BEZPIECZNIE W INTERNECIE

Kompendium wiedzy dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych

Opracowanie: Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

Konsultacja naukowa:
dr Krzysztof Ostaszewski
Korekta: Janina Węgrzecka-Giluń
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

ISBN 978-83-64000-13-3

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Wydawca:

ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

SPIS TREŚCI

Cześć I

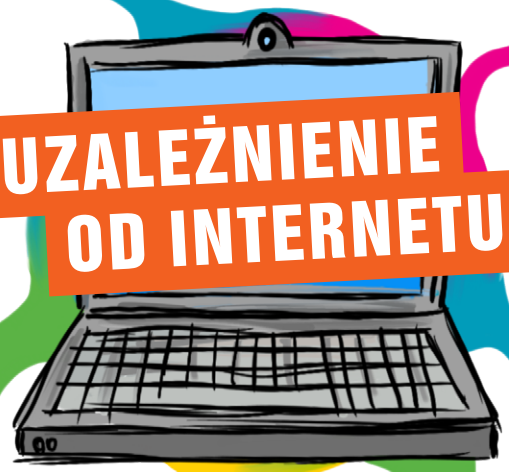
STR. 02 Uzależnienie od Internetu (mapa umysłu)
STR. 03 Historia Mateusza
STR. 08 Objawy uzależnienia od Internetu
STR. 09 Fazy rozwoju uzależnienia od Internetu
STR. 09 Wybrane skutki nałogowego korzystania z Internetu
STR. 10 Kto jest najbardziej narażony na uzależnienie?
STR. 10 Co chroni przed uzależnieniem?

Część II

STR. 11 Inne zagrożenia w Internecie (mapa umysłu)
STR. 12 Z historii portali społecznościowych
STR. 14 Historia Marty
STR. 17 Gdzie szukać pomocy?
STR. 18 Cyberprzemoc
STR. 20 Zagrożenia związane z przesyłaniem treści nacechowanych seksualnie
STR. 21 Raport dotyczący zjawiska wideoczatów Instytutu Badawczego NASK
STR. 23 Podstawowe zasady bezpieczeństwa

Część I

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU



OBJAWY

Przymus korzystania
- Spędzanie wielu godzin na surfowaniu w sieci

Niepokój, rozdrażnienie
- Utrata innych zainteresowań

Zaniedbywanie obowiązków

SKUTKI

Psychologiczne i społeczne

Izolacja społeczna,
- Poczucie osamotnienia

Problemy w szkole, pracy
- Utrata innych zainteresowań

Zdrowotne

Pogorszenie lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych
- Pogorszenie nastroju

Osłabienie odporności
- Bezsenność

Nadpobudliwość
- Przewlekłe dolegliwości fizyczne

„Padaczka ekranowa”

FAZY UZALEŻNIENIA

Internet jest jednym z wielu narzędzi pracy i rozrywki
- Internet jest coraz bardziej absorbujący

Internet staje się centrum życia i aktywności

CO SPRZYJA UZALEŻNIENIU?

Czynniki związane z Internetem

- Ogólnodostępność Internetu i łatwość jego użytkowania
- Możliwość zaspokajania różnych potrzeb
- Anonimowość

Czynniki związane z użytkownikiem

- Trudności w nawiązywaniu kontaktów
- Niskie poczucie własnej wartości
- Trudności w radzeniu sobie z emocjami

CO CHRONI?

Wysokie poczucie własnej wartości
- Zainteresowania i pasje

Dobre relacje z ludźmi
- Umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Poradnie świadczące pomoc psychologiczną
- Poradnia on-line www.uzaleznieniabehawiorlane.pl

Telefon Zaufania 116111, www.116111.pl
- Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne 801-889-880

Według badań CBOS-u z 2012 r., z Internetu korzysta około 60% mieszkańców Polski. Spośród nich 100 tys. osób to uzależnieni od Internetu, a 750 tys. – zagrożeni uzależnieniem.

Korzystanie z Internetu pozwala zaspokoić różne potrzeby związane z kontaktami z ludźmi i z dostępem do informacji. Dla wielu z nas Internet jest wręcz niezbędnym narzędziem pracy i nauki. Ale nie tylko. Wielu użytkowników Internetu docenia fakt, że może dzięki temu medium utrzymywać stały kontakt ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną, z którymi dzielą nas duże odległości. Internet stwarza okazję również do poznawania nowych osób. W przypadku osób nieśmiałych może zatem okazać się bardzo pomocnym sposobem na przełamywanie niepewności. Łatwość z jaką zasoby i możliwości Internetu ułatwiają zaspokojenie wielu potrzeb sprawia, że coraz trudniej się bez niego obejść. To może wciągać!

Mateusz, 17 lat

Do dzisiaj nie rozumiem, jak to się stało, że przegapiłem moment, gdy sytuacja stała się poważna…

Zacznijmy od początku.

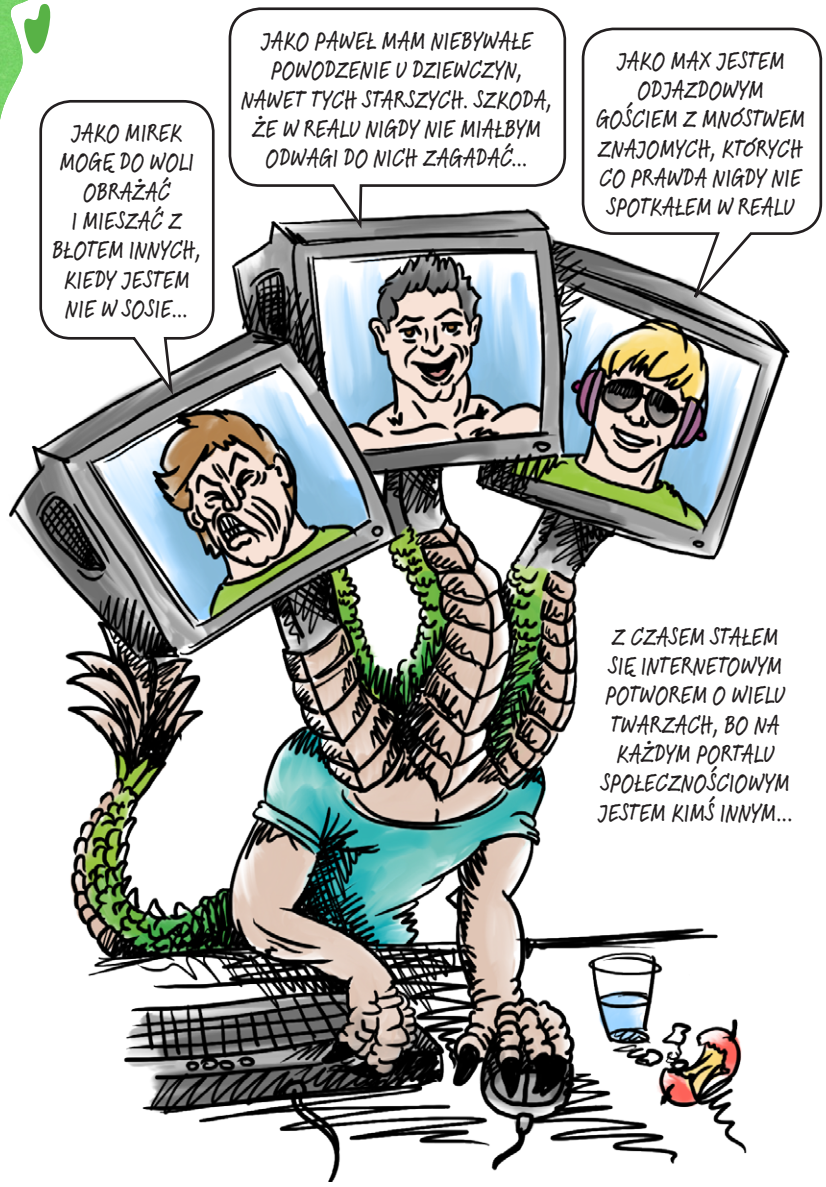
Byłem normalnym chłopakiem. Chodziłem do liceum, miałem przyjaciół, czułem się dobrze. Szkoły nie lubiłem, ale radziłem sobie. Zdecydowanie lepiej mi szło ze ścisłymi przedmiotami: matematyką, fizyką, chemią. Nie starałem się być prymusem, ale robiłem swoje i dobrze mi to wychodziło, bez większego wysiłku. Żeby nie wpakować się w jakieś kłopoty pilnowałem prac domowych i klasówek. Towarzysko nie brylowałem, dziewczyny za mną nie szalały. Ale mimo wszystko czułem się tam dobrze, lubiłem wejść rano do szkoły, przywitać się ze wszystkimi, zagadać. Pomyślicie – przeciętność, po co on

to opisuję? Opisuję, bo dopiero znacznie później uświadomiłem sobie, że brak wiary w siebie, nieśmiałość, poczucie, że jest się kimś gorszym (kiedy wcale tak nie jest) bywają niebezpieczne, gdy się rozrosną i zaczną nad nami panować.

