momo".

Nie powinniśmy bezkrytycznie podchodzić do informacji, które znajdziemy w internecie. Tzw. fake newsy to plaga naszych czasów.

Przykłady wyzwań na cik.uke.gov.pl

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, które mają pozytywny charakter
- Nie krytykuj i nie stosuj kar. Wytłumacz konsekwencje nieodpowiedzialnych zachowań

!

10. Patostream – chwilowy trend czy plaga?

Ciekawość jest wpisana w naszą naturę. Już w starożytności walki gladiatorów toczone na arenie ku uciesze ludu były powszechną formą rozrywki. Żyjemy w społeczeństwie podglądaczy. Pokazuje to popularność programów typu reality show. Sztucznie kreowana rzeczywistość fascynuje nas bardziej niż prawdziwe życie. Powszechny dostęp do internetu spotęgował podglądactwo i patologie z nim związane. Każdy z nas może pokazać się w nagranym smartfonem filmie, udostępnić zdjęcia czy prowadzić relacje na żywo, tzw. streamy.

Czym są patostreamy?

To rodzaj reality show polegający na transmitowaniu ekstremalnych zachowań, często patologicznych, wulgarnych i obrzydliwych – stąd nazwa. Zjawisko zyskało dużą popularność wśród dzieci i młodzieży.

Co śmiesznego jest w biciu drugiego człowieka (często kobiety) albo w upijaniu się, wymiotowaniu czy niszczeniu mebli? I choć oglądanie streamów może wydawać się żenujące oraz straszne, to niestety pewną grupę ludzi one śmieszą. Zawodowi „twórcy" takich nagrań osiągają wysoką oglądalność, co przekłada się na ich niemałe zarobki.

Kto je ogląda, a kto czerpie zysk?

Głównymi odbiorcami takich nagrań są osoby nieletnie. Niejednokrotnie imponuje im pokazanie niewłaściwych zachowań w tak ekstremalny sposób. Może to wpływać na rozwój 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. Jeden z patostreamerów po uzbieraniu 5000 zł podpalił kanapę w mieszkaniu. Wielu początkujących youtuberów rozpoczyna swoją przygodę z internetem właśnie poprzez kręcenie patostreamów. Zdają sobie sprawę, że obecnie to najszybsza droga do popularności. Bycie ordynarnym i bezwzględnym po prostu się opłaca.

Czy możemy to zwalczyć?

Mimo skali tego zjawiska, policja często jest bezradna, bo brakuje funkcjonariuszy w wydziałach do walki z cyberprzestępczością. Często w walce z tego typu treściami pomagają internauci. Jednemu z patostreamerów postawiono zarzuty obejmujące mowę nienawiści, groźby karalne i nakłanianie nieletnich do obnażania się przed kamerą. To zasługa przede wszystkim użytkowników jednego z portali, którzy zbierali dowody na popełnienie przestępstwa.

Konsekwencje prawne patostreamów

Świadomość rodzica lub opiekuna na temat tego zjawiska zwiększa szanse na zminimalizowanie liczby młodych odbiorców. Dzięki nagłośnieniu sprawy w telewizji oraz mediach społecznościowych coraz więcej osób zaczęło zwracać uwagę na problem dotyczący patologicznych treści w internecie. W ten sposób udało się postawić przed sądem najpopularniejszego patosteamera z Torunia – Daniela Magicala. Podczas jednej ze swoich transmisji wypowiedział się on wraz ze swoją matką na temat tragedii, która miała miejsce w Gdańsku podczas finału WOŚP. Zginął wówczas Prezydent Miasta Paweł Adamowicz, a patostreamer razem ze swoją matką pochwalili ten czyn.

Internauci zareagowali niemal natychmiast, powołując się na art. 255 par. 3 Kodeksu Karnego: „Kto publicznie pochwala popełnienie przestępstwa, podlega grzywnie do 180 stawek dziennych, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku". Zapadł wyrok, w którym oskarżeni otrzymali kary prac społecznych, zakazu publikowania treści wideofonicznych na czas 2 lat a także zostali zobowiązani do wpłaty zadośćuczynienia na konto fundacji WOŚP.

