

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH. ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIOM.

Podstawowymi kanałami komunikacji dzieci i młodzieży są we współczesnym świecie przestrzenie cyfrowe. Uznawana przez pokolenie nieco starsze poczta elektroniczna została wyparta przez inne komunikatory: Messenger (zintegrowany z Facebookiem), Snapchat, Skype.

KORZYŚCI JAKIE WIDZĄ DZIECI I MŁODZIEŻ W MEDIALNEJ PRZESTRZENI KOMUNIKACYJNEJ ?

- możliwość prezentowania swojego hobby
- możliwość prezentowania siebie i zdobywania uznania
- możliwość wymiany informacji z innymi, zdobycia nowych informacji i dzielenia się istotnymi informacjami o nas z innymi
- możliwość podtrzymywania kontaktów
- możliwość bycia wśród innych
- możliwość kontaktowania się bez nadzoru osób dorosłych
- oferowanie poczucia bezpieczeństwa komunikacji (nawet jeśli jest to złudne uczucie).

Korzystanie z mediów to istotna część aktywności pokolenia Z. Urządzeniem, które pozwala nastolatkom na dostęp do serwisów społecznościowych i w ten sposób na uczestnictwo w medialnej przestrzeni rówieśniczej, jest najczęściej smartfon, telefon komórkowy jest urządzeniem, z którego najczęściej korzysta się z Internetu.

NIEBEZPIECZEŃSTWA WYNIKAJĄCE Z BEZKRYTYCZNEGO ODBIORU MEDIÓW:

- bezrefleksyjne przyjmowanie wiadomości z wyszukiwarek, brak logicznego myślenia
- wielozadaniowe korzystanie z nośników w tym samym czasie (multitasking) powodujące; rozproszenie uwagi, opóźnienie osiągnięcia celów, brak satysfakcji z kolejno realizowanych zadań
- brak kompetencji społecznych w zakresie nawiązywania, podtrzymywania kontaktów z drugą osobą
- ograniczona kompetencja językowa zastąpiona kodem znaków w przestrzeni medialnej
- przyjmowanie treści niewłaściwych do wieku, w tym : demoralizujących
- uczestniczenie w cyberbullyingu (zarówno w charakterze sprawcy jak i ofiary)
- ryzyko uzależnienia.

KORZYSTANIE Z INTERNETU PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ MOŻE WIĄZAĆ SIĘ Z NASTĘPUJĄCYMI KATEGORIAMI ZAGROŻEŃ:

- kontakt z niebezpiecznymi treściami

- kontakt z niebezpiecznymi osobami
- przemoc rówieśnicza (cyberprzemoc)
- uzależnienie od Internetu

Ryzyko uzależnienia od Internetu czy gier komputerowych znajduje się na międzynarodowej liście klasyfikacji chorób ICD-10, chociaż nie ma tutaj jednolitych kryteriów dotyczących diagnozy. Mówi się o zespole uzależnienia od Internetu, patologicznym lub kompulsywnym używaniu go, które zawsze odbijają się na funkcjonowaniu osoby uzależnionej w sferze fizjologicznej, psychologicznej i społecznej. Niestety dotyka to także dzieci i młodzież.

10 WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW TROSZCZĄCYCH SIĘ O BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ DZIECKO/DZIECI:

1. Nadmierna koncentracja dziecka na korzystaniu z Internetu

Dostęp do sieci staje się najważniejszym celem-uwaga dziecka skupiona jest na rzeczywistości wirtualnej nawet wówczas, gdy nie korzysta z komputera.

2. Brak innych pasji, zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu

Dziecko nie ma motywacji do podejmowania innych aktywności w czasie wolnym. Nie ma ochoty wyjść na rower, na basen, nawet gdy wcześniej to lubiło.

3. Rozdrażnienie, złość, agresja, zwłaszcza gdy dorosły stara się ograniczyć czas spędzony w sieci

Na każdą próbę ograniczenia dostępu do sieci reaguje złością, agresją słowną lub fizyczną.

4. Problemy z koncentracją, nadmierna senność

Ma trudności ze skupieniem uwagi. Jeśli przebywa w sieci w nocy, często jest senne i zmęczone przez cały dzień.

5. Unikanie kontaktów z domownikami

Zamyka się w pokoju, nie chce rozmawiać, na próby kontaktu reaguje rozdrażnieniem.

6. Pogorszenie relacji z rówieśnikami

Nie wychodzi z domu, aby spotkać się ze znajomymi, nikt go nie odwiedza, nie ma przyjaciół wśród rówieśników.

7. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych

Pogarszają się oceny, przestaje się uczyć, odrabiać prace domowe, brak zainteresowania ocenami i motywacji do nauki. Nie wywiązuje się z obowiązków domowych.

8. Zapominanie o jedzeniu posiłków czy wychodzeniu do toalety

Potrafi siedzieć przed ekranem bez jedzenia-nie odczuwa głodu, nie potrafi oderwać się od ekranu nawet na wyjście do toalety.

9. Trudności z określeniem, jak długo spędziło czas w Internecie

Nie wie, ile czasu spędziło w sieci, pomimo często wielu godzin nie ma poczucia, że był to długi okres. Czasem zataja lub okłamuje rodziców ile faktycznie był włączony komputer.

10. Kłótnia w domu z powodu komputera

Nie słucha argumentów, że czas w sieci trzeba ograniczyć. Reaguje agresją, złością i frustracją. Zaprzecza, że ma problem z ograniczaniem czasu w sieci. Nie jest możliwe osiągnięcie porozumienia w tej sprawie.

RODZICU ! USTAL Z DZIECKIEM ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH

ZŁOTE ZASADY

- **Niech komputer stoi we wspólnym miejscu**
- **Interesuj się tym, co robi Twoje dziecko w sieci**
- **Rozmawiaj z nim o tym**
- **Nie bój się przyznać do niewiedzy**
- **Naucz dziecko, że osoba poznana w sieci nie musi być tym za kogo się podaje**
- **Naucz dziecko, by nie podawało swoich danych osobowych oraz by nie opowiadało o rodzinie**
- **Ustal, że nie wolno umawiać się z osobami poznanymi w sieci bez Twojej wiedzy**
- **Nie krytykuj, nie obwiniaj, jeśli coś się stanie**
- **W razie potrzeby szukaj pomocy i rady specjalistów**
- **Rozmawiaj z dzieckiem, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj**

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to pojęcie, którym określa się przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych, najczęściej Internetu i telefonów komórkowych. Synonimem określenia „cyberprzemoc” jest cyberbullying, chociaż samo pojęcie „cyberprzemoc” nie odnosi się wyłącznie do przemocy rówieśniczej.

PODSTAWOWE FORMY CYBERPRZEMOCY TO:

- **nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem sieci**
- **publikowanie, rozsyłanie ośmieszających lub kompromitujących informacji**

- publikowanie, rozsyłanie ośmieszających zdjęć, filmów
- podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli

Do działań w zakresie cyberprzemocy wykorzystywane są najczęściej:

- poczta elektroniczna
- czaty
- komunikatory
- strony internetowe
- blogi
- serwisy społecznościowe
- grupy dyskusyjne
- serwisy SMS i MMS

RODZICU ! JEŻELI DZIECKO DOŚWIADCZA CYBERPRZEMOCY :

W każdym przypadku ujawnienia lub podejrzenia cyberprzemocy należy podejmować interwencję. Ważna jest wówczas szybka i przemyślana reakcja ze strony osób dorosłych.

W przypadku ujawnienia cyberprzemocy:

- nie utrzymywać kontaktu ze sprawcą
- nie odpowiadać na maile, telefony, SMS-y
- nie kasować dowodów (SMS-ów, MMS-ów, filmów itp.)
- powiadomić policję
- rozważyć zmianę osobistych danych w mediach.

Interesuj się tym co robi Twoje dziecko w sieci, rozmawiaj z dzieckiem, upewnij się, że nie doświadcza przemocy w sieci.

Opracowanie, na podstawie „Bezpieczeństwo w Internecie. Odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznych” Weroniki Zawiszy-Grzanki, pedagog szkolny Wioleta Krywult.