Co mnie najbardziej cieszyło? Miałem jednego, najlepszego przyjaciela, Pawła. Kolegowaliśmy się od podstawówki i znaliśmy jak łyse konie. Uwielbialiśmy wyprawy w teren, obserwowaliśmy ptaki, robiliśmy im zdjęcia. Nawet raz wydrukowało je bardzo dobre pismo fotograficzne. I piłka nożna, to było to. Wszyscy się śmiali, że na boisku mnie nie poznają. Byłem uparty i zacięty. Na najwyższych obrotach do ostatniej minuty meczu, do ostatniej sekundy treningu. To ja zazwyczaj strzelałem najważniejsze bramki. Musiałem strzelić. Gdy przegrywaliśmy, dostawałem szału. Kłóciłem się wtedy z kolegami, z Bartkiem raz się nawet pobiłem, aż trener wziął mnie potem na poważną rozmowę. Mówił, że trzeba sobie radzić z porażkami, że w życiu jest różnie, ale trzeba się kontrolować i takie tam. Wtedy tego nie rozumiałem, a szkoda…

Z rodzicami dogadywałem się bez problemów. Ale potem wzięli ten kredyt, trochę się przeliczyli i strasznie dużo pracowali, żebyśmy dali radę. Zaczęli wyjeżdżać służbowo. Na kilka dni. Byłem w domu sam. Zostawiali mi jedzenie, pieniądze, dzwonili kilka razy dziennie, ciotka przychodziła. U nas to normalne, mała mieścina, bezrobocie. Trzeba sobie radzić, nie ja jeden. Ufali mi, że nie urządzę dzikich imprez z demolką mieszkania, nie będę łaził po knajpach, wdawał się w jakieś w narkotyki czy coś. I ja rzeczywiście siedziałem w domu. Bo co mogłem robić? Lekcje robiłem, szukałem info w necie. I jak to bywa, od jednej strony link do drugiej, od drugiej do trzeciej. Czułem jakieś dziwne podniecenie, potrzebowałem więcej i więcej. Potem odkryłem, że nie ja jeden potrzebuję pogadać. Że jest mnóstwo takich ludzi. Odkryłem portale społecznościowe, to, że zawsze można być z kimś w kontakcie. I nawet jak lekcje robiłem, zawsze się gdzieś jeszcze logowałem i zaczepiałem ludzi, albo odpowiadałem, takie gadki o niczym. Jak mi nie pasowało, wylogowywałem się albo na jakieś pytanie odpisywałem bzdury, z palca wyssane rzeczy, kim to ja nie jestem, czego nie potrafię. Potem wszedłem w gry i to było to. Musiałem wygrać, nawet siedząc do drugiej nad ranem. Do szkoły się spóźniałem, nerwowo czekałem na koniec lekcji, bo już mnie nosiło, żeby usiąść do komputera. Podłączyłem neta w komórce, dogadałem się w bibliotece, żeby w czasie przerw korzystać z kompa w szkole. I już cały czas byłem zalogowany – nawet w autobusie albo w drodze od autobusu, jak szedłem też pisałem lub czytałem twittera.

Matka się dziwiła, że jedzenie ledwo tknięte jak wraca, nawet dzwoniła do szkoły, ale powiedzieli, że chodzę, tylko trochę jestem rozkojarzony, wiek dorastania, normalne. I rzeczywiście coraz gorzej przychodziła mi nauka. Informacje jakby skakały mi wokół głowy, tylko nie chciały wejść do



środka, jak wcześniej. Nie mogłem odróżnić rzeczy ważnych od nieważnych, zrobić notatki, zapamiętać czegokolwiek. Przestałem pilnować swojego minimum. Nauczyciele pytali, co się z tobą dzieje, Mateusz. Interesowali się? Tylko dla mnie coraz mniej ważne było to, czy ktoś się mną interesuje, czy ze mną gada, czy nie. Paweł zaczął mnie denerwować, bo nie przestawał gadać. Ciągle o tym Internecie – wyłącz komórkę i wyłącz komórkę, na spacerze jesteśmy, co się z tobą dzieje? Bardzo mnie to wkurzało i już nawet nie odbierałem od niego telefonu, a na fejsie rzadko się logował. Na piłkę chodziłem coraz rzadziej, szybko się męczyłem, nie chciało mi się biegać, wszystko mnie denerwowało jeszcze szybciej niż zawsze. Kiedyś grałem na kompie i czatowałem tak długo, że sam nawet nie wiem ile – godzin czy dni. Czasem trochę usnąłem, w ubraniu, na siedząco, przebudzałem się, dalej waliłem w klawiaturę, chociaż oczy mnie już szczypały i kręgosłup bolał. Nie mogłem przestać. Odkrywałem strony z seksem, miejsca, gdzie można wyzywać innych ludzi, wylać z siebie całą złość… To mnie przerażało i jednocześnie wciągało.

I wtedy przyszedł ten koszmar. Ekrany przesuwały się wszędzie, po całym pokoju. Na suficie, na podłodze, ścianach. Każdy kuszący, z inną otwartą stroną, grą albo czatem. Biegałem od jednego do drugiego, chciałem być wszędzie jednocześnie i nie dawałem rady, skakałem jak małpka i płakałem. A potem już nie mogłem w ogóle ich dosięgnąć. Gdy podchodziłem – kruszyły się albo zwijały, znikały jeden za drugim. Wpadłem

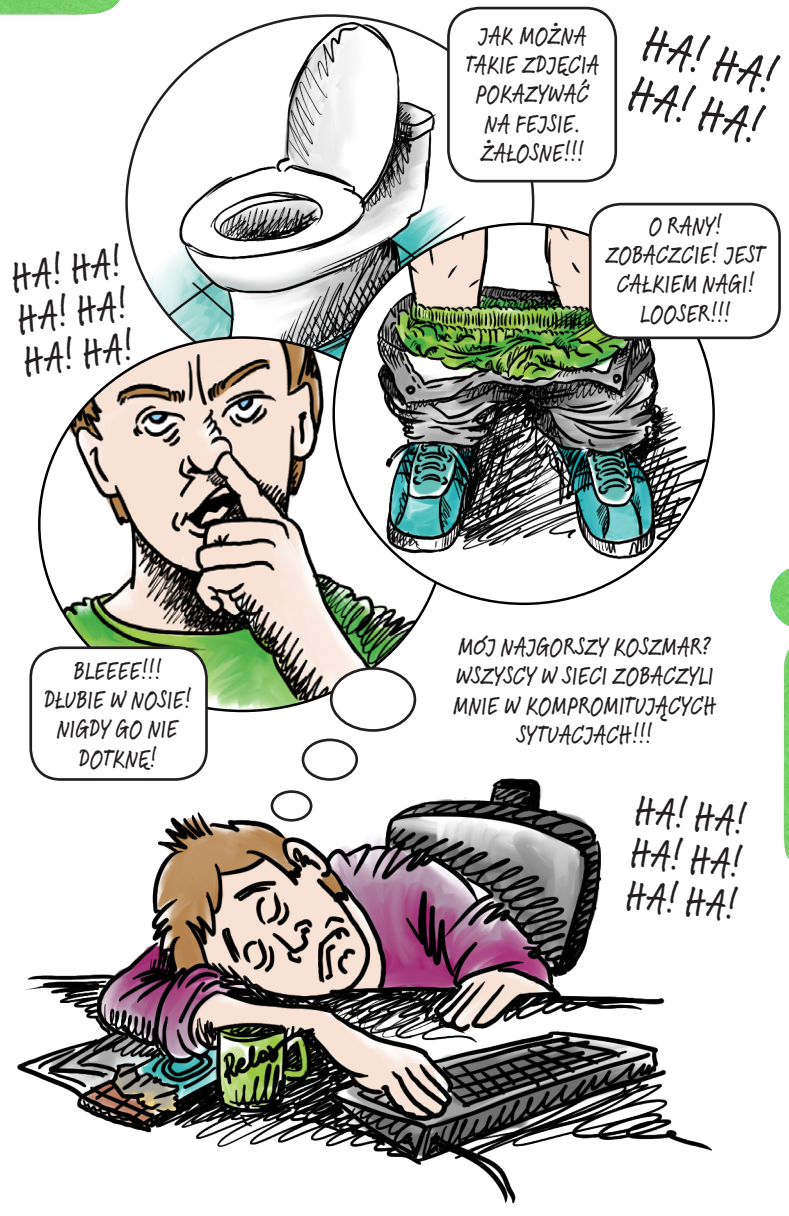
w panikę, rzuciłem się do komórki, ale była rozładowana. Ładowarka uciekała przede mną na szafę, do piwnicy. A potem z nieba spłynął wielki, wszechogarniający ekran. Widziałem na nim obciachowe filmy – jak jestem brudny albo nagi, jak się załatwiam, albo dłubię w nosie. Ludzie mnie wytykają palcami i śmieją się. A ja nic nie mogę zrobić, jakbym był związany niewidzialnym sznurem. Plują na mnie i wrzucają filmik do Internetu. Co chwilę przychodzą do mnie obelgi, jedna za drugą, jedna za drugą, jakby sto tysięcy ludzi jednocześnie je wysyłało i wszyscy mnie nienawidzili i wiedzieli jakim jestem zerem.

