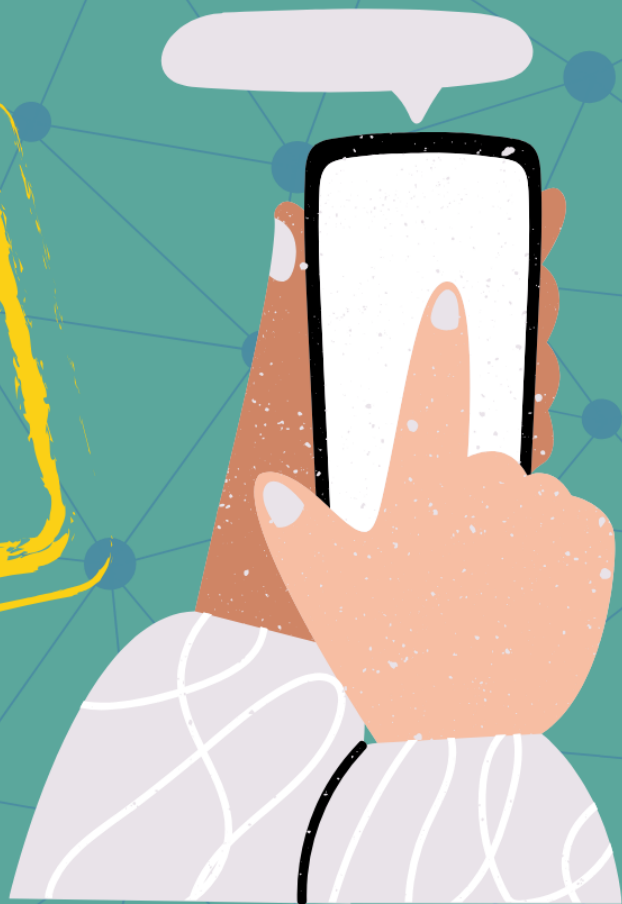


Patrycja Filak Amadeusz Ley

TWOJE DZIECKO i smartfon



**JAK WSPIERAĆ I CHRONIĆ NASZE
DZIECI W INTERNECIE**

TWOJE DZIECKO i smartfon

**JAK WSPIERAĆ I CHRONIĆ NASZE
DZIECI W INTERNECIE**

SPIS TREŚCI

WSTĘP

1

ROZDZIAŁ 1

Smartfon niejedno ma imię: do czego służą smartfony?	11
Utrzymywanie kontaktu i relacji z rówieśnikami	12
Utrzymywanie kontaktu z rodziną	13
Edukacja formalna	14
Edukacja i rozrywka	16
YouTube Shorts	16
Memy	17
Kanały edukacyjne w social mediach	18
Rozrywka	19
Gry komputerowe i mobilne	19
Gra grze nierówna	20
Czego uczą gry?	21
Twoje dziecko dużo gra? Sprawdź, na co zwrócić uwagę	21
PEGI (Pan European Game Information), czyli w uproszczeniu limit wiekowy	23
Z kim dziecko gra? Społeczności w grach on-line	24
Zbyt dużo czasu „w grze”	25
Przykładowa rozmowa na temat dużej ilości czasu spędzanej w grze	27
Bajki	27
Filmy	27
Scrollowanie „walla”	28
Social media	28
Śmieszne filmiki z kotkami i pieskami na poprawę humoru i regulację emocji	29

2

ROZDZIAŁ 2

Dawać smartfon, czy nie dawać? – oto jest pytanie	30
Limity korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci	30
Dlaczego niemowlęta nie powinny mieć styczności z mediami cyfrowymi?	31
Telewizja i radio w tle	32
Oglądanie bajek przed snem	33
Towarzyszenie w oglądaniu bajek	34
Czy bajka to owoc zakazany?	35
Czy dziecko jest gotowe na film lub bajkę?	35
Czy smartfon lub bajka to dobry sposób na uspokojenie dziecka?	36
Dziecko chce oglądać kolejną bajkę, co zrobić? Przykładowa rozmowa.	38
Czy i w jaki sposób media cyfrowe zaspokajają potrzeby?	40
Kiedy jest czas na pierwszy smartfon?	42
Przykładowa rozmowa o pierwszym telefonie dziecka i korzystaniu z internetu.	45
Dziecko chce drogi telefon? Co zrobić?	48
Smartfonem się nie ubrudzisz	49
Z jakich urządzeń najczęściej korzystają dzieci?	50
Smartfon/tablet na każdą okazję?	50
Dlaczego rodzice nie zgadzają się na korzystanie z mediów cyfrowych?	52
Kiedy nie jest odpowiedni czas na smartfon?	53
Wiek dziecka	53
Jedzenie	53
Sygnaly uzależnienia	54
Problemy ze zdrowiem psychicznym	54
Jak rozmawiać z dzieckiem o korzystaniu z elektroniki?	54

3

ROZDZIAŁ 3

Twoje dziecko w social mediach	56
Czy media społecznościowe są dla dzieci?	56
Samoocena dziecka, a media społecznościowe	57
Własne konto dziecka w social mediach. Najważniejsze aspekty	58
Wiek dziecka a social media	58
Ochrona danych, ochrona prywatności	58
Własny kanał w social mediach	59
Negatywne komentarze	59
Niewłaściwe znajomości w internecie	60
Zakładanie „fejkowych” kont i publikowanie komentarzy w sieci	60
Czy Twoje dziecko jest gotowe na krytykę w internecie?	61
Jak media społecznościowe zakrzywiają nastolatkom wizerunek siebie i świata	62

4

ROZDZIAŁ 4

Kontrola rodzicielska	66
Czy masz kontrolę nad tym, co ogląda Twoje dziecko?	66
Aplikacje do kontroli rodzicielskiej. Czy i które wybrać?	68
Funkcje aplikacji – na co zwrócić uwagę?	69
Kontrola rodzicielska – przegląd aplikacji płatnych	70
Ustawienia kontroli rodzicielskiej i popularne media społecznościowe	71
TikTok	71
Instagram	72
Snapchat	72
Facebook (Meta)	73

