

DRODZY RODZICE!

Nasza szkoła w okresie od 15.02.2016 r. do 16.05.2016r. Uczestniczy w ogólnopolskim konkursie **Bezpieczna Szkoła – Bezpieczny Uczeń + III Edycja**

Zachęcamy Państwa do aktywnej współpracy w tym konkursie!

Na początek zapraszamy do „przewodnika” krótko opisującego podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci i zagrożeń płynących z Sieci.

Rewolucja internetowa otworzyła przed użytkownikami nowe możliwości edukacyjne, komunikacyjne, informacyjne i rekreacyjne. Jednak Internet niesie ze sobą ryzyko różnych zachowań o charakterze pośredniego lub bezpośredniego zagrożenia. Na zagrożenia związane z Internetem narażony jest każdy użytkownik Internetu. W największym niebezpieczeństwie są dzieci i młodzież jako jednostki najbardziej podatne na manipulację. ***Liczba dzieci korzystających z Internetu stale rośnie, a w Polsce należy do najwyższych w Europie.***

Z uwagi na to istnieje konieczność profilaktyki w zakresie cyberprzemocy i zasad bezpiecznego korzystania z Internetu. Odpowiedzialność za edukację w zakresie bezpieczeństwa ponoszą zarówno rodzice, jak i wychowawcy, pedagodzy. Internet może być bezpiecznym miejscem pracy edukacji i rozrywki. Badania na temat użytkowania Internetu przez populację dzieci i młodzieży wykazały, że ***większość dzieci zaczyna korzystać z Internetu w wieku 5-9 lat, a co szóste dziecko zaczyna aktywną przygodę z surfowaniem po Sieci poniżej 4 r. ż.***

Czy wiesz, że... Największą grupę internautów stanowią dzieci w wieku 15-24 lata. Najwięcej czasu w Internecie spędzają dzieci w dużych aglomeracjach miejskich, z roku na rok liczba godzin spędzonych przed komputerem znacząco się zwiększa. Niemal co drugie dziecko korzysta z komputera codziennie lub prawie codziennie, a co trzecie dziecko kilka razy w tygodniu. Co ciekawe dziewczynki spędzają w Internecie więcej czasu niż chłopcy.

Zapamiętaj! Zdecydowana większość dzieci korzysta z Internetu w domu, prawie 50% korzysta z komputera w szkole, a około 25% u znajomych.

Uwaga: 40% dzieci miało kontakt z pornografią w Internecie! W ciągu miesiąca dzieci spędzają około godziny na oglądaniu stron pornograficznych.

Ważne: Dzieci korzystające z Internetu używają w komunikatorach funkcji głosowych (38% użytkowników), a niestety 64% dzieci zawiera znajomości właśnie drogą internetową!

Dzieci przekazują nowo poznanym osobom następujące informacje:

1. 78% -adres mailowy
2. 45% -telefoniczny numer domowy
3. 10% - adres domowy
4. prawie 50% przekazuje obcym osobom swoje zdjęcie

Powyższe dane pokazują, że dzieci nie mają wiedzy na temat obszarów potencjalnie niebezpiecznych w środowisku internetowym.

Pierwszymi osobami, które powinny chronić dziecko przed różnymi rodzajami cyberprzemocy są rodzice. 70% rodziców uznaje Internet za niebezpieczne miejsce, jednak 30% rodziców nie potrafi zdefiniować zagrożeń, które płyną z Internetu i wskazać **miejsca potencjalnie niebezpieczne w Sieci**. Prawie 60% rodziców nie widzi problemu cyberprzemocy związanego z korzystaniem z komunikatorów, a 40% nie uznaje zakupów on-line jako potencjalnie niebezpiecznych. Obszarami, które większość rodziców objętych badaniem deklaruje jako niebezpieczne dla dzieci to nawiązywanie znajomości przez Internet, czy zamieszczanie przez dzieci własnych zdjęć.

Uwaga: Wyniki badań są przerażające. ***Tylko 10% rodziców kontroluje to, co jego dziecko robi w sieci.***

27% dzieci przyznaje, że ich rodzice, nigdy nie interesowali się tym, co robią w sieci!

Wskazówki dla rodziców dotyczące zasad racjonalnego korzystania z komputera i Internetu.

