

Zagrożenia cyberprzestrzeni – materiały dla Rodziców

OPRACOWAŁA: Iwona Kopka

(na podstawie materiałów z konferencji: „Zagrożenia wychowawcze cyberprzestrzeni”
prof. J. Bednarek, mgr A. Andrzejewska)

Komputer i Internet coraz częściej towarzyszą młodym ludziom w poszukiwaniu odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Media te budzą ogromne zainteresowanie już najmłodszych dzieci. Warto uświadomić sobie, że oprócz bogactwa wiedzy i informacji, w sieci młody człowiek napotyka także szereg pułapek i niebezpieczeństw, których często jest nieświadomy.

Najpowszechniejsze zagrożenia to:

- ✓ dostęp do nieodpowiednich treści
- ✓ niebezpieczeństwo chorób układu wzrokowego, mięśniowo – szkieletowego
- ✓ niebezpieczeństwo chorób psychicznych
- ✓ uzależnienia
- ✓ specyficzne zachowania związane z realizowaniem różnych form przemocy i agresji w świecie wirtualnym
- ✓ zmiany o charakterze społecznym
- ✓ zanik samodzielnego myślenia i pogłębionej refleksji

**TELEWIZJA, KOMPUTER, INTERNET, TELEFON KOMÓRKOWY MOGĄ BYĆ
ŹRÓDŁEM UZALEŻNIENIA!**

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU DLA TWOJEGO DZIECKA

1. Zachowaj dystans do osób poznanych w Sieci.
2. Nie podawaj swoich danych osobowych.
3. Posługuj się nickiem.
4. Strzeż hasła swojej poczty internetowej.
5. Dbaj o bezpieczeństwo swojej rodziny i przyjaciół – nie przesyłaj nikomu ich danych i zdjęć.
6. Zachowaj ostrożność w spotkaniach z osobami poznanymi w Sieci.
7. Przemoc psychiczna z użyciem nowych technologii to też przestępstwo!
8. Nie naruszaj godności i praw innych użytkowników Sieci.
9. Zabezpiecz swój komputer przed wirusami.
10. Szanuj prawo własności w Sieci – ściąganie muzyki czy filmów jest łamaniem prawa. Zawsze podawaj źródło jeśli korzystasz z zasobów Sieci.
11. Rozmawiaj z dorosłymi o Internecie.

12. Pamiętaj, że Internet może być źródłem groźnego uzależnienia.

13. Uzależnienie od Internetu to choroba!

CYBERPRZEMOC – to prześladowanie, zastraszanie, nękanie i wyśmiewanie innych osób za pomocą technologii informacyjnych i komunikacyjnych, tj.:

- ✓ sms i mms
- ✓ e-mail
- ✓ witryny internetowe
- ✓ fora dyskusyjne
- ✓ blogi
- ✓ komunikatory typu GG
- ✓ czaty

FORMY CYBERPRZEMOCY:

- ✓ nękanie, zastraszanie, szantażowanie z użyciem Sieci
- ✓ włamania na konta pocztowe i konta komunikatorów celu rozsyłania kompromitujących wiadomości
- ✓ rejestrowanie niechcianych filmów, zdjęć
- ✓ tworzenie ośmieszających stron www
- ✓ publikowanie lub rozsyłanie kompromitujących informacji, zdjęć
- ✓ podszywanie się w Sieci pod kogo innego wbrew jego woli

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO JEST PRZEŚLADOWANE?

- ✓ wydaje się poirytowane, smutne lub zdenerwowane po zakończeniu rozmowy przez telefon lub korzystania z komputera
- ✓ izoluje się od lubianych znajomych i zajęć
- ✓ gorzej się uczy, okazuje złość lub niezadowolenie ze szkoły lub konkretnego przedmiotu
- ✓ wykazuje nietypowe oznaki przygnębienia lub smutku

SKUTKI CYBERPRZEMOCY

- ✓ spadek samooceny
- ✓ depresja

- ✓ izolacja od rówieśników
- ✓ lęki
- ✓ brak zaufania

CYBERPRZEMOC, CHOĆ NIE MA OBJAWÓW PRZEMOCY FIZYCZNEJ, JEST RÓWNIEM GRZNYM ZJAWISKIEM I NIE MOŻNA JEJ BAGATELIZOWAĆ!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY GDY PADNIE SIĘ OFIARĄ CYBERPRZEMOCY?