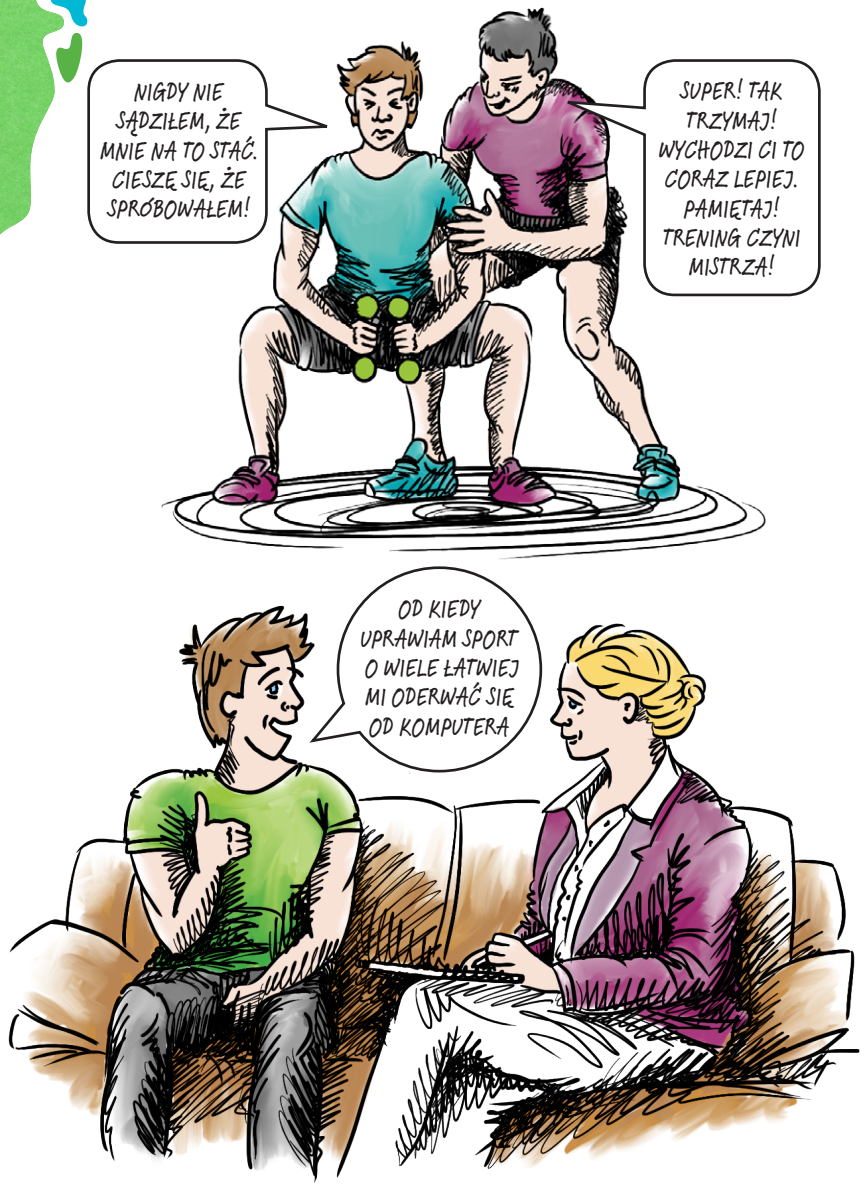
Obudziłem się z głową na klawiaturze. Wszystko mnie bolało. Próbowałem wstać. Jęknąłem tylko. Mięśnie pleców i karku były naprężone jak stal, jakby zastygłe. Bolała mnie szyja, plecy, ramiona, przedramiona. Mogłem zdawać egzamin z biologii: czułem każdy staw, przeguby, jakby ktoś mi je poobijał. Poczułem, jak z głodu ściska mnie w żołądku. Bałem się, że zemdleję. Usłyszałem chrupnięcie klucza w drzwiach i zobaczyłem mamę.

– *O co chodzi? Zwolniłaś się wcześniej z pracy?*

Zza pleców mamy wyszedł Paweł. Wyszarpnął mi spod ramienia telefon, a mama płacząc, odłączyła oba komputery. Próbowałem z nimi walczyć, wyrwać sprzęt, bić ich. Wtedy Paweł powiedział, że dzwonił do mnie od dwudziestu czterech godzin. Martwił się, bo nie przyszedłem do szkoły, w końcu skontaktował się z mamą.

Like





To był początek wychodzenia na prostą…

Rozpocząłem terapię. Nie było łatwo, bo trudno mi było zrozumieć, że jestem uzależniony. Nałóg kojarzył mi się z alkoholem, narkotykami. Nie wiedziałem, że istnieje coś takiego, jak uzależnienie behawioralne, czyli od czynności – korzystania z Internetu, zakupów, seksu, a nawet pracy. Chodziłem raz w tygodniu na spotkania grupy terapeutycznej, oprócz tego rozmawiałem indywidualnie z psychologiem. Przede wszystkim nauczyłem się, że odczuwamy coś takiego jak emocje, które trzeba rozpoznawać, nazywać i nad nimi pracować. Zrozumiałem, że Internet nie jest cudownym antidotum na wszystko. Poznałem swoje mocne i słabe strony, zacząłem być ich świadomy, co pozwoliło mi lepiej sobie radzić w trudnych sytuacjach – na przykład po przegranym meczu. Odkryłem, jak sobie radzić z samotnością, poczuciem niższości, nieśmiałością. Równie ważne, jak terapia, okazało się wsparcie ludzi, którzy uchronili mnie przed ostatecznym popadnięciem w nałóg. Mama zrezygnowała z drugiej pracy, by spędzać ze mną więcej czasu, znowu chodziłem na wycieczki z Pawłem, wróciłem do klubu sportowego, gdzie wspierał mnie trener – po swojemu, czyli wyciskając ze mnie siódme poty :). Muszę przyznać, że na początku trochę ich wszystkich oszukiwałem. Wstawałem w nocy, aby korzystać z Internetu, czasem używałem komputera kolegi, który nie wiedział, na czym polega mój problem. Zdarzały mi się napady złości i buntu. Trudność

polegała na tym, że w dzisiejszych czasach nie da się w ogóle nie korzystać z sieci. Alkoholicy czy narkomani, którzy podejmują leczenie muszą całkowicie „odstawić" to, co im szkodzi. Internetu nie da się odstawić, jest wszechobecny. Co nie znaczy, że wyjście z uzależnienia jest niemożliwe. Trzeba mocno nad sobą pracować zgodnie z zaleceniami terapii. Po pół roku przyszła poprawa – lepiej się czułem, szybciej zapamiętywałem, wróciła dobra kondycja fizyczna. Poczułem się silny, mocny i bardzo mądry, mądrzejszy od kolegów, którzy nie przeszli terapii. Opuszczałem spotkania w poradni, bo wydawały mi się już niepotrzebne. I wtedy to wróciło – nie mogłem przestać myśleć o Internecie, nie mogłem powstrzymać się przed włączeniem komputera. Teraz już wiem, że takie zachowanie nazywa się nawrotem choroby, wszystkie uzależnione osoby je przeżywają. Stare mechanizmy funkcjonowania często wracają wtedy, gdy coś złego wydarzy się w ich życiu. A mnie trudno było pogodzić się z tym, że nie wszystkie zaległości udało się nadrobić i oceny na świadectwie dostałem gorsze niż zwykle. Na szczęście udało mi się zapanować nad nawrotami. Jestem z siebie dumny. Dziś jestem już zdrowy, a dzięki temu, co przeżyłem, moje życie zmieniło się na lepsze, bo więcej wiem i rozumiem. Jestem zwykłym, normalnym chłopakiem. Tylko na niektóre rzeczy już do końca życia będę musiał uważać.

Like

Objawy charakterystyczne dla zespołu uzależnienia od Internetu

Zespół uzależnienia od Internetu rozpoznaje się wtedy, gdy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech z poniższych objawów:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- przekonanie o trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z Internetem (np. kłopoty z powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz brak kontroli nad ilością czasu spędzanego w sieci),
- występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci,
- spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie – rozwój tzw. tolerancji (patrz poniżej),
- postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu,
- korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), mających związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Fazy uzależnienia od Internetu

I FAZA
Poznawania i racjonalnego wykorzystania Internetu

Użytkownik korzysta z Internetu okazjonalnie, przede wszystkim służy mu on do pracy i nauki oraz poszukiwania potrzebnych informacji. Internet na tym etapie pełni również rolę jednej z wielu dostępnych form rozrywki.

II FAZA
Od używania do nadużywania

Użytkownik coraz częściej odczuwa potrzebę korzystania z sieci i w efekcie spędza coraz więcej czasu przed komputerem. Osoba znajdująca się w II fazie uzależniania się od Internetu jest coraz bardziej zaabsorbowana tym, co się dzieje w sieci i przeżywa dyskomfort, a nawet przygnębienie, kiedy nie ma do niej dostępu.

III FAZA
Destrukcji

Internet zabiera coraz więcej miejsca i czasu. Staje się centrum, wokół którego ogniskuje się życie użytkownika. Inne aktywności, rozrywki, obowiązki, kontakty z ludźmi tracą na znaczeniu.

