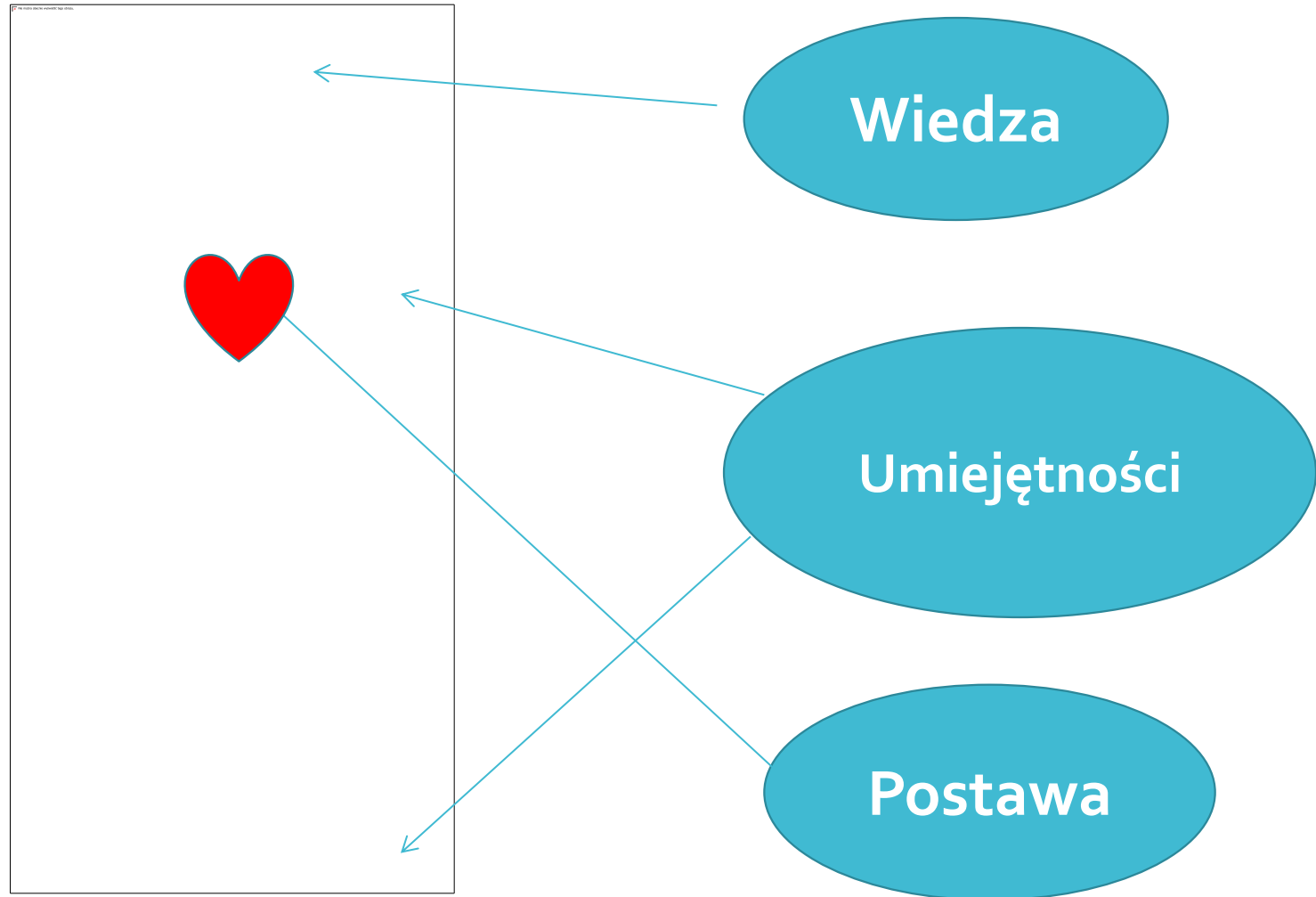


# Młodzież online- zagrożenia związane z nadużywaniem nowych technologii oraz bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni

26.05.2021 r. Małgorzata Burba, trener

I Liceum Ogólnokształcące w Giżycku

# Kompetencje





- ▶ wykorzystanie TIK
- ▶ zagrożenia związane z nadużywaniem nowych technologii
- ▶ bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni
- ▶ umiejętności rodziców w zakresie właściwego wspierania swoich dzieci w rozwoju, edukacji i wychowaniu

Jaki ?

- **Cyfrowi tubylcy...**



FUNDACJA

Edukacji Zdrowotnej  
i Psychoterapii

FEZiP

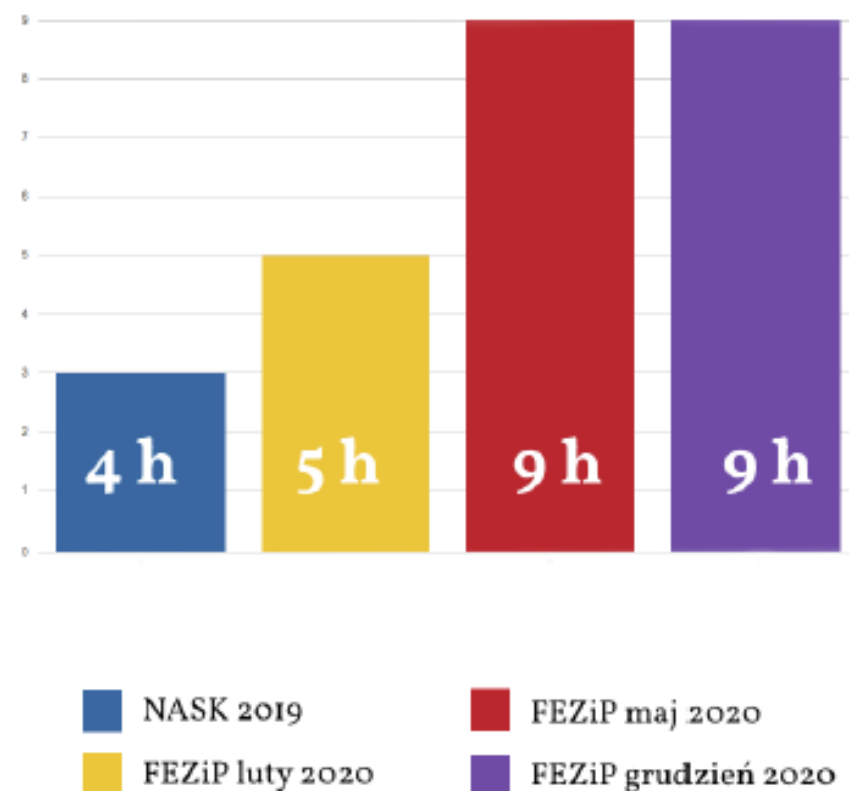


Według naszych badań „Etat w sieci” maj 2020 r. (próba n=281 osób, 10-18 lat) polskie nastolatki spędzały przed ekranem średnio: 5 godzin dziennie w lutym 2020 oraz znaczący wzrost do 9 godzin dziennie w maju 2020 r.

Z kolei z naszego bieżącego badania przeprowadzonego w grudniu 2020 r. (próba n=806 osób, 10-18 lat) wynika, że średnia nie uległa dalszej zmianie i wynosi 9 godzin dziennie w grudniu 2020 r.

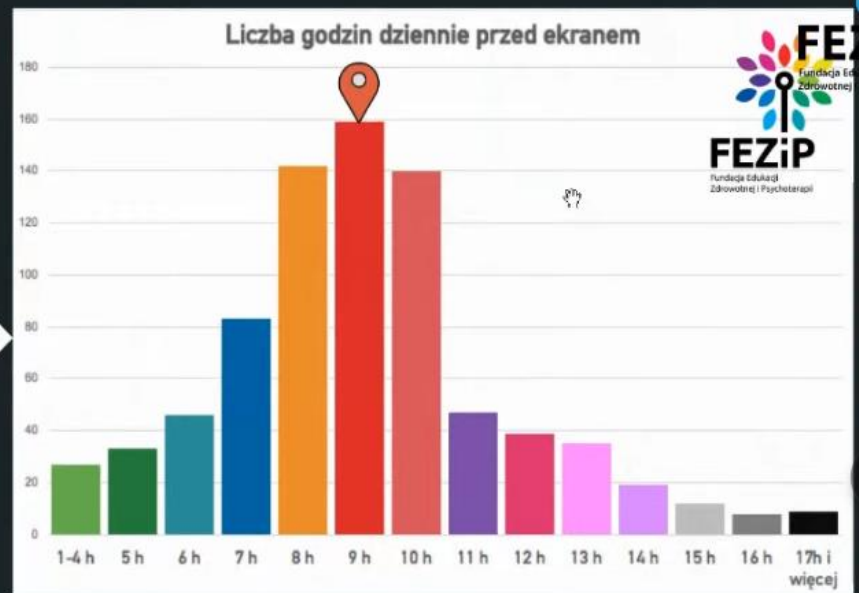
Warto zauważyć, że 40% badanych ma zainstalowane oprogramowanie śledzące czas ekranowy i opierali swoje oszacowanie na danych zarejestrowanych przez oprogramowanie.

Średnia liczba godzin przed ekranem dziennie



Z najnowszego badania NASK „Nastolatki 3.0” wynika, że w czasie pandemii przeciętny nastolatek spędzał w sieci od 8 do 12 godzin dziennie!!

**ETAT PRZED  
EKRANEM  
Z NADGODZINAMI**



FUNDACJA

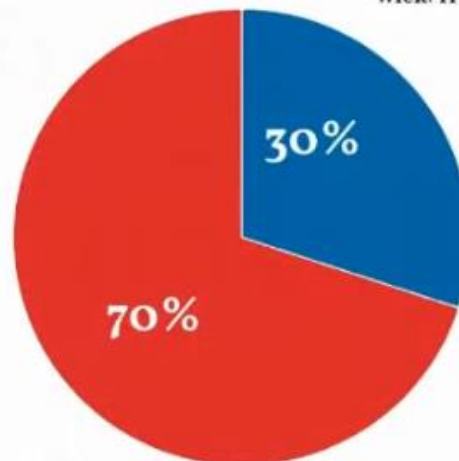
Edukacji Zdrowotnej  
i Psychoterapii

FEZiP



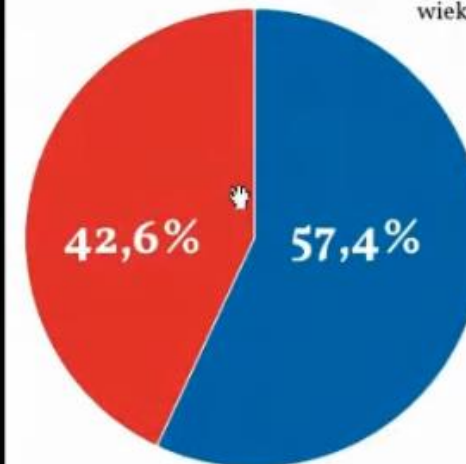
## WYNIKI BADAŃ

N= 806  
wiek: 11-18 lat



■ nastrój bez zmian  
■ jest bardziej nerwowo i rozdrażniony

N= 806  
wiek: 11-18 lat



■ nie miewa myśli samobójczych  
■ miewa myśli samobójcze



ROZDRAŻNIENIE

MYŚLI O ŚMIERCI



FUNDACJA

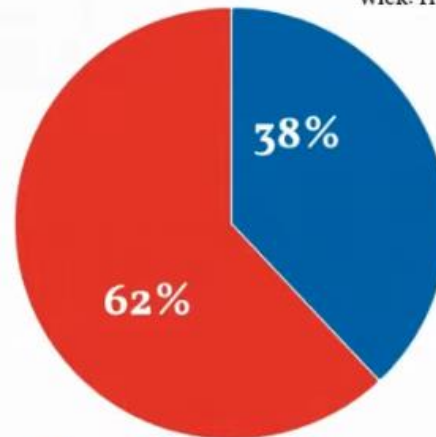
Edukacji Zdrowotnej  
i Psychoterapii

FEZiP



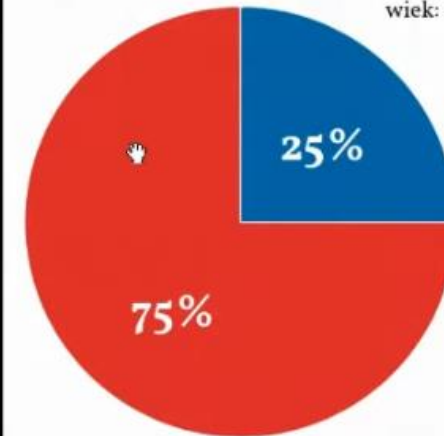
## WYNIKI BADAŃ

N= 806  
wiek: 11-18 lat



■ dobrze śpi  
■ ma problemy ze snem

N= 806  
wiek: 11-18 lat



■ nie martwi się o przyszłość  
■ martwi się o przyszłość

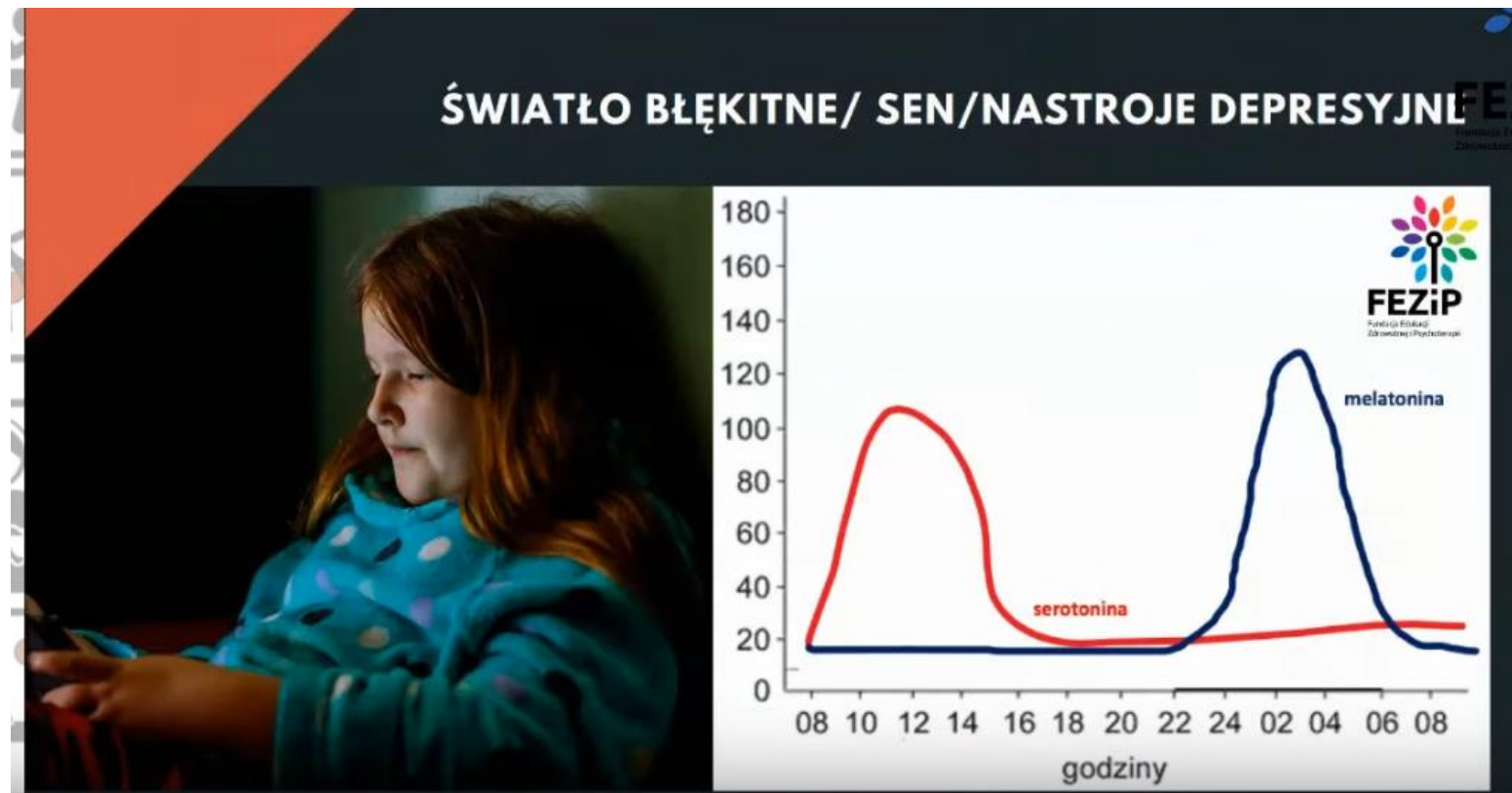


ZABURZENIA  
SNU

POCZUCIE  
BRAKU SENSU  
I PRZYSZŁOŚCI



**Notorycznie  
niewyspani lub  
przebudźcowani!!!**



# Wpływ światła emitowanego przez smartfony i komputery na sen

Badacze zajmujący się wpływem nowych technologii na zdrowie i funkcjonowanie człowieka ostrzegają przed wielogodzinną ekspozycją na światło emitowane przez ekrany komputerów czy smartfonów.

Jasne, niebieskie światło ekranów led sztucznie przekonuje mózg, że wokoło jest jaśniej niż w rzeczywistości i zaburza funkcjonowanie zegara biologicznego.

Światło led sprawia, że mózg hamuje wydzielanie hormonu snu – melatoniny (nawet 5 razy szybciej niż zwykłe, dzienne światło). Efektem są nie tylko duże problemy z zaśnięciem, ale i płytszy sen (Falachia i in., 2011)



**Smartfon poza  
zasięgiem ręki!**

**Temperatura barwowa** określa skalę barwy światła białego w zakresie od ciepłego do zimnego. Wyrażana jest w Kelwinach (K). Barwa płomienia świeczki przyjmuje wartość 1800-2400 K, a zimna biel równa się ok. 6500 K. Innymi słowy, im niższa liczba Kelwinów, tym światło będzie cieplejsze i bardziej nastrojowe.



Dla relaksu i odpoczynku najodpowiedniejsze są żarówki o barwie 2700K lub mniej. Światło o takiej barwie wycisza nas i uspokaja.

**Praktyczna porada: na godzinę przed planowanym snem, należy minimalizować źródła światła.**

# Multitasking ?

Multitasking, czyli wielozadaniowość – uważamy, że robiąc kilka rzeczy naraz jesteśmy bardziej wydajni i mamy podzielną uwagę, nic bardziej mylnego!



Wykonywanie kilku czynności jednocześnie zajmie nam więcej czasu, niż wykonywanie tych samych czynności jedna po drugiej.

Każde oderwanie się od wykonywanej czynności, na której była skupiona uwaga (na przykład od pisania maila, pisania projektu, planowania czegoś), w celu zrobienia czegoś innego albo wejścia na Facebook czy odebrania telefonu – oznacza utratę, co najmniej kwadransa na odzyskanie wcześniejszej koncentracji.

## Jak mózg radzi sobie z wielozadaniowością?

Dzieje się tak dlatego, że nasz mózg nie jest przystosowany do częstego i szybkiego przełączania się na inne tryby działania. Oczywiście, możemy to robić (i często robimy), ale musimy liczyć się ze skutkami.



Badacze z Uniwersytetu Stanford i Uniwersytetu Ohio wykazali, że wielozadaniowość często doprowadza do nadmiernego stresu, obniżenia koncentracji i motywacji oraz wpływa negatywnie na nasze samopoczucie.

## Jak mózg radzi sobie z wielozadaniowością?



Badacze podkreślają, że w takiej sytuacji trudniej utrzymać nam uwagę na zadaniach i wyłowić to, co jest w danym momencie najważniejsze – spowalnia nas bowiem natłok nieistotnych informacji.

Przyzwyczajamy nasz mózg do ciągłej pogoni za „nowymi” informacjami, więc łatwiej zapominamy te „stare”, choćby były zaledwie sprzed godziny.

Co więcej, jeśli już próbujemy zająć się tylko jedną rzeczą nadal jesteśmy mniej wydajni – jeszcze przez jakiś czas.

(Ophir i in., 2009)



- Jeśli coś robisz, rób to w sposób całościowy= jesz to jesz, grasz to grasz..
- Uczniowie wyeliminujcie hiperzadaniowość, nawet jeśli lekcja jest nudna...
- Nie przerzucaj uwagi, za dużo pobudzenia dla naszego układu nerwowego...
- Ekran nie może być „zabijaczem” czasu, nudy...





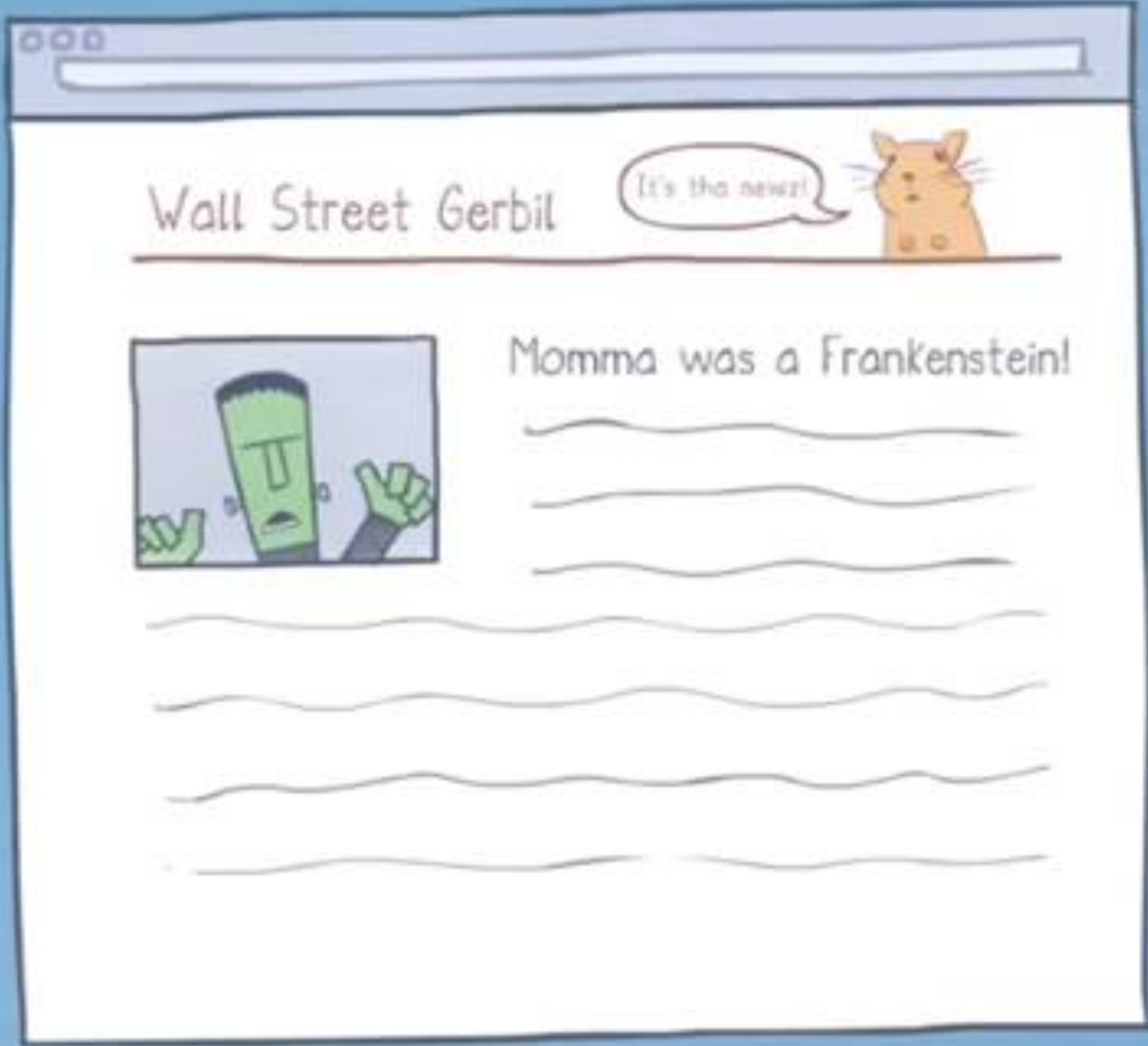
## Odwołaj się do wiedzy!

Przygotowując się do rozmowy z nastolatkiem – warto zebrać opinie specjalistów zajmujących się tematem, wyniki badań, tak aby móc poprzeć autorytet sprawdzonymi faktami.



- Możesz, np. odwołać się do doniesień o szkodliwości zasypiania ze smartfonem , aby uzmysłwić dziecku, jak wpływa to na jakość jego snu;
- Możesz przytoczyć informację o tym, że wielozadaniowość – np. jednoczesne odrabianie lekcji, słuchanie muzyki, przeglądanie profili znajomych na smartfonie – wpływa na proces uczenia się i na zdolność do koncentracji.
- Możesz obejrzeć wspólnie filmik „Jak internet wpływa na nasz mózg” <https://www.youtube.com/watch?v=eFFi7FAVzwY>





Wall Street Gerbil

It's the news!



Momma was a Frankenstein!

Wavy lines representing text input fields.



- Cyfrowy świat???? młodych ludzi????????? przenika zarówno do środowiska domowego, jak i szkolnego. Nieograniczony dostęp do sieci to wielka szansa, ale też równie duże zagrożenie ...

„Podczas tomografii mózgu naukowcy zauważyli, że używanie smartfonów, tabletów i konsoli gier oddziałuje na korę mózgową (odpowiedzialną m.in. za kontrolę emocji) tak samo jak kokaina. Technologia działa pobudzająco, zwiększając wydzielanie dopaminy – hormonu szczęścia.

Nic więc dziwnego, że dziecko, któremu zabrano tablet, wyraża niezadowolenie, często w stopniu wykraczającym poza racjonalne zachowanie: ma ataki złości, płaczu, wybuchy agresji.

# Elektroniczny narkotyk

- Błyskawicznie zmieniające się sceny (w filmach, animacjach, grach, mediach społecznościowych) uruchamiają wciąż na okrągło odruch orientacyjny.  
Przełącza on dziecko z normalnego funkcjonowania w tryb „walcz lub uciekaj”. W naturze organizm rzadko korzysta z tego trybu funkcjonowania – w odpowiedzi na nagły ruch, dźwięk.
- Gdy dziecko korzysta z mediów – organizm niemal non-stop funkcjonuje w tym trybie „alarmowym”.
- Nowa scena, nowy dźwięk... Co chwila produkowana jest dawka adrenaliny (przyciągająca uwagę dziecka do ekranu) i dopaminy (sprawiająca, że odczuwa błogość, a jednocześnie w wyniku dopaminowej nagrody, utrwala się zły nawyk).
- Stąd narkotyczne przyklejenie do ekranu.

**FOMO** (ang. Fear of Missing Out) = **lęk przed odłączeniem- lata go-te; Dan Herman**



- Obawa, że inni ludzie – w tym moi znajomi – mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu.
- Niepokój w sytuacji, kiedy moi znajomi bawią się beze mnie, kiedy nie wiem, jakie mają plany, obawa przed przeoczeniem zaplanowanego lub spontanicznego spotkania.
- Ciągłe sprawdzanie, co robią moi znajomi, chęć, by cały czas być na bieżąco z ich życiem.
- Potrzeba, a czasem przymus relacjonowania swojego życia – przede wszystkim pozytywnych wydarzeń – w internecie.
- Potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki tak, aby nic nie umknęło mojej uwadze.

# Dlaczego młodzi wpadają w FOMO?

„Bycie w kontakcie”, wiedza o tym, co w danej chwili robią ich przyjaciele i znajomi, pozwala poczuć im, że są ważną częścią grupy.

Smartfony są dla nastolatków „oknem na świat” i narzędziem, za pomocą którego najczęściej kontaktują się z przyjaciółmi. Poczucie przynależności do grupy rówieśników i ich akceptacja jest dla nich jedną z najistotniejszych potrzeb rozwojowych.

Kiedyś nastolatki spędzały godziny, dzieląc się sekretami w zamkniętym pokoju, teraz mają do dyspozycji dużo bardziej wszechstronne narzędzia: internet i media społecznościowe.

# Samooceana zależna od lajków



Lęk przed „wypadnięciem z obiegu” wyzwala u młodych ludzi nasiloną potrzebę nawiązywania różnych interakcji poprzez media społecznościowe, publikowania zdjęć, zdawania relacji z niemal każdej czynności, którą właśnie wykonują.



**Niska samoocena**

Wyidealizowany obraz życia znajomych

Życie nastolatków, w porównaniu z tym, co widzą na profilach, wydaje się być nudne, pozbawione treści i pomysłu na siebie.  
Zaczynają czuć się wykluczeni i odrzuceni.

FOMO może wpływać również na sposób podejmowania decyzji przez nastolatki – uzależniając je od stopnia popularności, jaką mogą zyskać wśród internetowych znajomych.

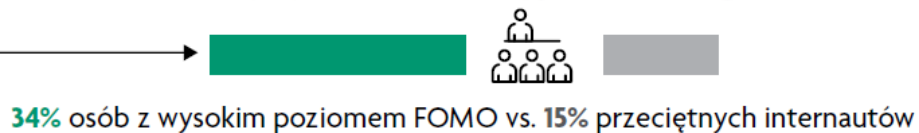


# Wahania nastroju i dolegliwości fizyczne

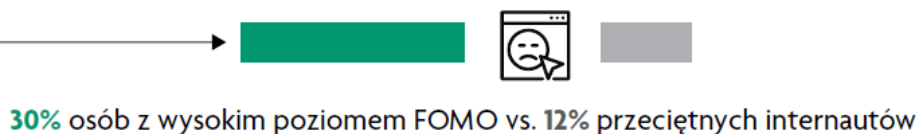
Aż jedna na pięć osób z wysokim FOMO – w tym nastolatki – na brak możliwości korzystania z mediów społecznościowych reaguje objawami **somatycznymi**: nudnościami, zawrotami głowy, bólami brzucha (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

Jak czują się nastolatki z FOMO bez dostępu do mediów społecznościowych?

Nudzę się, mam wrażenie wypadania z obiegu



Czuję się samotny



Dokuczają mi nudności, zawroty głowy, bóle brzucha



Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).



## Utrata prywatności

Zagrożeniem, które wiąże się z FOMO, jest ryzyko upubliczniania zbyt wielu informacji o sobie.

Przymus zdobywania coraz większej liczby lajków i komentarzy może poprowadzić nastolatka do ryzykownych decyzji– np. udostępnienia zdjęć mogących narazić na szwank jego reputację lub rezygnacji z ustawień prywatności w celu zdobycia większej liczby znajomych/ kontaktów.

## Problemy w codziennym funkcjonowaniu

- Nieustanne kontrolowanie tego, co dzieje się w sieci nie pozwala nastolatkom skoncentrować się na wykonywanych w danej chwili czynnościach.
- Ciągłe sięganie po smartfona mocno je rozprasza, sprawia, że nie kończą kolejnych zadań albo odkładają je na później.
- Czasem przymus „bycia na bieżąco” jest tak silny, że nastolatek nie jest w stanie nawet na chwilę odłożyć smartfona, a statusy znajomych sprawdza nawet w nocy, co skutkuje chronicznym niewyspaniem.

Co trzeci nastolatek budzi się  
w nocy, żeby sprawdzić  
powiadomienia na profilu  
w mediach społecznościowych!  
To naraża na poważny  
w skutkach brak snu (royal  
Society for public Health, 2017).

## Co powinno zdecydowanie niepokoić?

## Czy moje dziecko ma problem z FOMO?

Potrzeba, a nawet przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas, niemożność wyłączenia go, choćby na chwilę; uspokajanie się dotykaniem telefonu, trzymaniem go w ręce, kieszeni.

Reagowanie na każdy sygnał dobiegający ze smartfonu, nawet w sytuacjach, które ewidentnie temu nie sprzyjają (np. podczas lekcji, podczas przechodzenia przez ulicę, w teatrze lub kinie, itp.); przerywanie wykonywanych właśnie czynności. Spędzanie coraz większej ilości czasu w mediach społecznościowych.

Pojawiające się poczucie pustki i nudy, niemożność znalezienia sobie miejsca, kiedy telefon milczy; wahania nastrojów zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci.

Ciągłe porównywanie się z tym, co upubliczniają znajomi, narastające poczucie nieatrakcyjności towarzyskiej, poczucie posiadania gorszego, uboższego życia niż obserwowani znajomi.

Nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi; problemy z zaśnięciem związane z intensywnym używaniem smartfonu.

**FOMO Quiz- pomoże  
zorientować się, czy  
problem FOMO w  
jakikolwiek sposób cię  
dotyczy.  
Przeczytaj każde pytanie  
i zaznacz odpowiedź, która  
najlepiej cię opisuje.**

1. Czasami zastanawiam się, czy „trzymanie ręki na pulsie” nie pochłania mi zbyt wiele czasu.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

2. Podczas wakacyjnego wyjazdu sprawdzam, co dzieje się u moich znajomych.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

3. Obawiam się, że moi przyjaciele i znajomi mają więcej pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

4. Niepokoi mnie, kiedy przegapię planowane spotkanie ze znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

5. Obawiam się, że inni ludzie mają ciekawsze życie, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

6. Niepokoję się, gdy stracę okazję do spotkania się z moimi znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

7. Martwię się, kiedy dowiaduję się, że moi znajomi bawią się beze mnie.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

8. Denerwuję się, kiedy nie wiem, co planują moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

9. To dla mnie ważne, żeby być na bieżąco z żartami i anegdotami, którymi posługują się moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

10. To dla mnie ważne, żeby dzielić się momentami, w których dobrze się bawię na portalach społecznościowych (np. zamieszczać zdjęcia, posty, relacje itp.).

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

\*Quiz został opracowany na podstawie Fear of Missing Out scale: FoMOs (Przybylski i in., 2013).

# FOMO Quiz

Pamiętaj, że FOMO quiz nie został przygotowany jako narzędzie diagnostyczne, nie traktuj jego wyników jak profesjonalnej oceny dokonanej przez specjalistę.

## Większość odpowiedzi ●

To bardzo prawdopodobne, że dotyka cię wiele symptomów FOMO, które istotnie ograniczają twoje codzienne funkcjonowanie i sprawiają, że twoje poczucie satysfakcji z życia stale się obniża. Możliwe, że niełatwo ci odłożyć smartfon, a myśl o wylogowaniu się z portali społecznościowych budzi w tobie poważne obawy. Martwisz się, że nawet chwilowe „odłączenie się” wykluczy cię z grona przyjaciół i znajomych. Przyjrzyj się uważniej temu, jak korzystasz z mediów społecznościowych i rozważ konsultację ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą. Pomoże ci wypracować nowe, zdrowsze nawyki. Szkoda życia na FOMO!

## Większość odpowiedzi ●

Prawdopodobnie dość często jest ci trudno odłożyć telefon i wylogować się z mediów społecznościowych z obawy, że ominie cię coś ważnego. Możliwe, że niekiedy masz poczucie, iż życie twoich przyjaciół i znajomych jest bardziej interesujące i barwnie niż twoje. Być może pomocna dla ciebie będzie rozmowa z bliską osobą, z którą przyjrzyj się bliżej temu, w jaki sposób używasz mediów społecznościowych i jak to na ciebie wpływa. Jeśli czujesz, że niepokój i obawy związane z „byciem na bieżąco” sprawiają, że jesteś coraz mniej zadowolony ze swojego życia, możesz również porozmawiać o tym ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą.

## Większość odpowiedzi ●

Gratulacje! Wygląda na to, że FOMO cię nie dotyka. Być może czasem niepokoisz się, czy nie poświęcasz zbyt wiele czasu na „bycie na bieżąco”, ale nic nie wskazuje na to, aby przysparzało ci to większych problemów.

## Najważniejsze wnioski z Ogólnopolskiego badania Młodzi Cyfrowi

- Co dziesiąty badany deklaruje, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Prawie połowa uczniów, jeśli przebudzi się w nocy, sięga po swój smartfon.
- 1/3 uczniów sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie. Jako fonoholika postrzega siebie 1/4 nastolatków.
- 1/3 nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych.
- 25% uczniów czuje się przeciążonymi nadmiarem informacji docierających do nich przez internet.
- Co trzeci nastolatek podejmuje próby ograniczenia korzystania ze smartfonu.
- 28% uczniów odczuwa niepokój lub zdenerwowanie, gdy nie wie, co planują lub robią w sieci inni.
- Ok. 10% badanych uczniów przyznaje, że ich rodzice w ogóle nie interesuje się ich życiem cyfrowym. Co trzeci uczeń przyznał, że jego rodzic w ogóle nie wie, do czego jego dziecko używa internetu i smartfona.



# JOMO?

Antidotum na FOMO?

Joy of Missing Out



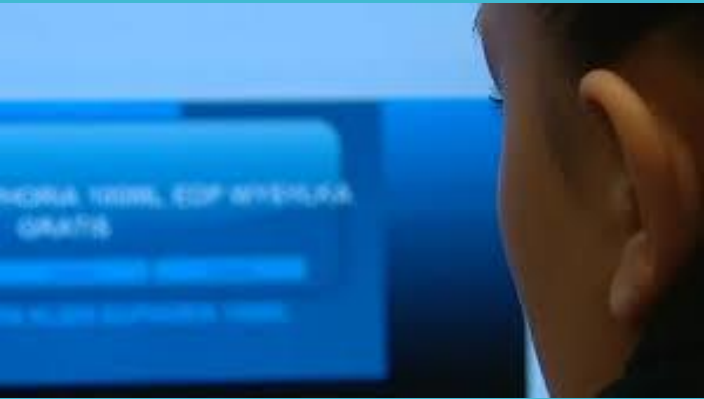
Radość z wyłączenia się, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacji z ciągłego śledzenia znajomych

Zachęca do odłożenia smartfona, zatrzymania się na chwilę, do skupienia się na tu i teraz

# Na co może zwrócić uwagę rodzic!!!!

- Sprawdź, jak wygląda sytuacja?- FOMO Quiz
- Zachęć swojego nastolatka do przyjrzenia się swoim myślom!
- Jedna rzecz na raz!
- Zdrowe nawyki -

Zachęć go do wprowadzenia drobnych zmian, np. takich jak odkładanie telefonu podczas spotkań ze znajomymi, wyłączenie powiadomień, tak, aby nie odrywały go od aktualnie wykonywanych czynności, odkładanie telefonu godzinę przed snem albo przynajmniej niezasypianie ze smartfonem.



- Zagrożenia, przed którymi staramy się uchronić swoje dzieci, nie znikają po zamknięciu drzwi do domu.
- Wchodzą do niego przez smartfon, tablet, komputer.
- Nasze dziecko może nam zaginąć w swoim własnym pokoju. Musimy o tym pamiętać. Musimy postarać się poznać te zagrożenia i nauczyć się im zapobiegać.



# Uzależnienie

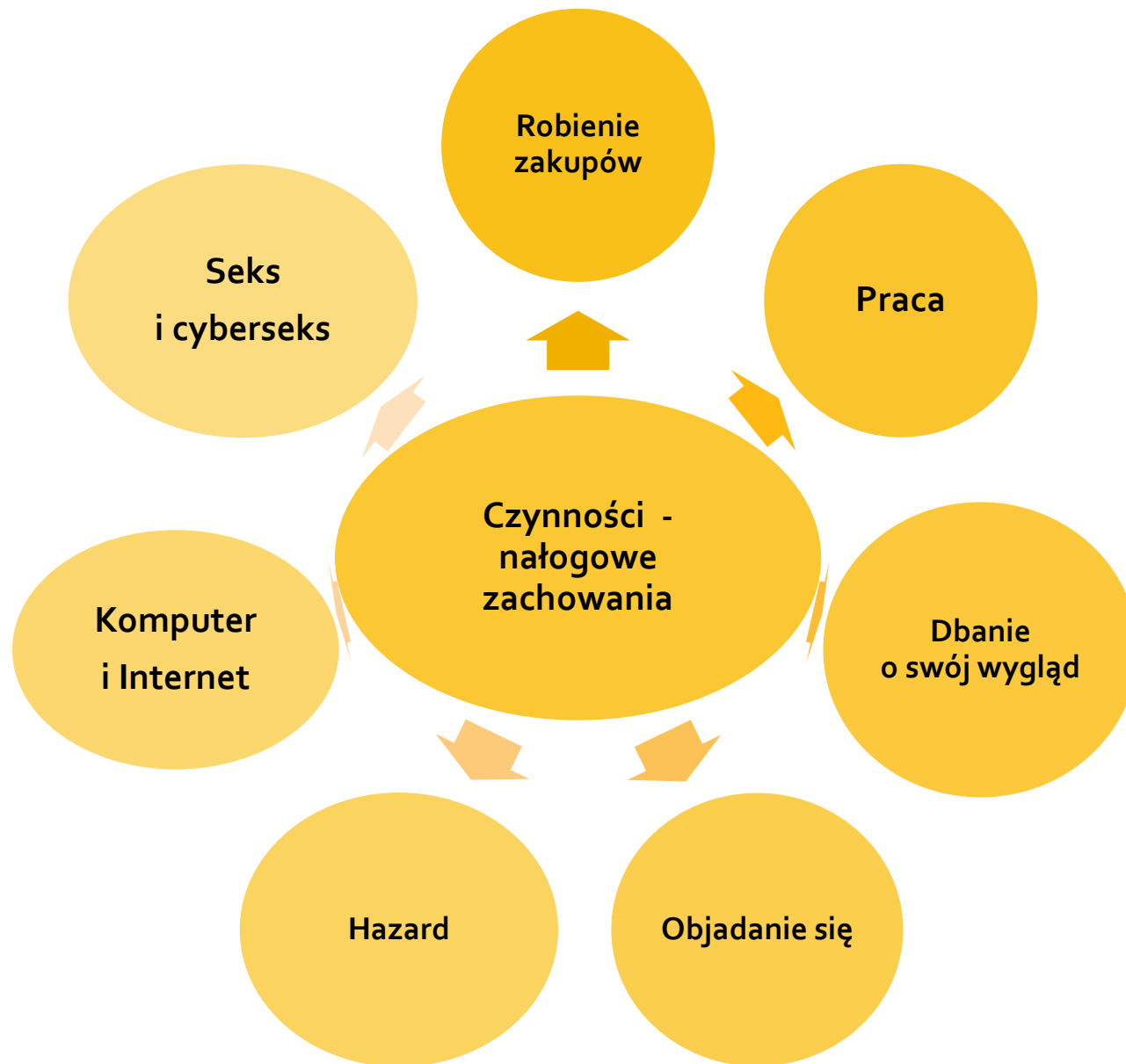


Uzależnienie  
od substancji



Uzależnienie  
od czynności

# UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE



Środki  
masowego  
przekazu

Telefon  
komórkowy

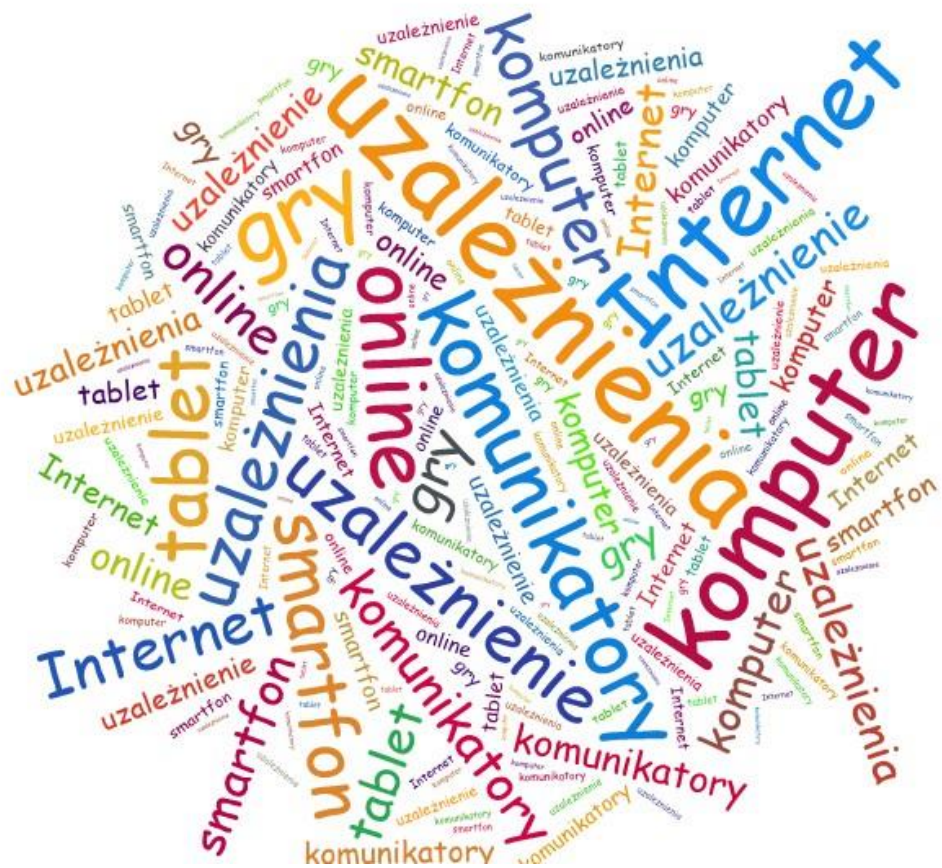
Tanoreksja  
(uzależnienie  
od opalania  
się)

Karta  
płatnicza

Bigoreksja  
(przesadna dbałość o  
własną sylwetkę,  
poprzez  
podejmowanie  
ćwiczeń fizycznych,  
wysokobiałkową  
dietę, stosowanie  
sterydów  
anabolicznych)

Ortoreksja  
(nadmierna  
koncentracja  
na zdrowym  
jedzeniu)

Alkoreksja  
(zastępowanie  
jedzenia alkoholem  
w celu utrzymania  
szczupłej sylwetki)



**E-uzależnienia czy zaburzenia związane z nowymi technologiami...**

## **E- uzależnienia**

- 1. Uzależnienie od internetu**
- 2. Uzależnienie od grania w gry komputerowe / online**
- 3. Uzależnienie od sieci społecznościowych (np. Facebooka)**



## Nadmierne korzystanie z komputera prowadzi do:

- Zaniku więzi rodzinnych
- Pogarszania stanu zdrowia – wady kręgosłupa, wzroku
- Zmęczenia, zaniedbywania obowiązków, rozkojarzenia
- Uzależnienia – jeszcze niedawno najmłodszy pacjent Centrum Uzależnień Medialnych miał 2 lata ( od TV), zaś najmłodszy uzależniony od gier komputerowych – 9 lat. Granica wieku dzieci, uzależnionych od komputera szybko się obniża!
- Eksperymenty psychologiczne pokazują, że dzieci tracą wrażliwość pod wpływem agresji w mediach.
- Uzależnienia od silnych bodźców - od adrenaliny, emocji, sieci – to swoiste elektroniczne LSD, wywołujące niepokój psychoruchowy wtedy, kiedy dziecko jest poza siecią.
- Utożsamianie się z bohaterami gier – naśladowanie agresji: **TO SIĘ DZIEJE POWOLI, ALE SYSTEMATYCZNIE.**
- Preferowania postaw konsumpcyjnych typu „wszystko mi się należy”.
- Wulgaryzacji słownictwa.

**Syndrom technohipnozy** – popadanie w trans przez dzieci w trakcie gry.

**Syndrom ASC** – intensywne korzystanie z komputera może prowadzić do zmienionych stanów świadomości przypominających upojenie alkoholowe czy narkotykowe. Nerwice.

## Uzależnienie od grania online = DSM V

- Model Problemowego Grania Online-model Kim i Kim (2010) obejmuje pięć podstawowych wymiarów, za pomocą których można opisać tę formę uzależnienia:

(1) euforia;

(2) problemy zdrowotne;

(3) konflikt;

(4) utrata kontroli nad własnym zachowaniem;

(5) przedkładanie świata wirtualnego nad świat realny.



## Nadużywanie internetu i gier

Nadużywanie internetu, problemowe użytkowanie internetu, uzależnienie od internetu, telefonu, gier, fonoholizm, sieciorholizm, e-uzależnienia, uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od czynności dokonywanych za pomocą nowych technologii!



**Wspólne cechy**

# Wspólne cechy

Wewnętrznie odczuwany przymus wykonywania określonych czynności, np. grania w grę komputerową.

Uporczywe powtarzanie tych czynności, nawet jeśli szkodzą, np. prowadzą do wyczerpania, zaniedbywania innych sfer życia, narażają na ponoszenie znacznych kosztów, itp.

Próby kontrolowania lub zakończenia tych czynności kończą się niepowodzeniem. Przerwa w ich wykonywaniu powoduje pojawienie się przykrych stanów psychicznych, a często także dolegliwości fizycznych.

Z kolei ponowne ich podjęcie przynosi poczucie ogromnej ulgi.

**W rozwoju uzależnień u najmłodszych duże znaczenie ma charakter ich więzi z rodzicem.**

**Skłonność do uzależnień przejawiają dzieci:**

**Rodziców autorytarnych**, którzy wyraźnie ustalają reguły i konsekwentnie je egzekwują, nawet gdy nie służą ani ich relacji z dziećmi, ani samym dzieciom.

**Rodziców „bombardujących miłością”**, którzy nie formułują żadnych jasnych reguł, natomiast wymagają od dziecka bezwzględnej lojalności, przywiązania i akceptacji w zamian za rodzicielską miłość.

Dorośli wyrażają uczucia i wspierają dzieci tylko wtedy, gdy te intuicyjnie zaspokajają ich emocjonalne potrzeby.

Rodzice często stosują szantaż emocjonalny i akcentują, że ich miłość ma charakter warunkowy.

**Rodziców nieobecnych**, których charakteryzuje brak zaangażowania w sprawy dziecka oraz nieumiejętność nawiązywania z nim kontaktu. W swoim zachowaniu komunikują, że są bardzo zajęci.

Internet staje się antidotum na nudę, którą nastolatek ciężko znosi, a świat poza wirtualną rzeczywistością nie jest dla niego ciekawy.

Nieśmiałość- łatwiej radzę sobie z kontaktami online niż offline.

**Dlaczego?**

Świat gier jest to dla nich przestrzenią, w której mogą odnieść sukces, o który trudno, np. w szkole czy wśród rówieśników.

Gry oferują też bezpieczną przestrzeń do rozwijania wielu umiejętności, takich jak: myślenie strategiczne, planowanie, czy umiejętności przywódcze, a w razie porażki wszystko można zacząć od nowa.

Potrzebują bardzo dużo wrażeń – a internet i gry zapewniają ich nieskończenie wiele.

Alternatywny świat bez problemów- sukcesy w grze= ucieczka od trudności.

# I- DOSER- digital drugs



E-narkotyki, czyli  
naćpani dźwiękami,  
sound- drugs

- Pliki dźwiękowe, piski, brzęki
- I-Doser, to platforma do słuchania tzw. dosów, czyli dźwięków wpływających na ludzki umysł w różny sposób (zależnie od przeznaczenia), powodując przyjemność, halucynacje.

# Instrukcja = internet

- „Wybierz odpowiedniego dosa (czy to przez aplikacje czy mp3), ułóż się wygodnie w fotelu, a najlepiej w łóżku. Bardzo ważne słuchawki, załóż je (z głośników nie ma szans) najlepiej słuchawki na uszy, lecz pchełki też mogą być. Odpal dosa i wsłuchuj się w dźwięk, nie myśl o niczym tylko słuchaj. Gdy dose się skończy zdejmij słuchawki. Już powinieneś czuć efekty, jeżeli to dose astral project lub LD, od razu połóż się spać.
- Jeżeli chcesz "anulować" działanie dosa, odpal sobie dose "reset" (jest darmowy nawet w aplikacji), efekty znikną :)"



Sound-drugs  
= naćpani  
dźwiękiem

200 HZ

5 HZ

205 HZ



Fale -  
hipnoza

Niemal nieustanne przebywanie w wirtualnym świecie sprawia, że przenoszą się tam także tradycyjne zjawiska i problemy – na przykład agresja i przemoc.

- Młodzi ludzie często traktują internet, a zwłaszcza media społecznościowe, jako kompletne źródło wiedzy, nie weryfikując wiarygodności znalezionych tam treści i nie doceniając innych, alternatywnych źródeł informacji.
- Ze względu na brak doświadczenia i wiedzy, stają się grupą społeczną szczególnie podatną na manipulacje i przekaz propagandowy.
- Należy położyć większy nacisk na rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i bardziej refleksyjnego wykorzystywania zasobów znajdujących się w internecie.
- Agresja, przemoc, hejt, bullying towarzyszą młodym ludziom w sieci. Wywołując trudne i negatywne doświadczenia emocjonalne.
- Istotne jest, aby w procesie budowania odporności młodzież mogła uzyskać wsparcie ze strony mądrych i doświadczonych dorosłych.



Hejt, czyli obrażanie, ośmieszanie czy poniżanie innych to jedna z form cyberprzemocy.

Poczucie anonimowości w internecie nasila takie zachowania.

Niektórzy internauci stosują pewnego rodzaju podwójne standardy, w sieci pozwalają sobie na zupełnie inne zachowania niż w bezpośrednich kontaktach. Hejter nie widzi krzywdy, którą wyrządza odbiorcy, często więc nie zdaje sobie sprawy jak bardzo raniące mogą być jej/jego słowa czy zachowania.

Hejt bywa często reakcją na nudę, sposobem na zdobycie pozycji w sieci, pokazaniem znajomym swojej siły, odreagowaniem swoich niepowodzeń, przejawem zazdrości. Zazwyczaj jest nieprzemyślany, podejmowany pod wpływem różnych emocji.

# Złość

**Złość to naturalne uczucie, które ma prawo przeżywać każdy człowiek.**

**Pojawia się zazwyczaj w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę w osiągnięciu ważnego dla nas celu!**

**AGRESJA**  
OFIARA-  
SPRAWCA

**Agresja** = zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody - fizycznej, psychicznej lub materialnej.

- Jej charakterystyczną cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej **wobec osoby o zbliżonych możliwościach**, mającej zdolność skutecznej obrony.

## PRZEMOC

- SPRAWCA
- OFIARA

**Przemoc** to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem ( fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej).

Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest **przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób** silniejszych (sprawcy przemocy).

**Bulling  
ang.**

**norw. Mobbing**

# Przemoc rówieśnicza (bullying - nękanie)

Charakteryzuje się (za Dan Olweus):

- regularnością
- nierównowagą sił
- intencjonalnością
- odczuwalnymi skutkami dla wszystkich zaangażowanych stron, niezależnie od roli
- rodzaje agresji: fizyczna, werbalna, relacyjna (wykluczenie)

O zjawisku dręczenia można mówić wówczas, gdy ofiara jest w dłuższym okresie wielokrotnie narażona na negatywne działania ze strony innej osoby lub osób.

# Formy występowania agresji i przemocy

fizyczna

werbalna

Agresja  
i przemoc

relacyjna

cyberprzemoc



# Cyberprzemoc

Elektroniczna przemoc  
rówieśnicza

-

przemoc z użyciem technologii  
informacyjno-komunikacyjnych

Jak uchronić dzieci i młodzież  
przed niebezpieczeństwem  
w cyberprzestrzeni?

## Negatywne doświadczenia w sieci (wszystkie)

### EU Kids online 2020 - część dot. Polski:

- 25 proc. osób w wieku **9 -16 lat** doświadczyło w ciągu minionego roku negatywnych doświadczeń w sieci, które sprawiły, że były zdenerwowane (upset), 8 proc. doświadczało takiego stanu przynajmniej raz w miesiącu.
- 39 proc. stwierdziło, że “zawsze” wiedziało jak reagować na zachowanie innych, które im się nie podoba, 26 - “często”, ale 20 proc. - tylko “czasem” a 15 - “nigdy” nie wiedziało, co robić.
- Młodzi Polacy i Polki często zgłaszają tego typu zachowania (13 proc. - nauczycielom i nauczycielkom), nie zgłosiło ich jednak nikomu 9 proc.

# Cyberprzemoc

## Cyberprzemoc

### EU Kids online 2020 - część dot. Polski:

- 38 proc. respondentów i respondentek wskazało, że było sprawcami przemocy rówieśniczej, 40 proc. - że jej doświadczyło.
- spośród tych 40 proc. online przynajmniej kilka razy w miesiącu doświadczyło jej 13 proc. osób (najwięcej spośród badanych krajów), offline - 11. proc.
- spośród 38 proc. sprawców i sprawczyń, 11 proc. było zaangażowanych w to online przynajmniej kilka razy w miesiącu (najwięcej spośród badanych krajów), 9 proc. - offline.

## Cyberprzemoc

Nierozważnie upublicznione komentarze, zdjęcia czy filmy mogą narazić młodego człowieka na drwiny i ostracyzm ze strony jego rówieśników, a w niektórych sytuacjach spowodować, że stanie się ofiarą internetowego hejtu i cyberprzemocy.

Więcej o zjawisku cyberprzemocy i sposobach reagowania na nie znajdziesz w poradniku dla rodziców „Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie” dostępnym online pod adresem: <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html>.

## Sextortion

Forma wykorzystywania seksualnego, która polega na przysłudze seksualnej bez stosowania przemocy fizycznej, połączona z szantażem.

Przesłanie, najczęściej swojej dziewczynie lub chłopakowi, intymnych zdjęć lub filmów zdarza się w nastoletnich parach. Czasami są one upubliczniane w sieci. Materiały te mogą posłużyć do szantażu i wymuszenia kolejnych zdjęć/filmów lub pieniędzy pod groźbą dalszego rozpowszechniania.

Więcej informacji o zjawisku sextortion znajdziesz w poradniku dla rodziców „Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online” dostępnym online pod adresem: <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html>.

## Seksting- groźna zabawa nastolatków

Coraz częściej nastolatki wysyłają swoje intymne zdjęcia komuś, kogo znają osobiście albo komuś znanemu wyłącznie z Internetu.

Nie zdają sobie sprawy z możliwych konsekwencji.

To tzw. seksting. Jest groźny i może mieć nieprzewidywalne skutki.



# RYZYKOWNA ZAWARTOŚĆ!

Są takie treści (zdjęcia, komentarze), które zawsze będą odbierane negatywnie, np. prowokacyjne zdjęcia o seksualnym charakterze lub zdjęcia z używkami, dyskryminujące posty.

Porozmawiaj z nastolatkiem o konsekwencjach nierozważnego dzielenia się różnymi informacjami.

**Oversharing, czyli nadmierna wylewność online, udostępnianie prywatnych, a nawet intymnych informacji może poczynić znaczne szkody w reputacji dziecka. Może ona narazić nastolatka na drwiny, spowodować, że stanie się ofiarą internetowego hejtu i cyberprzemocy.**

# Rodzic!

CYBERPRZE

Publikowane przez rodziców zdjęcia, zwłaszcza te kompromitujące, mogą narazić dziecko na internetowy hejt i agresję.





# SHARENTING

**Sharenting** to słowo, które powstało z połączenia dwóch angielskich określeń:

**share** – dzielić się, rozpowszechniać oraz **parenting** – rodzicielstwo.

Regularne zamieszczanie przez rodziców w internecie , głównie na portalach społecznościowych, blogach, forach dyskusyjnych, szczegółowych informacji, zdjęć i filmów z życia dzieci.

# TROLL PARENTING ?

To zachowanie rodziców polegające na dzieleniu się w sieci treściami, które kompromitują dzieci, ośmieszają je lub pokazują trudne dla nich, wstydlive czy wręcz upokarzające momenty.

Pseudozabawne zdjęcia lub filmy przedstawiają płaczące, bezradne, przestraszone dzieci, bądź przebrane dla żartu w dziwaczne kostiumy.

Niemowlę włożone do garnka na płycie kuchennej, dziecko z płamą na spodniach, bo nie zdążyło do toalety, płacząca dziewczynka w stroju kwiatka podlewana konewką przez tatę...

to tylko kilka przykładów bezrefleksyjnego zachowania niektórych rodziców w internecie.

## **SKALA ZJAWISKA**

Sharenting to zjawisko powszechne wśród współczesnych rodziców, a dokumentowanie życia dziecka w internecie stało się niemal normą społeczną.

## **Powszechność!**

# Zachowania ryzykowne

Różne działania niosące ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego, psychicznego jednostki, jak i dla jej otoczenia społecznego.

Ryzykowne zachowania są podejmowane z własnej i nieprzymuszonej woli, pomimo iż są niebezpieczne dla życia i zdrowia.

*(Irwin 1990, s. 1–14).*

## Jakie zachowania zaliczyć można do zachowań ryzykownych?

- używanie substancji psychoaktywnych
- spożywanie alkoholu
- palenie tytoniu
- wczesna inicjacja seksualna
- zachowania agresywno- przemocowe (przemoc, wyłudzenia)
- przestępstwa, udział w grupie przestępczej,
- wandalizm
- prostytucja
- próby samobójcze
- drobne kradzieże, kłamstwa, wagary, zaniedbanie obowiązków szkolnych , ucieczki z domu
- kaleczenie własnego ciała (autoagresja)

*(Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M. 2008).*

## ☐ niezdrowe odżywianie...



**Bulimia (żarłoczność psychiczna; stgr. βουλιμία, łac. *būlīmia nervosa*) – zaburzenie odżywiania charakteryzujące się napadami objadania się, po których występują zachowania kompensacyjne.**

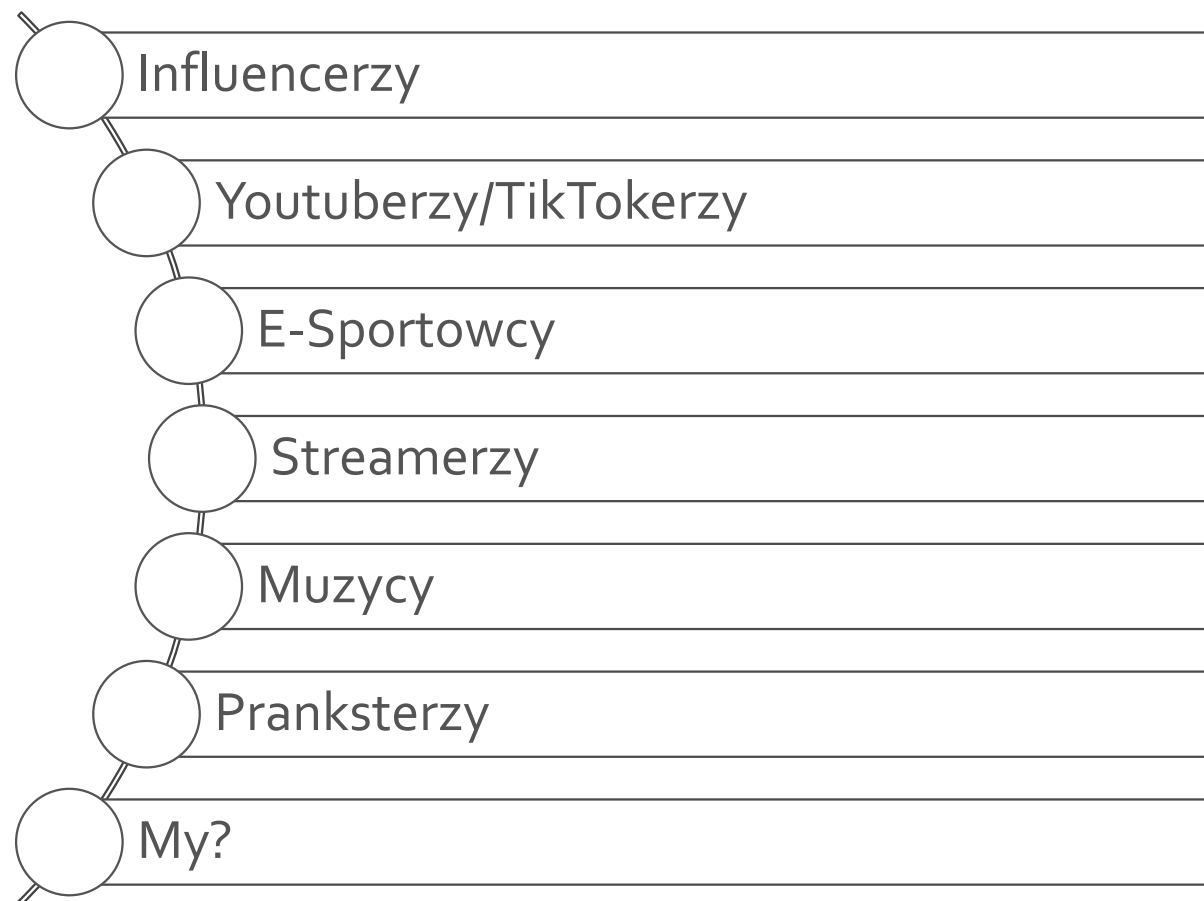


**Jadłowstręt psychiczny (anoreksja z grec. *anorexia nervosa* – *an* – brak, pozbawienie, *orexis* – apetyt) – zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą.**

# Teoria Społecznego Uczenia Alfred Bandura (1986)

- ❖ Zachowania problemowe/ryzykowne to zachowania społecznie wyuczone.
- ❖ Kształtują się i utrwalają na skutek modelowania przez osoby ważne i atrakcyjne dla dzieci i nastolatków.
- ❖ Proces modelowania ma charakter niewymuszony. Naśladowanie zachowań kogoś atrakcyjnego jest czynnością samą w sobie wzmacniającą.

# Kto inspiruje dzisiejszą młodzież?

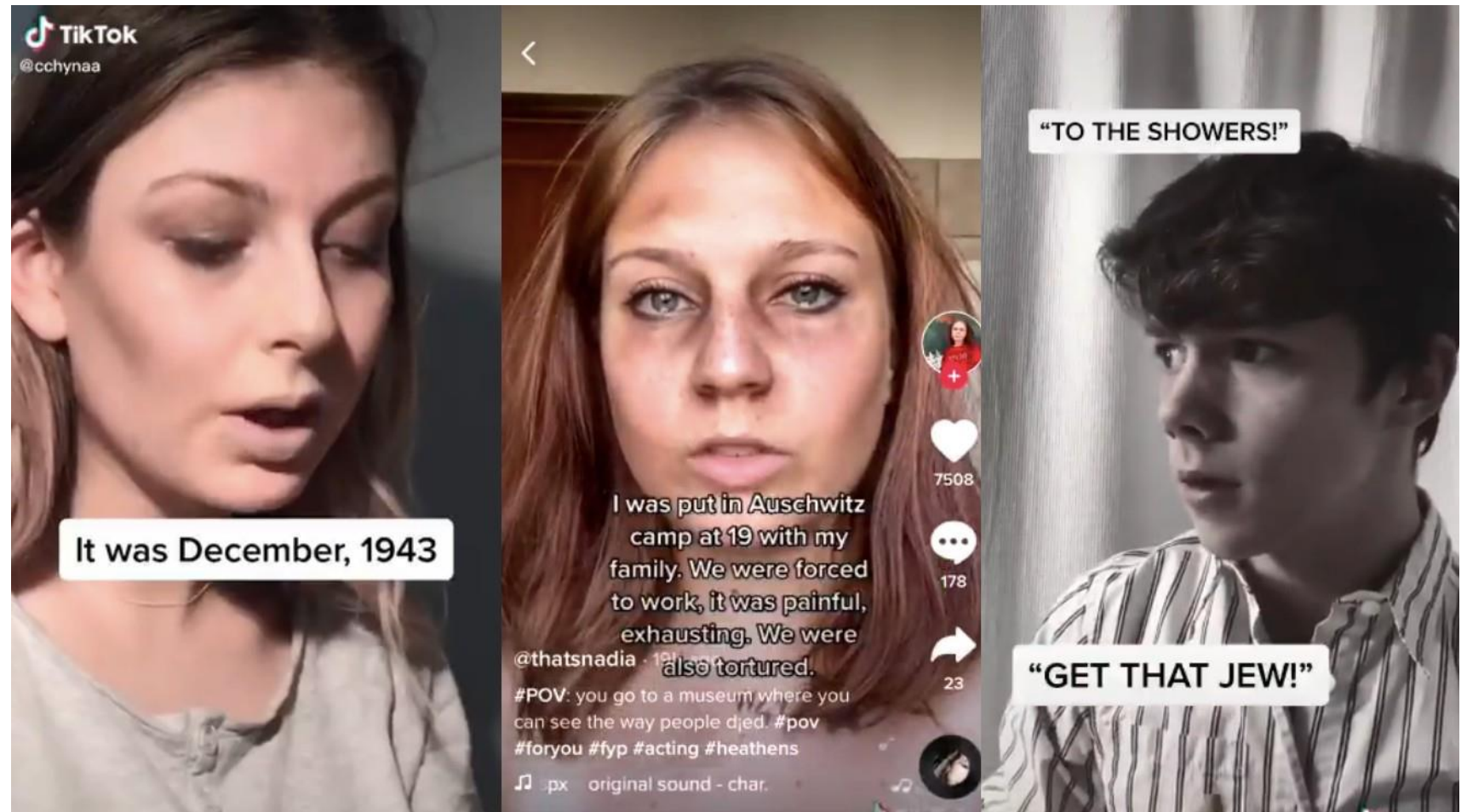




# TikTok - challenge



# TikTok - challenge



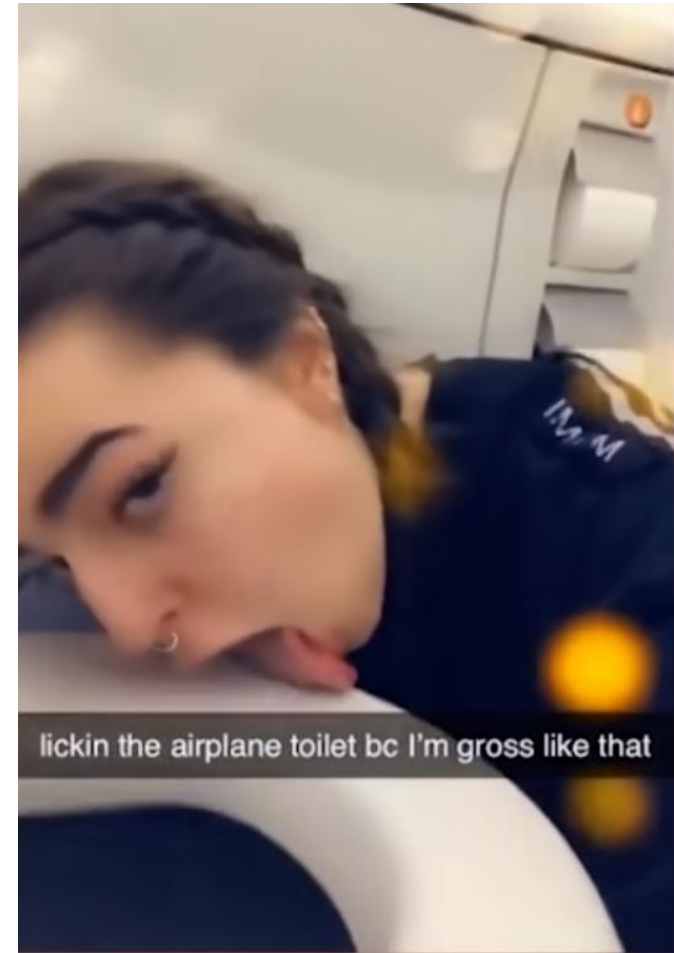
źródło: <https://poptown.eu/nastolatki-odgrywaja-ofiary-holokaustu-na-tiktoku-muzeum-auschwitz-wydalo-oswiadczenie/>

## TikTok - challenge

### Krytycznie o nagraniach wypowiedział się dla nas przedstawiciel Muzeum Auschwitz, Bartosz Bartyzel:

„Auschwitz jest miejscem potwornego bólu i cierpienia udokumentowanego w relacjach Ocalałych. To bolesne widzieć taki trend na TikTok-u, który wydaje się pokazywać ludziom próby odgrywania ról ofiar Holokaustu. W szczególności młodzi ludzie powinni posiadać większą wiedzę o historii Auschwitz oraz dokąd prowadzi dziś instrumentalizacja Auschwitz. Musimy ich uczyć, edukować, a przede wszystkim uwrażliwiać. Tak, aby również i media społecznościowe były używane mądrze.”

# TikTok - challenge



źródło: Planeta Faktów <https://www.youtube.com/watch?v=NT3Crio3Fol>

# YouTube ranking












RANKING	NAZWA	SUBSKRYPCJE	PRZYROST - 24H	PRZYROST - 7 DNI	PRZYROST - MC	WYŚWIETLENIA	PRZYROST - 7 DNI	PRZYROST - MC
1	Blowek	4 250 000	0	0	10 000	781 540 523	844 457	4 251 896
2	Stuu	4 150 000	0	10 000	30 000	908 185 617	2 176 140	14 631 097
3	reZigiusz	3 810 000	10 000	10 000	10 000	814 043 308	1 877 797	6 983 952
4	Bazylland	3 780 000	0	10 000	30 000	1 753 596 783	1 521 258	7 517 522
5	SA Wardega	3 640 000	0	0	0	776 919 359	914 151	4 143 222
6	AbstrachujeTV	3 450 000	0	0	10 000	1 190 402 075	2 625 280	16 104 531
7	Step Records	3 080 000	0	0	20 000	2 147 483 647	674 506 900	674 506 900
8	Friz	3 020 000	10 000	30 000	70 000	797 217 047	15 806 339	61 579 562
9	Naruciak	2 820 000	0	0	10 000	465 241 032	1 934 438	12 051 495
10	DISCO MAREK	2 710 000	10 000	40 000	120 000	7 543 001	4 732 069	7 543 001



# Snapchat ranking





RANKING	NAZWA	SNAPCHAT ID	LICZA FANÓW	KATEGORIA
1	 Lil Masti	*****	300 000	Lifestyle
2	 littlemoonster96	littlemoonster	199 000	beauty/lifestyle
3	 Maffashion	maffashion	189 000	Blog
4	 reZigiusz	rezigiusz	140 000	vlog/gaming
5	 Stuu	stuuofficial	137 000	vlog/gaming
6	 Marcin Dubiel	MARCINDUBIEL	132 000	Vlog
7	 Zuzanna Borucka	prawdziwazuzia	124 000	beauty/lifestyle
8	 Czarek Jóźwik	czarekj	108 000	Lifestyle
9	 Red Lipstick Monster	redlipstickewa	107 000	Beauty





Lubię to! 14 [podziel się na f](#) [Tweeńnij](#)


## Lil Masti

 imię i nazwisko: Aniela Bogusz

 Lil Masti Snapchat


 Lil Masti Instagram


 Lil Masti Facebook


 Lil Masti YouTube


LIL MASTI





 start kanału: 2015-09-02

 liczba wyświetleń: 25 399 321

 liczba filmów: 14

 liczba subskrypcji: 964 000

 kategoria: Edukacja, Vlog

 prowadzone kanały: SexMasterka for Women

Aniela Bogusz, czyli SexMasterka, to twórczyni jednego z najbardziej pikantnych, kontrowersyjnych i erotycznych kanałów na polskim YouTube. Sama o sobie mówi, że jest nowoczesną nauczycielką edukacji seksualnej, dla osób w każdym wieku. Swojej przygody z YouTube Aniela jednak nie zaczęła od kanału SexMasterka. Pierwszym jej kanałem jest kanał The Sisters, prowadzony wspólnie z siostrą – Adą Bogusz. Obie siostry jednak znane są jako Siostry Fitdevangel. Na kanale Sexmasterki nie istnieją tematy tabu, SexMasterka przekracza je z każdym kolejnym odcinkiem, poruszając co raz to nowsze, bardziej kontrowersyjne erotyczne kwestie. Jeśli chcielibyście się czegoś dowiedzieć o seksie i relacjach damsko-męskich, ale wstydziacie się zapytać – to najprawdopodobniej odpowiedź na swoje pytanie znajdziecie w którymś z jej filmów. Aniela mówi naprawdę o wszystkim. SexMasterka zaskakuje nie tylko doborem tematów, jakie porusza, ale także swoim wyglądem. Najczęściej co odcinek SexMasterka zakłada inną perukę i specjalne soczewki, zmieniające kolor jej oczu, tak aby zawsze wyglądać nieco inaczej, choć równie ponętnie. Aniela nie wstydzi się swojego ciała i bardzo chętnie eksponuje jego walory poprzez wymyślne stroje, które zakłada. SexMasterka prowadzi także drugi kanał SexMasterka for Women, gdzie, jak sama nazwa wskazuje, Aniela wypowiada się na tematy przeznaczone w szczególności dla pań. SexMasterka na swoim koncie ma wiele występów telewizyjnych, a jej kariera na dobrą sprawę rozpoczęła się od występu w programie "Ugotowani". Aniela na swoim Snapchacie prowadzi również kontrowersyjną aktywność, która jednak gromadzi ogromną rzeszę fanów. >>mniej...

 STATYSTYKI

SUBSKRYPCJE 24H: 1 000

WYŚWIETLENIA 24H: 104 492

SUBSKRYPCJE 7 DNI: 2 000

WYŚWIETLENIA 7 DNI: 581 465

SUBSKRYPCJE 30 DNI: 4 000

WYŚWIETLENIA 30 DNI: 1 719 587



**Ryzykowne zachowania dzieci i młodzieży  
w sieci oraz ich konsekwencje...**



# Ciemna strona internetu

## Ryzykowne zachowania – jakie?

- Szukanie przyjaciół online
- Dodanie nieznajomych z internetu do listy przyjaciół lub listy adresowej
- Wysłanie własnych danych personalnych osobom których nie spotkało się twarzą w twarz
- Wysłanie fotografii siebie (filmu wideo) osobom, których nie spotkało się twarzą w twarz
- Udawanie kogoś innego w internecie niż się jest w rzeczywistości (Livingstone i Helsper, 2007)

Kirwil: Ryzyko w sieci... 8 Konf.  
'Pomoc dzieciom' 25.10.2011

- Uwodzenie dzieci, młodzieży, child grooming
- niebezpieczne kontakty
- Cyberprzemoc
- Seksting
- Nadużywanie internetu
- Patostream
- Patologiczny hazard.
- Uzależnienie od komputera/internetu.
- Zakupoholizm.
- Uzależnienie od seksu/pornografii.
- Sugar Daddy.

# Proces uwodzenia dzieci, młodzieży, child grooming



# Europol



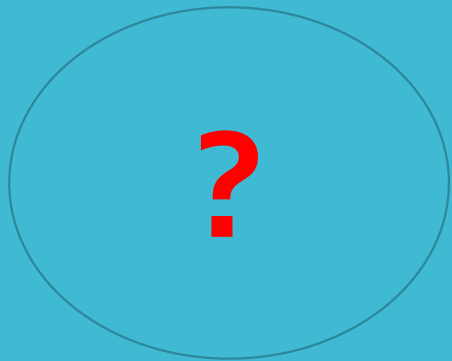
- Wzrosło zapotrzebowanie na pokazy pornograficzne na żywo, najczęściej na Filipinach, ale w Polsce odnotowano też takie przypadki. Producentami są często same dzieci...

Wzrosła konsumpcja pornografii  
o 30%- Polska= 14 miejsce na  
świecie.

B. Białecka- raport= 2% uczniów  
przyznało się do pornografii...

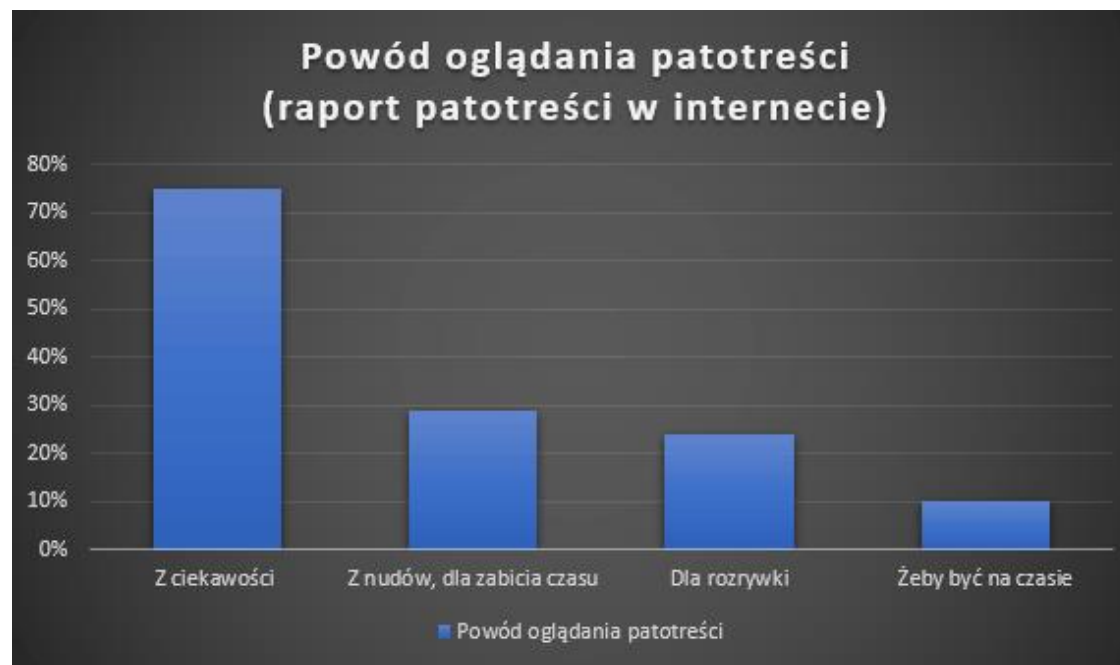
## Kontakt z pornografią

- Dzieci i młodzież mają z nią kontakt głównie przez:
  - internet (92%),
  - w telewizji (33%)
  - w prasie (19%),
  - 16% napotkało takie treści na ulicy (np. ulotki).
- Młodzi ludzie najczęściej (79%) mają kontakt z pornografią w internecie za pośrednictwem telefonu komórkowego.
- Tylko 11% dzieci mających internet w telefonie przyznało, że ma zainstalowany jakikolwiek program kontroli rodzicielskiej.



źródło: [https://www.youtube.com/watch?v=YLSBjmV3OwU&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=YLSBjmV3OwU&has_verified=1)

To rodzaj reality show polegający na transmitowaniu ekstremalnych zachowań, często patologicznych, wulgarnych i obrzydliwych – stąd nazwa. Zjawisko zyskało dużą popularność wśród dzieci i młodzieży.



Kontakt z patotreściami może:

- wpływać na kształtowanie nieprawdziwych przekonań na temat świata i ludzi
- zachęcać do zachowań szkodliwych dla zdrowia i niebezpiecznych kontaktów
- generować takie emocje, jak: niepokój, lęk, wpływać na obniżenie nastroju lub nadmiernie pobudzać, a nawet uzależniać
- wpływać na desensytyzację (znieczulenie) na bodźce, które pojawiają się w patotreściach, tj. przemoc, agresję, seksualizację”

# Fake news – czyli fałszywa „prawda”?

## Deinformacja może mieć różny charakter:

- sfabrykowana treść – treść nieprawdziwa, stworzona by oszukać odbiorcę;
- zmanipulowana treść – prawdziwa treść tak zniekształcona by oszukać odbiorcę;
- fałszywa treść – jeśli fałszywie powołuje się na prawdziwe źródła;
- fałszywy kontekst – kiedy prawda ulokowana jest w fałszywym kontekście;
- satyra lub parodia.

# Cztery proste zasady mogą pomóc w weryfikacji fake newsów!



## Fakty

Im mniej źródeł podaje jakąś wiadomość, tym wyższe prawdopodobieństwo, że nie jest ona prawdziwa.



## Świeżość

W przeciwieństwie do odgrzewanego obiadu, odgrzewane wiadomości - nie są najlepsze.



## Zdjęcia

Fałszywe wiadomości często zawierają grafiki, które mają na celu tylko przykuć uwagę i nie są powiązane z tematem.



## Źródło

Zawsze zwracaj uwagę, kto podał informację.



## Czynniki ryzyka

BRAK WSPARCIA – ze strony dorosłych

BRAK NADZORU – ze strony dorosłych

UTRUDNIONE FUNKCJONOWANIE W PLACÓWKACH  
EDUKACYJNYCH

TOŻSAMOŚĆ RYZYKANTA

DOŚWIADCZENIE/DOŚWIADCZANIE PRZEMOCY

## **Nadużywanie internetu**

**Niekonstruktywny mechanizm radzenie sobie ze stresem**

**Brak akceptacji**

**Problemy w rodzinie grupie rówieśniczej**

**Niepowodzenia**

**Obniżone poczucie własnej wartości**

**Stany depresyjne**

**Neurotyzm**

**Lęki i fobie**

# Cyfrowy ślad

Cyfrowy ślad to unikatowy dla każdego użytkownika zestaw aktywności, zachowań i komunikatów, które podejmuje online, czyli zapis internetowej historii.

Taki ślad możemy zostawiać aktywnie lub biernie.

Na jego podstawie można dowiedzieć się bardzo wiele na nasz temat, a zarówno nasze celowe działania, jak i automatycznie pozostawiane ślady składają się na nasz wizerunek w sieci.

ang.  
digital  
footprint



# Cyfrowy ślad

## ŚLAD CYFROWY POZOSTAWIANY AKTYWNIEM TO NA PRZYKŁAD:

- ! blog lub strona internetowa,
- ! komentarze na forum, blogu lub w mediach społecznościowych,
- ! status, upubliczniane zdjęcia, filmy, publikowane na profilach posty,
- ! zakupy dokonywane online.

## ŚLAD CYFROWY POZOSTAWIANY BIERNIE TO NA PRZYKŁAD:

- ! dane o użytkowniku – system operacyjny, którego używa, ustawienia jego przeglądarek internetowych,
- ! historia wyszukiwania,
- ! aktywność użytkownika w sieci – ilość czasu, jaki w niej spędza, miejsca, które odwiedza (dzięki plikom cookies),
- ! dane geolokalizacyjne, w tym adres IP komputera czy informacje w plikach zdjęciowych,
- ! dostęp do wybranych danych (np. kalendarza lub listy kontaktów) przez instalowane aplikacje.

# Polecam

- Witkowska M., „FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców. NASK, Warszawa 2019
  - Klikam z głową. Poradnik dla nauczycieli rodziców, Urząd Komunikacji elektronicznej - <https://www.ore.edu.pl/2021/02/klikam-z-glowa-jak-przeciwdzialac-zagrozeniom-plynacym-z-internetu/>
  - „Jak internet zmienia nasz mózg?” - <https://www.youtube.com/watch?v=eFFi7FAVzwY>
  - Quizy - <https://akademia.nask.pl/quizy.html>
- Przydatne strony:
- Akademia NASK: [www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)
  - Program Safer Internet: [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)
  - Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”:  
[www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci](http://www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci)
  - Dyżurnet.pl: [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)
  - Portal o uzależnieniach behawioralnych:  
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>
  - Cybernauci: [www.cybernauci.edu.pl](http://www.cybernauci.edu.pl)
  - Cyfrowobezpieczni: [www.cyfrowobezpieczni.pl](http://www.cyfrowobezpieczni.pl)
  - Fundacja Orange: [www.fundacja.orange.pl](http://www.fundacja.orange.pl)
  - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: [www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

**Polecam**

## Badania, po które warto sięgnąć

- EU Kids Online 2018 - raport z polskiej części badań:  
[https://fundacja.orange.pl/files/user\\_files/EU\\_Kids\\_Online\\_2019\\_v2.pdf](https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf)
- EU Kids Online 2020 - raport z badań międzynarodowych (język ang):  
<https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-10Feb2020.pdf>
- Nastolatki 3.0:  
<https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/2593.Raport-z-badan-quotNastolatki-30quot-2019.html>
- Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa:  
<https://zdalnenauczanie.org>
- Pozytywny Internet i jego młodzi twórcy. Dobre i złe wiadomości z badań jakościowych:  
[https://akademia.nask.pl/badania/RAPORT\\_a4\\_29\\_5\\_19\\_inter.pdf](https://akademia.nask.pl/badania/RAPORT_a4_29_5_19_inter.pdf)

Dziękuję za uwagę 😊