0 800 100 100

- ✓ www.helpline.org.pl
- ✓ www.dyżurnet.pl
- ✓ <http://www.dzieckowsieci.pl/>

PAMIĘTAJ! PRZEMOC STOSOWANA ZA POMOCĄ TECHNOLOGII INFORMACYJNYCH I KOMUNIKACYJNYCH TO PRZESTĘPSTWO!!!

INFOHOLIZM – uzależnienie od komputera i Internetu prowadzące do utraty kontroli nad swoim zachowaniem

Typy infoholizmu:

1. Uzależnienie od związków wirtualnych – nadmierny udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, na forach. Osoba chora nawiązuje kontakty wyłącznie przez sieć, ma kłopoty w kontaktach osobistych.
2. Erotomania komputerowa – oglądanie filmów i zdjęć z materiałami erotycznymi i pornograficznymi; pogawędki o tematyce seksualnej.
3. Uzależnienie od komputera – obsesyjne przebywanie przy komputerze, najczęściej przy graniu w gry komputerowe.
4. Uzależnienie od Sieci – nieustanne przeglądanie Sieci, obsesyjne granie w gry, uczestniczenie w aukcjach, itp.
5. Przeciążenie informacyjne – nałogowe surfowanie w sieci.

Fazy infoholizmu:

Faza początkowa:

- ✓ Przebywanie w sieci sprawia przyjemność
- ✓ Wzrost ochoty na częstsze przebywanie w sieci

✓ **Następuje utrata poczucia czasu**

Faza ostrzegawcza:

- ✓ Szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w Sieci
- ✓ Rozładowanie napięcia poprzez sieć
- ✓ Próby korzystania z sieci w ukryciu
- ✓ Korzystanie z sieci przynosi ulgę
- ✓ **Brak chęci powrotu do rzeczywistości**

Faza krytyczna:

- ✓ Spadek innych zainteresowań
- ✓ Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego
- ✓ Zaniedbywanie snu
- ✓ Nieregularne odżywianie się
- ✓ Silna potrzeba przebywania w sieci
- ✓ Stałe myślenie o tym, co dzieje się w sieci
- ✓ Potrzeba zwiększenia ilości czasu spędzanego w sieci
- ✓ Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich
- ✓ Odkładanie innych czynności „na potem”
- ✓ Okłamywanie innych odnośnie ilości czasu spędzanego w sieci
- ✓ Pojawienie się konfliktów rodzinnych związanych z komputerem
- ✓ **Następuje utrata kontroli nad własnym zachowaniem**

Faza przewlekła:

- ✓ Okresy długotrwałego przebywania w sieci
- ✓ Przebywanie w sieci w celu przeżywania silnych emocji
- ✓ Świat wirtualny staje się jedynym światem życia
- ✓ Rozpad więzi rodzinnych
- ✓ Degradacja zawodowa i społeczna

- ✓ Choroby somatyczne
- ✓ Lęki, psychozy
- ✓ Sięganie po inne środki zmieniające nastrój – alkohol, leki
- ✓ Poczucie bezsensu życia w świecie realnym
- ✓ Skrajne wyczerpanie organizmu
- ✓ **Następuje właściwe uzależnienie**

OBJAWY UZALEŻNIENIA

1. Potrzeba korzystania z komputera w coraz większym wymiarze czasowym.
2. Występowanie złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psychoruchowego, lęku, depresji przy braku możliwości korzystania z komputera.
3. Podejmowanie nieudanych prób zaprzestania użytkowania danego medium, okłamywanie o rzeczywistym czasie poświęcanym na jego użytkowanie.
4. Doznawanie uczucia satysfakcji i poczucia własnej wartości poprzez udział w grach i sesjach internetowych.
5. Ograniczenia innych zajęć, ucieczka od rzeczywistego życia.
6. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich.
7. Pojawienie się konfliktów rodzinnych związanych z komputerem.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ UZALEŻNIENIOM?

- ✓ ustalić plan dnia
- ✓ ściśle określić czas korzystania z komputera
- ✓ przestrzeganie zasady: „najpierw zrób co do Ciebie należy, potem komputer”
- ✓ stosowanie podczas korzystania z komputera przerw co pół godziny
- ✓ kontrola tego, co dziecko robi przy komputerze
- ✓ zaproponowanie innych atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu
- ✓ stosowanie oprogramowania utrudniającego dostęp do treści niepożądanych
- ✓ sprawdzanie, jakie miejsca w sieci odwiedzają dzieci
- ✓ ustawienie komputera podłączonego do sieci w miejscu dostępnym dla wszystkich domowników

- ✓ przypominanie dzieciom o nieumieszczaniu swoich danych, fotografii w Internecie

STOP PEDOFILOM!