Wybrane skutki nałogowego korzystania z Internetu

Konsekwencje zdrowotne:

- pogorszenie lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych (np. zaburzeń lękowych, fobii, depresji),
- pogorszenie nastroju (doświadczenie niepokoju, lęku) prowadzące nawet do depresji,
- podatność na infekcje (osłabienie odporności),
- bezsenność,
- nadpobudliwość,
- przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni będące objawami zespołu urazów, wynikających z chronicznego przeciążenia,
- tzw. „padaczka ekranowa” czyli zaburzenia neurologiczne wywołane przez szybko zmieniające się bodźce świetlne, emitowane przez ekran komputera; mogą one naruszać właściwe funkcjonowanie pracy mózgu.

Kto jest najbardziej narażony na uzależnienie od Internetu?

Niektórzy łatwiej popadają w uzależnienie od Internetu, inni są na to bardziej odporni. Osoby bardziej podatne na uzależnienie od Internetu:

- są nieśmiałe, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi,
- mają niskie poczucie własnej wartości,
- są przekonane, że niewiele potrafią,
- unikają kontaktów z ludźmi,
- nie radzą sobie ze stresem,
- to dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia.

Konsekwencje psychologiczne i społeczne:

- unikanie kontaktów osobistych z innymi ludźmi poza Internetem, co prowadzi do wyizolowania społecznego,
- poczucie osamotnienia,
- zaniedbywanie obowiązków i wynikające z tego problemy w szkole, w domu, w pracy (np. brak promocji do kolejnej klasy, utrata pracy, pogorszenie relacji z bliskimi),
- utrata innych zainteresowań.

Czynniki sprzyjające rozwojowi uzależnienia od Internetu

Wśród czynników sprzyjających rozwojowi uzależnienia od Internetu wymienia się następujące:

Czynniki związane z Internetem:

- ogólnodostępność Internetu i łatwość jego użytkowania (nowe technologie, urządzenia mobilne),
- możliwość zaspokajania szeregu potrzeb, m.in. społecznych (np. portale społecznościowe), seksualnych (cybreseks), przynależności i osiągnięć (np. w grach on-line),
- anonimowość pozwalająca na ujawnianie tylko wybranych cech. Internet daje również możliwości podszywania się pod kogoś innego lub udawania kogoś kto nie istnieje.

Czynniki związane z użytkownikiem:

- nieśmiałość oraz trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi,
- niskie poczucie własnej wartości,
- trudności w radzeniu sobie ze stresem i z emocjami,
- wiek i płeć (najbardziej narażeni na uzależnienie od Internetu są mężczyźni oraz osoby poniżej 18 roku życia).

Co chroni przed uzależnieniem od Internetu?

- wysokie i adekwatne poczucie własnej wartości,
- zainteresowania i pasje,
- dobre relacje z ludźmi, szczególnie w rzeczywistym świecie,
- umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem.

Część II

INNE ZAGROŻENIA W INTERNECIE

CYBERSEKS

CHILD GROOMING
Uwodzenie dzieci i młodzieży

Ryzyko: Wykorzystanie seksualne

SEXTING
Przesyłanie tekstów, zdjęć i filmów nacechowanych seksualnie

Ryzyko: brak kontroli nad materiałami

CYBERPROSTYTUCJA
Pieniądze w zamian za udostępnianie treści erotycznych

Ryzyko: przymus-stręczycielstwo, wykorzystanie przez pedofila

PORNOGRAFIA DZIECIĘCA TO PRZESTĘPSTWO I KRZYWDZENIE DZIECI

CYBERPRZEMOC

PRZEMOC PSYCHICZNA
Grożenie, szantażowanie, poniżanie, wymuszanie

HAPPY SLAPPING
Umieszczanie upokarzających zdjęć, filmów, poniżanie

CYBERSTALKING
NĘKANIE

- Wiadomości
- Pogróżki
- Fałszywe oskarżenia
- Propozycje seksualne

MOWA NIENAWIŚCI
Obraźliwe i wrogie komentarze wobec innych ras, mniejszości seksualnych, wyznań i światopoglądów

ZGŁASZAJ NADUŻYCIE

- helpline.org.pl
- dyżurnet.pl
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116-111
- www.116111.pl
- Ktoś zaufany
- Policja
- Szkoła (pedagog, nauczyciel)

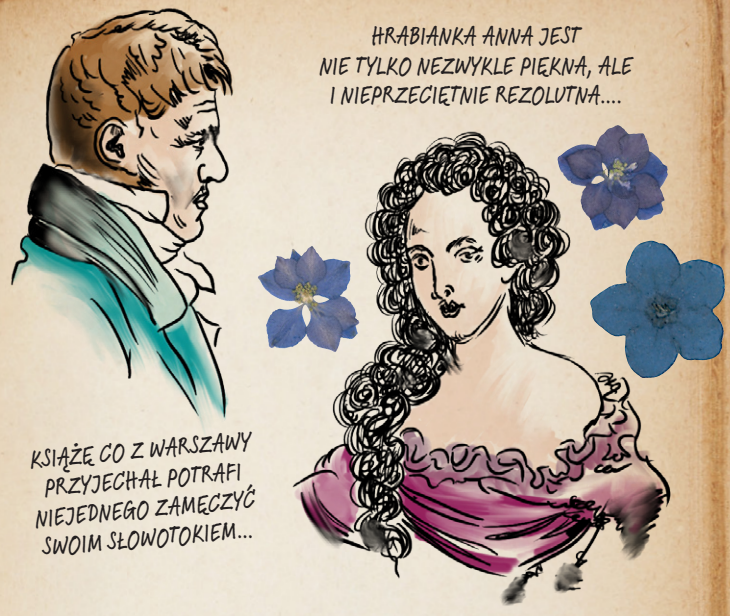
Poza zagrożeniem związanym z uzależnieniem ryzykujemy, że padniemy ofiarą działalności przestępczej, kradzieży, oszustw, przemocy, pedofilii itd. Jeżeli nie zadbamy wystarczająco o swoje bezpieczeństwo, ludzie zajmujący się takim procederem mogą zdobyć nasze dane i wykorzystać je do swojej przestępczej działalności. Mogą także nakłaniać młode osoby do oglądania szkodliwych treści lub odbywania przez nich ryzykownych spotkań z nieznajomymi. Aż 59% dzieci i młodzieży w wieku 9-16 lat ma własne profile na portalach społecznościowych, w czym 26% ma profile publiczne, które każdy może zobaczyć.

Z historii portali społecznościowych – wybrane daty i fakty

Pierwowzór

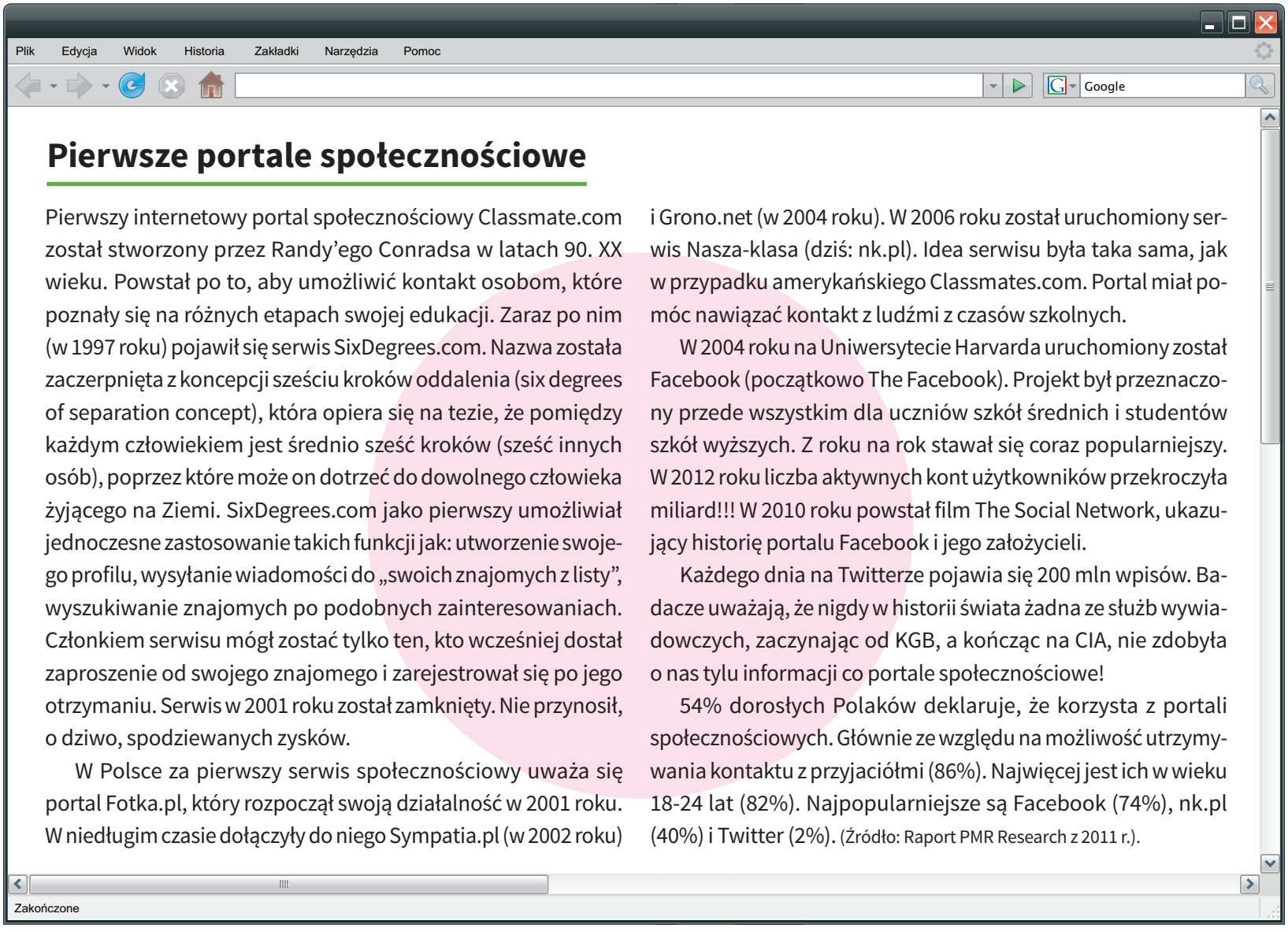
W przeszłości tj. w XVI – XVIII wieku funkcję dzisiejszego Facebooka spełniały albumy i sztambuchy. Były one sposobem na zachowanie wspomnień o znajomych. Zamieszczano w nich wszystko, co miało przypominać o minionych doświadczeniach, np. suche kwiatki, podobizny poznanych osób, wiersze, rysunki, piosenki, sentencje. Do sztambucha wpisywano się kaligrafowanym pismem na prawej stronie, lewa strona była przeznaczona na ilustracje, zamieszczane obowiązkowo z dedykacją. Tematem wpisów do albumów było życie studenckie i wspólnie przeżyte przygody. Po wynalezieniu fotografii, w XIX wieku w sztambuchach pojawiły się zdjęcia przyjaciół.

