

PORADNIK O CYBERBEZPIECZEŃSTWIE



GRY KOMPUTEROWE – DOBRE CZY ZŁE?

Gry **pozytywnie** wpływają na rozwój logicznego myślenia, procesy myślowe, rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, poprawiają refleks, koncentrację, pobudzają wyobraźnię przestrzenną. Granie może mieć pozytywny wpływ na rozładowanie emocjonalne dzieci.



Nadmierne granie może powodować problemy ze zdrowiem fizycznym, jak i psychicznym. Brak aktywności fizycznej może skutkować osłabieniem kondycji czy szybkim wzrostem wagi. Częste granie może również doprowadzić do zaniedbania nauki, zmniejszenia empatii, pogłębiać wybuchy złości, agresji. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

Gry zawierające agresję i brutalną przemoc mogą powodować wzrost poziomu agresji u dzieci, uczyć wrogich zachowań wobec innych ludzi oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły.

CZY WIESZ, ŻE...?



Aż 60% dzieci w wieku 4-14 lat używa komputera do grania (1), a 94% nastolatków w wieku 12-17 lat gra w gry wideo (2).



Chłopcy o wiele częściej korzystają z gier komputerowych, bo aż 90%, dziewcząt tylko 40%.



Ponad połowa (52,40%) chłopców gra codziennie (3).



62% dzieci poniżej 7 roku życia korzysta z gier na smartfonach, komputerach, tabletach (4).



Prawie 85% gier wideo dostępnych na rynku zawiera treści związane z agresją, przemocą (2).

(1) Gry w życiu uczniów, Instytut Badań Edukacyjnych, 2014

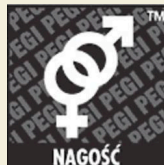
(2) The report of the APA Task Force on Violent Media, American Psychological Association, 2015

(3) Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce, EU-NET-ADB, 2012

(4) Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce, FDN, 2015



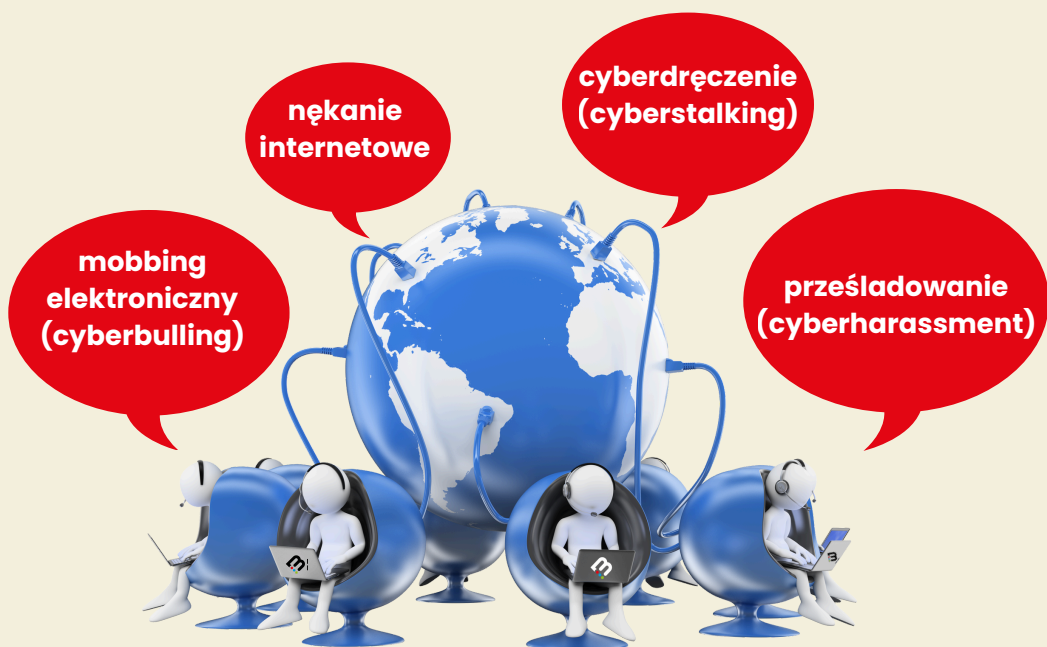
PEGI to Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier, oferuje on klasyfikacje wiekowe gier wideo. **Rating wiekowy** potwierdza, że gra jest odpowiednia dla gracza w określonym wieku.