Zawsze, kiedy mamy do czynienia z dzieckiem i młodzieżą korzystającą z narzędzia, jakim jest komputer oraz medium, jakim jest Internet, musimy wziąć pod uwagę, że może on zarówno bardzo przysłużyć się jednostce, wspomóc jej rozwój, pomóc nawiązać kontakty z rówieśnikami, jak również może spowodować poważne szkody psychofizjologiczne oraz emocjonalne. Jako rodzice, opiekunowie czy nauczyciele osoby dorosłe zobowiązane są cały czas pamiętać, że, podobnie jak w świecie rzeczywistym, również w rzeczywistości wirtualnej, na dziecko czyhać mogą różnorodne zagrożenia. Zanim, więc pozwolimy dziecku korzystać z komputera, ustalmy najpierw z nim pewne zasady, które będą obowiązywać i których powinno przestrzegać.

Poniższe wskazówki mogą pomóc w ustalaniu tego rodzaju zasad:

- przynajmniej na początku należy korzystać z komputera i Internetu wspólnie z dzieckiem;
- dobrze jest zachęcać dziecko i nastolatka do wypowiadania się na temat swoich wrażeń i emocji związanych z korzystaniem z komputera;

- należy bardzo wyraźnie uczyć dziecko na to, że pod żadnym pozorem nie powinno podawać nikomu w Internecie swoich danych - adresu, numeru telefonu ani też żadnych informacji osobistych, takich jak np. nazwa i adres szkoły, do której uczęszcza;
- należy uczyć dziecko ufać swojej intuicji i doświadczeniu;
- bardzo ważne jest zdobycie zaufania dziecka, bowiem wówczas dziecko powie opiekunowi o sytuacji, która wywołuje w nim niepokój, jego zdaniem jest zagrożająca, albo w jakimkolwiek sensie wroga czy dyskomfortowa;
- należy przekonywać dziecko do tego, że nie wszystko, co zobaczy lub przeczyta w Internecie jest prawdą, należy tym samym zachęcać je do zadawania pytań, jeśli nie jest czegoś pewne;
- w sytuacji, kiedy dziecko potrzebuje, do wykonywanych przez siebie czynności w Internecie, ustalić login i hasło w celu identyfikacji użytkownika, należy pomóc mu wybrać takie, aby nie zdradzały o nim żadnych osobistych informacji;
- ważne, aby uświadomić dziecko, że nie należy zgadzać się na spotkania z osobami poznanymi w Internecie, bowiem osoby te nie zawsze muszą być tymi, za których się podają;
- istotne jest przekazanie dziecku jaką wartość ma cudza własność, a wraz z tym faktem, że kopiowanie i ściąganie z Internetu efektów pracy innych ludzi bez ich zgody (pliki MP 3, muzyka, filmy, oprogramowanie) jest kradzieżą;
- dopóki rodzic nie upewni się, że jego dziecko potrafi korzystać z Sieci w sposób racjonalny, powinien skorzystać z oprogramowania kontrolującego aktywność dziecka w Internecie, istnieją bowiem programy umożliwiające zablokowanie dostępu do nieodpowiednich witryn, 23 monitorowanie witryn, do których dziecko ma dostęp oraz obserwowanie, jaki rodzaj aktywności tam przejawia (Woronowicz 2009).

Autorzy M. Jędrzejko i A. Traper podpowiadają, **w jaki sposób modelować zachowania małych dzieci, aby wyrobić w nich prawidłowe nawyki korzystania z nowoczesnych technologii, a w szczególności z komputera i Internetu.** W tym względzie autorzy wyróżniają etapy rozwoju psychofizycznego dziecka, podając jednocześnie charakterystyczne dla każdego etapu cechy i instruując, w jakim stopniu dziecko powinno korzystać z multimedii na każdym z etapów. Spełnienie zaproponowanych przez autorów warunków sprawi, że korzystanie z nowoczesnych technologii będzie można wówczas uznać za niezaburzone.

- **Etap I: 0-3 lata;** charakterystyczny dla tego etapu jest brak skryptów poznawczych, brak umiejętności różnicowania dobra i zła, nieukształtowany poziom i zakres wiedzy, z jednoczesną dużą chłonnością poznawczą; z tego

względu na tym etapie należy zadbać o zminimalizowanie kontaktu dziecka z multimediami.

- **Etap II: 4-6 lat;** etap ten obejmuje kształtowanie się skryptów poznawczych, uczenie się w kategoriach dobre - złe oraz pożyteczne - niepożyteczne (dla mnie) oraz rosnącą chłonność umysłu dziecka; na tym etapie korzystanie z telewizji powinno być nadzorowane odnośnie treści i czasu spędzanego przed telewizorem (do 30-60 minut dziennie); pierwsze kontakty z komputerem powinny mieć miejsce nie wcześniej, jak w wieku 6-7 lat i zawsze pod kontrolą rodzica.

- **Etap III: 7-10 lat;** właściwy dla tego etapu jest znaczny i szybki przyrost wiedzy, dalsze kształtowanie się skryptów poznawczych, samodzielne wchodzenie w obszar wiedzy, a w związku z tym skłonność do poszukiwania nowości i otwartość na doświadczenie; na tym etapie kontakt z telewizją nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie, pierwsze samodzielne kontakty z komputerem nie powinny mieć miejsca wcześniej niż w wieku 7-8 lat, przy czym rodzic powinien sobie zapewnić pełną weryfikację przestrzeni poznawczych w Sieci dzięki tak zwanym filtrom rodzicielskim; warto zwrócić tutaj uwagę na zasadę przemienności polegającą na tym, aby dziecko korzystało z komputera i Internetu naprzemiennie, to znaczy jeden dzień z komputera, a następny z Internetu itd., istotne też by czas korzystania z tego medium nie przekroczył 60 minut w ciągu dnia.

- **Etap IV: 11-15 lat;** to tak zwane okresy preadolescencyjny i adolescencyjny, w którym następuje znaczne przyspieszenie rozwoju psychofizycznego wraz ze zwiększonym zapotrzebowaniem na informacje i poszerzeniem tak zwanej przestrzeni wolności; na tym etapie kontakt z telewizją wciąż powinien być modelowany, bowiem nastolatek to jeszcze nie osoba dorosła, kontakt z komputerem i Internetem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie; należy też zadbać o to, aby jeden dzień w tygodniu dziecko w ogóle nie korzystało z komputera; ważne jest kontrolowanie gier komputerowych, z których korzysta dziecko i eliminowanie tych, które nadmiernie nasycone są treściami agresywnymi; dobrym pomysłem jest podpisanie z dzieckiem kontraktu komputerowo-internetowego, który uwzględniać będzie zasady korzystania z urządzenia i Sieci oraz umożliwi analizę jakości korzystania przez nastolatka z wirtualnej przestrzeni; aspekty, które powinny być brane w tym względzie pod uwagę, to: zamieszczanie informacji, wymiana informacji, własne blogi, handel sieciowy, kopiowanie plików i programów, gry sieciowe (Jędrzejko, Traper 2010).

Nowa podstawa programowa opracowana przez Ministerstwo Edukacji , która

obowiązuje od roku szkolnego 2009/2010 w dużo większym niż do tej pory stopniu, skupia się na treściach informujących o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu i zawiera treści promujące zapobieganie cyberprzemocy.

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

- Jeśli jesteś ofiarą cyberprzemocy, to nie utrzymuj kontaktu ze sprawcą, nie odpowiadaj na maile, telefony.
 - Nie kasuj dowodów cyberprzemocy : e -maili, SMS -ów, MMS -ów, zdjęć, filmów i przedstaw je osobie dorosłej.
 - Zastanów się nad zmianą swoich danych kontaktowych w komunikatorach, zmianą adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego itp.
 - Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy, reaguj, informuj dorosłych, zachowaj dowody, ale nie przysyłaj materiałów innym znajomym.
 - Nie należy konfrontować ofiary ze sprawcą cyberprzemocy.
 - Chronь swoją prywatność w Sieci. Jeśli bierzesz udział w jakimkolwiek forum publicznym w Internecie, nie podawaj swojego nazwiska, adresu mailowego, numeru telefonu, nazwy szkoły oraz innych informacji, które mogłyby pozwolić na ustalenie twojej tożsamości (dotyczy to również danych twoich rodziców, rodzeństwa, znajomych, itp.)
 - Nie wysyłaj swoich zdjęć. Jeżeli chcesz koniecznie wysłać zdjęcie osobom, których nie znasz, zastanów się kilka razy, zanim to zrobisz.
- Ważne:** Nie umieszczaj zdjęć innych osób, bez porozumienia z nimi!
- Odpowiadaj mądrze na otrzymane wiadomości i nigdy nie odpowiadaj na wiadomości które sprawiają, że czujesz się skrępowany, zmieszany, zawstydzony lub zaczynasz odczuwać lęk.
 - Gdy otrzymasz taką wiadomość, powiedz o tym rodzicom lub innym osobom, do których masz zaufanie.
 - Zgłoś taki incydent do punktu kontaktowego: www.hotline.org.pl
 - Czat-room jest prawdopodobnie najbardziej niebezpiecznym obszarem w Internecie. Nigdy nie możesz mieć pewności z kim naprawdę rozmawiasz! Pamiętaj jednak że czaty są również wykorzystywane przez oszustów do poszukiwania swoich ofiar, szczególnie wśród nastolatków. Bądź ostrożny, jeżeli umawiasz się z osobami, które poznałeś w Sieci. Pamiętaj, że ludzie nie zawsze są tymi za kogo się podają. Jeśli jednak chcesz się spotkać z internetowym znajomym, porozmawiaj o tym najpierw z kolegą, koleżanką, osobą dorosłą i nigdy nie idź na takie spotkanie sam.
- Zapamiętaj!** Zadbaj o to, aby spotkanie odbyło się w miejscu publicznym, które dobrze znasz. Bądź podejrzliwy, jeśli ktoś, kogo poznałeś na czacie próbuje nastawiać cię przeciwko rodzicom, opiekunom, nauczycielom czy przyjaciołom. Niektóre czaty

wykorzystywane są przez przestępców, pedofilii, sekty i inne niebezpieczne grupy do nakłaniania młodych ludzi, by zrobili coś, czego nie chcieliby robić.

•Bądź ostrożny, jeśli zciążasz coś do swojego komputera ze strony www .

Niektóre strony proszą o pozwolenie na załadowanie jakiegoś programu lub „podłączenie się”, w niektórych przypadkach mogą być wykorzystywane później do przesyłania ci jedynie irytujących reklam. Niestety często są również używane do ingerowania w prywatność dziecka, śledzenia tego, co robisz w danej chwili w sieci czy wprowadzania wirusów do komputera.

Czy wiesz, że... wirusy mogą one zamienić komputer w serwer, z którego ktoś nieznajomy będzie mógł swobodnie korzystać, np. pobierając bez zgody właściciela fotografie, prywatne dokumenty!

Międzynarodowym aktem prawnym, który chroni dzieci i młodzież przed nadużyciem różnego typu jest Konwencja ONZ o Prawach Dziecka.

Kwestia związana z problemem wykorzystania seksualnego dzieci w Internecie reguluje uchwalona przez radę Europy w 2011 roku **Międzynarodowa Konwencja o Cyberprzestępczości** .

Zapamiętaj! Dokumenty międzynarodowe zalecają ustalenie wieku ochrony dzieci przed krzywdzeniem na poziomie 18 lat.

Ważne:Przepisy w Polsce Regulacje prawne w Polsce są często wynikiem ratyfikacji dokumentów o charakterze międzynarodowym . Przykładowo w 2004 roku wprowadzono przepis zakazujący posiadania materiałów pornograficznych

z udziałem sieci, także ich ściągania. W związku z tym osoby, które publicznie narzucają się dzieciom z oglądaniem materiałów pornograficznych, podlegają grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Do problemu **naruszania prywatności** dziecka odnosi się Artykuł 16 Konwencji:

•Żadne dziecko nie będzie podlegało arbitralnej lub bezprawnej ingerencji w sferę jego życia prywatnego, rodzinnego lub domowego czy w korespondencję, ani bezprawnym zamachom na jego honor i reputację.

• Dziecko ma prawo do ochrony prawnej przeciwko tego rodzajom ingerencjom i zamachom.

Cyberprzemoc (ang. cyberbullying) to przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Najczęściej tego terminu używa się w odniesieniu do przemocy rówieśniczej z użyciem telefonów komórkowych lub

Internetu. Cyberbullying to zjawisko oczerniania, szykanowania, tyranizowania i wyszydzania w sieci. W literaturze przedmiotu bulling (długotrwałe i negatywne działanie ucznia lub grupy uczniów skierowane na innego ucznia lub grupę uczniów, zmierzające do wykluczenia ofiary z grupy rówieśniczej) często określany jest jako mobbing szkolny, stąd też określenie cyberbullying zastąpić można także wyrażeniami: cyberprzemoc, cybermobbing lub e-mobbing.

Czy wiesz, że... Co drugie dziecko zgłasza, że było ofiarą wulgarnego wyzywania w Internecie, a co piąte dziecko zgłasza przypadki rozpowszechniania przez osoby trzecie kompromitujących materiałów na temat dziecka.

Podstawowe formy cyberprzemocy to werbalne nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem Sieci, rejestrowanie zdjęć i filmów i rozsyłanie je w szybkim czasie do dużej ilości ludzi. Cyberprzemoc jest związana z publikowaniem ośmieszających kompromitujących informacji, zdjęć, nagrań i filmów w Internecie (Wrzuta.pl, YouTube.com.) lub rozsyłaniem ich przy użyciu telefonu komórkowego.

Najbardziej destrukcyjną formą cyberprzemocy jest podszywanie się w Sieci pod rówieśników i działanie na ich niekorzyść. Kolejną formą cyberprzemocy jest wysyłanie wulgaryzmów sms oraz grożenie komuś w Sieci i przez telefon komórkowy. Cyberagresorzy dokonują także włamań na blog, stronę internetową celem umieszczenia „przemocowych” treści.

Kontakty zawierane on-line stanowią dla dzieci potencjalne zagrożenie, ponieważ czasami kończą się spotkaniami w realnym świecie. Możliwość Sieci wykorzystują pedofile. Skala problemu rośnie wraz z rozwojem serwisów społecznościowych i komunikatorów. Zjawisko uwodzenia dzieci on-line określa się jako **grooming**. Dzieci są ofiarami psychomanipulacji, ponieważ często pedofile podszywają się pod rówieśnika dziecka, najczęściej w pierwszym etapie relacji. Druga część sprawców nie ukrywa swojego wieku, ani płci i manipulując dzieckiem dąży do nawiązania bliskiej relacji w realnym świecie. Niestety badania pokazały, że część kontaktów o charakterze pedofilskim wynika z inicjatywy dzieci, jednak nie zwalnia to sprawców z odpowiedzialności karnej i moralnej za swoje czyny.

Potencjalnie niebezpieczni są także **członkowie sekt, ruchów neonazistowskich, czy innych organizacji, które korzystają z Internetu w celu werbowania nowych członków**. Powyższe organizacje bazują na naiwności dzieci i ich tendencji do ulegania wpływom i ideom, zwłaszcza w okresie dojrzewania, który jest czasem kształtowania się tożsamości i wartości.

Uwaga: Internet stał się miejscem, gdzie dzieci i młodzież dołączają do ruchów na rzecz zbiorowego popełniania samobójstw. Jest to zjawisko szczególnie

niebezpieczne dla młodzieży, u której myśli samobójcze są zjawiskiem potencjalnie częstym. Rodzice i nauczyciele powinni mieć świadomość tego niebezpieczeństwa i zachować szczególną czujność, gdy dziecko znika przed komputerem, izoluje się, jego zachowanie zmienia się, traci zainteresowanie sprawami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność.

Zapamiętaj! Jeśli istnieje ryzyko zagrożenia życia, rodzic jest uprawniony do sprawdzenia komputera dziecka, nie obowiązuje go prawo dyskrecji.

Najważniejsze wyniki badań ilustrujące skalę problemu niebezpiecznych kontaktów w Sieci:

- 45% internautów w populacji dzieci i młodzieży było nakłanianych do rozmowy przez dorosłych wbrew ich woli
- 64% dzieci zawierało kontakty korzystając z Internetu
- 68% dzieci otrzymało propozycję spotkania, a niestety prawie 50% dzieci wzięło udział w takim spotkaniu i aż połowa tych dzieci poszła na to spotkanie w pojedynkę. Tylko co czwarte dziecko poinformowało rodziców, że udaje się na spotkanie z osobą, którą poznało w Internecie.

Materiały szkodliwe dla psychiki dziecka to materiały za zawierające treści o charakterze:

- a. pornograficznym
- b. ksenofobicznym
- c. rasistowskim
- d. treści nawołujące do popełniania przestępstw
- e. treści nawołujące do prostytucji
- f. treści nawołujące do hazardu
- g. treści nawołujące do przemocy
- h. treści nawołujące do stosowania narkotyków
- i. treści, które zawierają elementy psychomanipulacji

Zapamiętaj, że.... spośród treści niebezpiecznych dla dzieci, najczęściej dzieci mają kontakt z pornografią. Prawie 70% dzieci trafia na te strony przypadkowo, ponieważ nieintencjonalnie przyciska banery reklamujące te strony albo dociera do nich przez gry on-line, pod które zostają podpięte strony pornograficzne. Niektóre strony pornograficzne nie mają stosownej informacji o ich charakterze, co niepotrzebnie naraża dziecko na ich otwarcie. Prowadzenie stron pornograficznych jest w Polsce legalne i nie istnieją w prawie polskim odpowiednie procedury prawne, które w skuteczny sposób nakładałyby na zarządców stron obowiązek zablokowania ich przed użyciem przez osobę nieletnią. Brak jednoznacznych działań prawnych blokujących dostęp dzieci do pornografii, powoduje, że skala

problemu jest na prawdę ogromna. **Dane na temat korzystania dzieci ze stron pornograficznych są naprawdę przerażające i alarmują do działania na rzecz profilaktyki bezpiecznego Internetu.** Badania pokazują, że 51% dzieci trafiło w Internecie na brutalne sceny pornograficzne, a 63 % obejrzało je przypadkowo, czego przecież można było uniknąć. Prawie 30% dzieci miało kontakt z treściami promującymi przemoc i tu prawie 70 % dzieci oglądało je bez własnej intencji. Problem wchodzenia na strony internetowe nie dotyczy grupy dzieci w okresie dojrzewania, ale dzieci w wieku 7-14 lat.

Cyberprzestępczość to działania ukierunkowane na działalność przestępczą związaną z systemami komputerowymi i Internetem. Opiera się także na handlu danymi osobowymi, włamaniach do systemów internetowych (hacking oraz cracking), nielegalnym kopiowaniu programów komputerowych i rozpowszechnianiu ich, nieuprawnionym niszczeniu danych. Dzieci ze względu na działalność konsumencką on-line są szczególnie narażone na:

- a. kradzieże
- b. oszustwa
- c. wyłudzenia
- d. hazard

Problem bezpieczeństwa dzieci poruszających się w Sieci, dotyczy także ryzyka **uzależnienia się od korzystania z Internetu.** Problem uzależnienia od Internetu zaczyna dotyczyć co raz większej populacji dzieci i młodzieży. Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) można rozumieć jako nieprawidłowy sposób korzystania z Sieci, prowadzący do istotnego zakłócenia czynności psychicznych i zaburzenia zachowania się, przejawiających się w okresie minionych 12 miesięcy.

Czy wiesz, że... Istnieje ogólna zgodność rezultatów badań odnośnie rodzaju usług internetowych, które grożą szybkim powstaniem uzależnienia. Należą do nich: IRC (Internet Relay Chat), czyli pogawędki (chat) w kawiarni wirtualnej, gry online, grupy dyskusyjne i przeglądanie pornograficznych stron www. Zdaniem wielu autorów, szczególnie problematyka seksualna, zarówno w formie erotycznych rozmów wirtualnych, jak i oglądania pornografii, stwarza potencjalne niebezpieczeństwo uzależnienia od Internetu.

Zapamiętaj! Obecnie nie ma jednego spójnego opisu typu osobowości charakterystycznego dla osoby uzależnionej od Internetu. To, co łączy uzależnione dzieci i młodzież to motywy korzystania z Sieci. Jako główne motywy wymienia się: szukanie towarzystwa, sympatii, a nawet miłości (np. wirtualna randka stanowi większą atrakcję od tradycyjnej), potrzebę uzyskania nowej tożsamości. Kolejne powody to potrzeba ekscytującego przeżycia, akceptacji i

dowartościowania, pozbycia się poczucia alienacji. Ważnym aspektem jest także możliwości zachowania anonimowości, szansa odgrywania określonych ról, zwiększenia własnej atrakcyjności. Internet to także sposób na uniknięcie bezpośrednich kontaktów interpersonalnych, a co za tym idzie to także miejsce na odreagowania agresji, erotycznej stymulacji (pornografia), bez ponoszenia bezpośredniej odpowiedzialności za swoje czyny. Oprócz tego sieć jest dla młodych ludzi miejscem pomagania innym lub miejscem poszukiwania wsparcia dla siebie.

Ważne: Wymienione motywy łączy wyraźna tendencja do ucieczki od rzeczywistości i jej codziennych problemów. Dla osób uzależnionych od Internetu typowe jest poczucie globalnej wspólnoty, wolności i braku granic.

Do najczęściej opisywanych **skutków uzależnienia** od Internetu należą:

- a. zaburzenia relacji interpersonalnych (np. rezygnacja z bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami)
- b. utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej, znajomości ograniczają się do tych, które są nawiązywane poprzez np. komunikatory
- c. zaniedbanie życia rodzinnego
- d. zaniedbywanie nauki szkolnej
- e. zaburzenia emocjonalne
- f. utrwalenie postaw egocentrycznych
- g. zaburzenia w zakresie własnej tożsamości, problemy z rozróżnianiem fikcji od rzeczywistości
- h. zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych
- i. zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów)
- j. niekontrolowanie czasu spędzanego w Sieci
- k. rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności
- l. brak troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki) i higienę osobistą
- m. kłopoty finansowe (przy korzystaniu z kosztownej Sieci w domu) oraz utrata pracy

Czy wiesz, że ... proces uzależnienia ma swoje fazy. Na początku uzależniony internauta zaczyna spędzać w Sieci coraz więcej czasu, ograniczając do minimum jakiegokolwiek inne formy aktywności. Później, podobnie **jak osoba chorująca z powodu alkoholizmu**, popada w swoiste ciągi, np. sprawdzanie skrzynki e-mailowej kończy się wielogodzinną wędrówką po Sieci, której nie jest potem w stanie odtworzyć (rodzaj "fugi internetowej,,).

Zapamiętaj! Niektórzy psychiatrzy sądzą, że nadmierne korzystanie z Internetu może zaostrzać objawy istniejących już u internautów psychoz lub wynikać z innych zaburzeń psychicznych w postaci np. zespołów depresyjnych, fobii społecznych, narkomanii, braku kontroli popędów (osobowość borderline, czy antyspołeczna). Z uwagi na to dzieci chorujące psychicznie, kontynuujące naukę szkolną, powinny zostać objęte programem profilaktycznym, edukującym w zakresie bezpieczeństwa w Sieci.

Dzieci i młodzież uzależniona od Internetu powinna zostać objęta pomocą psychoterapeutyczną. W Polsce od kilku lat funkcjonują ośrodki specjalizujące się w problematyce uzależnienia od Sieci. W ośrodkach prowadzona jest zarówno terapia indywidualna, jak i grupowa. **Psychoterapeuci zajmujący się tym problemem twierdzą, że terapia zespołu uzależnienia od Internetu jest bardzo podobna do programów leczenia uzależnienia od alkoholu czy patologicznego hazardu.** Pomocne w terapii jest przygotowanie szczegółowego planu dnia, a w nim przede wszystkim określenie ram czasowych korzystania z Internetu, a także innych codziennych aktywności, łącznie z wypoczynkiem. Terapia skupia się także na rozwiązywaniu innych problemów dziecka, które mogły być potencjalnymi przyczynami problemów emocjonalnych, czy interpersonalnych, które przyczyniły się do rozwoju kłopotów.

Organizacje, które pomagają dzieciom-ofiarom cyberprzemocy:

Fundacja Dzieci Niczyich, helpline.org.pl, www.niebieskalinia.pl,
www.kidprotect.pl, www.kopd.org.pl, www.dzieckowsieci.pl.