Pierwowzoru współczesnego portalu społecznościowego badacze dopatrują się w albumie z 1815 roku, prowadzonym przez Wilhelma Schmiedeberga z Królewca. Autor nadał mu tytuł „Kartki wspomnień". Wilhelm Schmiedeberg zamieszczał w nim portrety swoich kolegów z Uniwersytetu w Królewcu wraz z informacjami skąd pochodzili i do jakiego należeli



bractwa. Album okazał się przy tym przedsięwzięciem interaktywnym – portretowani zamieszczali, dziś powiedzielibyśmy, swoje komentarze. Wówczas były to odręczne wpisy przy swoich podobiznach: wyrazy przyjaźni, nawiązania do wspólnie przeżytych doświadczeń, cytaty z literatury pięknej. W albumie zostało w taki sposób uwiecznionych 180 osób.

(Źródło: A. Krzemińska, *Społecznościówki sprzed 200 lat,* „Polityka" Nr 44 (2931) 2013, s. 100-107).



Pierwsze portale społecznościowe

Pierwszy internetowy portal społecznościowy Classmate.com został stworzony przez Randy'ego Conradsa w latach 90. XX wieku. Powstał po to, aby umożliwić kontakt osobom, które poznały się na różnych etapach swojej edukacji. Zaraz po nim (w 1997 roku) pojawił się serwis SixDegrees.com. Nazwa została zaczerpnięta z koncepcji sześciu kroków oddalenia (six degrees of separation concept), która opiera się na tezie, że pomiędzy każdym człowiekiem jest średnio sześć kroków (sześć innych osób), poprzez które może on dotrzeć do dowolnego człowieka żyjącego na Ziemi. SixDegrees.com jako pierwszy umożliwiał jednoczesne zastosowanie takich funkcji jak: utworzenie swojego profilu, wysyłanie wiadomości do „swoich znajomych z listy", wyszukiwanie znajomych po podobnych zainteresowaniach. Członkiem serwisu mógł zostać tylko ten, kto wcześniej dostał zaproszenie od swojego znajomego i zarejestrował się po jego otrzymaniu. Serwis w 2001 roku został zamknięty. Nie przynosił, o dziwo, spodziewanych zysków.

W Polsce za pierwszy serwis społecznościowy uważa się portal Fotka.pl, który rozpoczął swoją działalność w 2001 roku. W niedługim czasie dołączyły do niego Sympatia.pl (w 2002 roku) i Grono.net (w 2004 roku). W 2006 roku został uruchomiony serwis Nasza-klasa (dziś: nk.pl). Idea serwisu była taka sama, jak w przypadku amerykańskiego Classmates.com. Portal miał pomóc nawiązać kontakt z ludźmi z czasów szkolnych.

W 2004 roku na Uniwersytecie Harvarda uruchomiony został Facebook (początkowo The Facebook). Projekt był przeznaczony przede wszystkim dla uczniów szkół średnich i studentów szkół wyższych. Z roku na rok stawał się coraz popularniejszy. W 2012 roku liczba aktywnych kont użytkowników przekroczyła miliard!!! W 2010 roku powstał film The Social Network, ukazujący historię portalu Facebook i jego założycieli.

Każdego dnia na Twitterze pojawia się 200 mln wpisów. Badacze uważają, że nigdy w historii świata żadna ze służb wywiadowczych, zaczynając od KGB, a kończąc na CIA, nie zdobyła o nas tylu informacji co portale społecznościowe!

54% dorosłych Polaków deklaruje, że korzysta z portali społecznościowych. Głównie ze względu na możliwość utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi (86%). Najwięcej jest ich w wieku 18-24 lat (82%). Najpopularniejsze są Facebook (74%), nk.pl (40%) i Twitter (2%). (Źródło: Raport PMR Research z 2011 r.).

Małgosia, 17 lat
Warszawa, woj. mazowieckie

Tym, co przede wszystkim rzuca się w oczy w moim wyglądzie to duże, jasnoniebieskie oczy w ciemnej oprawie. Twarz mam owalną i zwykle nieco zaróżowione policzki. Włosy mają barwę ciemnego blond. Jestem średniego wzrostu o szczupłej budowie ciała. W mojej szafie dominują różne odcienie zieleni, fioletu i pomarańczy. Bardzo lubię żywe kolory. Mam wesołe usposobienie i jestem bardzo lubiana w szkole. Mam wielu znajomych, którzy często zapraszają mnie na różne imprezy. Lubię podróżować i chodzić do kina.

STATYSTYKI NA PROFILU MAŁGOSI

Znajomi	Zaproszenia na wydarzenia	Nowe wiadomości	To lubię
250	9	12	447

Zuza, 21 lat
Poznań, woj. wielkopolskie

Studiuję. Marzy mi się wyjazd na studia na zagraniczną uczelnię. Jestem dosyć wysoka i mam normalną budowę ciała. Moje kruczoczarne włosy układają się w pukle. Wszyscy mi mówią, że są piękne. Interesuję się muzyką i często chodzę z przyjaciółmi na koncerty. Najbardziej lubię dostawać w prezencie płyty CD z muzyką rockową. Jestem pozytywnie nastawiona do życia. Mam bardzo dużo znajomych i kilkoro przyjaciół, na których zawsze mogę liczyć.

STATYSTYKI NA PROFILU ZUZY

Znajomi	Zaproszenia na wydarzenia	Nowe wiadomości	To lubię
421	16	13	378

Marta, 16 lat
Kraków, woj. małopolskie

Właściwie to nie wiem, kim jestem. Ciągle czuję tę przeklętą niepewność. Mam wrażenie, że na mojej twarzy nie widać niczego poza pryszczami. Nie jestem klasową gwiazdą. W zasadzie to nie mam wielu znajomych. Po zajęciach dodatkowych zwykle ląduję w domu i piszę wiersze oraz opowiadania. Moja mama mówi, że od tego nocnego ślęczenia nad kartkami popsuje mi się kiedyś wzrok. Ale ona nie wie, jak wiele jest we mnie różnych przeżyć i emocji. Nie lubię pokazywać ludziom tego, co napiszę. Myślę, że dlatego mama trochę się niepokoi. Nie mam problemów w szkole, więc nie ma powodów do interwencji. Nikt nie przypuszcza, że Zuza, Kamila i Małgosia to ja w Internecie. W sieci łatwiej mi zdobyć znajomych niż w realu. Mój prawdziwy profil wyglądałby tak:

STATYSTYKI NA PROFILU MARTY

Znajomi	Zaproszenia na wydarzenia	Nowe wiadomości	To lubię
38	5	6	56

Dlatego nie przedstawiam się jako Marta. Prawdziwa Marta jest, moim zdaniem, nudna. Za nudna dla innych ludzi.