Ten przypadek nieco ograniczył działalność patostreamerów w internecie. Najważniejsze jest to, by mieć świadomość zjawisk, które pojawiają się w internecie, a łatwy dostęp mają do tego dzieci i młodzież. Rozmawiajmy z dziećmi, uczmy je szacunku do drugiego człowieka.

- Jeżeli twoje dziecko ogląda nielegalne treści – reaguj, ale nie oceniaj. Wytłumacz, co jest w tym złe i nieodpowiednie
- Dawaj dziecku przykład i zgłaszaj nielegalne treści:
  - do administratorów strony lub moderatorów forów dyskusyjnych
  - do Dyzurnet.pl, podając adres strony, na której znajdują się potencjalnie nielegalne treści

!

11. Sekstortion – szantaż w sieci

Nastolatki w sieci dzielą się swoim życiem, obserwują innych, nawiązują znajomości. Niektórzy chcą zaimponować grupie, dla innych jest to ucieczka przed samotnością. Za pośrednictwem portali społecznościowych lub smartfonów wysyłają swoje zdjęcia, także te intymne. Doskonale wiedzą, czym jest seksting. Ale brakuje im rozsądku i chłodnej oceny sytuacji. Narażają się mniej lub bardziej świadomie na niebezpieczeństwo.

Czym jest sekstortion?

Termin 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).

Tysiące nastolatków wysyła swoje intymne zdjęcia nowo poznanym osobom w sieci. Według Państwowego Instytutu Badawczego NASK, co dziesiąty nastolatek przyznaje, że co najmniej raz w życiu wysłał intymne zdjęcie osobie poznanej w sieci.

Oszuści wiedzą, jak wzbudzić zaufanie, wykorzystują nasze słabości.

Sekstortion to forma wykorzystywania seksualnego, która polega na przysłudze seksualnej bez stosowania przemocy fizycznej połączona z szantażem.

Jak to działa?

Zaczyna się od niewinnej konwersacji w sieci, zaproszenia na portalu społecznościowym czy randkowym. Oszuści nawiązują kontakt z różnymi osobami i rozwijając znajomość w sieci typują podatne ofiary. Mogą podszywać się pod atrakcyjną blondynkę szukającą pocieszenia po nieudanym związku albo przystojnego chłopaka z klatą kulturysty i wrażliwością poety. Wszystko zależy od potencjalnej ofiary.

Ofiarami najczęściej padają osoby samotne, szukające wsparcia i zrozumienia. Zwłaszcza te, które utożsamiają się z opowiadanymi historiami. Początkowo następuje wymiana zwykłych fotografii, które wraz z rozwojem znajomości są odważniejsze, a w rezultacie intymne. Oszuści mogą przesyłać „swoje" spreparowane zdjęcia i filmy, by zachęcić nowych znajomych do wymiany.

Kiedy dostaną już intymne zdjęcia lub filmy, zaczynają szantażować swoje ofiary. Młodym osobom trudno przyznać się, że nawiązały taką znajomość i wysłały swoje zdjęcie. 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 interwencję. Jednak w praktyce większość sprawców pozostaje bezkarna, bo ofiary ze strachu i wstydu zamykają się w sobie. Wolą zapłacić, przeczekać.

Jak powinniśmy reagować?

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 roku życia.

Bardzo ważne jest, aby w takiej sytuacji wesprzeć dziecko i otoczyć je opieką, a nawet wsparciem psychologa. Rodzic lub opiekun może zwrócić się o pomoc do Zespołu Dyżurnet (info@dyzurnet.pl lub 801 615 005) lub dzwoniąc na bezpłatną infolinię 800 100 100 dla rodziców i nauczycieli.

Ważne!

- Nie należy ulegać szantażowi – sekstortion to przestępstwo!
- Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem dziecka, zgłoś sprawę na policję
- Zachowaj dowody. Nie kasuj korespondencji z szantażystą
- Dezaktywuj konto na portalu społecznościowym. Nie usuwaj go! Zgłoś sprawę do administratora serwisu
- Niezwykle ważne jest wsparcie ze strony bliskich i otoczenia. Nie oceniaj dziecka. Wysłuchaj. Wspieraj!