W systemie PEGI poza klasyfikacją wiekową można znaleźć oznaczenia informujące o potencjalnie szkodliwych treściach występujących w grze, takich jak przemoc, wulgaryzmy czy hazard.

CYBERPRZEMOC

Inaczej **agresja w sieci** – rodzaj elektronicznej przemocy, jest to m.in. prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi elektronicznych typu telefon komórkowy.



**agresja
elektroniczna
(cyberprzemoc)**



Cyberprzemoc może być przestępstwem!

CZY WIESZ, ŻE...?



21,5% młodych użytkowników doświadczyło przemocy w Internecie (1).



Aż co druga ofiara cyberprzemocy odczuła traumę z tego powodu (1).



19,6% gimnazjalistów było sprawcami mobbingu elektronicznego, 6,6% – jego ofiarami (2), 5,9% pełniło obydwie role: byli zarówno sprawcami, jak i ofiarami (2). Ponad 35% ofiar wskazuje jako sprawców agresji rówieśników znanych ze świata offline (2).



Jedynie ok. 9% ofiar cyberprzemocy zgłasza problem nauczycielom, a 29% – rodzicom (1).



Aż 66% ofiar cyberprzemocy zna swoich prześladowców (1).

(1) „EU NET ADB – Badanie nadużywania internetu, przez młodzież w Polsce i Europie”, Warszawa: FDN, 2012.

(2) J. Pyżalski, „Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży”, Kraków: Impuls, 2012

Wybrane przejawy cyberprzemocy

Exclusion/ ostracism (wykluczenie, ostracyzm)

polega na dręczeniu, nękanii, grożeniu, zastraszaniu, szantażowaniu poprzez wysyłanie wulgarnych treści.

Denigration (poniżenie)

oznacza wulgarne zaczepki za pomocą komunikatorów sieciowych, na czatach, blogach, forach dyskusyjnych, dopisywanie i przysyłanie obraźliwych komentarzy i informacji zawierających dosadne określenia.

Flaming (agresywna wymiana słów)

zamieszczanie na dedykowanych stronach internetowych lub przysyłanie zmontowanych i kompromitujących ofiarę tekstów, zdjęć, filmików, które podważają i niszczą reputację osoby dręczonej.

Impersonation (kradzież tożsamości)

to włamania na konta pocztowe i społecznościowe poprzez dostęp do hasła oraz kradzież tożsamości i podawanie się za ofiarę cybernękania w celu ośmieszenia poprzez przesyłanie w jej imieniu różnych informacji.

Outing (upublicznianie tajemnic)

oznacza podstępne wyłudzenie, publikowanie, rozsyłanie i zamieszczanie w sieci ośmieszających materiałów, informacji z życia prywatnego, zdjęć, filmów kręconych i upowszechnianych wbrew woli ofiary.

Cyberstalking (śledzenie)

polega na elektronicznym śledzeniu osoby w sieci i przysyłaniu jej wielu niechcianych komunikatów i informacji.

Happy slapping (prowokowanie i filmowanie)

dotyczy zastraszania ofiary poprzez regularne przysyłanie za pomocą np. komunikatora krótkich wiadomości tekstowych, opisujących różne metody skrzywdzenia ofiary, oraz wyrządzenia krzywdy osobom jej bliskim.

Harassment (prześladowanie)

to dwuetapowe działanie, polegające na prowokowaniu lub atakowaniu innej osoby i dokumentowanie zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć, które mają na celu rozpowszechnianie kompromitującego materiału w Internecie.