5

ROZDZIAŁ 5

Zagrożenia i wyzwania związane z siecią i mediami cyfrowymi	77
Lęk, że coś nas ominie. Czym jest Fear of Missing Out (FoMO)?	78
Jaki wpływ ma FoMO na dzieci?	79
Jak radzić sobie z FoMO?	79
FoMO – przykładowa rozmowa z dzieckiem	80
JoMO – radość z ominięcia	81
Agresja słowna i odrzucenie dziecka z grupy rówieśniczej w sieci	82
Niebezpieczne/ryzykowne trendy w komunikacji grupowej	82

Wyzwania (challenge)	83
Przykładowy scenariusz rozmowy dziecka z rodzicem:	84
Cyberstalking	85
Niechciane wiadomości	86
Cyberbullying	86
Przykładowa rozmowa dotycząca cyberbullyingu	88
Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	90
Dostęp do nieodpowiednich treści	92
Pornografia	93
Szkodliwość pornografii dla rozwoju dzieci i młodzieży	93
Jak przeciwdziałać niewłaściwym wzorcom wynikającym z pornografii?	94
Przykładowa rozmowa z nastoletnim dzieckiem na temat pornografii	95
Przemoc	97
Niecenzuralny język	98
Molestowanie seksualne	98
Jak możemy uchronić nasze dzieci przed tymi zagrożeniami?	99
Niebezpieczne kontakty	99
Jak może wyglądać nawiązywanie niebezpiecznych kontaktów, na co zwrócić szczególną uwagę?	100
Jaki dzieci mogą zabezpieczyć się w sieci?	101
Przykładowa rozmowa rodzica z dzieckiem o niewłaściwych kontaktach on-line.	104

6

ROZDZIAŁ 6

Jak smartfon wpływa na mózg dziecka?	107
Gry mobilne	109
Jak gry manipulują? Czym są dark patterns w grach mobilnych?	109
Dark patterns czasowe	109
Dark patterns społeczne	110
Dark patterns finansowe	110
Dark patterns psychologiczne	111
Uzależnienie od gier mobilnych. Objawy.	112
Wpływ gier na rozwój emocjonalny i społeczny dzieci i młodzieży	114
Wpływ uzależnienia na relację z rodzicami	115
Uzależnienie od social mediów	115

7

ROZDZIAŁ 7

Media cyfrowe i wpływ na zdrowie	123
Jaki wpływ na zdrowie dziecka ma oglądanie telewizji?	123
Oglądanie TV a nawyki żywieniowe dzieci	124
Wpływ reklam na żywienie dzieci	124
Wpływ TV na zachowanie i zdolności poznawcze dziecka	125
Wpływ na zdrowie psychiczne	126
Wpływ na obszary psychoneurologiczne	127
Jak uchronić dziecko przed przestymulowaniem?	127
Ograniczenie powiadomień z różnych aplikacji	127

8

ROZDZIAŁ 8

Rola rodziców. Co jako rodzice możemy zrobić?	129
Rodzic a presja społeczna	129
Jaki przykład dawać dziecku?	130
Kto ustala zasady, rodzic czy dziecko?	132
Stawianie granic dziecku, które korzysta z mediów cyfrowych	133
Ustalanie zasad korzystania z czasu ekranowego (bajki i gry)	134
Na co zwrócić uwagę przy wyborze bajek dla dziecka?	136
Trudności w kompetencjach społecznych i budowaniu relacji oraz poczucie osamotnienia	137

9

ROZDZIAŁ 9

Inspiracje do aktywności bez smartfona	140
Samodzielność dziecka w sieci	142
Jak pomóc dziecku znaleźć równowagę między światem on-line a off-line?	142
Co zyskuje dziecko będąc off-line?	143
Oczami rodzica – zamiast podsumowania	144
Autorzy	148

Rozdział 5.

Zagrożenia i wyzwania związane z siecią i mediami cyfrowymi

W dzisiejszym dynamicznym rozwoju technologii dzieci coraz wcześniej i częściej stykają się z różnorodnymi formami mediów cyfrowych. Od interaktywnych aplikacji po treści on-line czy własne kanały w social mediach. Świat cyfrowy staje się integralną częścią dziecięcego świata. Choć korzystanie z mediów cyfrowych przynosi ze sobą liczne korzyści, nie można ignorować istniejących zagrożeń, które mogą wpływać na rozwój emocjonalny, społeczny i psychologiczny dzieci i młodzieży.

W tym rozdziale skoncentrujemy się na identyfikacji i zrozumieniu tych zagrożeń, przyglądając się zarówno krótko- jak i długoterminowym skutkom korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci.

Analizując obecne badania oraz doświadczenia rodziców i dzieci, postaramy się rzucić światło na kwestie, takie jak: nadmierna ekspozycja na treści nieodpowiednie dla wieku, wpływ na rozwój emocjonalny i psychikę dzieci, izolacja społeczna czy negatywne skutki zdrowotne związane z nadmiernym czasem spędzonym przed ekranem, a także na uzależnienia od mediów cyfrowych. Skupimy się również na tym, jak w internecie wygląda przemoc,

która na pierwszy rzut oka wcale nie wygląda na taką, jaka jest naprawdę. Wiele zachowań dzieci w sieci może przybierać niebezpieczny kierunek i warto wiedzieć, jakie to są zachowania i zagrożenia.

Naszym celem jest nie tylko zidentyfikowanie potencjalnych zagrożeń, lecz także proponowanie strategii i praktyk, które mogą pomóc wam, rodzicom, opiekunom, a nawet specjalistom, w skutecznej kontroli nad wpływem mediów cyfrowych na życie i rozwój naszych dzieci.

Wiemy, że przez świadome i odpowiedzialne podejście do korzystania z mediów cyfrowych możemy wspólnie dążyć do stworzenia bezpiecznych warunków i rozwijającego się środowiska medialnego dla dzieci i nastolatków.

Lęk, że coś nas ominie. Czym jest Fear of Missing Out (FoMO)?