!

12. Grooming – uwodzenie w sieci

W internecie dzieci i nastolatkowie mogą paść nie tylko ofiarami szantażystów, ale także osób o skłonnościach pedofilskich.

Child grooming to proces budowania więzi emocjonalnej i uwodzenia dziecka w internecie, zazwyczaj z intencją wykorzystania seksualnego. Mechanizm jest często używany, by nakłonić dziecko do pornografii dziecięcej.

W badaniu konsumenckim przeprowadzonym w 2019 r. przez UKE, prawie 40% dzieci wskazało jako potencjalne zagrożenie w sieci, kontakt z nieznajomymi[10].

Jak wygląda uwodzenie dziecka w sieci?

Grooming to proces długotrwały[11]. Można podzielić go na 4 etapy:

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

[10] UKE, op. cit.

[11] O złożoności problemu internetowego groomingu.

Ofiary i cel groomingu

Ofiarami groomingu najczęściej padają dzieci:
- odrzucone przez grupę rówieśniczą,
- ufne i podatne na manipulację,
- z niską samooceną,
- pragnące zwrócić na siebie uwagę.

Cel jest zawsze ten sam – wykorzystanie seksualne dziecka. Do jego osiągnięcia wykorzystywane są:
- oszustwo,
- wprowadzenie w błąd z zamiarem wykorzystania tego błędu,
- niewiedza dzieci i ich ufność,
- niezdolność dzieci do pojmowania sytuacji lub groźby karalnej.

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.

Pamiętaj!

Grooming jest przestępstwem, regulowanym art. 200a kodeksu karnego. 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

!

13. 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 on-line).

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[12 13].

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”[14]. W Polsce również stosuje się to określenie.

ZUI, jak w przypadku każdego uzależnienia, jest trudne 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 przeprowadzonego przez UKE w 2019 r. wynika, że dzieci zazwyczaj korzystają z internetu każdego dnia od pół godziny do 2 godzin (dzieci – 40,7%, rodzice – 42,2%). Korzystanie z sieci tylko w wybrane dni zadeklarowało 17,9% badanych dzieci oraz 18,0% rodziców. Blisko co piąte dziecko spędza w internecie od 2 do 3 godzin dziennie,