KOMENTARZ EKSPERTA

Problemy z tożsamością, poszukiwaniem samego siebie są czymś normalnym w wieku dorastania. Zastanawiamy się, kim jesteśmy, jaka jest nasza wartość, kim chcielibyśmy być, próbujemy wielu rzeczy. W czasach, kiedy Internet nie był tak powszechny, młodzież poszukiwała samej siebie przyłączając się do różnych grup rówieśniczych, związanych np. z zainteresowaniami. Pojawienie się Internetu stworzyło nowe możliwości nawiązywania kontaktów, ale też i nowe zagrożenia. Możliwość tworzenia profili – lepszych wersji swojego ja – jest nieograniczona. Budowanie swoich internetowych alter ego może trwać latami, bo łatwo wymyka się spod kontroli otoczenia. Długotrwałe utrzymywanie fikcyjnych tożsamości może pogłębiać problem. Pomocne w takiej sytuacji są działania zmierzające do zbudowania realistycznego obrazu samego siebie. Przy ugruntowanym bowiem poczuciu własnej wartości, dużo łatwiej jest akceptować swoje słabe strony. Rozpoznanie swoich możliwości i ograniczeń pomogłoby, również Marcie, w tworzeniu adekwatnego profilu, ale przede wszystkim w nawiązywaniu i rozwijaniu relacji z ludźmi.

Janek, 17 lat
Kraków, woj. małopolskie

STATYSTYKI NA PROFILU JANKA

Znajomi	Zaproszenia na wydarzenia	Nowe wiadomości	To lubię
48	4	6	75

Fragment listu Janka, kolegi Marty, do poradni on-line:

Marta jest bardzo ładną dziewczyną. Ale nie zauważa chłopaków. To znaczy przynajmniej mnie nie zauważa. Specjalnie dla niej zapisałem się na zajęcia literackie w pobliskim domu kultury. Prowadząca nie wyrzuca mnie z nich tylko dlatego, że (jak mówi) wprowadzam bardzo pozytywną atmosferę w grupie. Ale na karierę pisarza lub poety, jak się domyślam, nie mam co liczyć. Nie przejmuję się tym za bardzo, bo tak naprawdę to chciałbym zostać w przyszłości chemikiem. Marta natomiast pisze świetnie. Nasza instruktorka myśli podobnie i chce, żeby Marta startowała w konkursach literackich. Marta tego nie chce. Zaraz po zajęciach ucieka do domu. Mam wrażenie, że nie zależy jej na kontaktach z ludźmi. Chciałbym ją bliżej poznać. Ale nie wiem, jak to zrobić. Ostatnio siedząc obok niej podejrzałem, że tweetuje z nie swojego profilu. Tak, jakby chciała udawać, że jest kimś innym. Nie rozumiem, czemu to robi.

Janek

Odpowiedź z poradni on-line

Janku, niewiele wiemy o Marcie, ale jeżeli Twoja koleżanka faktycznie tworzy sobie alternatywne profile, to może wynika to z tego, że nie wierzy w to, że mogłaby wzbudzić sobą zainteresowanie. Mimo że ma swoje pasje to nie jest pewna, czy są wartościowe i ciekawe. Niekiedy bywa tak, że nie doceniamy tego, co mamy i wydaje nam się, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy czy atrakcyjni. Z tego, co piszesz wynika, że spotykacie się regularnie na zajęciach. Może poproś Martę o pomoc w pisaniu kolejnych tekstów. Mielibyście okazję bliżej się poznać. Marta wprawdzie może się czuć zaskoczona Twoją propozycją, ale może też zrobić się jej miło, że ktoś uważa, że mogłaby być pomocna.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z nałogowym używaniem komputera i Internetu zadzwoń pod numer jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi będziesz mógł (mogła) porozmawiać o swoich problemach oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej specjalistyczną pomoc adekwatną do Twoich trudności.

- **Telefon Zaufania** – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP **801-889-880**, adresowany do osób mających problemy z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskich. Dyżurujący w Telefonie Zaufania konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00. Pomoc on-line znajdziesz w poradni internetowej **www.uzależnieniabehawioralne.pl**
- **Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111.** Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można się podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00-20.00.
- **Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa www.116111.pl, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.**

Zagrożenia związane ze stosowaniem cyberprzemocy

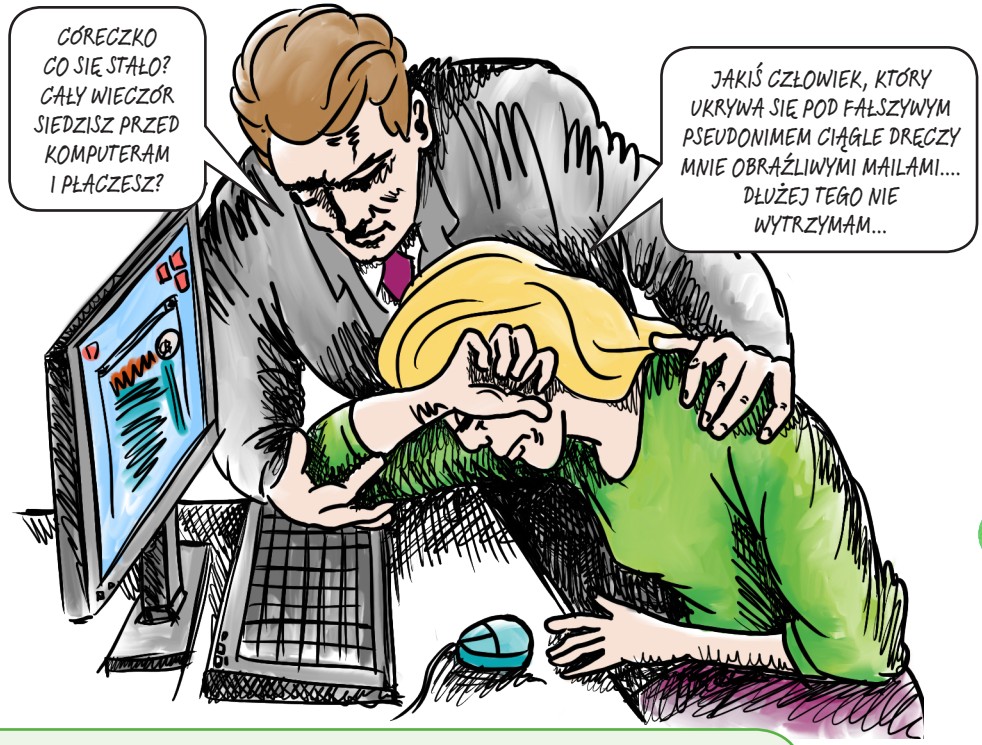
Przemoc to wywieranie wpływu na stan wewnętrzny, zachowanie lub stan fizyczny osoby pomimo braku przyzwolenia tej osoby na taki wpływ. Zwykle przemoc kojarzymy z przemocą fizyczną. Jej przejawy są łatwiejsze do zauważenia gołym okiem. Nie mniej destrukcyjna jest przemoc psychiczna. Słowa, za pomocą których wywieramy niekorzystny wpływ na drugą osobę są równie bolesne. Wpływają na jej stan wewnętrzny, myśli, zachowanie i stan fizyczny (pogorszenie stanu psychicznego i długotrwały stres wywołany np. nękaniem, obraźliwymi inwektywami, pogorsza kondycję fizyczną). Krzywdzące, obraźliwe komentarze powodują obniżenie poczucia własnej wartości, nasilają przeżywanie takich uczuć jak lęk i smutek, izolację, prowadząc do depresji. Niekiedy są na tyle trudne do wytrzymania, że jedynym sposobem na ucieczkę przed nimi wydaje się odebranie sobie życia.

Cyberprzemoc

To stosowanie przemocy psychicznej z użyciem nowych technologii, przede wszystkim Internetu i sieci telekomunikacyjnych, również telefonów komórkowych. Cyberprzemoc może dotknąć wszystkich użytkowników Internetu. Do cyberprzemocy wykorzystywane są głównie smsy, poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne. Sprawcy cyberprzemocy mają poczucie, że są anonimowi, co tylko zachęca ich do działania.

Cyberprzemoc przejawia się poprzez: nękanie, straszenie, obrażanie, podszywanie się, publikowanie obraźliwych komentarzy, publikowanie i rozsyłanie ośmieszających, nieprawdziwych informacji.

Ofiara cyberprzemocy może zgłosić ten fakt na policję lub do prokuratury. Ważne jest przy tym, aby pamiętać o zabezpieczeniu dowodów przestępstwa w postaci elektronicznych kopii (np. screeny) i wydruków. Nie wolno kasować żadnych wiadomości, również sms-owych.



Świadkowie cyberprzemocy – to osoby, które obserwują przejawy cyberprzemocy, ale nie są w nią bezpośrednio zaangażowane (np. osoby widzące obraźliwe komentarze). Nie powinny one pozostać bezczynne i pozwalać na ten proceder. Niereagowanie bowiem jest równoznaczne z wyrażaniem zgody na to zjawisko. Świadkowie powinni poinformować o zdarzeniu administratora lub moderatora strony. Większość witryn lub serwisów umożliwia zgłaszanie nadużyć do działu bezpieczeństwa za pomocą formularza lub maila.

Przejawy cyberprzemocy

Happy Slapping to umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli. Mogą to być materiały przedstawiające sytuacje intymne, upokorzenie, ośmieszanie, przemoc itd.