W dzisiejszym społeczeństwie coraz częściej spotykamy się ze zjawiskiem Fear of Missing Out (FoMO). Jest to lęk przed czymś, czego moglibyśmy nie doświadczyć, co mogłoby nas ominąć. Chociaż dotyczy to ludzi w różnym wieku, skupimy się tutaj na zrozumieniu FoMO u dzieci.

FoMO jest pojęciem używanym do opisanego lęku lub niepokoju związanego z myślą, że inni mogą doświadczać satysfakcjonujących doświadczeń lub wydarzeń, z których my jesteśmy wykluczeni. Termin ten został po raz pierwszy użyty w 2004 roku i od tego czasu staje się coraz bardziej popularny, szczególnie w kontekście mediów społecznościowych. FoMO jest związane z **potrzebą ciągłego pozostawania w kontakcie** z tym, co dzieje się w życiu innych ludzi, zwłaszcza za pośrednictwem mediów społecznościowych.

FoMO może objawiać się kompulsywnym sprawdzaniem smartfona (lub innego urządzenia), ciągłym przeglądaniem powiadomień, przełączaniem się

między aplikacjami, sprawdzaniem telefonu zaraz po jego odłożeniu, trzymaniem urządzenia cały czas w zasięgu ręki oraz niepokojem związanym z dłuższą przerwą od świata wirtualnego. Powiadomienia mogą pochodzić z mediów społecznościowych, gier mobilnych lub innych aplikacji.

Warto wspomnieć, że wiele aplikacji, w tym mediów społecznościowych oraz gier mobilnych, jest tak skonstruowana, aby utrzymać użytkownika przez jak najdłuższy czas przy ekranie oraz spowodować jak najczęstsze powroty, minimalnie raz dziennie. Wiele aplikacji (m.in. zakupowe oraz gry) posiada specjalny mechanizm nagradzania użytkowników za codzienne logowanie. Więcej o tym oraz innych metodach manipulacji użytkownikami przeczytasz w rozdziale poświęconym dark patterns.

Jaki wpływ ma FoMO na dzieci?

Badania sugerują, że FoMO może mieć negatywny wpływ na różne aspekty zdrowia psychicznego dzieci i ich funkcjonowania społecznego, w tym na sen, wyniki w nauce, rozwój neurologiczny i fizyczny. Może prowadzić do nadmiernej aktywności w mediach społecznościowych, co z kolei wpływa na wiele aspektów życia np. izolację społeczną, niewłaściwą postawę ciała, otyłość czy uzależnienie od social mediów.

Jak radzić sobie z FoMO?

W zależności od stopnia, w jakim występuje lęk, można podjąć różne działania, aby pomóc dziecku. Jednym z nich jest znalezienie aktywności i zainteresowań dziecka poza światem wirtualnym. Zorganizowane działania, obowiązki i pasje są dla dziecka szansą na zaangażowanie się w to, co dzieje się w świecie realnym i co jest oparte na kontaktach międzyludzkich. Tym samym przyczyniamy się do utrzymywania zdrowia psychicznego w lepszej kondycji. Gdy lęk dominuje i utrudnia funkcjonowanie dziecka, warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym, który nada kierunek działań. Jedną z obiecujących metod terapii jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT), która skupia się na korygowaniu zniekształconych przekonań i lęków związanych z FoMO. Terapia poznawczo-behawioralna może pomóc dzieciom z FoMO w radzeniu sobie z negatywnymi skutkami tego zjawiska.



FoMO – przykładowa rozmowa z dzieckiem

Rodziec (R): Cześć Pysiu, zauważyłem ostatnio, że bardzo często sprawdzasz swój telefon, nawet podczas obiadu ciągle go sprawdzałaś. Rozumiem, że są nowości, które chcesz śledzić, ale zastanawiam się, czy nie przeszkadza ci to trochę, zastanawiam się też, czy może to ma związek z czymś, co nazywają FoMO, czyli lękiem przed ominięciem.

Dziecko (D): Jakie FoMO?! Wszyscy moi znajomi siedzą albo na Insta, albo na Whatsapie i po prostu spędzam z nimi czas.

R: Rozumiem, a mogłabyś mi powiedzieć co się dzieje on-line? Co sprawia, że czujesz, że nie możesz niczego przegapić?

D: No, wiesz, cały czas coś się dzieje. Jak coś wrzucam, muszę być dostępna, reagować na komentarze, szczególnie jeśli ktoś mi coś napisze złego, jak to przegapię, to się zrobi lawina i pozamiatane.

R: Rozumiem, że to dla ciebie ważne. Ale czy zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego to takie istotne?

D: Bo jak nie zareaguję szybko, to zrobi się hejt albo wszyscy przestaną mnie zauważać, a potem będzie za późno, żeby się dołączyć.

R: Czy nie sądzisz, że może być też coś poza telefonem, co mogłoby być dla ciebie ważne? Czy zastanawiałaś się nad tym, ile czasu spędzasz on-line?

D: No właśnie wiem. Trochę za dużo ostatnio siedzę na telefonie i trochę mnie to męczy, ale nie wiem, jak sobie z tym poradzić. Nie mogę przestać sprawdzać, boję się, że coś przegapię.

R: Co powiesz na to, żebyśmy spróbowali razem znaleźć inne, równie ciekawe zajęcia? Może coś, co sprawi, że poczujesz się bardziej spełniona i mniej zależna od tego, co dzieje się w internecie?

D: Ale co? Wszyscy są on-line.

R: Może spróbujemy razem znaleźć jakieś zajęcie, które cię zainteresuje? Albo może w weekendy zamiast spędzać tyle czasu w telefonie, wyjdziemy gdzieś razem?

D: To brzmi fajnie, ale co zrobimy, żeby nie przegapić niczego ważnego on-line?

R: Możemy ustalić pewne godziny, kiedy można sprawdzać telefon, ale też postaramy się znaleźć coś, co będzie dla ciebie równie emocjonujące. Może zaczniemy od wspólnego projektu albo wyjścia na świeże powietrze?

D: No może... To by było fajne.