[12] R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Warszawa 1999

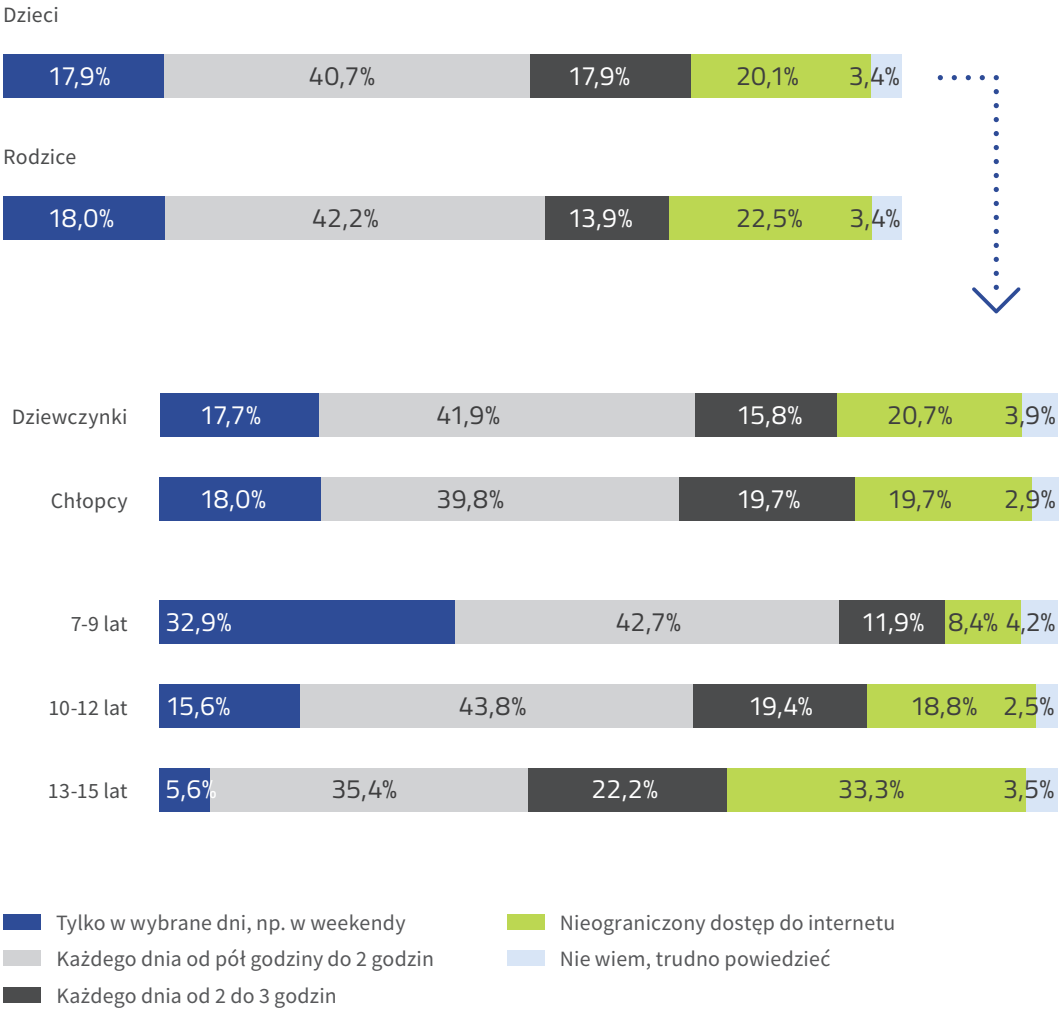
[13] P. Ulman, *Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży* „Fides et Ratio” 2011 nr 4 (8)

[14] Uzależnienie od Internetu i jego wpływ na rozwój jednostki.

a taki sam odsetek ma nieograniczony dostęp. Odpowiedzi rodziców raczej pokrywają się z deklaracjami dzieci[15].

Chłopcy i dziewczynki z podobną częstością korzystają z internetu. Znaczenie w tym zakresie ma jednak wiek dziecka. Wraz ze wzrostem wieku wzrasta czas spędzany w sieci.

Wykres 5. Jak często korzystasz z internetu w tygodniu? / Jak często Pana/Pani dziecko korzysta z internetu w tygodniu?



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, UKE, 2019.

[15] UKE, op. cit.

Jak rozpoznać, czy dziecko jest uzależnione od Internetu?

Oto kilka pytań, na które warto sobie odpowiedzieć:

- 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 przycisków 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.

14. 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 rówieśników, 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 Polaków cierpi na FOMO.

W 2019 roku zapytano polskich internautów o ich nawyki i sposób korzystania z sieci w celu zbadania skali problemu. Aż dwie trzecie respondentów, u których rozpoznano objawy FOMO przyznało, że pozostają w internecie dłużej niż zamierzali. Aby mieć na to jeszcze więcej czasu, zaniedbują obowiązki domowe i szkolne, a ich produktywność w pracy spada. Rodziny narzekają, że domownicy coraz więcej czasu spędzają w sieci i coraz rzadziej ze sobą rozmawiają.

Media społecznościowe są nieodłączną częścią życia „sfomowanych" osób. Stawiają je ponad higienę codziennego życia, a często nawet swoje bezpieczeństwo. 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 sprawdzał, co nowego w sieci podczas seansu w kinie lub teatrze, w trakcie spotkania biznesowego, a nawet podczas przechodzenia przez ulicę, prowadzenia samochodu czy w trakcie nabożeństwa[16].

[16] Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań.

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. Objawami nomofobii są nawet 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.

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 off-line

A może warto podjąć wyzwanie i wspólnie z dziećmi zostać całkowicie **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

15. Fake news – czyli 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?

Termin „fake news” jest neologizmem i nie ma formalnej definicji. W luźnym tłumaczeniu możemy powiedzieć, że jest to wiadomość mająca na celu wprowadzenie odbiorcy w błąd. Nie jest prawdą ani nie jest kłamstwem. Fake news opiera się zazwyczaj na dezinformacji lub żarcie, często zawierając elementy prawdziwe. Fake newsy mogą udawać prawdziwe informacje, artykuły, posty w mediach społecznościowych, memy itp. Mogą być tworzone w różnych intencjach, od oszustwa, poprzez narzędzia propagandy, wywołanie sensacji, po żart.

Internet to obecnie najpopularniejsze źródło komunikacji. Należy jednak z dystansem podchodzić do publikowanych w nim treści. Z badania IAB Polska *Dezinformacja w sieci. Analiza wiarygodności kanałów informacyjnych* wynika, że liderem w rozpowszechnianiu fake newsów są właśnie media społecznościowe. Na drugim miejscu są portale internetowe[17].

W 2020 r. internet zalała fala fake newsów związanych z pandemią. Niestety przy dystrybuowaniu tego typu treści górę wzięła ludzka wyobraźnia. Mało kto pofatygował się o sprawdzenie informacji. Mylące mogą być też wiadomości, których głównym celem jest sparodiowanie, ośmieszenie opisywanej sytuacji bądź osoby i interpretacja ich jako właśnie fake news. Granica często się zaciera i powstaje błędne koło napędzane

[17] Dezinformacja w sieci. Analiza wiarygodności kanałów informacyjnych.

przez samych czytających. Upubliczniając treści, które nie mają pokrycia w rzeczywistości, sami narażamy się na nieprzechylne komentarze ze strony innych.

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

Dezinformacja może mieć różny charakter:

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

Podział fake news w oparciu o takie kryterium treściowe proponuje C. Wardle[18].

Fake newsy rozpowszechniają nie tylko użytkownicy czy media, sprzyjają temu również rozwiązania technologiczne, np. boty.

Jak się ustrzec przed fake news?

Rozwój technologiczny powoduje, że informacje, w tym fake newsy, błyskawicznie przenikają do społeczeństwa, a powstrzymanie dezinformacji w sieci wydaje się niemożliwe. Wykorzystajmy możliwości internetu w celu weryfikacji zawartych w nim treści.

- 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

!

[18] Fake news. It's complicated.

16. 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[19]. 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[20]. 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[21].

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 przeprowadzonego przez UKE w 2019 r. najpopularniejszym serwisem lub portalem społecznościowym wśród dzieci jest YouTube, na drugim miejscu uplasował się Facebook. Co piąty młody użytkownik internetu korzysta z Instagrama oraz ze

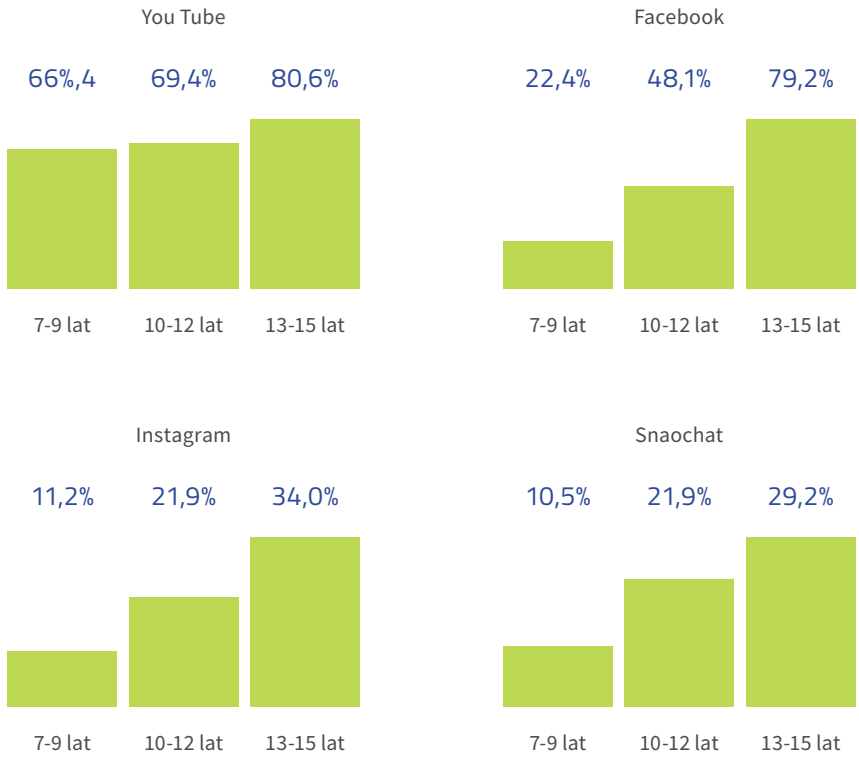
[19] S. R. Hiltz, M. Turrof, *Structuring computer-mediated communication systems to avoid information overload* „Communications of the ACM" 1985, nr 28 (7)