Agresja techniczna

to działanie kierowane nie bezpośrednio wobec cyberofiary, ale wobec jej sprzętu komputerowego, oprogramowania, strony internetowej. Jej celem jest rozsyłanie wirusów, blokowanie dostępu do konkretnych usług w sieci, m.in. stron internetowych itp.

Akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce w mediach społecznościowych, w komunikatorach lub w grach online, czyli tam, gdzie dzieci spędzają najwięcej czasu.

Skutki bycia ofiarą CYBERPRZEMOCY

UCZUCIE:

- wstydu i upokorzenia, niskiej samooceny,
- depresji, lęku, ciągłego niepokoju,
- stygmatyzacji,
- osamotnienia, rozpaczy, wahania nastroju,
- wykluczenia społecznego,
- związane z problemami emocjonalnymi.



DOWODY CYBERPRZEMOCY:

- zdjęcia, grafiki, różnego rodzaju wiadomości, np. e-mail, sms, mms,
- wiadomości na poczcie głosowej, historia połączeń w telefonie komórkowym,
- treści rozmów z komunikatorów, czatów w Social Mediach,
- wpisy na stronach, portalach internetowych, komentarze do zdjęć, fotorelacji.

PORADNIK DLA RODZICÓW

Jak zachować bezpieczeństwo -wskazówki dla rodziców:

- Warto wspólnie określić zasady dotyczące czasu korzystania z Internetu oraz rodzaje aktywności w sieci. Najmłodszych powinno się kontrolować, a starszych przestrzegać przed zagrożeniami, które mogą wystąpić w trakcie użytkowania Internetu.
- Dzieci powinny korzystać wyłącznie ze stron czy aplikacji, które zostały wcześniej sprawdzone przez rodziców lub specjalistów. Ich źródło musi być pewne i bezpieczne, a one same – stworzone specjalnie dla dzieci.
- W przypadku najmłodszych dzieci, warto zainstalować program kontroli rodzicielskiej na wszystkich urządzeniach elektronicznych, z których korzysta dziecko. W ten sposób młody człowiek, będzie w pełni bezpieczny w sieci.
- Wskazane jest monitorowanie dziecka, które korzysta z Internetu oraz śledzenie jego aktywności w nim (zwłaszcza jeśli chodzi o Social Media). Dzięki temu rodzice mogą szybko wyłapać pierwsze oznaki cyberprzemocy lub zwrócić uwagę na źródło, treści czy materiały, które są niebezpieczne i nie powinny być dalej udostępniane.
- Jeśli sam młody człowiek komunikuje rodzicom o podejrzanych treściach lub groźnych działaniach, które spotkały go w sieci – powinny one zostać zgłoszone do odpowiednich organów.
- O bezpieczeństwie w sieci należy uświadamiać dzieci od najmłodszych lat. Mimo iż często okazuje się, że młodzi ludzie mają większe pojęcie niż ich rodzice o rodzajach internetowych oszustw, to jednak nie zawsze mają już wykształcone mechanizmy obronne czy wystarczającą nieufność w przypadku takich treści.
- Warto też dbać o rozwój cyfrowych kompetencji dziecka. Na zajęciach w szkole zawsze powinien być poświęcany czas na prelekcje o zagrożeniach w sieci, jak również o korzyściach, jakie przynosi rozwój cyfryzacji.



**Dbaj
o bezpieczeństwo
dziecka w internecie!**

**KORZYSTAJ
Z PORAD
SPECJALISTÓW**

**ROZMAWIAJ
O ZASADACH
KORZYSTANIA
Z INTERNETU**

**KONTROLUJ CZAS
SPĘDZONY
PRZED
KOMPUTEREM**

**KONTROLUJ CZY
STRONY/GRY
DOSTOSOWANE
SĄ DO WIEKU**

**ZAINSTALUJ
PROGRAM
KONTROLI
RODZICIELSKIEJ**

**POZNAWAJ
INTERNET
Z DZIECKIEM**

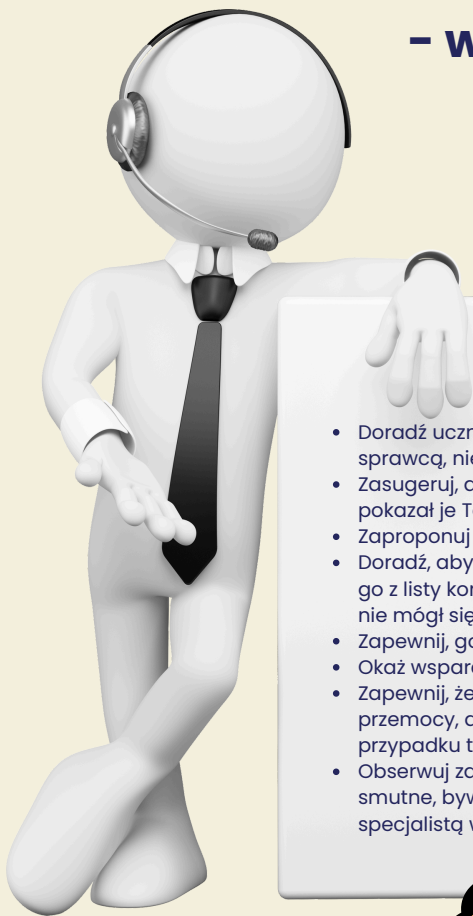


**Cyberprzemoc może mieć różne formy i nasilenie,
lecz zawsze jest formą przemocy i agresji.**



PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

Jak zachować bezpieczeństwo – wskazówki dla nauczycieli:



- Doradź uczniowi, którego ktoś nęka, aby nie utrzymywał kontaktu ze sprawcą, nie odpowiadał na maile, telefony, itp.
- Zaproponuj zmianę swoich danych/ hasła w komunikatorach, e-mail itp.
- Doradź, aby zablokował sprawcę – jego adres mailowy, telefon, usunął go z listy kontaktów w Social Mediach, ustawił dane prywatności tak, aby nie mógł się z nim kontaktować.
- Zapewnij, go, że dobrze zrobił, informując Cię o tym, co się wydarzyło.
- Okaż wsparcie i zrozumienie.
- Zapewnij, że szkoła jest po jego stronie i nie akceptuje żadnej formy przemocy, dlatego pomoże, uruchamiając potrzebne procedury w przypadku tej sytuacji.
- Obserwuj zachowanie ucznia. Czy dziecko nagle staje się apatyczne, smutne, bywa podenerwowane? Jeśli tak, skonsultuj się z odpowiednim specjalistą w celu weryfikacji objawów postępowania ucznia.



Źródła:

1. "Cyberprzemoc włącz blokadę na nękanie" – poradnik dla rodziców, <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/cyberprzemoc--poradnik-dla-rodzicow>
 2. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Poradnik_cyberprzemoc_www.pdf
 3. Zagrożenia w Internecie. Seria materiałów informacyjnych
 4. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie. GRY KOMPUTEROWE, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 5. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 6. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. I, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 7. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. II, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 8. Dzieci w świecie gier komputerowych. Poradnik nie tylko dla rodziców. <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 9. Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 10. Badania i raporty, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
- Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce FDDS
 - Dzieci się liczą 2017. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce

**Bądź
bezpieczny
w sieci!**



Źródła:

1. "Cyberprzemoc włącz blokadę na nękanie" – poradnik dla rodziców, <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/cyberprzemoc--poradnik-dla-rodzicow>
 2. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Poradnik_cyberprzemoc_www.pdf
 3. Zagrożenia w Internecie. Seria materiałów informacyjnych
 4. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie. GRY KOMPUTEROWE, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 5. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 6. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. I, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 7. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie – reagowanie – cyberprzemoc. Cz. II, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 8. Dzieci w świecie gier komputerowych. Poradnik nie tylko dla rodziców. <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 9. Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
 10. Badania i raporty, <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci-2/>
- Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce FDDS
 - Dzieci się liczą 2017. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce

**Wspieraj akcję
"Aktywna i
Bezpieczna Szkoła"**