R: Świetnie! Cieszę się, że jesteś otwarta na nowe pomysły. Pamiętaj, zawsze możesz ze mną porozmawiać o tym, co czujesz i jak sobie radzisz. Wspólnie z pewnością znajdziemy sposób, abyś mogła korzystać z czasu on-line, ale też czerpać radość z innych rzeczy.

JoMO – radość z ominięcia

Z optymistycznych doniesień, w ostatnim czasie coraz bardziej popularne staje się JoMO – przeciwieństwo FoMO. Co ciekawe, jest to trend występujący wśród młodych ludzi, głównie z pokolenia Z (osoby urodzone od około połowy lat 90. do początku roku 2010), które wykazują jeszcze sentyment do świata sprzed rewolucji technologicznej, świata bez smartfona, którego nie dane było im dobrze poznać.

Zjawisko JoMO, czyli Joy of Missing Out to przeciwieństwo FoMO (Fear of Missing Out), czyli strachu przed pominięciem. Oznacza to przyjemność z zaniechania pewnych doświadczeń, rezygnacji z udziału we wszystkim, co dostępne i możliwe do przeżycia. Jest to świadoma decyzja o oderwaniu się od świata on-line, zamiast ciągłego sprawdzania i podążania za wszystkim, co jest nowe i modne. Coraz częściej głośno mówi się o takich praktykach. Osoby, które decydują się na przerwę od korzystania z mediów społecznościowych, są bardziej produktywne w rozwijaniu własnych pasji, potrafią myśleć jasno i nie

przejmują się tym, co robią inni¹. Dzięki temu skupiają się na relacjach w rzeczywistym życiu, częściej potrafią powiedzieć „nie”, odrywają się od technologii i cieszą się wolnym czasem, nie martwiąc się i myśląc o tym, co ich w tym czasie omija.

Co ciekawe, zjawisko JoMO występuje również w przypadkach, kiedy nie jest decyzją dobrowolną użytkowników, a przerwa od social mediów wywołana jest niezależnie od użytkownika, np. z powodu awarii². W październiku 2021 roku wystąpiła duża awaria techniczna, która spowodowała wyłączenie na ponad sześć godzin platform społecznościowych, takich jak Facebook, WhatsApp i Instagram. Awaria ta miała zasięg globalny. Wiele osób doświadczyło wówczas odczuć związanych z JoMO, korzystając z tego zjawiska, choć nie mieli na nie wpływu.

Agresja słowna i odrzucenie dziecka z grupy rówieśniczej w sieci

Niebezpieczne/ryzykowne trendy w komunikacji grupowej

Jak każde inne zachowanie pozbawione nadzoru opiekunów, komunikacja w grupie rówieśniczej może również prowadzić do niebezpiecznych zachowań.

Zadaniem rodzica w takiej sytuacji jest przede wszystkim monitorowanie aktywności dziecka i treści, z jakimi wchodzi w interakcję. Ryzykiem tu jest pojawienie się zachowań niebezpiecznych promowanych w mediach społecznościowych. Przyjmują one różne formy.

¹ Aurel, J.G., & Paramita, S. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) and Joy of Missing Out (JoMO) Phenomenon among Millennial Instagram Active User during 2020 Covid-19 Pandemic in Jakarta. W Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021). Uniwersytet Tarumanagara.

² Christopher T. Barry, Emma E. Smith, Mackenzie B. Murphy, Brianna M. Halter, Jacob Briggs, JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health, Telematics and Informatics Reports, Volume 10, 2023, 100054, ISSN 2772-5030,

Wyzwania (challenge)

Najbardziej popularne to tzw. challenge (wyzwania). Pierwotnie tzw. challenge oznaczały podjęcie jakiejś aktywności fizycznej (mogło to być też zadanie, np. nagranie piosenki) i wiązały się ze wspieraniem jakiejś akcji charytatywnej. Najbardziej znanym był tzw. *ice bucket challenge*, polegający na nagraniu i opublikowaniu filmiku, w którym osoba podejmująca wyzwanie oblewają się lodowatą wodą. Celem było zwiększanie świadomości dotyczącej choroby neurodegeneracyjnej – stwardnienia zanikowego bocznego oraz zachęcenie do wpłacania darowizn na rzecz badań prowadzonych nad tą chorobą.

Z czasem wyzwania stały się po prostu formą rozrywki lub pewnego rodzaju inicjacją, rytuałem grup rówieśniczych. Polegały one na zachęcaniu dziecka do podejmowania różnych wyzwań, których celem jest przetestowanie pewnych granic, np. odwagi, umiejętności lub poziomu potrzeby akceptacji społecznej. Część z nich, jak łatwo się domyśleć, przybiera formę niebezpieczną, zagrażającą albo osobom podejmującym wyzwanie, albo osobom postronnym.

Przykładem takiej sytuacji jest głośna sprawa z 2021 roku, w której 10-letnia dziewczynka w ramach wyzwania miała położyć małą monetę na częściowo odsłoniętych bolcach ładowarki włożonej do połowy do gniazdka elektrycznego. Inne niebezpieczne challenge zachęcają do „zabaw” przy użyciu leków, ognia, niebezpiecznych przedmiotów lub w niebezpiecznych miejscach, takich jak otwarte okna, tory kolejowe itp. Niebezpieczne challenge są na szczęście rzadkością i większość dzieci nie tak łatwo im się poddaje, najczęściej jest to po prostu forma przerażającego żartu. Jednak wypadki związane z wyzwaniami zdarzają się i są bardzo medialne, dlatego dobrze jest rozmawiać z dziećmi o takich sytuacjach i monitorować ich zainteresowania i aktywności w grupach rówieśniczych. Pamiętajmy jednak, aby rozmowy z dziećmi nie przerodziły się w wykład na temat szkodliwości wyzwań i niebezpieczeństw z nimi związanych, lub straszenia historiami ryzykownych zachowań, ponieważ w ten sposób zniechęcamy dziecko do rozmowy i otwartości w tych sprawach.

Celem rodzica jest ochronienie dziecka przed niebezpieczeństwem, musi zatem mieć dobrą wiedzę i rozeznanie na temat aktywności dzieci w internecie. Jest to konieczne, aby stworzyć przestrzeń do szczerzej rozmowy. Warto w niej wykazać zainteresowanie, zrozumienie i akceptację dziecięcych

zainteresowań. Dopiero kiedy mamy podejrzenia, że coś złego się dzieje, możemy przejść do tłumaczenia niebezpieczeństw związanych z ryzykownymi zachowaniami. Warto również poświęcić chwilę i porozmawiać z dzieckiem na temat takich zjawisk jak presja grupowa i powodów, dlaczego niektóre dzieci podejmują niebezpieczne zachowania, co dokładnie do nich doprowadza i jak się przed nimi uchronić.

Przykładowy scenariusz rozmowy dziecka z rodzicem:

Rodziec (R): Cześć, skarbie. Widzę, że ostatnio dużo czasu spędzasz na swoim telefonie. Czy możemy porozmawiać chwilę o tym, co tam ciekawego robisz?

Dziecko (D): Jasne, mamo/tato. Siedzę na czacie klasowym, wrzucamy tam różne rzeczy i tak sobie gadamy.

R: Fajnie, w sumie to dobry sposób na utrzymanie kontaktu ze znajomymi poza szkołą. Czy mogę zapytać, co dokładnie udostępniasz i otrzymujesz od znajomych/przyjaciół?

D: Głównie to takie nasze prywatne żarty, memy, a czasem robimy wyzwania.

R: A jakie na przykład wyzwania?

(Dziecko opisuje różne wyzwania, które wykonuje wraz z przyjaciółmi.)

R: Rozumiem. Większość wyzwań wydaje się być niegroźna i całkiem zabawna. Ale zauważyłem, że mówiłaś o takich, które mogą stwarzać pewne niebezpieczeństwa. Czy kiedykolwiek spotkałaś się z takim zachowaniem jak to, o którym czytałem ostatnio?

(Dziecko potwierdza lub zaprzecza.)

Jeśli rodzic zauważy coś niepokojącego, kontynuuje rozmowę:

R: Słuchaj, chciałem porozmawiać z tobą o pewnych rzeczach, które wydają się nieco niebezpieczne. Rozumiem, że czasem możesz czuć presję, aby zaimponować swoim znajomym/przyjaciółom lub poczuć, że należysz do grupy, ale musisz zawsze pamiętać o swoim bezpieczeństwie. Niektóre z wyzwań, o których mówiłaś, mogą być niebezpieczne i chcę, abyś była tego świadoma. Czasem presja grupowa prowadzi do takich niebezpiecznych

zachowań i ważne jest, aby umieć je rozpoznać i wiedzieć, jak się przed nimi uchronić.

Rodzic przytoczy kilka konkretnych przykładów niebezpiecznych zachowań i podkreśli, jak ważne jest to, aby dziecko zrozumiało potencjalne ryzyko.

R: Czy to wszystko ma dla ciebie sens? Pamiętaj, możesz zawsze ze mną rozmawiać, o czym tylko chcesz, jeśli coś Cię niepokoi lub jest dla Ciebie niezrozumiałe. Chcę, abyś była bezpieczna i spędzała dobrze czas ze swoimi znajomymi, również ten on-line.

Cyberstalking

Stalking obejmują różne działania związane z niechcianą i powtarzającą się komunikacją skierowaną w stronę konkretnej osoby. Cyberstalking to forma stalkingu, która odbywa się za pośrednictwem środków elektronicznych, takich jak internet, media społecznościowe, e-mail czy inne formy technologii. Może obejmować działania pasywne, czyli zbieranie informacji o prześladowanej osobie, jak i aktywne, np. nękanie czy grożenie. Ofiary cyberstalkingu często doświadczają traumy psychologicznej, a najczęściej występującymi objawami są: nieustanny niepokój, przewlekły obniżony nastrój, strach, irytacja, poczucie bezsilności, depresja, a nawet zespół stresu pourazowego.

Stalking w Polsce to zjawisko, które dotknęło ok. 10% populacji, lecz w przypadku dzieci jest nadal dość słabo przebadane. Warto jest być uważnym i nie bagatelizować odczuć dziecka, jeżeli zauważymy, że mogło paść ofiarą stalkingu.

Niechciane wiadomości

Otrzymywanie niepożądanych treści jest jedną z form cyberprzemocy omówionej wcześniej, warto jednak zwrócić na to szczególną uwagę ze względu na rozmiar zjawiska. Badania na temat prześladowania on-line dowodzą, że blisko połowa młodych Amerykanów otrzymała niepożądane treści (np. o charakterze erotycznym) bez ich zgody. Zjawisko w dużym

stopniu dotyczy również dzieci i młodzieży, ponieważ nieograniczony dostęp do internetu połączony z dziecięcą ciekawością może zaprowadzić najmłodszych w obszary, na które ich dziecięca wrażliwość nie jest gotowa. Dlatego tak ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi, uświadamiać je oraz dbać o to, aby urządzenia miały założoną i monitorowaną kontrolę rodzicielską. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale poświęconym kontroli rodzicielskiej.

Cyberbullying

Cyberbullying, zwany też cyberprzemocą, to agresywne zachowanie w sieci wymierzone w konkretną osobę. Często przybiera on formę celowego i systematycznego prześladowania i znęcania się nad ofiarą, wykorzystując jej słabość i podatność na przemoc. Wraz ze wzrostem popularności smartfonów i mediów społecznościowych, problem ten stał się coraz bardziej powszechny i dotyczy zarówno dzieci, jak i dorosłych. Walki z tym problemem nie ułatwia fakt, że ciężko się od niego uwolnić. Będąc on-line, możemy zostać zaatakowani w każdej chwili, w szczególności w social mediach lub wiadomościach prywatnych.

Badanie przeprowadzone przez Pew Research Center pokazuje, że niemal połowa amerykańskich nastolatków w wieku od 13 do 17 lat (46%) doświadczyło przynajmniej jednego z sześciu typów zachowań związanych z cyberprzemocą³:

- obraźliwe wyzwiska (32%),
- rozpowszechnianie plotek (22%),
- otrzymywanie niechcianych treści – nieodpowiednich dla wieku (prezentujących przemoc lub treści erotyczne) (17%),
- groźby fizyczne (15%),
- nachalne wiadomości, np. z pytaniami gdzie się jest, co się robi lub z kim się jest przez osobę inną niż rodzic (10%),

³ Vogels, E. A. (2022). Teens and Cyberbullying 2022: Cyberbullying Behaviors Experienced by U.S. Teens. Pew Research Center.

- udostępnianie prywatnych zdjęć bez zgody danej osoby (7%).

Zjawisko dotyczy wszystkich użytkowników internetu, niezależnie od wieku i płci, chociaż wyraźnie częściej celem cyberprzemocy są dziewczęta (aż 54% dziewcząt w wieku 15–17 lat doświadczyło co najmniej jednego z sześciu typów takich zachowań).

W przypadku cyberprzemocy warto zwrócić uwagę na obydwie występujące w tym zjawisku role – zarówno ofiary, jak i sprawcy. Podstawowe pytanie, jakie się nasuwa, to kim są sprawcy cyberprzemocy i co ich motywuje do podejmowania tych zachowań?

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na podejmowanie działań związanych z cyberprzemocą jest anonimowość, dająca poczucie bezkarności i pozbawiająca ofiarę możliwości obrony. Cyberbullying może być także formą dominacji nad innymi, poczucia przewagi i kontroli. Co więcej, badania wykazują, że osoby, które w przeszłości były sprawcami tradycyjnego bullyingu⁴, są cztery razy bardziej skłonne do prześladowania innych on-line. Kolejnym powodem może być ogólna akceptacja zachowań agresywnych i brak empatii. Sprawca może także czerpać satysfakcję z krzywdzenia innych.

Badania wykazują też, że niektórzy sprawcy cyberbullyingu mogą nie do końca zdawać sobie sprawę ze skutków swojego zachowania. W jednym z raportów wykazano, że młodzież ma tendencję do większego aspołecznego zachowania, gdy sądzą, że tylko jedna lub kilka osób zobaczy ich działania, czyli w sytuacjach uchodzących za „prywatne”. Oznacza to, że część sprawców może nie dostrzegać pełnej skali negatywnego wpływu swojego zachowania na ofiary.

Jak widać, jest to zjawisko o bardzo niskim progu wejścia, dlatego sprawcą cyberprzemocy może stać się niemal każdy, nawet jeżeli nie zdaje sobie sprawy, że to nastąpiło.

Badanie przeprowadzone na amerykańskiej młodzieży wykazało, że zarówno ci, którzy byli ofiarami, jak i sprawcami cyberprzemocy, doświadczali cięższych form problemów psychicznych (np. lęk, depresja, zachowania samobójcze) i dolegliwości fizycznych (np. problemy ze snem, bóle głowy,

⁴ Dowell EB, Burgess AW, Cavanaugh DJ. Clustering of Internet risk behaviors in a middle school student population. *J Sch Health.* 2009;79(11):547–553

kiepski apetyt, problemy skórne⁵). Sprawcy cyberprzemocy częściej sięgają po substancje psychoaktywne, mają tendencje do zachowań agresywnych, a nawet zachowań przestępczych.

Cyberbullying ma poważne konsekwencje dla rozwoju i zdrowia psychicznego dzieci oraz młodzieży. Ofiary często czują się bezsilne i zdezorientowane, zaś długotrwałe efekty mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak depresja czy lęk. W przypadku nastolatków skutki mogą być jeszcze bardziej destrukcyjne, włączając w to problemy z nauką, izolację społeczną, a nawet samookaleczenie czy samobójstwo. Rozwiązaniem, jak w wielu innych sytuacjach, jest szczerza rozmowa z dzieckiem, próba zrozumienia jego świata i relacji z rówieśnikami, bycie uważnym na objawy, które mogą sugerować, że dziecko stało się ofiarą lub sprawcą cyberbullyingu.



Przykładowa rozmowa dotycząca cyberbullyingu.

Rodziec (R): Cześć, zauważyłem, że dużo ostatnio siedzisz na czatach grupowych ze znajomymi. Chciałbym dowiedzieć się więcej na ten temat.

Dziecko (D): No tak, a to coś złego?

R: Nie, nie ma nic złego w tym, że rozmawiacie, cieszę się, że masz tylu znajomych i wiem, że fajnie jest sobie rozmawiać na czacie, chciałbym tylko, żebyś mi opowiedział, o czym tam sobie rozmawiacie.

D: A tak sobie gadamy trochę o grach, czasem ktoś wysyła jakieś youtuby albo TikToki, albo sobie żartujemy.

R: Aha, a zdarzyło ci się kiedyś na jakimś czacie zauważyć jakiegokolwiek nieodpowiednie lub niebezpieczne zachowania innych osób, np. jakieś niefajne żarty albo zastraszanie, albo coś takiego?

D: Czasami, ale raczej rzadko.

R: A możesz coś więcej powiedzieć? Miałeś taką sytuację, że czułeś się niekomfortowo?

⁵ Nixon, C.L. (2014). The impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* Dovepress, 5, 143-158

D: Tak, czasami tak było, ale zazwyczaj po prostu ignoruję takie akcje.

R: Rozumiem. Dla mnie to jest bardzo ważne, że o tym rozmawiamy i mi o tym mówisz. Chcę, abyś wiedział, że możesz się ze mną podzielić każdą sytuacją, która cię niepokoi, bez obawy o negatywne konsekwencje. Czy masz jakiś pomysł na to, jak mógłbym ci pomóc?

D: No nie wiem, przeczytam ci, co mi ostatnio napisał jeden kolega i mi powiesz, czy coś do mnie ma, o co mu chodziło, albo pomożesz mi napisać jakąś ciętą ripostę.

R: Super, świetnie. Chcę żebyś wiedział, że jestem tu i zawsze możesz na mnie liczyć.

R: A powiedz mi jeszcze, czy tobie zdarzyło się z kogoś żartować, albo wysłać coś, czego ktoś mógłby nie chcieć otrzymać?

D: No tak... Często się nabijam z kolegów, jak np. gramy w coś i kiepsko im idzie.

R: A co wtedy im piszesz?

D: GGEZ.

R: A wiesz co to znaczy?

D: Noo, nie tak dokładnie, wiem, że niektórzy tak piszą, jak ktoś przegra.

R: GGEZ to skrót od "good game, easy", czyli dobra gra, ale było łatwo.

D: Aha.

R: To tak, jakbyś chciał komuś powiedzieć, że łatwo było wygrać, bo jest kiepski w tę grę.

D: To pewnie dlatego się tak wkurzają, jak to piszę.

R: No właśnie, czasem powiesz albo napiszesz coś i nawet nie wiesz, jak bardzo to może na kogoś wpłynąć.

D: Ale to tylko gra, poza tym do mnie też tak piszą.

R: I co, podoba ci się to?

D: No, nie bardzo.

R: No właśnie, to jaki z tego wniosek?

D: Nie robić tak?

R: Nie, nie chodzi o to, żeby tak nie robić, bo może być tak, że to jest żart i komuś nie przeszkadza, a może być tak, że kogoś to bardzo zabol. Chodzi o to, żeby zawsze mieć z tyłu głowy taką myśl: „jak ktoś może odebrać to, co mu piszę” i wiedzieć, że twoje słowa mają moc, możesz komuś sprawić dużą radość, ale też i wyrządzić dużą krzywdę.

D: Dobrze „mistrzu Yoda”, będę pamiętał.

R: Dobrze mój padawanie, idź już sobie grać.

Dysfunkcyjne korzystanie z internetu

Według przeprowadzonego badania w Polsce, 1,3% badanych spełnia kryteria osób, które nadużywają internetu. Niepokojąco przedstawia się wynik 12% i dotyczy osób zagrożonych tym zjawiskiem. Coraz częściej występuje ono u młodych ludzi, podobnie jak uzależnienie od mediów cyfrowych:

Główne symptomy dysfunkcyjnego korzystania z internetu:

- spędzanie czasu on-line więcej niż to było wcześniej zaplanowane;
- trudność z odłożeniem urządzenia;
- ciągle sprawdzanie wiadomości i powiadomień przed wykonaniem innych czynności;
- próby ograniczenia korzystania z internetu pod wpływem dorosłych.

Zagrożenia związane z tym zachowaniem u dzieci i młodzieży obejmują zaburzenia snu, spadek zainteresowań, które do tej pory dawały dziecku radość, mniej kontaktów z rówieśnikami, więcej konfliktów rodzinnych oraz trudności w ograniczaniu aktywności w internecie.

Osoby, które korzystają z internetu w sposób dysfunkcyjny, często oceniają swoje życie gorzej niż użytkownicy, którzy korzystają z internetu w sposób zdrowy. Mogą unikać konfrontacji z rzeczywistością, która ich przerasta, internet to dla nich ucieczka przed problemami, np. w relacjach, czy sposób na radzenie sobie z odrzuceniem przez grupę rówieśniczą. Takie działania prowadzą bardzo często do zwiększonego poziomu stresu i pogorszenia różnych aspektów życia, takich jak niska satysfakcja z życia, lęki, depresja, izolacja społeczna, zaburzenia uwagi i tendencje do zachowań agresywnych.

W badaniach prowadzonych w Polsce aż 23% nastolatków w wieku od 11 do 16 lat zaobserwowało u siebie co najmniej jeden z wymienionych symptomów, a ponad jedna trzecia z tych przypadków dotyczyła zaniedbywania rodziny, znajomych i nauki szkolnej (35%)⁶.

Dysfunkcyjne, czyli mówiąc prościej, niezdrowe korzystanie z internetu i nowej technologii przez nastolatków jest zjawiskiem występującym coraz częściej, dlatego warto obserwować swoje dzieci i trzymać rękę na pulsie. Warto być świadomym tego typu zagrożeń, a gdy się pojawią, ich nie bagatelizować.

Wcześnie zauważone symptomy, które uda nam się wychwycić, mogą zmienić podejście dziecka i już na wczesnym etapie zatrzymać dysfunkcyjne zachowania, zastępując je innymi, np. poprzez poszukiwanie aktywności dla nastolatków poza światem on-line. Pomocne i potrzebne może okazać się również wsparcie psychologiczne.

Dostęp do nieodpowiednich treści

Wyniki badania dotyczącego zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu przez młodzież w Polsce pokazują, że ponad 76% nastolatków w wieku 14–17 lat doświadczyło przynajmniej jednego zagrożenia związanego z korzystaniem z internetu.

⁶ Kirwil, L. (2011), Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II, Warszawa: SWPS.

Ponad połowa nastolatków jest narażona na treści nieodpowiednie dla ich wieku.

Co trzeci młody człowiek spotkał się z osobą poznaną w internecie.

Co piąty był ofiarą agresji elektronicznej.

Niestety, w dzisiejszym świecie cyfrowym dzieci mogą być narażone na różnego rodzaju treści, które mają negatywny wpływ na ich rozwój. Życzylibyśmy sobie, aby wszelkie zagrożenia były odpowiednio blokowane i niedostępne dla dzieci i młodzieży. Rzeczywistość jest jednak inna. Dostęp do niewłaściwych treści (jak pokazują liczne badania, zarówno polskie jak i zagraniczne) jest bardzo łatwy. To, na jakich wpisach/postach najczęściej zatrzymują wzrok dzieci i nastolatki, szybko wyłapują algorytmy mediów społecznościowych, po to by wyszukiwać podobnych treści, które mogą zainteresować danego użytkownika internetu. Nie zawsze są to treści bezpieczne, adekwatne dla dziecka czy nastolatka. Naszym zadaniem, rodziców, jest chronić nasze dzieci przed potencjalnym niebezpieczeństwem.

Pornografia

Badania wskazują, że aż 54% nastolatków miało kontakt z treściami pornograficznymi przed osiągnięciem 13. roku życia⁷. To jest niezwykle alarmujące i wymaga naszej uwagi.

Treści pornograficzne są absolutnie nieodpowiednie dla dzieci, nie tylko ze względu na ich przekaz, ale także ze względu na wpływ na rozwijające się umysły nieletnich. Dlatego jako rodzice i opiekunowie musimy zadbać o filtrowanie i kontrolowanie tego rodzaju treści, aby nasze dzieci wznosiły w bezpiecznym środowisku on-line.

Szkodliwość pornografii dla rozwoju dzieci i młodzieży

⁷ Robb, M.B., & Mann, S. (2023). Teens and pornography. San Francisco, CA: Common Sense

Seksualność to nadal w wielu polskich domach temat tabu. Rodzice mają trudność z rozmawianiem z dziećmi na ten temat. Wraz z dojrzewaniem, zarówno fizycznym jak i psychicznym, dzieci i młodzież zaczynają szukać odpowiedzi na nurtujące ich pytania dotyczące tego obszaru, a często nie otrzymują ich od rodziców. Ci z kolei obawiają się, że zbytnia otwartość w tym temacie będzie niejako przyzwoleniem dla ich nastoletnich dzieci do rozpoczęcia aktywności seksualnej, lub że niezbyt umiejętnie przedstawią ten temat, bądź zrobią to zbyt wcześnie, kiedy dziecko jeszcze nie jest na to emocjonalnie gotowe, a co wywoła u niego jakąś formę traumy.

Faktycznie jest to temat delikatny, dlatego wymaga od rodzica dużego wyczucia. Jeżeli rodzic przegapi moment zaciekawienia u nastolatka tym tematem, będzie on samodzielnie poszukiwał informacji, czy to poprzez rozmowy z rówieśnikami czy internet. Jak łatwo można się domyśleć, może to doprowadzić do większych szkód niż korzyści. Wiedza uzyskiwana od rówieśników będzie w najlepszym przypadku niekompletna, w najgorszym nieprawdziwa i podawana w niebezpieczny sposób. Podobne efekty może przynieść samodzielne poszukiwanie informacji w internecie.

W świecie on-line edukacja seksualna bardzo często odbywa się właśnie poprzez samodzielne wyszukiwanie treści. Mogą na nie natrafić przypadkiem lub dowiedzieć się o nich od rówieśników. Badania dotyczące wpływu treści pornograficznych, które docierają do dzieci i młodzieży, wskazują na wiele zagrożeń (np.: wykroczeń, ryzykownego zachowania seksualnego a także używania substancji psychoaktywnych⁸). Częściowym rozwiązaniem jest oczywiście filtrowanie treści, które młody człowiek może wyświetlać na urządzeniach z dostępem do internetu (zostało to omówione w rozdziale poświęconym kontroli rodzicielskiej). Nic jednak nie zastąpi rozmowy z dzieckiem i uświadamiania także na temat seksualności, aby zaspokoić jego ciekawość, jak i poinformować o ryzyku związanym z pornografią. Efekty ekspozycji na treści pornograficzne

Dzieci i młodzież narażone na wczesną ekspozycję na pornografię mogą ukształtować niewłaściwe postawy i wyobrażenia na temat seksualności, co w przyszłości może prowadzić do wielu trudności w nawiązywaniu zdrowych

⁸ Kumar, Sanjeev & Pallathadka, Harikumar. (2022). EXPOSURE TO PORNOGRAPHY AND HARMFUL MATERIALS AGAINST CHILDREN: AN ANALYSIS. *Journal of Critical Reviews*.

relacji seksualnych. Co więcej, młodzież narażona na treści pornograficzne może naśladować przedstawione w niej zachowania seksualne, które często są nieodpowiednie czy nierealistyczne. To może skutkować podejmowaniem takich ryzykownych zachowań seksualnych w przyszłości. Kolejnym zagrożeniem jest to, że korzystanie z pornografii przez młodzież może prowadzić do uzależnienia od Internetu, a stałe, podświadome pobudzenie i potrzeba dostępu do materiałów pornograficznych mogą prowadzić także zaburzeń w obszarze kontroli swoich impulsów.

Jak przeciwdziałać niewłaściwym wzorcom wynikającym z pornografii?

Według raportu Common Sense „Teens and Pornography”, rola pornografii ma istotne znaczenie dla młodzieży – wiele nastolatków w USA zasugerowało, że zgłębiają i uczą się o seksualności za pomocą pornografii, zarówno przypadkowo, jak i celowo. Wyniki sugerują, że ponad 70% nastolatków świadomie oglądało treści pornograficzne, a niektóre z nich miały pierwszy kontakt z takimi materiałami w wieku 10 lat lub młodszym! Te dane nie pozostawiają wątpliwości, potrzebna jest edukacja, zarówno dzieci i młodzieży, jak i dla rodziców.

Jednak badanie również pokazuje, nieco bardziej optymistyczne dane, że wśród nastolatków, i to aż 47%, nauczyło się dużo o seksie od rodziców, opiekunów lub zaufanych dorosłych, a pornografia pojawiła się tylko w przypadku 27% odpowiedzi.

Pomocne i konieczne jest włączenie środków bezpieczeństwa takich jak filtr rodzinny i kontrola rodzicielska (o której więcej przeczytasz w rozdziale: *Kontrola rodzicielska*), przeciwdziałające ekspozycji dzieci i młodzieży na treści dla dorosłych.

Choć temat edukacji seksualnej nie należy do głównego tematu naszej książki, jest on dość mocno związany z mediami cyfrowymi w życiu dzieci. Liczby mówią same za siebie – coraz więcej dzieci traktuje pornografię jako formę edukacji seksualnej. Biorąc pod uwagę te fakty, zarówno nastolatki, jak i dorośli, potrzebują wsparcia w temacie edukacji seksualnej. Istotne jest to, aby była ona dostosowana do wieku, jasna i przekazana przystępnym

językiem. Edukacja seksualna powinna obejmować różne aspekty seksualności, w tym: relacje między partnerami, zgoda na współżycie, antykoncepcję, odpowiednie konteksty seksualne. Wszystko to ma poprawić świadomość młodzieży na temat seksualności i dowieść, że pornografia nie odzwierciedla prawdziwego życia.

[KLIKNIJ i zobacz pełną wersję ebooka:](#)