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

[21] European Parliamentary Research Service, *Harmful internet use – Part II: Impact on culture and society – Study*, dostępne na stronie: https://www.europarl.europa.eu/

Snapchata. Pozostałe portale nie cieszą się dużą popularnością. Blisko 20% młodych internautów zadeklarowało, że nie korzysta z serwisów oraz portali społecznościowych. Korzystanie wzrasta wraz z wiekiem dzieci[22]. Na podstawie odpowiedzi rodziców można stwierdzić, że na ogół mają oni świadomość z jakich portali społecznościowych korzystają ich dzieci.

Wykres 6. Z jakich serwisów i portali społecznościowych korzystasz?



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci i rodziców, UKE, 2019.

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.

[22] UKE, op. cit.

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

!

Ważne kontakty

116111.pl

116111.pl/napisz (formularz)

116 111

dyżurnet.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

Bibliografia

Beck J. Christopher, Davenport Thomas H., *The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business*, Boston 2001

Bochenek Marcin, Lange Rafał (red.), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa 2019

Borkowska Anna, Witkowska Marta, *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 2020

Brylska Karolina, Gackowski Tomasz, Patera Mateusz (red.), *Memy czyli życie społeczne w czasach kultury obrazu*, Warszawa 2017

Caillois Roger, *Gry i ludzie*, Warszawa 1997

CORDIS, *O złożoności problemu internetowego groomingu*, https://cordis.europa.eu/article/id/33036-project-reveals-complexity-of-online-grooming-problem/pl

European Parliamentary Research Service, *Harmful internet use – Part II: Impact on culture and society – Study*, https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=EPRS_STU(2019)624269

Gerrig Richard J., Zimbardo Philip G., *Psychologia i życie*, Warszawa 1999

Hiltz Starr Roxanne, Turrof Murray, *Structuring computer-mediated communication systems to avoid information overload* „Communications of the ACM" 1985, nr 28 (7)

IAB Polska, *Dezinformacja w sieci. Analiza wiarygodności kanałów informacyjnych*, Warszawa 2018

Jupowicz-Ginalska Anna (red.), *FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2019

Kujańska Mariola, *Uzależnienie od Internetu i jego wpływ na rozwój jednostki*, https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-i-jego-wplyw-na-rozwoj-jednostki

UKE, *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców*, Warszawa, Gdańsk 2019

Ulman Piotr, *Społeczne i rodzinne uwarunkowania uzależnień u dzieci i młodzieży* „Fides et Ratio" 2011 nr 4 (8)

Wardle Claire, *Fake news. It's complicated*, https://firstdraftnews.org/latest/fake-news-complicated/

Milena Górecka

Aleksandra Mokrzycka

Arkadiusz Michałowski

Ewa Domańska

Łukasz Kiwicz

Joanna Dubel

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

Odpowiadamy za wdrożenie i realizację flagowych kampanii UKE: Klikam z głową, Koduj z UKE, Wiem, co podpisuję.

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