Przebieg działań pedofila w sieci:

ETAP 1

Nawiązanie znajomości z dzieckiem

Podszywając się pod rówieśnika pedofil wciąga dziecko w znajomość przy pomocy czatu lub komunikatora typu GG, zdobywa stopniowo jego zaufanie.

ETAP 2

Tworzenie relacji z dzieckiem

Rozmowy stają się coraz częstsze i dłuższe. Pedofil powraca do stałych elementów rozmowy, dziecko bez oporów opowiada o sobie – swoich emocjach, przeżyciach, marzeniach. Uwodziciel ustawia siebie w roli przyjaciela.

ETAP 3

Ocena ryzyka odkrycia znajomości

Uwodziciel pyta o miejsce ustawienia komputera, kto z niego korzysta, czy ktoś się interesuje, co robi w komputerze.

ETAP 4

Ukazanie dziecku wzajemności relacji

Mówi: „tylko ja mogę ci pomóc”, „możesz mi zaufać”, „dochowam wierności, wiesz przecież, że to co nas łączy, jest czymś wyjątkowym”. Zadaje pytania o charakterze seksualnym, kieruje uwagę dziecka na ciało.

ETAP 5

Pierwsze zdjęcia pornograficzne

Pedofil oswaja dziecko z cyberseksem, opowiada mu, co chciałby z nim robić, gdyby był przy nim.

ETAP 6

Dążenie do spotkania

Pedofil zmierza do spotkania. Jeśli dziecko się opiera, pedofil posuwa się do szantażu. Może np. zażądać nagich zdjęć dziecka, grożąc, że jeśli ich nie dostanie, to doniesie

rodzicom o znajomości. A gdy już je dostanie, zmusi dziecko do spotkania, grożąc opublikowaniem zdjęć.

OBJAWY MOGĄCE ŚWIADCZYĆ O KONTAKTACH DZIECKA Z INTERNETOWYM PEDOFIEM

- ✓ dziecko spędza bardzo dużo czasu w Internecie
- ✓ rodzinnym komputerze znajdują się treści pornograficzne
- ✓ dzieci dzwonią pod numery, czasami zamiejscowe, których rodzice nie rozpoznają
- ✓ dziecko otrzymuje wiadomości e-mail, prezenty lub paczki od osób nieznanymi rodzicom
- ✓ dziecko wyłącza się z życia rodzinnego, szybko wyłącza monitor lub przetacza ekran, gdy dorośli wchodzi do pokoju

JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED SZKODLIWOŚCIĄ INTERNETU?

- Rozmawiać z dziećmi na temat zagrożeń, jakie on stwarza.
- Małe dzieci nie powinny odwiedzać „pokojów rozmów”, starsze należy kierować do pokoiów dobrze monitorowanych i kontrolować, jakie rozmowy się tam toczą.
- Komputer z podłączeniem do Sieci powinien się znajdować w pokoju używanym przez wszystkich domowników.
- Małe dzieci powinny korzystać z rodzinnego konta poczty elektronicznej.
- Należy uczulić dzieci, by nie odpowiadały na e-maile od osób im nieznanymi.
- Budować poczucie bezpieczeństwa dziecka w rodzinie.
- Jeśli środki zapobiegawcze zawiodą i dziecko spotka się z internetowym pedofilem, nie należy go obwiniać. Winę zawsze ponosi internetowy przestępca. Trzeba natomiast zdecydowanie uniemożliwić kontynuowanie takiej znajomości.

CO ZROBIĆ, JEŚLI DZIECKO PADNIE OFIARĄ PEDOFILA?

- Jeśli dziecko jest nagabywane, otrzymuje zdjęcia o treści seksualnej – powiadom policję.
- Zachowaj i udostępnij policji wszelką dokumentację – adresy e-mail, zapisy rozmów, itd.
- Sprawdź, czy w komputerze znajdują się pliki pornograficzne lub jakiegokolwiek ślady komunikacji o charakterze seksualnym.

- Monitoruj dostęp dziecka do Internetu. Internetowi pedofile często poznają swoje potencjalne ofiary w „pokojach rozmów”, a potem kontynuują znajomość korzystając z wiadomości e-mail lub wiadomości błyskawicznych.