Cyberstalking to używanie Internetu i mediów elektronicznych do nękania drugiej osoby, np. poprzez pisanie za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e-mail, rozsyłanie korespondencji do losowych adresatów w imieniu osoby nękanej oraz wbrew jej woli, zamieszczenie komentarzy na forach internetowych. Wiadomości mogą mieć formę pogróżek, fałszywych oskarżeń, propozycji seksualnych.

Mowa nienawiści to używanie języka w celu znieważenia, pomówienia lub rozbudzenia nienawiści wobec danej osoby czy grupy społecznej, najczęściej ze względu na uprzedzenia rasowe, narodowe, płeć, orientację seksualną, światopogląd lub wyznanie. Internet jest narzędziem, który sprzyja rozpowszechnianiu tego typu treści. W 2011 roku na forach internetowych trzech największych portali: onet.pl, wp.pl i gazeta.pl. około 123 tys. wpisów (wśród 10 mln wszystkich wpisów) zaklasyfikowano jako język wrogości lub mowę nienawiści. Najwięcej wrogich wpisów w polskim Internecie dotyczyło innych narodowości i grup etnicznych: Żydów – 35,5 tys.; Rosjan – 21,6 tys.; Niemców – 21,5 tys. oraz mniejszości seksualnych: gejów i lesbijek – 14,6 tys. Dlaczego mowa nienawiści jest zagrożeniem? Mowa nienawiści może wykształcać poczucie, że istnieje społeczne przyzwolenie na ataki agresji i przemocy wobec znieważanych osób czy grup. Jest to bardzo niebezpieczne, bo naraża na realne zagrożenie ludzi, pod których adresem kierowane są obraźliwe hasła.

Pojęcie związane z mową nienawiści: KSENOFOBIA

Ksenofobia to niechęć, wrogość wobec innych grup etnicznych. Opiera się o stereotypy.

Stereotypy to uproszczone i najczęściej wartościujące opinie lub poglądy na temat innych osób lub grup społecznych. Stereotypy wynikają z niewiedzy lub niewystarczającej wiedzy i stanowią gotowe formy obrażania innych osób, przyjmowane bez większej refleksji i weryfikacji, np. Polacy są leniwi. Prawo w Polsce i w Unii Europejskiej zakazuje znieważania i dyskryminacji innych grup etnicznych i narodowościowych.

Zagrożenia związane z przesyłaniem treści nacechowanych seksualnie

Cyberseks lub **seks komputerowy** – to nazwa używana w odniesieniu do wirtualnych zachowań seksualnych, w trakcie których dwie lub więcej osób łączą się zdalnie poprzez sieć komputerową i wysyłają do siebie pobudzające seksualnie komunikaty, opisujące własne doznania. Może wiązać się to (ale nie musi) z masturbacją.

Sexting – przesyłanie za pomocą Internetu tekstów, zdjęć czy filmów nacechowanych seksualnie. Przesyłanie naszych zdjęć czy filmów komuś, kto nam się podoba, z kim jesteśmy w bliskiej relacji, ale nie mamy możliwości się spotkać, może być ekscytujące. Nie mamy jednak nad tym kontroli, co stanie się z nagranymi przez nas materiałami. Nie mamy wpływu na to, że osoba, której wysyłamy coś w dobrej wierze, będzie chciała pokazać to innej osobie. Nikt nie chce myśleć, że ktoś bliski mógłby rozesłać nasze zdjęcia czy filmy innym, np. z zemsty. Sexting może posłużyć również do szantażowania i zastraszania przez osobę, której materiał przez nas wysłany wpadł jej w ręce.

Zagrożenia związane ze zjawiskiem cyberseksu

Cyberprostytucja (wirtualna prostytucja) – polega na czerpaniu korzyści materialnych w zamian za udostępnianie poprzez Internet treści erotycznych lub pornograficznych z własnym udziałem. Mogą to być zdjęcia i filmy lub pokaz na żywo za pomocą kamerki internetowej. Służą temu szczególnie wyspecjalizowane serwisy umożliwiające transmisję video pomiędzy użytkownikami, ale również serwisy społecznościowe. Osoba oferująca materiały może otrzymać płatności w postaci specjalnej waluty serwisu (która może być wymieniana na realne pieniądze), doładowania konta karty pre-paid, telefonów itp. Osoba prostytuująca się może to robić dobrowolnie lub pod przymusem (stręczycielstwo). Wirtualna prostytucja dla osób nieletnich może się wydawać łatwym i szybkim sposobem na zarobkowanie. Trzeba pamiętać, że materiały wytworzone przez dzieci i młodzież mogą być wykorzystywane przez pedofilów. Dzieci mogą być do tego zachęcane pod wpływem manipulacji ze strony osób dorosłych.

Grooming to uwodzenie dzieci i niepełnoletniej młodzieży przez Internet. Groomer stopniowo zaprzyjaźnia się i nawiązuje emocjonalną więź z młodym Internautą, Internautką, aby zmniejszyć jego/jej opory i seksualnie jego/ją wykorzystać. Zdarza się również, że przestępca chce nakłonić dziecko/nastolatka do prostytucji czy udziału w pornografii dziecięcej. Korespondencja internetowa, która niekiedy trwa miesiącami, może wykształcić u młodej osoby poczucie, że spotkała kogoś naprawdę wyjątkowego dla kogo sama również jest kimś wyjątkowym. Stwarza to dla przestępcy korzystną sytuację, w której młoda osoba poddaje się manipulacjom zmierzającym do seksualnego wykorzystania.

PAMIĘTAJ!!!
Pornografia to tworzenie obrazów przejawów ludzkiej aktywności seksualnej. Może być ona wykonywana i powielana np. przez filmy, obrazy, zdjęcia, rzeźbę, malarstwo. Pornografia w Polsce nie jest zabroniona dla ludzi dorosłych, choć obyczajowo jest potępiana przez znaczną część społeczeństwa. Pornografia dziecięca, czyli wykorzystywanie dzieci do produkcji materiałów pornograficznych, jest przestępstwem. To przejaw bardzo drastycznej formy krzywdzenia dzieci!

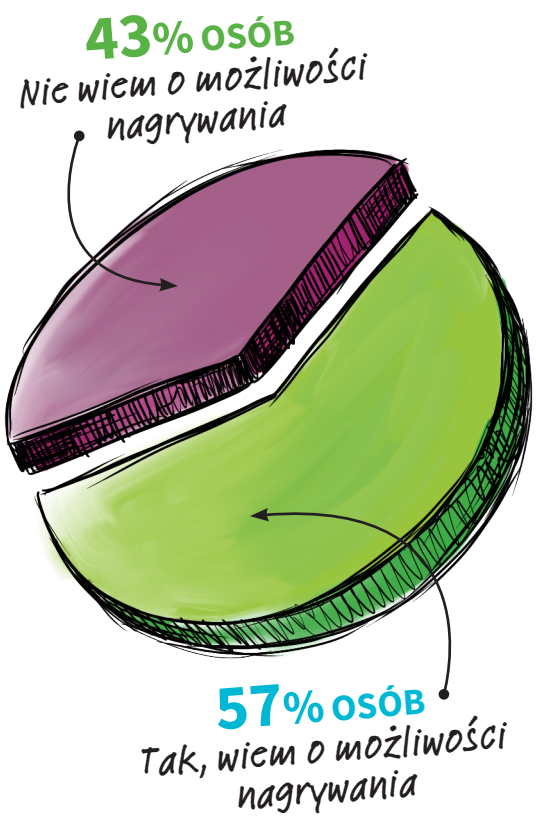
Czy ten problem może dotyczyć osób w Twoim wieku? Statystyki potwierdzają, że tak:

- **70% nastolatków** przyznaje się, że zetknęło się ze zdjęciami pornograficznymi w Internecie (źródło: P. Carnes, E. Griffin, D.L. Delmonico, J. M. Moriarity, 2010),
- **17% gimnazjalistek** i **70% licealistek** przyznaje, że miało już w życiu pierwszy epizod internetowy o charakterze seksualnym – polegało to m.in. na dzieleniu się intymnymi zwierzeniami, ujawnieniu fantazji seksualnych lub próbie ich realizacji (źródło: wyniki badań projektu „Zaburzenia wychowawcze XXI wieku" zrealizowanego przez warszawską Fundację „Pedagogium").

Istnienie nowego typu internetowego zjawiska niebezpiecznego dla dzieci i młodzieży związanego z cyberseksem potwierdzają badania przeprowadzone przez Research.NK i Instytut Badawczy NASK.

Zespół Dyżurnet.pl we współpracy z Research.NK i Instytutem Badawczym NASK przeprowadził we wrześniu 2013 roku badania (za pomocą anonimowej ankiety) wśród prawie 1000-osobowej grupy użytkowników Internetu w wieku od 13 do 16 roku życia. Z badań wynika, że 54% badanych korzysta z urządzeń wyposażonych w kamerę video oraz z rozmów wideo poprzez Internet. UWAGA! 43% spośród osób w tym wieku nie wie, że istnieje możliwość nagrywania i rozpowszechniania wideorozmów poza kontrolą uczestników.

Czy uważasz, że istnieje możliwość nagrywania i rozpowszechniania wideo-rozmów bez wiedzy uczestników?



