



*Zespół Szkół Specjalnych Nr78 w IPCZD*

## **Zagrożenia dzieci i młodzieży wynikające z używania nowych technologii**

**Informator / poradnik dla rodziców, opiekunów, wychowawców i nauczycieli**

Historia ludzkości pokazuje, że raz na jakiś czas powstają wynalazki, które rewolucjonizują świat w sposób globalny i nieodwracalny. Wynalazkiem takim bez wątpienia jest komputer i internet.

Obecnie komputer i internet nie są już tylko opcją ułatwieniem, jakąś wyizolowaną aktywnością, ale standardem, niezbędnym aby móc realizować swoje zadania i sprawnie funkcjonować w społeczeństwie. Komputery a szczególnie smartfony są czymś codziennym wtopionym w nasze życie, czymś co mamy zawsze pod ręką i z czego korzystamy w różnych celach, wiele razy dziennie, niezależnie od wieku, statusu społecznego, miejsca pobytu i rodzaju aktywności (praca, zabawa, wypoczynek, komunikacja).

Ilość osób korzystających z Internetu znacząco wzrosła w ostatnich latach i wzrasta z roku na rok. Dzisiaj aż trudno uwierzyć, że w 2005 roku w Polsce z internetu korzystało około 27% społeczeństwa, w 2015 było to już 70% i ilość ta wzrasta ciągle i w szybkim tempie.. Nie jest to już jak widać domena ludzi młodych, czy zawodowców. Dzisiaj użytkownicy Internetu to zarówno dzieci, dorośli i osoby starsze, osoby prywatne jak i firmy, ludzie o różnym statusie społecznym, wykształceniu, potrzebach.

Jednym z przełomowych momentów, w rozwoju i powiększeniu się grona użytkowników wspomnianych technologii było bez wątpienia upowszechnienie się smartfonów i Internetu bezprzewodowego ponieważ oznacza to, że człowiek może być w internecie znacznie częściej i wykorzystywać go w nowy sposób dzięki tysiącom aplikacji mającym przydać się w codziennym życiu, w czasie kiedy jesteśmy w ruchu.

Bycie online jest już dla wielu z nas obowiązkiem jeśli chcemy pracować, uczyć się, podtrzymywać kontakt z ludźmi czy chociażby być na bieżąco i tendencja ta ciągle nasila się np. poprzez znajdowanie coraz nowszych zastosowań oraz przez dążenie do zintegrowania urządzenia z człowiekiem, co obecnie już ma miejsce np. W Szwecji przez wszczepianie chipów płatniczych na życzenie umożliwiających płatności poprzez przyłożenie dłoni do

czytnika, czy produkcje mało jeszcze spopularyzowanych gadżetów jak widoczne na zdjęciu urządzenie **Cicret Bracelet**, dzięki któremu nasza skóra staje się ekranem dotykowym.

W jakim kierunku zmierza ten rozwój i jakie będą jego konsekwencje?

Pewną symulacją jest ceniony na świecie fabularny serial pt „Black Mirror”, który przedstawia współczesnego człowieka w bliskiej przyszłości, kiedy integracja człowieka z komputerem i siecią użytkowników odbywa się za pomocą wszczepionego chipa, dzięki czemu bardziej integruje się z komputerem i siecią zwiększając naturalne możliwości. Futuryzm ale bliski. Zdarzenia przedstawione w serialu pokazują bliskie możliwości wykorzystania technologii, powodujące uśmiech, fascynację ale jednocześnie przerażenie, ponieważ ogromne zagrożenia, które w pędzie za rozwojem i ułatwieniem staramy się ignorować są naprawdę poważne. Zachęcam do obejrzenia, gdyż serial wzbudza w tym temacie głębokie refleksje i pokazuje mroczne strony komputeryzacji.

### **Dlaczego internet i komputer mogą być niebezpieczne?**

Wynika to z kilku faktów.

Po pierwsze, internet tworzą ludzie - różni ludzie, także osoby zaburzone, przestępcy i dewianci o czym wielu ludziom zdarza się zapominać. Osoby takie nie tylko mogą w łatwiejszy sposób nawiązać kontakt np. pedofil ma większą możliwość bezkarnego rozmawiania z dzieckiem w internecie niż gdyby próbował zainicjować taką rozmowę na ulicy czy w komunikacji miejskiej, ale może także łatwiej kreować fałszywy wizerunek, manipulować i przez długi czas nie wzbudzać podejrzeń.

Zjawisko pedofilii w internecie przybrało na sile po 2020 roku na skutek obostrzeń pandemicznych.

Pandemia i związane z nią ograniczenia codziennych aktywności oraz zdalne nauczanie sprawiły, że dzieci w większym stopniu korzystały z internetu a dodatkowo w sieci pojawili się najmłodszy, którzy dotychczas z internetu nie korzystali lub korzystali rzadko i w mniejszym zakresie.

Pedofile piszą do dzieci, wciągają ich w rozmowę a po zdobyciu ich zaufania rozpoczynają rozmowy o seksie, proszą o zdjęcia intymne, wysyłają swoje zdjęcia, filmiki lub linki do filmów pornograficznych. Część z nich proponuje spotkania.

To poważne przestępstwo w konsekwencji wzbudza w dzieciach nieprzyjemne emocje i uczucia, jak wstyd, poczucie winy, strach i może doprowadzić do depresji a w niektórych sytuacjach do prób samobójczych, szczególnie, gdy dziecko nie jest w stanie oprzeć się manipulacji, gdy spełnia prośby i jest w tej relacji.

Pozytywnym zjawiskiem, które zaistniało w konsekwencji opisanej sytuacji była inicjatywa zwykłych ludzi, rodziców, którzy zaczęli organizować się i tworzyć organizacje pozarządowe (stowarzyszenia, fundacje) nastawione na tropienie, zatrzymanie i przekazanie organom ścigania osób, które dopuściły się przestępstwa pedofilii z użyciem internetu.

Organizacje te działają prężnie w dalszym ciągu eliminując pedofili z sieci, ale niestety ludzi o takich skłonnościach jest wielu i tym samym wymaga to czujności ze strony opiekunów.

## Jak chronić dziecko przed taką sytuacją?

Najważniejsza jest edukacja, uświadomienie dziecku, że istnieją pozornie normalni ludzie, którzy chcą wykorzystywać dzieci dla swojej przyjemności, że jest to poważne przestępstwo i uwrażliwić dziecko na to, aby zgłaszało opiekunom każdą sytuację kiedy jest zaczepiane przez dorosłą osobę, otrzymuje dziwne prośby lub propozycje.

Taką rozmowę powinno przeprowadzić się z każdym dzieckiem samodzielnie korzystającym z internetu, posiadającym komunikator. Rozmowa powinna być przeprowadzona adekwatnie do wieku, również z dziećmi kilkuletnimi (10 -11 lat). Nie powinna ona zawierać szczegółów seksualnych, być nadużywająca, ale samo powiedzenie o tym kto to jest pedofil i jak się zachowuje nie będzie dla dziecka czymś szokującym, nadzwyczajnym a da wiedzę, która mu wystarczy do zareagowania.

Dobrze też uczulić dziecko, aby nie kasowało żadnych wiadomości, które dostaje i informowało jak najszybciej osoby dorosłe o zdarzeniu.

Innym zagrożeniem jest dostęp osób małoletnich do treści niewłaściwych dla dziecka jak przemoc, pornografia, wulgaryzmy.

Internet pełen jest takich treści i nie sposób w pełni się przed tym zabezpieczyć, ale można zminimalizować takie ryzyko przez włączenie dostępnej na każdym urządzeniu funkcji

### **kontrola rodzicielska.**

Funkcja ta filtruje i blokuje wyświetlanie treści zawierające wulgaryzmy, treści związane z seksem i przemocą. Ta funkcja jest skuteczna, należy aktywować ją na urządzeniach, z których korzysta dziecko, ale należy pamiętać, że tutaj znowu najbardziej skuteczną profilaktyką jest budowanie z dzieckiem relacji opartej na zaufaniu, rozmawianie o tym co dziecko robi, robiło, o jego przeżyciach oraz o sprawach różnych jak internet z jego jasną i ciemną stroną.

Kolejnym czynnikiem narażającym młodych ludzi na niebezpieczeństwo jest brak świadomości na temat potencjalnych konsekwencji publikowania treści w internecie, udostępniania danych oraz ich słaba ochrona.

Informacje te są często „niewinne”, ale dla obcych osób o złych intencjach mogą być motywacją i ułatwieniem w dokonaniu przestępstw czy nadużyć.

## Jak się zabezpieczyć przed udostępnieniem swoich danych nieodpowiednim osobom?

Należy edukować dzieci na temat tego, że:

1. W serwisach społecznościowych jak Facebook opartych na sieci znajomych, dzieci powinny zapraszać tylko osoby, które faktycznie znają i z, którymi czują się dobrze i bezpiecznie. Od takich tylko osób powinny również przyjmować zaproszenia. Facebook nie jest konkursem na największą liczbę znajomych, ale spotkałem się z sytuacjami, że dzieci 12-15 letnie miały w kontaktach znajomych, których liczba przekraczała tysiąc.
2. To co wrzucamy do internetu obarczone jest ryzykiem skopiowania i wykorzystania przeciwko nam lub ponownego opublikowania, nawet, gdy sami skasujemy dane treści. Należy uwrażliwiać na to dzieci. Można zapytać np. o to, czy dziecko zdecydowałoby się na umieszczenie jakiegoś zdjęcia, numeru telefonu, adresu, na

drzwiach klatki schodowej, szkolnej tablicy ogłoszeń, czy na przystanku autobusowym i pokazać w ten sposób analogię.

3. Nie można udostępniać loginów, haseł, pożyczać smartfona. Można dla lepszego zobrazowania porównać login do adresu zamieszkania a hasło do klucza od mieszkania.

Poza takimi podstawowymi działaniami warto mieć świadomość, że część informacji udzielana jest przez nas, gdy wyrażamy zgodę na korzystanie z usług i aplikacji, które zbierają informacje o nas i domagają się nadania uprawnień np. dostępu do kamery, mikrofonu, kontaktów czy lokalizacji.

Specyficznym miejscem w internecie, ważnym również ze względu na olbrzymią popularność wśród młodzieży jest największy na świecie serwis społecznościowy Facebook. Jest to świetny przykład utraty przez człowieka kontroli nad udzielanymi informacjami osobistymi w zamian za możliwość korzystania z serwisu.

Facebook „jest za darmo”- jedyne co musisz zrobić to zaakceptować regulamin, który mało kto czyta, a który upoważnia serwis do zbierania i przetwarzania informacji o użytkowniku bez żadnych konsekwencji i dodatkowych pozwoleń.

Facebook może przetwarzać informacje, które udostępniasz w ramach działań mających na celu szeroko rozumianą poprawę działalności serwisu łącznie ze skanowaniem osobistych konwersacji.

Masz więc wybór- miej facebooka i istniej w sieci lub pozostań bardziej anonimowy.

Zakładając konto tracimy oczywiście część anonimowości, ale respektując kilka zasad i odpowiednio konfigurując ustawienia konta możemy wzmocnić własne bezpieczeństwo.

### **O czym warto wiedzieć?**

1. Około ¼ popularnych stron w Internecie jest zintegrowana z facebookiem- czyli nie wymaga zakładania konta a jedynie zalogowania przy użyciu loginu i hasła do konta na Facebooku. Udzielamy w ten sposób informacji facebookowi na temat odwiedzanych stron oraz wpisujemy ważne dane na często nie znanej nam stronie. Sugerowanym działaniem jest założenie oddzielnego nie powiązanego z facebookiem konta w danym serwisie oraz jego sprawdzenie.
2. Korzystając z usługi „znajomi w pobliżu” zgadzamy się na udzielanie informacji o swojej aktualnej lokalizacji.
3. Miejmy świadomość, że zgadzając się na użytkowanie aplikacji messenger służącej do komunikowania się na Facebooku, w przypadku smartfona, wyrażamy zgodę na:
  - Korzystanie przez aplikację z mikrofonu i kamery.
  - Udzielanie informacji na temat sieci Wi- Fi i możliwość monitorowania procesów w podłączonym do niej urządzeniu.
  - Połączenie kontaktów z facebooka z książką telefoniczną telefonu.
  - Udzielanie informacji na temat przeglądanych stron, otwieranych okien.

Niefrasobliwość w kwestii udzielania informacji o sobie w sieci to zachowanie wymagające zmiany, ale pamiętajmy, że dane te mogą trafić w niepowołane ręce także bez naszej wiedzy i woli za sprawą niewłaściwie zabezpieczonego urządzenia.

Współczesne wirusy znacząco różnią się od tych dawniejszych, których celem była destabilizacja systemu, uszkodzenie komputera, niszczenie lub kradzież plików. Dzisiaj wirusy komputerowe pisane są tak aby ich działanie nie było widoczne dla użytkownika- mają działać w ukryciu, zbierać informacje, pozwalać na niejawne sterowanie komputerem dlatego niezwykle ważne jest właściwe zabezpieczenie.

Oto kilka porad dzięki, którym możemy zmniejszyć prawdopodobieństwo cyberataku.

Należy:

- Aktualizować komputer/ smartfon
- Używać programów antywirusowych
- Używać programu do czyszczenia systemu i przeglądarki internetowej
- Ważne dane przechowywać na dysku innym niż systemowy, ponieważ w przypadku awarii spowodowanej wirusami, możemy zainstalować system ponownie nie tracąc danych.
- Tworzyć kopie zapasowe
- Zachować ostrożność, gdy korzystamy z sieci publicznej
- Unikać odwiedzania potencjalnie niebezpiecznych stron
- Uważać na podejrzaną wiadomości (często Messenger)
- Unikać podłączania dysków, pamięci z nieznanego źródła
- Nie instalować oprogramowania ze stron innych niż strona producenta, oraz sprawdzić liczbę pobrań oraz komentarze
- Używać „mocnych” haseł (kombinacja małych i wielkich liter oraz liczb)
- Używać różnych haseł do różnych usług

## Cyberprzemoc

Logując się do sieci mamy kontakt z ludźmi, ale w odróżnieniu od zwykłego kontaktu na ogół nie widzimy, nie słyszymy tych osób, nie mamy okazji obserwować ich emocji, reakcji- jest to relacja niepełna. Taki kontakt może wywoływać coś w rodzaju depersonalizacji i pokusę zachowań społecznie niepożądanych, na które z powodów emocjonalnych i strachu przed konsekwencjami człowiek nie zdecydowałby się w relacji bezpośredniej. Przykładem takich zachowań może być „hejt” lub trolling czyli, niemiłe, złośliwe, atakujące zachowania, wzmacniane złudnym poczuciem anonimowości i bezkarności - złudnym ponieważ Policja bez większych kłopotów namierza takich użytkowników jeśli popełnią przestępstwo.

Cyberprzemoc może przyjmować różne formy takie jak agresja werbalna, zamieszczanie kompromitujących materiałów, czy tworzenie obraźliwych profili.

Różnica między cyberprzemocą a przemocą tradycyjną jest tylko taka, że dokonywana jest za pomocą internetu i urządzeń cyfrowych (smartfon, komputer, kamera), natomiast kryteria rozpoznania oraz psychiczne i społeczne następstwa są tak samo a w pewnych aspektach nawet bardziej destrukcyjne.

Podobnie jak w przypadku przemocy tradycyjnej w cyberprzemocy mamy do czynienia z tymi samymi czterema przesłankami.

1. Występuje brak równowagi sił.

W przypadku cyberprzemocy nie będzie to przewaga np. Siły fizycznej ale ośmieszanie, piętnowanie przez grupę, udostępnianie niekorzystnych informacji wielu osobom, działania w ukryciu zmniejszają szanse na obronę przez co ofiara czuje się osaczona i bezsilna.

2. Występuje intencja- przemocy czyli działanie świadome, co różni ją od działania sporadycznego pod wpływem silnego afektu czy niewiedzy.

W wielu przypadkach zachowania w sieci, których dopuszczają się ludzie są celowo szkodliwe dla innych internautów.

3. Występuje ograniczenie praw jednostki np: Prawa do decyzji, wolności, prywatności co prowadzi do dyskomfortu, cierpienia, poczucia osaczenia, bezsilności a w dalszej konsekwencji np. Depresji.
4. Efektem działań są szkody lub ich podejrzenie np. pobicie, choroba, ucieczka z domu, wygłodzenie, stan depresyjny, samookaleczenie, nie realizowanie obowiązku szkolnego, próba samobójcza.

Sytuacja osoby doświadczającej przemocy przez Internet jest również trudna jak w przypadku jej innej formy a można zaryzykować twierdzenie, że pod pewnymi względami bywa trudniejsza, ponieważ trudniej jest zlikwidować jej skutki - nie można np. wycofać materiałów z sieci z pewnością, że zostały trwale usunięte i nie będą dalej rozpowszechniane. W bardzo trudnych sprawach przeprowadzka, przeniesienie do innej szkoły nie dają ulgi, ponieważ informacje podążają za osobą, są znane w różnych środowiskach lub mogą tam w każdej chwili dotrzeć.

Ludzie doświadczający przemocy, doświadczają cierpień, żyją w strachu w poczuciu ciągłego zagrożenia i chociaż wokół nich jest często wiele osób, które mogą pomóc, o pomoc tę nie proszą bojąc się konsekwencji, wstydząc się, czując się winne i współodpowiedzialne. Poczucie osaczenia, szczególnie wyraźne w cyberprzemocy, może u młodych osób wywołać przekonanie, że sytuacja jest bez wyjścia i doprowadzić np. do samobójstwa, dlatego reagowanie na przemoc w sieci jest obowiązkiem tak jak w każdym innym przypadku. Nie reagowanie jest pozwoleniem na przemoc.

Taka forma przemocy jest dość częsta u młodzieży w późniejszych klasach szkoły podstawowej i można zaobserwować, że sprawcami są nie raz osoby nie sprawiające dotychczas problemów, osoby postrzegane jako łagodne, kulturalne.

Przemoc za pośrednictwem internetu jest w tym przedziale wiekowym jednak częstsza ponieważ:

- Młodzież uwielbia surfować i bardzo często komunikuje się poprzez sms i chat
- Osoby w tym wieku mają trudności z przewidywaniem konsekwencji swoich działań.

- Reagują bardzo emocjonalnie i nieraz nie znają konstruktywnych form wyrażania emocji.

Cyberprzemoc może mieć różne przejawy.

Należą do nich:

- Hejtowanie (hate – ang. nienawiść)- oznacza wyśmiewanie, poniżanie, upokarzanie, obrażanie.  
Moc takich działań w przypadku internetu jest duża, bo publikowane treści i materiały w popularnych serwisach jak Facebook powoduje, że treści bardzo niekorzystne dla danej osoby pokazane są wielu ludziom i są dalej udostępniane.
- Stalking (ang. skradanie się)- to przekraczanie czyjejś prywatności poprzez uporczywe pozyskiwanie informacji o danej osobie, przekraczanie granic poprzez dążenie do kontaktu wbrew woli danej osoby np. śledzenie. pojawianie się w miejscach w, których bywa o czym sprawca wie, dzięki informacjom z internetu.
- Phising- podszywanie się pod inną osobę w celu zdobycia informacji i użycia ich do działań wymierzonych w tę osobę np. szantaż, kradzież. Termin ten dotyczy raczej przestępczości dorosłych, ale może dotyczyć także prywatnych kont mailowych, społecznościowych i być realizowana przez młodych ludzi.
- Flaming- to celowe zaognianie wymiany zdań między użytkownikami w różnego typu serwisach dyskusyjnych, prowadzące niejako do „wojny”, w której wszystkie chwytły są dozwolone. Bardzo szybko następuje eskalacja i odejście od pierwotnego tematu. W rozmowach i komentarzach pojawiają się obelgi, uszczypliwości a nawet groźby. Flaming może być punktem wyjścia do hejtowania.
- Cyberprzemocą są również wspomniane już w tej pracy zachowania pedofiskie nastawione na wciąganie w rozmowę o seksie osób poniżej piętnastego roku życia, wysyłanie im materiałów pornograficznych oraz wyłudzenie intymnych zdjęć. Takie działania są cyberprzemocą ponieważ występuje tu brak równowagi sił zważywszy na to, że osoba dorosła chowając się w sieci i wykorzystując swoją przewagę manipuluje dzieckiem mając złe intencje.

## **Uzależnienie od urządzeń cyfrowych i internetu**

Uzależnienie niezależnie od tego, czego dotyczy ma te same mechanizmy powstawania, emanuje podobnymi zachowaniami i oporem przed zmianą.

Uzależnienie powoduje podporządkowanie swojego funkcjonowania jakiejś określonej dającej przyjemność, ulgę czynności i trwanie przy niej mimo obiektywnych szkód, dlatego jego wystąpienie powoduje znaczną dezorganizację życia rodziny i pojawienie się problemów innego typu.

To od czego człowiek się uzależni staje się aktywnością dominującą, centrum, podstawą życia. Poza popularnym w Polsce alkoholem, do czynienia mamy często z uzależnieniem od papierosów, e- papierosów, narkotyków/ leków, energetyków, ale coraz częste są także uzależnienia behawioralne, związane z jakimś zachowaniem a nie środkiem np. Uzależnienie od mediów cyfrowych, internetu, pracy, seksu, pornografii hazardu, zakupów.

Uzależnić może się każdy i niemalże od wszystkiego, a pamiętać należy, że uzależnienia od internetu, smartfona, komputera nie są już czymś sporadycznym, szczególnie wśród ludzi młodych.

Wpływa ono na funkcjonowanie szkolne, unikanie innych, zdrowych form wypoczynku i rozwoju, zmianę w relacjach z rodziną i przyjaciółmi, porzucenie dotychczasowych zajęć czy hobby.

Zdarza się, że potrzeba „bycia w sieci” lub gry jest tak duża, że młody człowiek, nie jest w stanie funkcjonować właściwie w środowisku rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i jednocześnie nie widzi w tym problemu, oszukuje, reaguje agresją na próby ograniczania tej aktywności.

Tego rodzaju uzależnienie ma duże szansę pogłębiać się, ponieważ jest w większym stopniu akceptowane społecznie. Osoby dorosłe również nadużywają technologii i w myśl zasady, że skoro „wszyscy używają to nie jest tak szkodliwe” reagują mniej stanowczo. W rzeczywistości jednak uzależnienie behawioralne podobnie jak uzależnienie od substancji, może zniszczyć dotychczasowe życie i mocno przełożyć się na zdrowie psychiczne i somatyczne.

Terapia w przypadku uzależnienia od urządzeń cyfrowych i internetu różni się od terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych pod względem celu. Celem w tym przypadku nie jest eliminacja użytkowania, ale nauczenie właściwego korzystania i kontroli.

Uzależnienie to jest jednak bardzo silne i nie raz osiągnięcie wspomnianego wyżej celu jest możliwe tylko dzięki pobycie w ośrodku uzależnień lub szpitalu psychiatrycznym.

Problemów wynikających z korzystania z nowych technologii jest wiele, ale mimo wszystko z Internetem i urządzeniami nie należy walczyć, uciekać od nich, bo nie jest to ani racjonalne, ani możliwe w dłuższej perspektywie a dodatkowo powoduje ograniczenia, trudności w realizacji różnych zadań bo jak pisałem we wstępie internet i urządzenia cyfrowe stały się powszechnym elementem obecnej rzeczywistości.

### **W jaki sposób należy chronić młodych ludzi przed zagrożeniami płynącymi z internetu?**

Powszechnie wiadomo, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć, dlatego niezwykle ważną rolę pełnią działania profilaktyczne podejmowane zarówno przez szkołę jak i rodziców/opiekunów w celu przeciwdziałania cyberprzemocy i uzależnieniu od urządzeń i wirtualnego świata.

Obecnie działania profilaktyczne w szkołach są standardem. Celem takich działań jest uświadomienie zagrożeń oraz ich społecznych, psychologicznych i prawnych konsekwencji a także wskazanie zachowań niezbędnych do obrony przed cyberprzemocą, przeciwdziałania cyberprzemocy oraz uniknięcia uzależnienia. Zajęcia takie realizowane są przez trenerów, pedagogów, psychologów, funkcjonariuszy Policji i Straży Miejskiej.

Ma koniec, pamiętajmy, że najważniejszymi ludźmi w życiu dzieci i młodzieży są na ogół rodzice, opiekunowie i tym samym ich rola jest tutaj niezwykle ważna. Dobrze, żeby w codziennym życiu rodzic dawał przykład jak mądrze korzystać z technologii, był uważny w kwestii działań młodego człowieka w sieci i był dla niego zawsze wsparcie

*Opracował: Kamil Mróz*

*Pedagog, Trener Psychologiczny, Nauczyciel w ZSS Nr78 w IPCZD*