Z raportu badania przeprowadzonego przez Research.NK i zespołu Dyżurnet.pl

Wyniki badania wskazują, że 16% korzystających z rozmów wideo zetknęło się z treściami seksualnymi lub pornograficznymi na wideoczacie, a 8% korzystających z rozmów wideo było świadkami wideotransmisji internetowej osoby niepełnoletniej prezentującej treści seksualne. Podobny odsetek badanych zna osobę, która rozbiera się lub prezentuje zachowania seksualne na wideoczacie.

PAMIĘTAJ!
Żadna znajomość internetowa nie zastąpi prawdziwego przyjaciela.

51% korzystających z rozmów wideo spotkało się na żywo z osobą poznaną podczas wideorozmowy (wśród 13-latków to aż **68%**).

Badanie potwierdza również fakt istnienia problemu cyberprostytucji nieletnich, ponieważ średnio **2%** korzystających z rozmów wideo w tej grupie wiekowej przyznało się do otrzymania wynagrodzenia za uczestnictwo w transmisji (w przypadku 16-latków – **4,5%** badanych).

2% osób korzystających z rozmów wideo przyznało się do rozbierania się lub prezentowania zachowań seksualnych podczas wideorozmowy (w przypadku 16-latków było to aż **5%**). Ponadto, jak wynika z badania, **16%** użytkowników korzystających z wideorozmów przeprowadza je z osobami, które poznali wyłącznie poprzez Internet, a **4%** – z osobami nieznajomymi.

Pełny raport znajduje się na stronie: **www.dyzurnet.pl**

Podstawowe zasady bezpieczeństwa

- ✔ Nie podawaj informacji osobistych (e-mail, numer telefonu, hasło) podczas rozmów z nieznajomymi lub publikowania swoich wiadomości w Internecie.
- ✔ Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku nawiązywania kontaktu z nieznajomymi. Odbieranie maili, wiadomości, otwieranie plików, zdjęć czy tekstów od ludzi, których nie znasz, może prowadzić do problemów – mogą one zawierać przykre dla Ciebie wiadomości albo wirusy. Ktoś, kogo nie znasz, może podawać nieprawdziwe informacje o osobie.
- ✔ Porozmawiaj z kimś zaufanym, jeżeli ktoś lub coś sprawia, że czujesz się nieswojo lub jeżeli Ty lub ktoś, kogo znasz doświadcza przykrości on-line.
- ✔ Zanim zamieścisz cokolwiek w Internecie pamiętaj, że zawsze zostanie po tym ślad. Z chwilą zmieszczenia wpisu/obrazu/nagrania itp., tracisz nad tym kontrolę.
- ✔ Dowiedz się, gdzie możesz szukać pomocy: jak możesz zablokować dostęp osobom, które sprawiają Ci przykrość. Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.
- ✔ Nie poddawaj się presji, jeżeli ktoś namawia Cię do czegoś, do czego nie masz przekonania. Kiedy naciśniesz „wyślij" nie można już tego cofnąć.
- ✔ Korzystaj z możliwości blokowania: naucz się blokować lub zgłosić jako nadużycie działalność kogoś, kto przekracza Twoje granice i sprawia Ci przykrość.
- ✔ Dowiedz się, jak prowadzić dokumentację materiałów lub treści, które Twoim zdaniem mogą być przejawem wcześniej wymienionych zagrożeń (cyberprzemocy, groomingu, cyberstalkingu czy happy slappingu). Jeżeli nie wiesz, zapytaj osoby dorosłej, konsultanta dyżurującego w telefonie zaufania, usługodawcę, który dostarcza Ci Internet. Sprawdź w witrynie usługodawcy, gdzie należy zgłaszać przypadki nadużyć.

HELPLINE

Zespół interwencyjny, który udziela pomocy młodym internautom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu lub telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież. Podejmuje on interwencję w takich sprawach jak: uwodzenie dzieci poprzez Internet, przemoc rówieśnicza, kontakt dzieci ze szkodliwymi treściami, uzależnienie dzieci od komputera, urządzeń mobilnych lub Internetu. Polskim zespołem jest helpline.org.pl prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje.
Więcej na stronie www.helpline.org.pl

HOTLINE

Zespół, do którego można anonimowo przekazać zgłoszenie o treściach potencjalnie nielegalnych, prezentowanych w Internecie lub przesyłanych za jego pośrednictwem. Narodowe punkty hotline są zrzeszone w międzynarodowym stowarzyszeniu INHOPE, dzięki czemu podlegają weryfikacji, współpracują ze sobą, wymieniają doświadczenia oraz podejmują wspólne interwencje wobec nielegalnych treści zamieszczonych w Internecie. Polskim zespołem hotline jest dyżurnet.pl działający w ramach Instytutu Badawczego NASK.
Więcej na stronie internetowej www.inhope.org

Podstawowe wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych:

- **Grono przyjaciół i znajomych.** Rozważ, kogo chcesz zaakceptować lub zaprosić do znajomych w sieciach społecznościowych. Gdy zaakceptujesz kogoś jako przyjaciela będzie on w stanie zobaczyć dużo więcej informacji o Tobie, aniżeli inni użytkownicy. Ważne jest, aby zawsze pamiętać, że niektórzy ludzie mogą kłamać na temat tego, kim są. Pamiętaj, że większość serwisów społecznościowych ma narzędzia, które pomogą Ci zablokować lub usunąć osobę, która wysyła Ci obraźliwe, niechciane lub przykre wiadomości.
- **Prywatność.** Większość serwisów społecznościowych jest wyposażona w narzędzia dla ochrony prywatności. To naprawdę ważne, aby sprawdzić ustawienia prywatności, na przykład po to, aby upewnić się, kto może zobaczyć zawartość Twojego profilu. Najlepiej zmienić ustawienia tak, aby do informacji o Tobie mieli dostęp tylko znajomi.
- **Zdjęcia.** Twoje zdjęcie profilowe to Twoja wizytówka. Przemyśl dokładnie wybór zdjęcia, które zdecydujesz się udostępnić on-line. Najlepiej, aby nie zawierało dodatkowych informacji o Tobie (np. nie publikuj zdjęcia w tle z budynkiem szkoły, do której uczęszczasz). Pamiętaj, że zdjęcia mogą być łatwo kopiowane i wykorzystywane w innym miejscu.
- **Raportowanie.** Jeżeli dotrą do Ciebie przykre treści odnoszące się do Ciebie, nie kasuj ich i zgłoś to!!! Możesz zacząć od tego, że powiesz o tym zaufanej osobie dorosłej. W przypadku telefonu komórkowego zapisz wiadomość, w przypadku cyberprzemocy stosowanej w Internecie zapisz lub zrób zdjęcia ekranu (screeny). Bardzo często z obawy, że osoba dorosła zabroni nam korzystania z Internetu młodzież nie zgłasza faktu, że stała się ofiarą cyberprzemocy. Na portalach społecznościowych jedną z form reagowania na przykre sytuacje, które dotyczą nas bezpośrednio lub kogoś z naszych znajomych jest funkcja „zgłoś nadużycie" – dzięki temu administrator portalu będzie mógł podjąć stosowną interwencję.

Do kogo możesz zwrócić się o pomoc?

- Zaufana osoba dorosła. Nawet, jeżeli sam(a) jesteś już pełnoletni(a).
- Miejscowa policja.
- Nauczyciel lub pedagog w szkole.
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116 111.
- Portale: www.helpline.org.pl; www.dyzurnet.pl; www.116111.pl

Warto to znać!!!

www.dyzurnet.pl
www.sieciaki.pl
www.safeinternet.org
www.uzaleznieniabehawiorlane.pl
www.dyzurnet.pl

Bibliografia:

Majchrzak P., Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od Internetu,* Wydawnictwo WSHE, Łódź 2010.

Majchrzak P., Ogińska-Bulik N., *Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią,* w: N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży,* Wydawnictwo WSHE, Łódź 2006.

Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży,* Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2012.

Pyżalski J., *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011.

Miesięcznik **Remedium**

Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.
Więcej materiałów dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. **Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Jeżeli uważasz, że któreś z tych zagadnień w szczególny sposób dotyczy Ciebie albo Twojej koleżanki czy kolegi, zgłoś to nauczycielowi i zaproponuj temat lekcji. Skorzystaj z podpowiedzi Remedium!

Na łamach Remedium publikowane są artykuły uznanych w środowisku specjalistów profilaktyków, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu profilaktyki problemowej i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Stają się one cennym źródłem informacji oraz inspiracji do pracy dla psychologów, nauczycieli i pedagogów szkolnych.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Miesięcznik **Świat Problemów**

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują są artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika Świat Problemów jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

Wydawcą Świata Problemów jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Notka o autorach

Kinga Kaczmarek – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek". Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku "Remedium". Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję" oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi" adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Karolina Van Laere – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku "Remedium". Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję" oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi" adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Konsultacja naukowa

Krzysztof Ostaszewski – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M" w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika „Remedium". Współautor programów „Domowi Detektywi" i „Fantastyczne Możliwości".

ISBN 978-83-64000-13-3
Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia