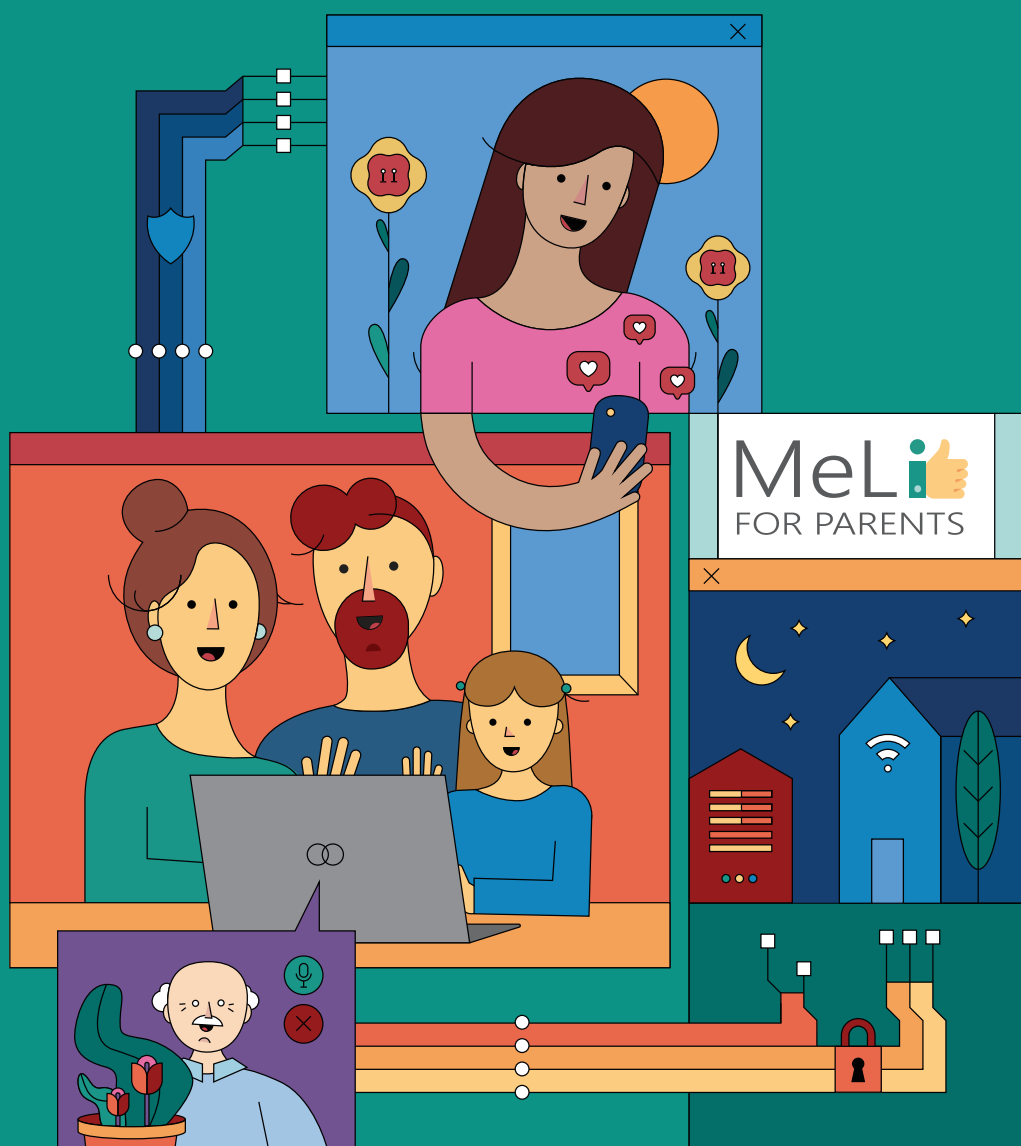




Edukacja medialna. Poradnik dla rodziców





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Publikacja powstała dzięki wsparciu projektu ERASMUS+:

Media Literacy for Parents (2019-1-PL01-KA204-065331).

Wsparcie Komisji Europejskiej przy powstaniu tej publikacji nie jest równoznaczne z aprobatą jej treści, która odzwierciedla wyłącznie poglądy autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji.

Redakcja wydania angielskiego:

EPA – European Parents Association

c/o LLLP – Lifelong Learning Platform

Rue de l'industrie 10

1000 Brussels/Belgium

E-mail: office@europarents.eu

www.europarents.eu

Redakcja wydania polskiego:

Fundacja Mapa Pasji

ul. Stańczyka 12/4, 30-126 Kraków

E-mail: biuro@mapapasji.pl

www.mapapasji.pl

***ISBN: *978-83-956959-3-3**





Edukacja medialna. Poradnik dla rodziców

Spis treści

SPIS TREŚCI

Strona

Wstęp	8
Wprowadzenie	9
Partnerstwo	10
1. Kompetencje medialne	16
1.1 Ekonomiczne, społeczne i kulturowe aspekty mediów	18
1.2 Komunikacja i budowanie zaufania	23
1.2.1 Style wychowania i ich wpływ na edukację medialną	24
1.2.2 Style wychowania a komunikacja	27
1.2.3 Budowanie zaufania	30
1.2.4 Rozmowy na wrażliwe tematy	31
1.3 Rodzinny czas ekranowy	36
1.4 Wzory do naśladowania i stereotypy	42
2. Zagrożenia i możliwości w sieci	48
2.1 Zagrożenia	50
2.1.1 Cyberprzemoc	51
2.1.2 Mowa nienawiści w sieci	57
2.1.3 Sexting, Sextortion i uwodzenie	62
2.1.4 Dezinformacja: fake newsy w mediach tradycyjnych i cyfrowych	66
2.1.5 Uzależnienie od internetu u dzieci	72
2.2 Możliwości	78
2.2.1 Tworzenie treści cyfrowych	79
2.2.2 Edukacja w sieci	84
2.2.3 Media w komunikacji i podróży	87
3. Środki zapobiegawcze	92
3.1 Cyberbezpieczeństwo	94
3.2 Prywatność w internecie	104
3.3 Narzędzia kontroli rodzicielskiej	110
4. Aplikacja internetowa	116
5. Dołącz do społeczności	126
6. Słownik pojęć	130

Wstęp, wprowadzenie, partnerzy projektu



WSTĘP

Edukacja medialna. Poradnik dla rodziców

Niniejszy poradnik powstał w ramach projektu Erasmus+ pt. „Edukacja medialna dla rodziców” (Media Literacy for Parents), jednego z pierwszych projektów skierowanych do rodziców, które wspierają ich w korzystaniu z mediów cyfrowych oraz zapoznają ich z możliwościami edukowania swoich dzieci w taki sposób, by stały się pewnymi siebie, odpowiedzialnymi i dobrze poinformowanymi użytkownikami mediów.

Idea projektu opiera się na badaniach, z których wynika, że główną grupą docelową programów edukacyjnych dotyczących mediów i umiejętności cyfrowych są dzieci i młodzież, ale w rzeczywistości oddziaływanie rodziny i rówieśników wyraźnie przewyższa wpływ owych – na ogół wdrażanych w szkole – programów. Dlatego tak ważne jest szkolenie rodziców, którzy mogą wypełniać swoją rolę głównych wychowawców dzieci również w tej dziedzinie. Za takim podejściem Europejskie Stowarzyszenie Rodziców (EPA) opowiada się od czasu jego założenia w 1985 roku, gdy kwestie kompetencji cyfrowych nie zajmowały jeszcze poczesnego miejsca w programach edukacyjnych.

Zespół projektowy składa się z sześciu partnerów o różnym charakterze (krajowe organizacje pozarządowe, europejskie sieci i firmy), działających w sześciu krajach (Belgii, Bułgarii, Cyprze, Grecji, Polsce i Włoszech). Każdy z partnerów wniósł swoje unikalne doświadczenia w dziedzinie szkolenia dorosłych, reprezentowania rodziców, digitalizacji, tworzenia mediów i cyberbezpieczeństwa, a owocami ich wspólnego wysiłku na rzecz rodziców są program szkoleniowy, aplikacja internetowa oraz niniejszy poradnik.

Pracy tej przyświeca z jednej strony chęć pomocy rodzicom w dążeniu do zapewnienia dzieciom bezpieczeństwa w Internecie, a z drugiej strony pragnienie, aby czerpali oni nieograniczone korzyści z dorobku współczesnej cywilizacji, w tym z możliwości zdobywania wiedzy, udziału w procesach demokratycznych, wzbogacenia czasu wolnego i uczestnictwa w kulturze – cyfryzacja ułatwia bowiem wyrażanie siebie, wspiera aktywne formy obywatelstwa i wzmacnia twórczą komunikację.

Życząc wszystkim owocnej lektury, zachęcamy do przesyłania nam swoich uwag i sugestii, które mogłyby ulepszyć którykolwiek z jej elementów.

Kraków, 2022

WPROWADZENIE

Każdemu, kto przyjrzy się publikacjom i badaniom z ostatnich dwudziestu lat, kwestia umiejętności korzystania z mediów może wydać się problemem stosunkowo nowym. Jest to jednak rzecz szeroko dyskutowana od czasu wynalezienia druku, tym bardziej zaś od narodzin prasy codziennej w XIX wieku, a następnie radia i telewizji. Tak więc niektóre z pytań, z którymi borykają się dziś rodzice, to w rzeczywistości zagadnienia raczej stare. Należą do nich dylematy takie jak rozróżnienie prawdziwych i fałszywych wiadomości – dziś dobrze znanych pod mianem fake newsów – ale również (cyber)przemoc i wszelkiego rodzaju nękanie. Mowa nienawiści także nie jest niczym nowym.

To samo dotyczy rodzicielskich wysiłków na rzecz ochrony swoich dzieci przed wszelkim złem, jak również wysiłków władz państwowych czy kościelnych dla utrzymania swoich obywateli czy wyznawców z dala od treści niepożądanych, a nawet – z perspektywy władz – niebezpiecznych. To ostatnie nazywamy cenzurą. Gorące spory toczą się na temat tego, czy i w jakim wymiarze kontrola rodzicielska nad działaniami dzieci w internecie jest również formą cenzury.

Dlatego poradnik ten kładzie szczególny nacisk na komunikację między rodzicami i dziećmi oraz udział jednych i drugich w tworzeniu zasad korzystania z mediów. Doświadczenia pokazują zresztą, że umowy powstałe przy udziale dzieci są częściej przez nie dotrzymywane.

Poradnik podzielony jest na pięć sekcji, które można czytać oddzielnie. W każdej z nich czytelnicy znajdą podstawowe informacje oraz linki do zasobów internetowych, pomagające uzupełnić wiedzę. Wszystkie sekcje zawierają również bardzo praktyczne wskazówki i sprawdzone zalecenia oraz ćwiczenia. Na końcu książki znajduje się wprowadzenie do aplikacji internetowej, którą można wykorzystać jako uzupełnienie dla tego poradnika oraz dla szkolenia. Uczy ona korzystania z mediów przy pomocy quizów, filmów, artykułów, wskazówek i rekomendacji.

Zachęcamy do udziału w podnoszącym kompetencje cyfrowe szkoleniu dostępnym na platformie Moodle, a także do promowania umiejętności korzystania z mediów wśród rówieśników, przyjaciół i krewnych.

PARTNERSTWO EDUKACJA MEDIALNA DLA RODZICÓW



Tło

Chociaż edukacja medialna w ostatnich latach przeżywa rozwój, jest ona zwykle skierowana do młodych ludzi, nie odpowiada natomiast na potrzeby rodziców, odpowiedzialnych przecież za wspieranie edukacji swoich dzieci. Rodzice w szczególności mogą pomóc dzieciom w rozsądnym, umiarkowanym korzystaniu z mediów, wykształceniu zdrowych zachowań w internecie oraz rozpoznawaniu zagrożeń. Jak dotąd jednak w Unii Europejskiej narodziło się niewiele inicjatyw skierowanych do rodziców, toteż wciąż mają oni ograniczoną wiedzę na temat nowych mediów i czują się niepewnie na tym polu lub uważają się za całkiem niezdolnych do pomocy dzieciom.

Cel

Projekt pt. „Edukacja medialna dla rodziców” ma na celu zlikwidowanie luki wynikłej z braku kształcenia tego rodzaju poprzez stworzenie programu szkoleniowego i narzędzi wspierających edukację medialną skierowanych specjalnie do nich, co pozwoli podnieść ich umiejętności i powiększyć wiedzę na temat korzystania z mediów. Program szkoleniowy pomoże rodzicom nauczyć się zwłaszcza tego, jak używać mediów cyfrowych i angażować się w działania dzieci w internecie.

Wyniki

Projekt przyniósł następujące wymierne rezultaty:

- program szkoleniowy „Edukacja medialna dla rodziców”
- aplikacja internetowa ML4P
- poradnik dla rodziców podnoszący umiejętności korzystania z mediów

Innowacyjność

Innowacyjność projektu polega na stworzeniu nowych materiałów szkoleniowych i narzędzi do edukacji medialnej, wzmacniających pozycję rodziców. Treść modułów oparto na badaniach przeprowadzonych w krajach partnerskich, dzięki czemu są one odpowiedzią

na realne problemy, z którymi borykają się rodzice. Materiały szkoleniowe są dostępne za pośrednictwem aplikacji internetowej w formie ćwiczeń i interaktywnych zasobów, które umożliwiają rodzicom podnoszenie kompetencji medialnych samodzielnie lub z dziećmi, jednocześnie dając im sposobność oceny treści szkolenia. Aplikacja wysyła powiadomienia za pośrednictwem poczty e-mail lub SMS-ów.

www.meli4parents.eu

PARTNERZY MAPA PASJI



Fundacja Mapa Pasji powstała w 2016 roku w Polsce. Naszą misją jest odkrywanie lokalnych skarbów. Głównymi obszarami działalności fundacji są: 1) Questy – Wyprawy Odkrywców, czyli nieoznakowane trasy, którymi można spacerować, aby odkryć lokalną historię, kulturę i przyrodę oraz rozwiązać zagadki ukryte w rymowanych wskazówkach; obsługujemy ponad 600 questów (www.questy.org.pl); 2) Dziedzictwo kulturowe miejsc, które chronimy, dokumentujemy i promujemy na poziomie regionalnym i krajowym; 3) „Przestrzeń dla seniorów” – aktywizacja, integracja i edukacja seniorów; 4) Programy edukacyjne realizowane na arenie międzynarodowej w ramach programu Erasmus+.

www.mapapasji.pl

E-BUSINESS ACADEMY



E-business Academy to prywatna organizacja edukacyjno-doradcza specjalizująca się w edukacji dorosłych w zakresie przedsiębiorczości, e-biznesu i e-marketingu, a także life coachingu i coachingu biznesowego, doradztwa e-biznesowego i e-marketingowego.

Oprócz klasycznych zasad i metodologii w swojej pracy stosujemy również zupełnie nowe naukowe metody i narzędzia psychologiczne, takie jak Neurographica, symboliczne karty metaforyczne itp. Naszym głównym celem jest wspieranie nowego, kreatywnego sposobu myślenia i pomoc właścicielom małych firm, przedsiębiorcom prowadzącym własną działalność oraz osobom o określonych umiejętnościach i pasjach w korzystaniu z internetu, promowaniu się i wykorzystywaniu wszystkich zalet technologii cyfrowych w najlepszy możliwy sposób.

www.e-businessacademy.eu

EMPHASYS



Emphasys Centre, założone w 1998 roku, działa jako Centrum Edukacji, Szkoleń Teleinformatycznych i Centrum Badawcze zatwierdzone przez cypryjskie Ministerstwo Edukacji, Kultury, Sportu i Młodzieży. Posiada silny zespół profesjonalistów, w skład którego wchodzi eksperci z dziedziny teleinformatyki, psychologii, socjologii, edukacji, prawa, ekonomii, biznesu, praw człowieka, języków, komunikacji, architektury i projektowania graficznego. Emphasys oferuje swoje usługi różnorodnym organizacjom publicznym i prywatnym, a także profesjonalistom, osobom w każdym wieku i ze wszystkich środowisk.

Firma składa się z czterech powiązanych ze sobą wydziałów. Wydział Edukacji oferuje zatwierdzone i akredytowane kursy informatyczne, takie jak GCE A' Level Computer Science dla studentów rozpoczynających studia wyższe czy Europejski Certyfikat Umiejętności Komputerowych (ECDL) dla osób pracujących. Świadczy także usługi doradztwa zawodowego.

Wydział Szkoleń Teleinformatycznych obejmuje dwie w pełni wyposażone sekcje: Sekcję STEAM i Sekcję Szkoleń Unijnych, która zapewnia szeroki wybór kursów Erasmus+ KA1 dla specjalistów i obywateli Unii Europejskiej. Sekcja STEAM jest w pełni wyposażona w zaawansowane technologicznie narzędzia, dzięki czemu oferuje młodym ludziom kursy łączące robotykę, projektowanie 3D i drukowanie za pomocą drukarki 3D Craftbot+ oraz kodowanie poprzez projektowanie gier wideo przy użyciu najnowocześniejszych gogli do wirtualnej rzeczywistości, takich jak Oculus Rift S, z pomocą instruktorów „Lego Education

Trainer”. Większość kursów jest zgodna z metodologią 4C Lego Education „Połącz – Konstruuuj – Kontempluj – Kontynuuj”, w której uczniowie otrzymują zadanie bez narzuconego wyniku, co stawia ich w roli osób poszukujących nowych rozwiązań. Wydział Badawczy współpracuje z kilkoma organizacjami przy projektach w ramach różnych funduszy unijnych (np. Erasmus, AMIF, AAL) w dziedzinie edukacji i szkoleń, jednocześnie zapewniając wsparcie menedżerskie projektów unijnych dla szkół i organizacji pozarządowych. Przez lata zbudował silną lokalną i międzynarodową sieć wykorzystywaną w promocji projektów i inicjatyw unijnych.

Wydział Rozwoju Oprogramowania zajmuje się projektowaniem, rozwojem, testowaniem i oceną różnych narzędzi e-learningowych, platform, stron internetowych, aplikacji, portali itp. w oparciu o potrzeby różnych projektów realizowanych przez organizację.

Emphasys – wraz z 25 innymi organizacjami z Europy, których celem jest promowanie europejskiej agendy cyfrowej – jest członkiem Europejskiej Sieci Nauczania Cyfrowego (DLEARN). Należy także do grupy konsultingowej ds. Agendy Cyfrowej Cypru.

www.emphasyscentre.com

EUROPEJSKA SIEĆ NAUCZANIA CYFROWEGO – DLEARN



Europejska Sieć Nauczania Cyfrowego DLEARN została utworzona dla sprostania wyzwaniom związanym z rewolucją cyfrową, wiążącym się z problemem cyfrowego wykluczenia. Jej celem jest budowa społeczeństwa cyfrowego. 47% Europejczyków nie ma odpowiednich umiejętności cyfrowych, pomimo że w niedalekiej przyszłości 90% miejsc pracy będzie wymagało tych umiejętności, w tym wiele stanowisk kształtujących rynek pracy. Nasze cele charakteryzują cztery kluczowe słowa: UDOSTĘPNIJ, ŁĄCZ, POMNAŻAJ, ULEPSZAJ. DLEARN gromadzi wiedzę o praktykach i pomysłach, skupiając różne organizacje w Europie w celu przemyslenia i uruchomienia nowych inicjatyw służących waloryzacji i usprawnieniu edukacji cyfrowej.

www.dlearn.eu

EUROPEJSKIE STOWARZYSZENIE RODZICÓW - EPA



Europejskie Stowarzyszenie Rodziców zostało założone jako organizacja pozarządowa w 1985 roku w Mediolanie w celu promowania współpracy między szkołami, stowarzyszeniami rodziców i innymi społecznościami edukacyjnymi w Europie. Przez lata EPA stała się organizacją parasolową dla krajowych i regionalnych stowarzyszeń rodziców oraz federacji stowarzyszeń rodziców w Europie, które razem reprezentują ponad 150 milionów rodziców.

Główne cele EPA to:

- promowanie zaangażowania rodziców jako głównych wychowawców na wszystkich etapach edukacji ich dzieci.
- wspieranie rodziców i stowarzyszeń rodziców w zaangażowaniu interesariuszy z różnych krajów europejskich poprzez oferowanie możliwości szkolenia, współpracy i wymiany informacji.
- wspieranie edukacji o najwyższej możliwej jakości dla wszystkich dzieci w Europie, zwłaszcza poprzez zaangażowanie w opracowywanie i ocenę polityki na szczeblu unijnym
- wspieranie wymiany między naszymi członkami.

www.europarents.eu

HEARTHANDS SOLUTIONS - HESO



HeartHands Solutions (HESO) to dynamiczna firma konsultingowa oferująca szeroki zakres usług wypełniających lukę między ekosystemami komercyjnymi i publicznymi/unijnymi. Usługi HESO obejmują rozwój biznesu i pozyskiwanie środków publicznych, a także niestandardowe realizacje, szkolenia i transfer technologii. We wszystkich

usługach kładziemy nacisk na wysoką jakość, co odróżnia HESO od większości firm konsultingowych, które dystansują się od technicznych aspektów realizacji, tym samym narażając swoich klientów.

www.hearthandsolutions

IDEC



IDEC to firma szkoleniowo-konsultingowa zlokalizowana w Pireusie w Grecji. Jej działalność obejmuje szkolenia, doradztwo w zakresie zarządzania, gwarancje jakości, ewaluację, badania, innowacje i rozwój rozwiązań teleinformatycznych zarówno dla sektora prywatnego, jak i publicznego. Współpracuje z ponad 800 instytucjami w całej Europie oraz z około 300 ekspertami z różnych dziedzin. IDEC ma duże doświadczenie w projektach europejskich jako koordynator i partner w różnych programach i inicjatywach. Posiada także akredytowane centrum kształcenia ustawicznego i certyfikat zgodności ze standardem jakości ISO 9001. Dzięki swojej podwójnej roli – dostawcy usług edukacyjnych i firmy świadczącej usługi doradztwa w zakresie zarządzania – IDEC był w stanie przenieść najlepsze praktyki z sektora biznesowego do nauczania, dostosowując te praktyki do ducha edukacji otwartej, zrównoważonej i dostępnej dla wszystkich.

www.idec.gr



ROZDZIAŁ 1

Kompetencje medialne



Rozdział 1.1

EKONOMICZNE, SPOŁECZNE I KULTUROWE ASPEKTY MEDIÓW

Media oddziałują na niemal każdą część naszego codziennego życia. W dużej mierze determinują nasze przekonania, działania, decyzje, a czasem wpływają na nasze wartości i relacje. Począwszy od telewizji, poprzez wyszukiwarki internetowe, aż po media społecznościowe i czaty grupowe – informacje, które otrzymujemy, wpływają na nasz sposób myślenia i zachowanie. Dlatego bardzo ważne jest, aby rodzice i wychowawcy wiedzieli, jak rozpoznać i wybrać odpowiednie treści medialne, źródła informacji dla siebie i swoich dzieci. Istotne jest również zrozumienie, w jaki sposób media wpływają na nasze emocje, decyzje i działania.

Inną z kluczowych spraw dla nas jako rodziców jest to, jak poprowadzić nasze dzieci, uczyć je i inspirować własnym przykładem, aby właściwie oceniały informacje i czerpały z mediów to, co najlepsze. Jednym z pierwszych kroków, które zalecamy Tobie i Twoim dzieciom, jest poświęcenie czasu na zbadanie i ocenę następujących kwestii:

- Jak długo w domu jest włączony telewizor?
(czas przed telewizorem spędzany przez całą rodzinę)
- Jakie są Twoje źródła informacji na temat polityki, rodzicielstwa, prowadzenia domu, sportu itp.?
- W jaki sposób oceniasz wartość informacji?
- Skąd masz pewność, że informacje, które otrzymujesz, są oparte na faktach?
- Czy znasz różnice między faktem a opinią?

Oto kilka kolejnych pytań, które możesz sobie zadać, a które pomogą Ci ocenić wartość źródeł informacji oraz ich wpływ na Ciebie i Twoje dzieci:

Jak różni ludzie (Ty, Twoje dzieci, koledzy, krewni, przyjaciele) reagują na treści w mediach?

Istnieje wiele czynników determinujących odmienne reakcje ludzi na te same informacje. Najczęstsze to: płeć, wiek, pochodzenie, uwarunkowania kulturowe i społeczne, aktualna sytuacja. Ważne jest, abyśmy jako rodzice rozumieli to i wyjaśniali naszym dzieciom w sposób odpowiedni dla ich wieku.

Czym się kierujesz, reagując na przekaz medialny?

Rodzic powinien rozumieć, co sprawia, że on i jego dzieci reagują na informacje w mediach.

Co przyciąga ich do tych a nie innych postów w mediach społecznościowych lub newsów w wiadomościach?

Powinniśmy być w stanie rozpoznać prowokacje, które popychają nas do działania lub formułowania opinii. Fake newsy i dezinformacje są zawsze spreparowane tak, aby sprowokować naszą reakcję, a najczęściej robi się to, próbując wywołać strach.

WSKAZÓWKA: Zalecamy celowe skupienie się przez tydzień na swoich reakcjach na wiadomości, posty w mediach społecznościowych, reklamy.

Zapisuj wyniki swoich obserwacji i zastanów się nad nimi samodzielnie. Możesz potem przedyskutować je z rodziną i przyjaciółmi. Możesz również wykonać to ćwiczenie w formie zabawy z dziećmi (w zależności od ich wieku).

Jak treści medialne wpływają na Twoje emocje?

Warto rozwijać inteligencję emocjonalną, uczyć się obserwować i rozpoznawać swoje emocje oraz to, co na nie z zewnątrz wpływa. Niezwykle ważne jest również, aby rozmawiać z dziećmi o ich emocjach, uczyć je i szkolić w tym temacie.

W jaki sposób media kształtują Twoje przekonania, postawy i zachowanie?

Jako rodzice powinniśmy dobrze zrozumieć, w jaki sposób treści medialne kształtują poglądy, postawy i zachowanie nasze i naszych dzieci. To z naszych przekonań zbudowany jest filtr, przez który wszyscy widzimy świat. Decydują o naszych reakcjach, działaniach, opiniach.

W dzisiejszym świecie nasze poglądy są często kształtowane przez informacje w mediach. Wartości i przekonania naszych dzieci kształtują się również nie tylko w środowisku rodzinnym, ale także dzięki informacjom z różnych zewnętrznych źródeł.

Jak treści medialne wpływają na Twoje decyzje?

Informacje, które nieustannie docierają do nas z różnych źródeł medialnych, mają ogromny wpływ na nasze decyzje. Dlatego tak ważne jest rozwijanie krytycznego myślenia i przekazywanie tej świadomości naszym dzieciom.

RODZAJE ODDZIAŁYWANIA MEDIALNEGO

Oddziaływanie bezpośrednie i pośrednie

Jaka jest różnica między wpływem bezpośrednim a pośrednim? Łatwiej jest rozpoznać bezpośredni wpływ mediów. Na przykład widzimy reklamę produktu i podejmujemy decyzję o zakupie albo widzimy reklamę polityczną i to kształtuje naszą opinię o kandydacie. Bywa jednak, że wpływ mediów jest pośredni. Przykładowo – docierające do nas reklamy pochodzą od producentów, których stać na ich wykupienie w danym medium. Oznacza to, że media wybierają reklamodawców i wiadomości, a więc pośrednio oddziałują na odbiorców.

Oddziaływania pozytywne i negatywne

Kiedy mówimy o wpływie mediów, najczęściej skupiamy się na ich negatywnych skutkach, dezinformacji czy fake newsach. Zdobywamy wiedzę i uczymy nasze dzieci, jak rozpoznawać negatywne wpływy oraz jak się przed nimi chronić.

Jednak równie istotne jest, aby nauczyć się rozpoznawać i zwracać uwagę naszym dzieciom na pozytywny wpływ treści medialnych. Możemy nauczyć je, jak odkrywać i korzystać z materiałów edukacyjnych online, gier edukacyjnych, różnych aplikacji internetowych odpowiednich dla ich wieku oraz wpoić im sens czytania.

MIEDZY RZECZYWISTOŚCIĄ A ŚWIATEM CYFROWYM

Wyraźne rozróżnienie świata rzeczywistego i wirtualnego oraz przechodzenie z jednego do drugiego często stanowi problem nie tylko dla dzieci, ale także dla dorosłych. Zdarza się to najczęściej w grach online, istnieje jednak wiele innych przypadków, na które nie zawsze zwracamy uwagę. Na styku rzeczywistości i świata cyfrowego również spotkamy się zarówno z negatywnym, jak i pozytywnym wpływem mediów.

Na przykład śledzenie celebryty w mediach społecznościowych i próba naśladowania jej/go w prawdziwym życiu czasami, w bardziej ekstremalnych przypadkach, może prowadzić do poważnych problemów psychologicznych. Z drugiej strony, informacja o wydarzeniu sportowym czy kulturalnym może nas zachęcić do wzięcia w nim udziału i rozwijania swoich umiejętności.

WSKAZÓWKA:

Znajdź podobne przykłady z życia swojego lub swoich dzieci i omów je.

INFLUENCERZY

Czy wiesz, kto i jak wpływa na Ciebie? Czy wiesz, kim są influencerzy i na kim wzorują się Twoje dzieci?

Co na nas oddziałuje:

Reklamy komercyjne

Jest to najbardziej rozpoznawalny sposób bezpośredniego oddziaływania mediów.

Osobowości/celebryci

W ciągu ostatnich 10 lat wpływ osobowości/celebrytów zwanych influencerami rośnie, szczególnie w sieciach społecznościowych, takich jak Instagram, Twitter, YouTube itp.

Grupy społecznościowe (on- i offline)

Coraz częściej życie dorosłych i dzieci koncentruje się na zamkniętych grupach online i offline, których opinie mają na nich ogromny wpływ.

Doświadczenie społeczne

Dzieci przenoszą do świata zewnętrznego doświadczenia nabyte w swoim domu i środowisku społecznym. Dotyczy to również ich poziomu umiejętności korzystania z mediów.

Tło kulturowe

Pochodzenie jest wiodącym czynnikiem wpływającym na kształtowanie wartości i zachowań.

ROLA RODZICÓW W ZDEFINIOWANIU, CO I KTO WPŁYWA NA ICH DZIECI

Co możesz zrobić jako rodzic:

- Porozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach. Na kim się wzoruje? Kogo obserwuje? W jakich mediach społecznościowych?
- Zdobądź potrzebną wiedzę i skieruj swoje dziecko ku odpowiednim osobowościom medialnym, zgodnie z jego wiekiem i zainteresowaniami. Śledźcie je razem i dyskutujcie o nich.
- Porozmawiaj z dzieckiem o jego emocjach. Jakie informacje wywołują pozytywne, a jakie negatywne emocje? Dlaczego?
- Porozmawiaj z dzieckiem o jego kręgu towarzyskim. Kto w nim jest? Jak to na nie wpływa? Co mu się podoba, a co nie? Co chciałoby zmienić?

WPŁYW MEDIÓW A INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Wiele wiadomości, gier i reklam ma na celu wpływanie na nasze emocje. Użyte wyrażenia, obrazy i muzyka przekazują treść zgodną z intencjami autorów, nawet bez wyrażania ich werbalnie. Zostały zaprojektowane w taki sposób, aby bawić się naszymi nadziejami lub obawami, budzić emocje i skłaniać nas do zakupu określonego produktu, poparcia określonej sprawy lub obrony czy przeciwstawienia się określonym poglądom.

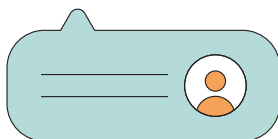
Musimy rozwijać swoją inteligencję emocjonalną, nauczyć się rozpoznawać emocje i zewnętrzne siły na nie oddziałujące, a także przekazywać tę wiedzę swoim dzieciom. Więcej informacji na temat podstawowych emocji i inteligencji emocjonalnej znajdziesz tutaj:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/inteligencja-emocjonalna-czym-jest-cechy-osob-inteligentnych-emocjonalnie-aa-Syrb-z4xW-jS4e.html>

Dlaczego dzieci potrzebują edukacji medialnej?

Cyfrowy świat otacza nas i nasze dzieci na co dzień. I choć jest użyteczny, często niezbędny, może być także przytłaczający, a nawet niebezpieczny. Dzieci muszą być w stanie zrozumieć i ocenić informacje, z którymi się spotykają, aby mogły z nich bezpiecznie i skutecznie korzystać. Kompetencje medialne to nie tylko umiejętność korzystania z różnych urządzeń czy aktualizowania Instagrama, to również zrozumienie informacji i właściwe ich wykorzystanie.

Najważniejszą sprawą w dziedzinie ekonomicznych, społecznych i kulturowych aspektów mediów jest nauczanie naszych dzieci rozumienia, w jaki sposób środowisko społeczne i treści w mediach wpływają na ich emocje oraz w jaki sposób te emocje determinują ich zachowanie, decyzje i poglądy.



Czytaj także:

<https://sentimenti.pl/blog/emocje-podstawowe-rodzaje-zachowanie-nauka/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/emocje-czym-sa-i-jak-na-nas-wplywaja-rodzaje-emocji-aa-eqAG-SKMP-yegr.html>

<https://sentimenti.pl/blog/dlaczego-mierzymy-az-8-emocji-podstawowych/>

https://akademia.nask.pl/blog/serwisy-spolesznosciowe_k5.html

<http://www.psychologodnowa.pl/pl/8-czytelnia/60-po-co-nam-emocje>

<https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zg24frd/revision/2> (w języku angielskim)

<https://www.socialmagnets.net/how-social-media-influences-people/> (w języku angielskim)

<http://atlasofemotions.org> (w języku angielskim)

Rozdział 1.2

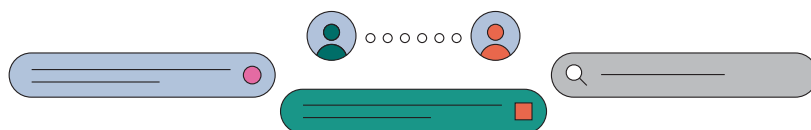
KOMUNIKACJA I BUDOWANIE ZAUFANIA

Co rozumiemy przez komunikację?

Współcześnie pojęcie „komunikacja” posiada wiele różnych definicji, a najczęściej używa się go, aby opisać interakcje między systemami, maszynami i ludźmi itp. W tym rozdziale skupimy się jednak na komunikacji jako akcie społecznym, wywodzącym się z łacińskich początków słowa *communicare*: „dzielić się, przekazywać, informować, łączyć się, łączyć, uczestniczyć”, a dosłownie – „poruszać się razem”.

Aby móc „poruszać się razem”, trzeba wpierw wzajemnie się rozumieć, która to potrzeba prowadzi do różnych form ekspresji, by ktoś inny nas zrozumiał, ale także do prób zrozumienia.

Tak więc komunikacja w naszym kontekście to proces przekazywania wiadomości i nadawania znaczenia temu, co druga osoba próbuje przekazać – a dzieje się to pod wpływem różnych czynników, którym przyjrzymy się w dalszej części tego rozdziału.



Dlaczego komunikacja jest ważna, gdy mówimy o kompetencjach medialnych?

Wyżej opisaliśmy, dlaczego kompetencje medialne są niezbędne w XXI wieku i dlaczego nie można ich uczyć tylko w szkole. W rzeczywistości edukacja medialna nie polega na uczeniu, czy coś jest właściwe, czy nie, ale na wspólnym odkrywaniu rzeczy, analizowaniu i tworzeniu treści oraz uczeniu się od siebie nawzajem. Dzieci często szybciej niż dorośli znajdują informacje, swobodniej korzystają z nowych aplikacji i gier online, mają świetne pomysły na słowa kluczowe do wyszukiwania informacji itp., ale są też mniej świadome problemów, które mogą pojawić się podczas surfowania w internecie, grania w gry lub prowadzenia rozmów w Sieci.

Dlatego wielu rodziców martwi się o bezpieczeństwo swoich dzieci i chciałoby albo całkowicie zablokować im dostęp do internetu, albo zainstalować zaawansowane narzędzia kontrolne uniemożliwiające potomstwu kontakt z niepożądanymi treściami. Jest to jednak obarczone

ryzykiem, ponieważ zakazany owoc smakuje najlepiej (pamiętaj o swoim własnym dzieciństwie 😊) a dzieci często znajdują sprytnie sposoby na obejście tych przeszkód. Czasami mogą też przypadkowo natknąć się na nieodpowiednie treści na telefonie znajomego czy laptopie starszego rodzeństwa.

Przede wszystkim potrzebna jest więc dobra komunikacja i wzajemne zaufanie. Dobrze, aby dziecko rozumiało powody Twoich działań i żebyś Ty rozumiał(a), dlaczego granie w określoną grę, udział w jakimś wyzwaniu lub obejrzenie konkretnego filmu wydaje się dziecku ważne. Uważne słuchanie, poznawanie życzeń i zmartwień Twojego dziecka, pozwoli Ci zareagować empatycznie – choć niekoniecznie ulegać wszystkim jego pragnieniom, co omówimy w rozdziale o stylach wychowania. Ponadto zachęci dziecko do zwierzenia Ci się w przypadku pojawienia się problemu, bez obawy przed karą. Edukacja medialna powinna być zatem postrzegana jako długotrwała interakcja, a nie jednorazowa rozmowa. Będzie skuteczniejsza, gdy stanie się codziennością.

Rozdział 1.2.1

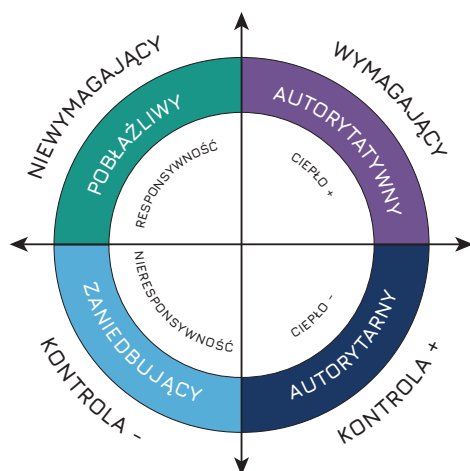
STYLE WYCHOWANIA I ICH WPŁYW NA EDUKACJĘ MEDIALNĄ

Zasadniczo sposób, w jaki podchodzisz do wychowywania dzieci, będzie miał również wpływ na Twoje praktyki dotyczące korzystania przez nie z mediów. Przyjrzymy się więc modelowi czterech stylów wychowania opracowanemu przez Dianę Baumrind (1966, 1967)¹ a rozszerzonemu przez Martina i Maccoby'ego (1973)².

Analizując ogólne wzorce interakcji rodziców z dzieckiem, a więc różne przejawy kontroli rodzicielskiej (np. nadzór, żądania i ustalone zasady) oraz ciepło, jakim rodzice obdarzają potomstwo (np. responsywność, wsparcie), otrzymujemy pewien schemat łączący dwa wymiary rodzicielstwa.

¹ Baumrind D., Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 1967, ss. 43-88; pierwotnie: Baumrind D., Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, „Child Development”, 37(4), 1966, ss. 887-907.

² Maccoby E.E., Martin J.A., Socialization in the context of the family: Parent-child interaction, w: Mussen, P.H.; Hetherington, E.M. (red.), *Manual of child psychology*, Vol. 4: Social development. New York: John Wiley and Sons, 1983, ss. 1-101.



Standardowe strategie rodzicielskie są jednak konstruktami teoretycznymi i w życiu codziennym z pewnością się na siebie nakładają, ponieważ nie każdy rodzic działa przez cały czas według tego samego wzorca. Model powinien zatem służyć do refleksji nad własnymi praktykami, czyli konkretnymi zachowaniami, które można zaobserwować i skategoryzować.

Poniżej przedstawiamy ogólną charakterystykę poszczególnych stylów, ukazując również ich wpływ na stosunek rodziców do mediów:

Rodzice pobłażliwi wychowują dziecko nie nakładając kar, akceptując jego impulsy, pragnienia i działania. Konsultują z nim zasady, które go dotyczą, i wyjaśniają je. Nie mają dużych oczekiwań w sprawach domowych i nie narzucają norm zachowania. Przedstawiają się dziecku jako źródło, z którego może czerpać zgodnie ze swoim życzeniem, a nie jako ideał do naśladowania czy też czynnik odpowiedzialny za kształtowanie albo zmianę jego obecnego lub przyszłego zachowania. Pozwalają dziecku w jak największym stopniu samemu korygować własne działania, unikają sprawowania kontroli i nie zachęcają go do przestrzegania zewnętrznie określonych standardów. Dla osiągnięcia celów postępują się rozumem i manipulacją, ale nie jawną siłą. (por. Baumrind, 1966, s. 889).

Zazwyczaj pobłażliwi rodzice są nadmiernie tolerancyjni – pozwalają dziecku samemu monitorować swoje zachowanie i działania w internecie bez ustalenia zasad lub ograniczeń. Pobłażliwi rodzice są afektywni, komunikatywni i otwarci na korzystanie przez dzieci z internetu. Starają się zaspokoić ich wszelkie wymagania.

Rodzice autorytarni próbują kształtować, kontrolować i oceniać zachowanie oraz postawy dziecka zgodnie z ustalonymi zasadami postępowania, zwykle zasadami nienaruszalnymi, umotywowanymi teologicznie i sformułowanymi przez wyższy autorytet. Rodzice ci uważają posłuszeństwo za cnotę i preferują karne, zdecydowane środki w celu ograniczenia samowolki w obszarach, w których zachowania lub przekonania dziecka kolidują z tym, co oni uważają za właściwe. Wierzą w to, że dziecko powinno znać swoje miejsce, w ograniczanie jego autonomii oraz w wyznaczanie obowiązków domowych w celu wpajania szacunku do pracy. Zachowanie porządku i tradycyjnej hierarchii traktują jako cel sam w sobie. Nie cenią pertraktowania, sądząc, że dziecko powinno przyjmować ich słowa za prawdę (por. Baumrind, 1966, s. 890). Rodzice autorytarni są bardziej sztywni i ustanawiają surowsze zasady (w tym stosowanie narzędzi kontrolnych) dotyczące korzystania z internetu, nie konsultując ich z dzieckiem. Zazwyczaj nie cenią dialogu i autonomii w tych sprawach.

Zaniedbujący, niezaangażowani rodzice są często emocjonalnie lub fizycznie nieobecni. Nie mają żadnych oczekiwań wobec dziecka ani silnej więzi z nim. Nie reagują na jego potrzeby, nie mają żadnych oczekiwań co do zachowania. Jeśli są obecni, mogą zapewnić dziecku to, czego potrzebuje do przeżycia, przy niewielkim lub zerowym zaangażowaniu³. Wydaje się, że ten styl wychowania wyklucza bliską relację między rodzicami a potomstwem. Dzieci, które prawie wcale lub wcale nie porozumiewają się z własnymi rodzicami, często są atakowane przez inne dzieci i same mogą wykazywać zachowania odchyłone od normy⁴. Często cierpią z powodu braku kompetencji społecznych, słabych wyników w nauce, nieodpowiedniego rozwoju psychospołecznego i problematycznego zachowania. Niedbali rodzice nie reagują ani nie okazują wymagań, jeśli chodzi o korzystanie z internetu przez ich dzieci.

Zaniedbujący rodzice przeważnie wykazują niewielkie zainteresowanie tym, co dziecko robi w internecie, nie monitorują ich aktywności online. Podczas gdy pobłażliwi rodzice angażują



³ Brown Lola, Iyengar Shrinidhi, Parenting Styles: The Impact on Student Achievement, „Marriage & Family Review”, 43 (1-2), 2008, ss. 14-38.

⁴ Finkelhor D., Ormrod R., Turner H., Holt M., Pathways to Poly-Victimization (PDF), „Child Maltreatment”, 14 (4), listopad 2009, ss. 316-29.

się w przygodę swoich dzieci z internetem, rodzice zaniedbujący koncentrują się raczej na własnych działaniach w sieci.

Rodzice autorytatywni starają się kierować działaniami dziecka, ale w sposób racjonalny, zorientowany na problemy. Rodzice ci zachęcają do pertraktowania, wyjaśniają dziecku swoje rozumowanie i nakłaniają je do wyrażenia swoich obiekcji, gdy nie chce się podporządkować. Cenią u dziecka zarówno własną wolę, jak i zdyscyplinowany konformizm. Sprawując silną kontrolę tam, gdzie istnieje rozbieżność między wolą dziecka i ich własną, nie przytłaczają go bezlikami zakazów i nakazów. Narzucając własną perspektywę, rozpoznają jego zainteresowania i indywidualne cechy. Autorytatywny rodzic akceptuje dziecko takie, jakim jest, ale także wyznacza mu standardy przyszłego postępowania. Używa rozumu i władzy, kształtując zarówno przez przymus, jak przez wsparcie. Nie uzależnia swoich decyzji od pragnień dziecka, ale także nie uważa się za nieomylnego.

Autorytatywni rodzice ustalają zasady aktywności swoich dzieci w internecie i monitorują ich przestrzeganie, korygując niewłaściwe a nagradzając poprawne zachowania. Komunikacja między autorytatywnymi rodzicami i ich dziećmi jest jasna i otwarta, oparta na wzajemnym szacunku.



Rozdział 1.2.2

STYLE WYCHOWANIA A KOMUNIKACJA

W komunikacji z dzieckiem liczą się nie tylko twoje słowa – CO mówisz, ale bardzo często nawet bardziej sposób – JAK to mówisz. Kiedy te dwa kanały nie pasują do siebie, wysyłasz swojemu dziecku niejasny przekaz, który może być przyczyną nieporozumień i konfliktów. Sytuacja

może się jeszcze pogorszyć, jeśli jedna lub więcej z następujących zasad konwersacji nie będzie przestrzegana (zaadaptowane z Grice 1989):

ZASADA SPOSOBU – PRZEJRZYSTOŚĆ

- Unikaj dwuznaczności.
- Wyrażaj się jasno.

ZASADA RELACJI – ZNACZENIE

- Spraw, by przekaz był ważny dla odbiorcy, wtedy chętniej go zaakceptuje.

ZASADA JAKOŚCI – PRAWDA

- Mów tylko prawdę.
- Stawiaj na szczerość.

ZASADA ILOŚCI – ADEKWATNOŚĆ I WŁAŚCIWY CZAS

- Znajdź odpowiedni moment na rozmowę.
- Informuj w ilości stosownej do celu rozmowy.

DODATKOWE ZASADY

a) Mów w sposób zrozumiały

Istnieją różne dodatkowe zasady sposobu (czasem określane jako zasady niższego rzędu). Grice w swojej pracy wymienia ich kilka⁵: **Unikaj trudnego języka**, np. zawierającego słowa, których słuchacz nie zna. Unikaj sformułowań, które można interpretować na wiele sposobów, co utrudni odbiorcy zrozumienie tego, co dokładnie chcesz powiedzieć.

Bądź zwięzły – mów w taki sposób, który pozwoli odbiorcy skupić się na kluczowych sprawach. **Uporządkuj wypowiedź**. Podaj informacje w kolejności, która ma sens i ułatwi ich przetwarzanie.

b) Bądź konkretny. Upewnij się, że wszystko, co mówisz, dotyczy bieżącej sprawy, pomiń nieistotne dla rozmówcy informacje.

c) Nie mów tego, co uważasz za fałszywe. Unikaj mówienia rzeczy, które Twoim zdaniem mogą być nieprawdą, chyba że istnieje ku temu jakiś ważny powód. Jeśli zdecydujesz się je przekazać, podkreśl swoje wątpliwości co do nich. Nie mów tego, na co brakuje ci dowodów.

⁵ Grice, Paul (1989): Studies in the way of words.

d) Mów tyle, ile trzeba. Przekaż wszystkie niezbędne informacje, nie pomijaj niczego ważnego. Wybór odpowiedniego momentu na rozmowę nie należy do zasad Grice'a, ale jest bardzo ważny, szczególnie w przypadku dzieci. To prowadzi nas do kwestii różnych stylów komunikacji. Jak wiemy, w przypadku rodzicielstwa można wyróżnić cztery główne wzorce. Tak jest i tutaj:

PASYWNA KOMUNIKACJA charakteryzuje się:

- trudnościami w nawiązaniu kontaktu wzrokowego
- niezdolnością do okazania sprzeciwu
- nieprawidłową posturą
- „płynięciem z prądem”.

AGRESYWNA KOMUNIKACJA, przeciwnie do powyższej, może obejmować:

- usilne przekonywanie innych do swoich racji
- częste przerywanie, niesłuchanie
- kontrolującą i wymagającą postawę
- wskazywanie palcem
- intensywne wpatrywanie się
- marszczenie brwi
- krytykowanie, straszenie lub grożenie.

PASYWNO-AGRESYWNA KOMUNIKACJA jest syntezą powyższych i oznacza:

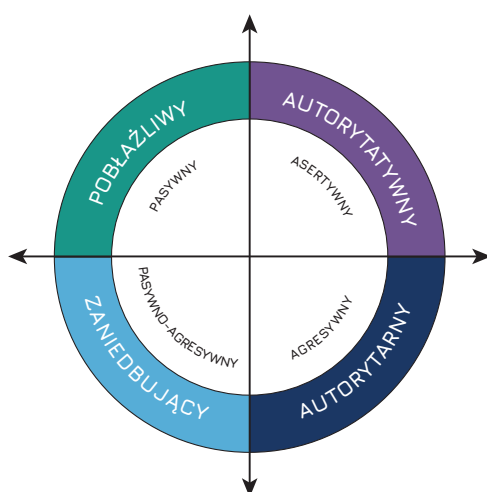
- częste uciekanie się do sarkazmu
- rozdźwięk między deklaracjami i czynami
- mimikę niedostosowaną do treści
- trudność w rozpoznawaniu emocji.

ASERTYWNA KOMUNIKACJA cechuje się natomiast:

- pewnością siebie w wyrażaniu pragnień i potrzeb
- dążeniem do takiej rozmowy, w której obie osoby mają szansę się wypowiedzieć
- mówieniem w pierwszej osobie (np. czuję się sfrustrowany, gdy...)
- zdolnością do okazania sprzeciwu
- utrzymywaniem dobrego kontaktu wzrokowego.

Jak się już zapewne domyślasz, to właśnie ten ostatni styl jest szeroko promowany jako najwłaściwszy w interakcji między rodzicami a dziećmi, ale – tak jak w przypadku stylów wychowania – prawdopodobnie nie zawsze używasz tego samego stylu w każdej sytuacji i w komunikacji z każdą osobą. Jest możliwe, że uciekasz się do stylu bardziej agresywnego, gdy się o coś gniewasz, a do bardziej pasywnego, gdy czujesz zmęczenie.

Da się również zauważyć, że te cztery style komunikacji dobrze pasują do czterech stylów wychowania, o których pisaliśmy wyżej. Możemy je powiązać w następujący sposób:



Rozdział 1.2.3

BUDOWANIE ZAUFANIA

Aby stworzyć atmosferę dialogu, w której opinia wszystkich jest ceniona i brana pod uwagę, rodzice muszą upewnić się, że ich dzieci mogą uczestniczyć w podejmowaniu decyzji we wszystkich sprawach, które ich dotyczą. Proces ten może rozpocząć się dość wcześnie, ponieważ nawet małe dzieci są w stanie podejmować decyzje, gdy mają do wyboru dwie lub trzy opcje. Dzieci doświadczające tego rodzaju sprawczości będą bardziej skłonne utożsamiać się z tymi decyzjami i brać odpowiedzialność za swoje czyny. Oczywiście ten kompromis w drobnych sprawach będzie musiał być stopniowo rozszerzany o ważniejsze problemy i wyzwania, co umocni relacje, w których dziecko jest uważane za kompetentnego partnera – swego rodzaju eksperta od siebie samego. Wymaga to oczywiście wzajemnego zaufania,

a także dużo cierpliwości i holistycznego podejścia do edukacji jako procesu sprzyjającego rozwojowi pełnego i unikalnego potencjału każdego dziecka.

Cel ten najlepiej osiągnąć poprzez połączenie autorytatywnego stylu wychowania z asertywną komunikacją, w której granice są ustalane wspólnie z dzieckiem – z uwzględnieniem jego wieku i poziomu dojrzałości – poprzez negocjacje i porozumienia. W ich ramach należy też przewidzieć konsekwencje naruszenia ustaleń przez dziecko i w razie potrzeby je stosować. W odniesieniu do zachowań w sieci warto budować zaufanie na dwóch podstawach: współtworzeniu treści cyfrowych i wspólnej obecności w cyfrowym świecie.

Współtworzenie treści może obejmować:

- wspólne robienie zdjęć podczas spaceru, grania w gry (w pomieszczeniu lub na zewnątrz), na przyjęciu czy podczas innych wspólnych czynności (gotowanie, praca w ogrodzie itp.) oraz decydowanie, czym się podzielić, z kim i gdzie (bez upubliczniania prywatnych zdjęć)
- pisanie wiadomości (e-maile, komentarze w mediach społecznościowych, decydowanie o ich treści i o tym, do kogo mają być skierowane itp.)
- tworzenie wideo
- kodowanie – tworzenie treści za pomocą języka Scratch Jr. lub Scratch
- tworzenie postaci w grze.

Wspólna obecność oznacza na przykład:

- granie w grę online razem z dzieckiem
- wspólne surfowanie w internecie
- wspólne wyszukiwanie informacji na interesujący temat
- oglądanie filmu, a później omawianie go.

Rozdział 1.2.4

ROZMOWY NA WRAŻLIWE TEMATY

Ugruntowana praktyka dialogu z dzieckiem jest szczególnie przydatna, gdy trzeba porozmawiać na delikatne tematy. Co jest sprawą delikatną czy drażliwą, w dużej mierze zależy od Twojej rodziny i/lub kultury społecznej, czyli tego, czy pewne tematy na co dzień swobodnie się porusza. Dzieci uczą się obyczajów rodzinnych i społecznych głównie przez obserwację, przyswajając je niemal automatycznie i kwestionując je dopiero

w kontakcie z innymi praktykami, np. w przedszkolu, w szkole, w mediach, u znajomych itp. Jako rodzic powinieneś być zatem gotowy, że mogą pojawić się pytania na tematy takie jak seksualność, nagość, przemoc, przekonania religijne lub inne sprawy, o których zwykle nie rozmawiasz.

a) Jak przygotować się do rozmowy i jak ją przeprowadzić?

Przede wszystkim zaleca się zebranie informacji na poruszany temat, a powinny być one naukowo udowodnione (zob. 1.2.2 - cztery zasady konwersacji Grice'a). Porównanie różnych źródeł może być bardzo pomocne w zrozumieniu złożoności niektórych kwestii – której nie należy ukrywać, zwłaszcza przed starszymi dziećmi (więcej informacji na temat różnych ważnych kwestii można znaleźć na kartach tego poradnika, np. 2.1.1. o cyberprzemocy, 2.1.2 o mowie nienawiści itp.).

Po drugie, przyznanie, że nie wiesz wszystkiego, ale że istnieją sposoby i środki odróżnienia wiarygodnych informacji od fake newsów (zob. rozdział 2.1.4), sprowokuje Twoje dziecko do krytycznego myślenia i kwestionowania tego, co widzi, słyszy i czyta, kształtując jego odporność na złe wpływy, takie jak cyberprzemoc, sextortion i inne.

Po trzecie, jasne wyrażanie własnej opinii oraz umiejętność dobrego i zrozumiałego argumentowania, przy jednoczesnym otwarciu się na wyrażane przez dziecko potrzeby i obawy, znacznie zwiększy szanse jego akceptacji dla Twoich decyzji.

Po czwarte, wybór odpowiedniego momentu na rozmowę może być tak samo ważny, jak jej treść. Nie chodzi tu jednak o wyznaczenie określonej daty i godziny w kalendarzu, lecz o wykorzystanie okazji, które pojawiają się w codziennym życiu. Może to być opinia Twojego dziecka lub kogoś z rodziny na dany temat, do której możesz nawiązać, a następnie rozwinąć temat. Może to być coś, na co natkniesz się podczas wspólnego oglądania telewizji czy filmu. Słowem – wszystko, co da się wykorzystać do zainicjowania głębszej i znaczącej rozmowy. Jeśli nie ma niczego takiego, ale masz wrażenie, że musisz podjąć określony temat, możesz spróbować wykreować taką sytuację, odwołując się do przeczytanego artykułu lub rozmowy z sąsiadem, rówieśnikiem czy przyjacielem Twojego dziecka.

Pamiętaj, że w większości przypadków nie będzie to jedna rozmowa, lecz trzeba będzie wracać do tematu mniej lub bardziej regularnie – zwłaszcza gdy dzieci dorosną – aby

uzupełniać poszczególne tematy o kolejne wiadomości, badać zaangażowanie dziecka oraz upewniać się, że Twoje słowa zostały zrozumiane i zaakceptowane i że obnażają dezinformację czy pomyłkę, na które Twoje dziecko mogło być w międzyczasie narażone. Zachęcanie dziecka do zadawania pytań od najmłodszych lat, aby nie przyjmowało niczego za pewnik, jest najlepszym, co można zrobić, by rozwinąć u niego krytyczne myślenie i uczynić je odpornym na manipulację. To krytycyzm dziecka jest najskuteczniejszą ochroną, jaką możesz mu zapewnić, ponieważ przyniesie długotrwałe efekty, niezbędne w okresie dojrzewania i dorosłości. Bywa to bardzo męczące i uciążliwe – zwłaszcza w fazie pytań „dlaczego tak” i „dlaczego nie” – ale ten wysiłek się opłaci. Do sprawniejszego uzasadniania swoich decyzji w rozmowie ze starszymi dziećmi może Ci się przydać kilka poniższych wskazówek.

b) Przepisy prawa

Jeśli masz trudności z uświadomieniem dziecku, dlaczego uważasz, że należy wprowadzić pewne środki dla jego ochrony lub dlaczego pewne zachowanie jest niedopuszczalne, przyda Ci się wiedza o przepisach prawa – na przykład o minimalnym wieku, w którym wolno korzystać z niektórych mediów społecznościowych, lub o tym, że sexting jest uważany za pornografię dziecięcą także wtedy, gdy treści o charakterze jednoznacznie seksualnym są wysyłane przez nieletniego i przedstawiają jego samego. Przepisy prawa krajowego znajdziesz na rządowych stronach internetowych. Inne zasady są zawarte w regulaminach dostawców różnych usług. Warto przejrzeć je z dzieckiem i wyjaśnić ich znaczenie, nawet jeśli w wielu przypadkach są to teksty długie i niezbyt przyjazne dla czytelnika. Będzie to jednak nauką dla dziecka, aby nigdy nie akceptować i nie podpisywać tego, czego się nie przeczytało lub nie zrozumiało.

c) Współpraca

Budowanie sieci kontaktów z członków rodziny, rodziców przyjaciół dziecka, jego nauczycieli oraz innych pracowników szkoły ułatwi Ci trzymanie ręki na pulsie i orientowanie się, kiedy pojawiają się problemy, jak również wymianę doświadczeń w ich rozwiązywaniu.

Szczególnie ważny jest kontakt z rodzicami (rodzinami) kolegów Twojego dziecka. W różnych rodzinach obowiązują różne zasady, a nie chcesz, aby Twoje dziecko było poza domem narażone na niepożądane treści. Być może będziesz musiał(-a) zadzwonić do tych rodziców i wyjaśnić, jak wyglądają wyznaczone przez Ciebie – samemu czy w porozumieniu z dzieckiem – granice, których nie powinno ono przekraczać.

Nawiązanie dobrych relacji z nauczycielem (nauczycielami) Twojego dziecka pozwoli Ci dowiedzieć się nie tylko o tym, jak zachowuje się ono w szkole oraz czego jest uczone, ale także o ewentualnych problemach, które może mieć w relacjach z innymi osobami. Może to pomóc na przykład w zapobieganiu lub wykrywaniu nękania bądź cybernękania, jak i w rozwiązaniu problemów dziecka.

Inni członkowie rodziny mogą pomóc zwiększyć jego poczucie własnej wartości, a także wykryć ewentualne problemy z przyjaciółmi lub w szkole, o których dziecko nie chce Ci mówić. Upewnij się, że wie, do których osób w razie potrzeby może się zwrócić.

Czytaj również

Ogólne wiadomości:

<https://edukacjamedialna.edu.pl/>

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/32/Edukacja_medialna_infografika_mala.png

https://czasopisma.marszalek.com.pl/images/pliki/kim/2018_1/kim2018102.pdf

[https://nowoczesnapolska.org.pl/wp-content/uploads/2012/01/Cyfrowa-](https://nowoczesnapolska.org.pl/wp-content/uploads/2012/01/Cyfrowa-Przysz%C5%82o%C5%9B%C4%B7-rozdzia%C5%82-06.pdf)

[Przysz%C5%82o%C5%9B%C4%B7-rozdzia%C5%82-06.pdf](https://nowoczesnapolska.org.pl/wp-content/uploads/2012/01/Cyfrowa-Przysz%C5%82o%C5%9B%C4%B7-rozdzia%C5%82-06.pdf)

https://fphil.uniba.sk/fileadmin/fif/katedry_pracoviska/kzur/Profily_clenov_katedry/Jan_Hacek/publikacie/Rola_rodzicov_w_educacji_medialnej_dzieci.pdf

<https://www.gov.pl/web/krrit/edukacja-medialna-w-europejskim-planie-dzialania-na-rzecz-demokracji-edap>

Parentnets to projekt Erasmus+ (2014–2016), w ramach którego opracowano interaktywny podręcznik i grę online dla rodziców, aby podnieść ich świadomość zagrożeń w Sieci, ale także możliwości, jakie daje dzieciom Internet.

<http://www.parentnets.com/> (w języku angielskim)

<http://handbook.parentnets.com/en/index.html> (w języku angielskim)

Global kids online to strona internetowa prowadzona przez London School of Economics zawierająca informacje o badaniach w zakresie praw dziecka w erze cyfrowej.

<http://globalkidsonline.net/> (w języku angielskim)

Na poniższych stronach internetowych można znaleźć obszernie objaśnienia i opisy badań na temat różnych stylów wychowania (także - w różnych kontekstach kulturowych).

<https://potrzebydziecka.pl/style-wychowania/>

<https://www.parentingscience.com/parenting-styles.html>

<https://www.parentingforbrain.com/4-baumrind-parenting-styles/> (w języku angielskim)

Poniższe artykuły/filmy/strony internetowe dotyczą stylów i zasad komunikacji oraz ich związku z edukacją medialną: <https://www.youtube.com/watch?v=vBikhRpZH7M> (video)

<https://pl.khanacademy.org/partner-content/wi-phi/wiphi-metaphysics-epistemology/wiphi-language/v/gricean-pragmatics> (video z polskimi napisami)

http://pedagogika-filozoficzna.eu/wp-content/uploads/2017/12/7-Marciniak-85-98-pf_13-14.pdf

<https://emocje.pro/4-style-komunikacji/>

<https://www.youtube.com/watch?v=756djgT3Dt8> (video)

<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/3773.Zostanwdomu-i-nie-zagub-dziecka-w-sieci.html>

Tutaj znajdziesz narzędzia pomocne w wypracowaniu rodzinnych zasad:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/ustalamy-domowe-zasady-ekranowe-2/>

Pozytywne oddziaływanie mediów cyfrowych w rodzicielstwie i rozwoju krytycznego myślenia:

<https://portal.librys.pl/rodzina/artykuly/pozytywne-aspekty-cyfrowych-dobrodziejstw>

<https://www.internetmatters.org/pl/resources/social-media-advice-hub/social-media-benefits/>

Badania zachowań dzieci w Internecie:

<http://eprints.lse.ac.uk/46445/1/PolandReportPolish.pdf>

<https://antyweb.pl/o-zachowaniach-dzieci-w-internecie-czyli-czego-maluchy-poszukuja-w-sieci>

<https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/ryzykowne-zachowania-dzieci-w-sieci>

Strony internetowe, filmy i artykuły na różne tematy:

<https://akademia.nask.pl/>

<https://edukacjamedialna.edu.pl/>

<https://akademiacyfrowegorodzica.pl/>

<http://www.parentnets.com/media/> (w języku angielskim)

<http://www.webwewant.eu/> (w języku angielskim)

Sexting i edukacja seksualna:

<https://www.edziecko.pl/Junior/7166409,25495792,sexting-istota-i-zagrozenia-co-na-to-prawo.html>

<https://www.mamazone.pl/rozwoj-i-wychowanie-ucznia/seksting/>

https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1466/Labor_et_Educatio_nr3-2015_bebas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://www.saferinternet.pl/dyzurnet/o-problemie.html>

<https://opornografii.pl/article/sextortion-czym-jest-i-jak-sie-przed-tym-chronic>

Cybernękanie:

<https://www.internetmatters.org/pl/connecting-safely-online/advice-for-young-people/the-hard-stuff-on-social-media/cyberbullying/>

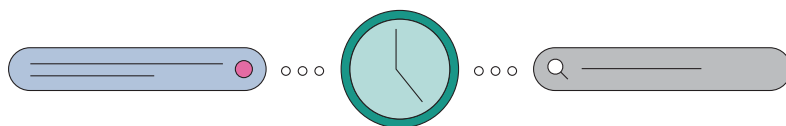
<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/zglaszaj-dowody-cyberprzemocy>

Rozdział 1.3

RODZINNY CZAS EKRANOWY

Po co nam zasady?

Dzieci nie mają problemu z przeglądaniem sieci i obsługą urządzeń mobilnych, nie są jednak świadome zagrożeń czających się w internecie ani zdolne do krytycznego myślenia i rozpoznawania wiarygodnych treści, trzeba więc rozmawiać z nimi i chronić je przed tymi niebezpieczeństwami. Blokowanie wszystkich urządzeń mobilnych, do których dziecko ma dostęp, nie jest rozwiązaniem na dłuższą metę. Może wywoływać agresję i ograniczyć jego interakcję z rówieśnikami.



**Rodzice powinni dołączyć do swoich dzieci w wirtualnym świecie,
towarzysząc im w życiu online i offline.**

Czas spędzony przed ekranem wpływa na sposób funkcjonowania dzieci, w tym wypełnianie obowiązków domowych i szkolnych. Konieczne jest więc racjonowanie korzystania z urządzeń mobilnych przez wszystkich członków rodziny, a najważniejszym czynnikiem przy ustalaniu limitów czasowych powinien być wiek.

Zasady ekranowe – co to takiego?

Zasady ekranowe to zbiór reguł określających sposób korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci i innych członków rodziny oraz wyznaczających granice i ramy dla przeglądania stron internetowych w domu. Właściwy dobór nowych technologii, dopasowany do wieku i potrzeb dziecka, pozwala na zachowanie równowagi pomiędzy ekranem a życiem offline. Prawidłowo dobrane reguły zapewniają bezpieczeństwo dziecka w internecie, ułatwiają mu rozwój, zdobywanie nowych umiejętności i wzmacnianie więzi z ludźmi.

Rodzinne zasady ekranowe powinny być opracowane zespołowo i dostosowane do potrzeb rodziny. Reguły mogą się zmieniać w zależności od pory roku (na przykład w czasie świąt) i wieku dziecka. Wszelkie modyfikacje należy wprowadzać w obecności wszystkich członków rodziny. Dobre zasady ekranowe obejmują kilka elementów:

1. STREFY BEZ EKRANÓW – bardzo ważne jest, aby określić takie strefy w domu i aby dziecko zrozumiało, że żadne urządzenia cyfrowe nie będą tam dozwolone. Najczęstsze strefy bez ekranu obejmują:

- Pokój (łóżko) dziecka – wszystkie urządzenia należy ładować poza pokojem (łóżkiem) dziecka, aby uniknąć zakłóceń snu i pokusy sprawdzania wiadomości.
- Światło emitowane przez ładowarkę może wpływać na sen dziecka.
- Alarmy wibracyjne i/lub dźwiękowe mogą je obudzić.
- Jadalnia/pokój, w którym spożywa się posiłki;

2. PORY DNIA BEZ EKRANU – należy również wyraźnie, z uwzględnieniem wieku dziecka, określić godziny, w których korzystanie z urządzeń cyfrowych jest zabronione. Najczęstsze przykłady to:

- pory posiłków (to czas na rozmowę i interakcję z rodziną)
- na godzinę przed snem (używanie ekranów przed snem może powodować jego zaburzenia)
- podróże samochodowe, z wyjątkiem długich podróży
- spotkania rodzinne.

3. WYBÓR MEDIÓW I RÓŻNORODNOŚĆ – zaproponuj dziecku różnorodne zajęcia przed ekranem, aby zapobiec jego ciągłemu angażowaniu się w jedną i tę samą czynność. Zasady ekranowe mogą obejmować oglądanie multimediów z rodzicem, aby umożliwić interakcję i rozmowę, co wspiera proces uczenia się.

4. GRANIE W GRY I/LUB KORZYSTANIE Z APLIKACJI z rodzicem, aby monitorować to, jak dziecko spędza czas i dzielić z nim to doświadczenie.

5. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:

- Nigdy nie udostępniaj danych osobowych w internecie.
- Nigdy nie udostępniaj prywatnych zdjęć online.
- Udział rodzica w definiowaniu ustawień prywatności dla wszystkich odwiedzanych przez dziecko witryn.

6. KORZYŚCI ZE SKRÓCONEGO CZASU EKRANOWEGO (na korzyść czasu spędzanego na innej zabawie) – trzeba je podkreślać.

Listę można rozszerzać o nowe reguły, ważne dla wszystkich członków rodziny. Po wprowadzeniu zasad ekranowych wszyscy muszą ich konsekwentnie przestrzegać.

Jak wprowadzić zasady ekranowe?

Współczesne dzieci wychowują się w świecie pełnym nowych technologii, nie należy jednak lekceważyć ich podstawowych potrzeb, takich jak czas z dala od ekranu, 8-12 godzin snu i przynajmniej 1 godzina aktywności fizycznej dziennie. Ustalając zasady ekranowe dla dziecka:

- Zdobądź wiedzę o aplikacjach stworzonych dla dzieci i zachowaniach właściwych dla ich wieku.
- Zbadaj wszystkie media, z których korzysta Twoje dziecko.
- Nigdy nie pozwalaj na korzystanie z urządzeń ekranowych później niż na godzinę przed snem.
- Przestrzegaj dziecko przed korzystaniem z mediów społecznościowych i innych internetowych form rozrywki podczas wykonywania zadań domowych.
- Planuj wspólny czas z rodziną bez ekranów. Zachęcaj bliskich do angażowania się w działania promujące zdrowy styl życia, czytanie, rozmowy, spacer.
- Używaj odpowiednich technologii, by mieć bieżące, jakie filmy ogląda, w co gra i jakich aplikacji używa Twoje dziecko.
- Porozmawiaj z innymi członkami rodziny (zwłaszcza tymi, którzy pomagają Ci w opiece nad dzieckiem) o zasadach ekranowych, aby zachęcić do ich konsekwentnego przestrzegania.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o bezpieczeństwie w sieci i cyberzagrożeniach, takich jak cybernękanie i sexting.
- Opracuj zasady ekranowe odpowiednie dla Twojej rodziny – powinny odzwierciedlać preferowany przez Was styl wychowania.
- Podejdź do mediów tak, jak do każdej innej dziedziny życia Twojego dziecka – podobne reguły powinny dotyczyć działań offline i online. Wyznaczaj granice. Poznaj internetowych kolegów swojego dziecka. Dowiedz się, jakie strony www odwiedza i jakie czynności w sieci uważa za interesujące lub fascynujące.
- Czasu online nie trzeba spędzać samotnie – baw się w sieci razem z dzieckiem, oglądaj z nim filmy, graj w gry komputerowe. Nie skupiaj się tylko na monitorowaniu jego zachowań.
- Stań się wzorem do naśladowania dla swojego dziecka – ogranicz własny czas ekranowy, pokaż mu, jak się komunikować online, powstrzymaj się od sięgania po smartfona, dawaj przykład.
- Pamiętaj o znaczeniu kontaktu twarzą w twarz. Małe dzieci najlepiej uczą się, gdy rozmawiają z drugą osobą w ten sposób. Rozmowy z dzieckiem mają fundamentalne znaczenie dla rozwoju jego zdolności komunikacyjnych.
- Wybierz strefy bez ekranu, takie jak sypialnie lub jadalnia. Ustal miejsce ładowania wszystkich urządzeń mobilnych w gospodarstwie domowym, aby uniknąć na przykład ciągłego wpatrywania się w smartfony.
- Nie postępuj się technologią jako głównym narzędziem pacyfikowania dziecka. Media

mogą pomóc mu się uspokoić, ale zdecydowanie nie są jedynym lekarstwem. Dzieci doświadczają różnorodnych emocji i zaleca się pokazanie im różnych sposobów na uspokojenie się, takich jak głębokie oddychanie, podzielenie się emocjami, skupianie się na metodach rozwiązania problemu.

- Szukaj aplikacji edukacyjnych i polecaj je dziecku. Odwiedź strony przyjazne dzieciom.
- Nie próbuj zakazywać nastolatкови aktywności online – to część jego życia!
- Nie poddawaj się presji, by jak najwcześniej wprowadzać dziecko w świat nowych technologii; narzędzia i aplikacje online są intuicyjne, a dzieci szybko się uczą.
- Zawsze warto zapisać nowo wprowadzone zasady (zalecane są również rysunki lub tabelki z symbolami ilustrującymi poszczególne zasady itp.). Reguły powinny być zawieszone/naklejone/umieszczone w miejscu widocznym i dostępnym dla wszystkich członków rodziny jako namacalny dowód i punkt odniesienia.
- Należy zacząć od najprostszych czynności, przy których można oczekiwać pozytywnej reakcji dziecka. Jeżeli w gospodarstwie domowym są dzieci w różnym wieku, trzeba wyraźnie podkreślić, że obowiązują je nieco inne reguły, a młodszym dzieciom wyjaśnić, dlaczego tak musi być.
- Rodzice powinni wcześniej porozmawiać ze sobą i ustalić zgodne opinie. W rozmowie z dziećmi muszą być konsekwentni i przekazywać identyczne komunikaty.
- Wyłączaj urządzenia ekranowe, gdy nie są używane. Media działające w tle mogą rozpraszać dziecko podczas rozmowy z rodzicami lub podczas zabawy.



Dobre maniere podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (netykieta)

Uprzejmość i właściwe zachowanie w erze cyfrowej są tak samo ważne jak dawniej, korzystanie z komputerów czy smartfonów nie jest wymówką dla porzucenia dobrych manier. Urządzenia cyfrowe nie mogą być używane do oszukiwania, okłamywania ani krzywdzących wypowiedzi.

Dziecko powinno też wiedzieć, że w internecie warto być sobą, a nie fantazjować dla dodania sobie atrakcyjności. Zwracaj mu uwagę, że jego posty pozostaną w sieci na zawsze, tym bardziej więc powinno powstrzymać się od używania słów, których nie użyłoby w realnym świecie. Zachęcaj je też do opowiadania o swoich doświadczeniach online, aby z łatwością otwarcie mówiło o tym, co je niepokoi.

Istnieje wiele zasad korzystania z mediów (zaleca się dobranie tych, które odpowiadają obyczajom panującym w danej rodzinie)¹:

- Odłóż urządzenie, gdy ktoś podchodzi. Skoncentruj się na rozmowie. Tu i teraz liczą się ludzie.
- Odłóż urządzenie i powstrzymaj się od wysyłania SMS-ów czy sprawdzania wiadomości podczas posiłków.
- Wybieraj rozmowy twarzą w twarz zamiast wykonywania połączeń telefonicznych czy wysyłania wiadomości tekstowych.
- Konwersację stawiaj wyżej od wysyłania SMS-ów.
- Wysyłając e-maile lub SMS-y, używaj odpowiednich formuł grzecznościowych, całych słów i poprawnego języka.
- Zawsze proś fotografowaną osobę o zgodę na udostępnienie jej wizerunku. Jeśli odmówi, uszanuj tę decyzję.
- Wszelkie spory powinny być zawsze rozwiązywane w wiadomościach prywatnych.

Prawidłowa postawa ciała podczas korzystania z urządzeń cyfrowych

Właściwa postawa ciała może pomóc zmniejszyć ból szyi lub ramion. Pomocne będą przerwy na ruch fizyczny i umieszczenie ekranu nieco poniżej poziomu oczu dziecka², co można zrobić, używając podpórki pod ekran, podstawki pod tablety, a nawet książek. Takie działanie jest niezbędne, aby zapobiec garbieniu się i jego skutkom. Gdy już ekran jest ustawiony na odpowiedniej wysokości, upewnij się, że znajduje się w odległości 45-60 cm od fotela. Warto zadbać, aby: fotel miał oparcie pleców, stopy dziecka spoczywały na podłodze, kolana były zgięte pod kątem 90 stopni, a przestrzeń wokół była należycie uporządkowana i nie wymuszała przygarbionej pozycji. Nadgarstki powinny pozostawać w pozycji horyzontalnej, a palce na wysokości nadgarstków. Aby dziecko mogło utrzymać tę pozycję, pod jego przedramieniem można umieścić podręcznik lub książkę o grubości laptopa.

¹ Family Media Plans, <https://www.turninglifeon.org/family-media-plans> (w języku angielskim; dostęp: 8 lutego 2022).

² Nie pozwól, aby nauka wywoływała ból szyi, głowy lub nadgarstków i zorganizuj poprawnie miejsce działania w pozycji siedzącej, https://m.ciop.pl/CiOPPortalWAR/file/83377/2-Z-25-Ergonomiczne-stanowisko-pracy-z-komputerem-J_Kaminska.pdf

Dlaczego nie spróbować wyzwania offline?

Jest to ćwiczenie, które służy doświadczaniu nowych rzeczy w czasie, który jak dotąd spędzało się przed ekranem. Wyzwanie mogą przyjąć poszczególni członkowie rodziny lub cała rodzina. Jest to okazja do wypracowania nowych hobby z dala od ekranu. Wyzwanie offline zostało pomyślane tak, aby zmniejszyć poziom stresu i doświadczyć **JOBO (radości z bycia offline)**. Istnieją dwie strategie wyzwania offline:

- **Strategia pierwsza:** Zaplanuj cały czas przeznaczony na wyzwanie, co do godziny, i trzymaj się planu. Jest wiele przyjemnych zabaw i gier, które nie wymagają dostępu do sieci. Zajęcia mogą być klasyfikowane według kategorii: gry do rozegrania w słoneczne/deszczowe dni, gry letnie/zimowe, gry na świeżym powietrzu/w pomieszczeniu, ćwiczenia, jednodniowe wycieczki, relaks, gry grupowe/rodzinne, kreatywne zadania, dzikie gry, sporty, muzyka, wolontariat³.
- **Strategia druga:** Niczego nie planuj. Rób to, co podpowiada Ci wyobraźnia i na co masz ochotę w danym momencie.

Obserwuj siebie/swoją rodzinę podczas wyzwania, rozmawiaj, dziel się refleksjami. Zwróć uwagę, kiedy pojawia się pokusa korzystania z internetu i zastanów się, z czego ona wynika.

Czy możesz zaspokoić tę potrzebę w inny sposób? Skup się na swoich emocjach. Jak sobie radzisz z życiem offline? Czy czujesz ulgę czy złość z braku informacji, co się dzieje na świecie i w życiu twoich przyjaciół?

Po zakończeniu wyzwania spróbuj je podsumować. Zapisz, co udało się osiągnąć i co było dla Ciebie najtrudniejsze.

- Czy wyzwanie zakończyło się sukcesem?
- Czy udało Ci się pozostać offline?
- Czy rozważasz powtórzenie wyzwania?
- Jak możesz z tego skorzystać w innych swoich działaniach?

W przypadku wyzwania rodzinnego sukces należy mierzyć dla całej rodziny:

- Czy wszystkim udało się pozostać offline? Co to oznaczało dla poszczególnych członków rodziny?
- Jakie były zalety i wady wyzwania?

Czas na autorefleksję: sharenting

Sharenting (od angielskich słów share – udostępniać i parenting – rodzicielstwo) oznacza

³ 101 pomysłów na zabawę bez ekranu: <https://herviewfromhome.com/101-ideas-for-screen-free-fun/> (w języku angielskim; dostęp: 8 lutego 2022); 25 pomysłów, co można zrobić w domu bez internetu: <https://headdivided.pl/co-robic-w-domu/>

publikowanie zdjęć i filmów z życia własnego dziecka w mediach społecznościowych, na blogach i innych witrynach internetowych. Najczęściej sharenting przejawia się publikowaniem zdjęć z życia codziennego, wakacji lub podróży. Istnieją jednak również internetowe grupy rodziców, którzy lubią aranżować scenki mające rozśmieszyć odbiorców. Taki materiał może ośmieszyć lub upokorzyć dziecko. W dawnych czasach zdjęcia rodzinne były przechowywane w albumach udostępnianych tylko wybranym widzom. Internet daje możliwość poszerzenia grona odbiorców, ale czy o to naprawdę chodzi?

Raz opublikowane zdjęcie dziecka zostaje w internecie na zawsze. Nic nie znika z ogólnoświatowej sieci. Zdjęcie osoby nieletniej dostępne online staje się częścią jej wizerunku cyfrowego.

Rozdział 1.4

WZORY DO NAŚLADOWANIA I STEREOTYPY

Wprowadzenie

W tym rozdziale porozmawiamy o tym, jak rodzice mogą ustalać zdrowe standardy, aby ich dzieci nie nadużywały internetu. Przede wszystkim rodzice odgrywają kluczową rolę w edukowaniu dzieci, jak bezpiecznie poruszać się w cyberprzestrzeni. Realizują podwójną misję – są zarazem wzorem do naśladowania i wychowawcą. W rozdziale tym znajdziesz kilka ćwiczeń, które pomogą Ci stworzyć podstawy zdrowych i silnych relacji z Twoim dzieckiem.

Dlaczego dzieci potrzebują wzorów do naśladowania?

Pełniąc rolę nauczyciela i dając przykłady dobrego zachowania, rodzice odgrywają kluczową rolę w rozwoju dziecka. Dzieci bardzo uważnie obserwują działania swoich rodziców, odciskają się one w ich umysłach i kształtują ich zachowanie.

Zwykle silniejszy wpływ ma nie to, co mówisz, lecz to, co robisz. Dziecko po prostu podąża za Twoim przykładem.

Cyfrowe rodzicielstwo i dawanie przykładu

Sposób, w jaki używasz urządzeń cyfrowych, odciśnie się na relacjach Twojego dziecka z technologią. Od Ciebie zależy, czy na przykładzie swoich nawyków nauczysz je zdrowego podejścia do mediów, dodatkowo wyjaśniając pewne działania, takie jak konieczność przestrzegania zasad czasu ekranowego.

Media dostarczają dzieciom zarówno dobrych, jak i złych przykładów, mogą pochłaniać ich uwagę oraz wpłynąć na niektóre ich zachowania. Należy to monitorować, aby uniknąć zagrożeń, których skutkiem mogą być złe nawyki. Ważne, aby rodzice zachowali kontrolę nad mediami i budowali dobre, zdrowe relacje między dziećmi a urządzeniami cyfrowymi, kształtując w nich dociekliwe, krytyczne podejście do tego, z czym się stykają.



Bądź wzorem do naśladowania w zarządzaniu czasem ekranowym

Jedną z kluczowych spraw jest objaśnienie dziecku sensu zasad ekranowych. Oto kilka sugestii, jak pomóc mu ograniczyć czas spędzany przed ekranem:

- Używając urządzeń cyfrowych, staraj się jak najdłużej przebywać z dzieckiem i uświadom je, jak szybko upływa Wam czas.
- Badaj, oglądaj i oceniaj programy/gry/aplikacje, zanim pozwolisz dziecku z nich korzystać.
- Używaj funkcji kontroli rodzicielskiej (patrz rozdział 3.2. – Narzędzia kontroli rodzicielskiej).
- Organizuj dziecku dużo zajęć z dala od ekranu.
- Upewnij się, że kontakt z mediami ma miejsce w salonie lub innym miejscu używanym przez całą rodzinę.
- Jeśli jest nastolatkiem, znajdź sposób na zaangażowanie się w to, co robi ze swoimi urządzeniami.
- Omawiaj z dzieckiem to, co widzisz na ekranie.
- Nie zapominaj o papierze, na przykład o czytaniu książek.

Stereotypy. Nasz wizerunek na w świecie cyfrowym

Budowa własnego wizerunku zdrowo oddziałuje tylko wtedy, gdy ów obraz pasuje do tego, kim jesteśmy naprawdę i sprawia, że czujemy się komfortowo z samym sobą. Jednak nie zawsze przedstawiamy siebie w sposób, który odzwierciedla rzeczywistość. Media odgrywają ważną rolę w kształtowaniu wyobrażenia, jakie mamy o sobie i innych. Znajdujemy w nich mnóstwo obrazów, które w większości są produktami edycji graficznej lub dobrego marketingu. Mimo to

standardy piękna, jakie wyznaczamy, zazwyczaj opierają się na tym, co widzimy w mediach społecznościowych. Tymczasem oddziaływanie tych mediów jest związane z zaburzeniami odżywiania i innymi problemami zdrowotnymi, zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Stereotyp online – i dlaczego może być problemem

W mediach społecznościowych codziennie pojawia się ogromna liczba ludzi, a pewne cechy osobowe są traktowane jako typowe dla niektórych grup, co prowadzi do powstawania stereotypów. Zazwyczaj nastolatki bardzo chętnie naśladują to, co widzą w sieci – nie tylko nawiązując do obrazów, ale także powielając zachowania. Młodzi chłopcy i dziewczęta w internecie są więc często ofiarami stereotypów, zwłaszcza w odniesieniu do ich wyglądu i ról. Wpływa to również na ich osądy, takie jak uważanie siebie za celebrytów online lub offline i odnoszenie się do swoich rówieśników zgodnie z tym przekonaniem. Negatywne stereotypy mogą być krzywdzące i niesłuszne, mogą też prowadzić do nienawiści, a nawet przemocy.

Wpływ stereotypów

Czerpiąc z tradycyjnego postrzegania pewnych grup, stereotypy wywierają istotny wpływ na funkcjonowanie społeczne, ponieważ kierują naszym mechanizmem antycypacyjnym (zdolnością przewidywania zachowań innych). Zwykle prowadzą do nadmiernego uproszczenia i uogólnienia otaczającej nas rzeczywistości, a małe dzieci i młodzież mają tendencję do powielania takich wzorców.

Jak rodzice mogą uczyć dzieci radzenia sobie ze stereotypami

Rodzice mogą odgrywać ważną rolę w równoważeniu przepływu informacji, stereotypów i obrazów online pochodzących z mediów społecznościowych i mediów w ogóle.

- Zaspokajaj dziecięce pragnienie poświęcania mu uwagi.
- Omów z dzieckiem żarty wykorzystujące stereotypy.
- Zwracaj uwagę na pozytywne stereotypy, nawet jeśli przypominają komplementy.
- Przypominaj dziecku o przestrzeganiu netykiety.

Dlaczego całkowicie nie zakazać dzieciom dostępu do internetu?

W internecie czai się wiele zagrożeń, ale oferuje on również niezliczone możliwości. Aby chronić dziecko, nie musisz całkowicie ograniczać jego dostępu do cyberprzestrzeni, choć dawanie mu nieograniczonej swobody też nie jest dobrym rozwiązaniem. Skutki

odcięcia dziecka od internetu mogą być różne, ale przede wszystkim może to zepchnąć je na margines w szkole i wśród znajomych, a nawet sprawić, że będzie ono przedmiotem negatywnych komentarzy. Może to również ograniczyć rozwój poznawczy, a na pewno – umiejętności cyfrowe dziecka. Nie zapominaj, że wpłynie to także negatywnie na atmosferę w domu. Jest prawdopodobne, że zakaz wywoła tym większe pragnienie korzystania z sieci i potajemnie dziecko znajdzie na to sposób. A z tego wyniknie poważny problem, ponieważ nie będzie ono w ogóle edukowane na temat korzystania z mediów ani nie będzie wiedziało, jakich zasad i ograniczeń należy przestrzegać.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci lepiej komunikować się z dzieckiem i budować relację opartą na zaufaniu i szacunku. Jak zachęcić dziecko do rozmowy?

- **ANGAŻUJ SIĘ.** Kiedy surfujesz w internecie lub sprawdzasz aplikacje razem z dzieckiem, poświęć trochę czasu, aby porozmawiać z nim o tym, co widzisz. To dobra okazja, aby przedstawić swoje przemyślenia i dowiedzieć się, jak wygląda jego cyber-życie.

<https://mamopracuj.pl/ile-czasu-dzieci-moga-spedzac-przed-monitorem-komputera/>

<https://pl.khanacademy.org/khan-for-educators/resources/parents-mentors-1>

- **SŁUCHAJ.** Niech dziecko wyraża swoją opinię na temat mediów, z których korzysta, a Ty słuchaj go uważnie. Możesz się wiele dowiedzieć o jego obawach, jeśli pozwolisz mu pokierować dyskusją.

- **ZACHĘCAJ DO WYBORU.** Zaoferuj dziecku wybór, ale dopasuj go do jego wieku.

- **DAJ MU WOLNOŚĆ.** Oceń swoje dziecko (lub każde ze swoich dzieci) indywidualnie i daj mu możliwość rozwoju. Jednocześnie upewnij się, że dziecko jest świadome skutków swoich działań oraz naucz je zachowań odpowiednich w każdym środowisku.

<https://potrzebydziecka.pl/style-wychowania/>

- **RÓB PRZERWY.** Odetnij się na jakiś czas od ciągłego korzystania z internetu i poświęć ten czas czemuś innemu. Możesz zostawiać telefon w innym pomieszczeniu lub odkładać go na bok, gdy jesteś z rodziną lub przyjaciółmi. W ten sposób dajesz dobry przykład swojemu dziecku.

- **BĄDŹ WZOREM DO NAŚLADOWANIA.** Twoje dziecko nie będzie mądrze korzystało z sieci, jeśli sam(-a) nie zastosujesz się do wskazówek dotyczących prywatności w internecie. Upewnij się, że dobrze je szkolisz. Zastanów się dwa razy, zanim opublikujesz jego zdjęcia w swoim kanale. Strzeż go i swojej prywatności. Rozmawiaj z nim i dawaj mu dobry przykład.

Oto kilka interaktywnych ćwiczeń, które pozwalają zaangażować dziecko w praktyczną naukę. Warto poświęcić trochę czasu na taką edukację.

- **Odgrywanie ról** – prowadź z dzieckiem na zmianę dyskusje na różne tematy. Przykładowe scenariusze: ktoś wysyła Ci zaproszenie do grona znajomych; ktoś publikuje Twoje dane osobowe; publikujesz zdjęcie znajomego, któremu się to nie podoba lub piszesz komentarz pod postem, a inni uczestnicy błędnie interpretują Twoje intencje.

- **Stereotypy** – jak postrzegamy stereotypy? Podzielcie się przykładami, które znajdziecie w internecie i przedyskutujcie je (stereotypy dotyczące kobiet, mężczyzn czy osób interplciowych). Wskażcie różnice między stereotypami w życiu realnym i internetowym.

https://www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/272873/mod_resource/content/1/Classroom%20Activities%20on%20gender%20stereotypes%20and%20equality.pdf

(po angielsku)

<https://docplayer.pl/14673144-Scenariusz-godziny-wychowawczej-stereotypy-plci.html>

(po polsku)

- **Quiz do zrealizowania razem z dzieckiem w celu wyjaśnienia**, dlaczego warto robić sobie przerwy od ekranu i poświęcić czas na coś bardziej produktywnego:

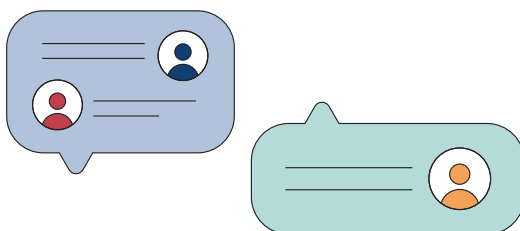
Jak bardzo jesteś uzależniony(-a) od swojego telefonu?

<https://samequizy.pl/czy-jestes-uzalezniony-od-telefonu-12/>

Podsumowując, jako rodzic musisz zdać sobie sprawę, że odgrywasz kluczową rolę w edukowaniu swojego dziecka, jak bezpiecznie korzystać z internetu. Dziecko obserwuje Twoje działania i zachowania, i stara się je naśladować, dlatego musisz dawać mu dobry przykład. Dziel się z nim swoimi pozytywnymi doświadczeniami z internetem i pokazuj mu, jak prawidłowo z niego

korzystać. W ten sposób wyznacysz mu granice, ale jednocześnie nie zablokujesz mu dostępu do możliwości, jakie daje sieć i umożliwisz mu naukę ich wykorzystywania.

Wreszcie, wykorzystuj wolny czas w domu do wspólnej przygody z dzieckiem w internecie i wspólnej nauki, jak powstają stereotypy w sieci.



Czytaj więcej. O stereotypach:

<https://www.betterinternetforkids.eu/web/portal/practice/awareness/detail?articleId=3995615>

(w języku angielskim)

<https://www.ejournals.eu/MBK/2017/3-2017/art/11189/>

<https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C32756%2Cpsycholog-nie-jestesmy-w-stanie-funkcjonowac-bez-stereotypow.html>

<https://zpe.gov.pl/b/stereotypy---dlaczego-tak-latwo-im-ulegamy/P30XF3aa>

(ćwiczenia)

Edukacja medialna – wskazówki dla rodziców:

<https://www.internetmatters.org/pl/advice/>

<https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/dla-rodzicow/bezpiecznewakacje.html>

<https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/dla-rodzicow/zostanwdomu.html>

<https://mojprzedszkolak.pl/artykul/dzieci-w-cyfrowym-swiecie>

<https://rodzice.co/detoks-cyfrowy/>

<https://www.fosi.org/good-digital-parenting/seven-steps-good-digital-parenting/> (w języku angielskim)

ROZDZIAŁ 2

Zagrożenia i możliwości w sieci



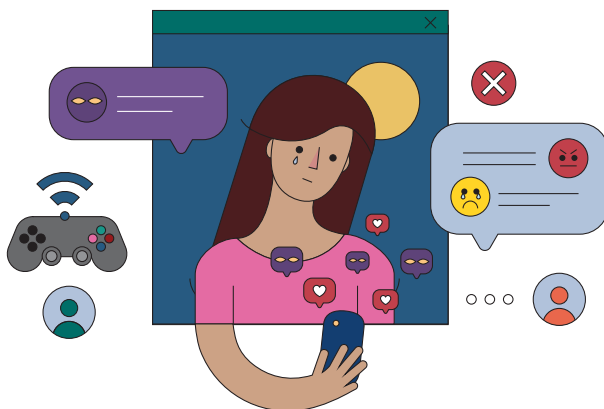
Rozdział 2.1

ZAGROŻENIA

Jedną z największych obaw rodziców wyrażaną przez nich podczas rozmów na temat świata cyfrowego jest kwestia cyberprzemocy. Niestety nie jest to jedyne zło czyhające na dzieci w internecie. Co więcej, jest ono powiązane z wieloma aspektami rzeczywistości internetowej. Podobnie jak w przypadku korzyści z korzystania z sieci, nie sposób opisać wszystkich potencjalnie negatywnych stron świata cyfrowego. Zdecydowaliśmy się jednak na omówienie poniższych tematów, które zostały uznane za kwestie najbardziej palące – czy to ze względu na duże zainteresowanie, jakie budzą, czy z uwagi na słabą ich znajomość, a zatem tym większą potrzebę zajęcia się nimi. Tematy poruszane w tym rozdziale to:

- cyberprzemoc
- mowa nienawiści
- sexting, sextortion i uwodzenie
- dezinformacja – rozpoznawanie fake newsów w mediach tradycyjnych i cyfrowych
- uzależnienie od internetu.

Każdy rozdział porusza pewne aspekty wybranego tematu, ale z uwagi na czytelność poradnika nie wyczerpaliśmy w pełni tych zagadnień. Rozdziały zawierają jednak odpowiedzi, gdzie szukać dalszych informacji. Są to w większości strony internetowe, które polecamy wszystkim pragnącym zgłębić wybrane zagadnienie.



Rozdział 2.1.1

CYBERPRZEMOC

Wstęp

Cyberprzemoc to zapewne najczęstsze i najlepiej poznane negatywne zjawisko, z jakim dzieci spotykają się w sieci. Prawie codziennie czytamy w gazetach czy oglądamy wiadomości w telewizji o nękanii dzieci w internecie, czasem kończącym się tragicznie. Czego w tych newsach z reguły brakuje, to wyjaśnienia, czym właściwie jest to zachowanie i dlaczego wywołuje traumatyczne skutki, zwłaszcza u dziecięcych ofiar.

O cyberprzemocy mówimy, gdy dochodzi do agresji, dokuczania czy dyskryminacji, które znalazły podatny grunt do rozwoju w jakichkolwiek nowych środkach przekazu, umożliwiających dzielenie się informacjami za sprawą powszechnego dostępu do internetu (sieciach społecznościowych, forach, czatach i innych narzędziach do komunikacji, platformach gamingowych itd.)

Mimo że cyberprzemoc nie ma postaci fizycznej ani materialnej, jak klasyczne formy przemocy, nie należy lekceważyć takich zachowań. Wirtualny kontekst (często umożliwiający udział i interakcję nieograniczonej liczby osób), a jednocześnie fałszywe poczucie anonimowości i bezkarności u młodszych użytkowników, wiążące się z używaniem narzędzi informatycznych, są bezprecedensowe. A tym bardziej niepokoją one na myśl o konsekwencjach, jakie może spowodować masowe, pozbawione zahamowań korzystanie z sieci.

Definicja i charakterystyka

Cyberprzemoc przejawia się w najróżniejszych formach nacisku, agresji, nękania, znieważania, oczerniania, zniestawiania, kradzieży tożsamości oraz manipulacji danymi osobowymi dokonywanych drogą elektroniczną na szkodę nieletnich.

Metody agresji czy cyberprzemocy mogą zmieniać się w czasie w zależności od nowych możliwości interakcji, które udostępni ewolucja technologiczna, ale obecnie są głównie stosowane za pośrednictwem mediów społecznościowych i gier online, szczególnie lubianych przez młodych (i nie tylko młodych!) ludzi.

Aby właściwie używać terminu cyberprzemoc – odróżnić go od przejawów zwykłej „agresywności klawiatury”, prawdopodobnie związanych z chamstwem i nieuprzejmością w korzystaniu z narzędzi komunikacyjnych – zachowanie takie musi mieć wyraźny cel wykluczenia, sprawienia

poważnych trudności czy ośmieszenia jednego lub więcej dzieci rozpoznanych jako cel zachowań cyberprzemocowych i musi być to powtarzające się działanie.

Różnice między cyberprzemocą i przemocą tradycyjną

Choć ze względu na nadaną jej nazwę cyberprzemoc może być uważana za jedną z wielu form tradycyjnie rozumianej przemocy, jest to w rzeczywistości nowe zjawisko, ściśle związane z erą cyfrową.

Najbardziej oczywistym wyróżnikiem cyberprzemocy jest brak fizycznego, bezpośredniego kontaktu cechującego większość klasycznych form przemocy. Inaczej niż w relacjach, w których sprawca i ofiara znają się, mieszkają w tym samym mieście, przebywają w tych samych środowiskach, cyberprzemoc może objawiać się w kontaktach między osobami zupełnie sobie obcymi, które nie wiedzą o sobie niczego za wyjątkiem nazw użytkowników, awatarów i zdjęć profilowych, a to czyni owo zjawisko jeszcze bardziej niebezpiecznym.

Nowe media umożliwiają dokonywanie aktów agresji o każdej porze i niezależnie od dystansu dzielącego zaangażowane osoby, przez co ofierze trudniej jest uciec przed dokuczliwym napastnikiem.

Te same narzędzia komputerowe przyczyniają się, zwłaszcza u młodszych użytkowników, do wykształcenia w nich poczucia szczególnej swobody – łatwość bowiem, z jaką chłopcy i dziewczęta mogą dziś uzyskać dostęp do wielorakich usług online, wpływa na niedostrzeganie przez nich ryzyka, a nawet poważnych konsekwencji działań w świecie cyfrowym. Popycha ich to ku zachowaniom, które w prawdziwym życiu nie przyszyłyby im do głowy lub znalazłyby barierę w mechanizmach kontroli i dezaprobach środowiska np. szkolnego, sportowego czy szerszych kręgów społecznych.

Niebezpieczeństwo tego zjawiska jest ewidentne także z innego powodu – ze względu na specyfikę internetu wszelkie treści w nim zamieszczane wymykają się spod kontroli tych, którzy je udostępnili. Sieć daje możliwość rozpowszechniania danych, informacji i materiałów na skalę nieznaną w przeszłości, a po pewnym czasie bardzo trudno jest usunąć opublikowane treści.

Główne rodzaje cyberprzemocy

Jak już wspomnieliśmy, na charakter cyberprzemocy, która zagraża młodym ludziom, wpływa rozwój technologii. Obecnie najczęstszymi przejawami cyberprzemocy są:

CYBERNĘKANIE: Odpowiednik nękania w świecie rzeczywistym. Sprawcy uciekają się nawet do grożenia śmiercią.

CYBERSTALKING: Podobnie jak w przypadku tradycyjnego stalkingu objawia się regularnym dręczeniem i poważnymi groźbami mającymi wywołać strach u ofiary. Mówimy tu o bardzo niebezpiecznej obsesji, nawet gdy przejawia się w internecie.

CYBERBASHING: Pojęciem tym określamy sytuację, gdy grupa dzieci bije lub inaczej znęca się nad rówieśnikiem, a jedno z nich nagrywa to wydarzenie i publikuje film w internecie, by mogło je zobaczyć więcej ludzi.

TROLLING: W internetowym żargonie, a zwłaszcza w słowniku społeczności wirtualnych troll jest osobą, która pisze prowokacyjne, irytujące komentarze bez związku z tematem, faktami i zdrowym rozsądkiem, a jedynym celem tych wpisów jest zakłócenie rozmowy i zdenerwowanie jej uczestników.

KRADZIEŻ TOŻSAMOŚCI: Ma ona miejsce, gdy ktoś przywłaszcza sobie cudze dane osobowe i wykorzystuje je do stworzenia alternatywnej tożsamości. Jest to znana wśród nastolatków metoda zrujnowania reputacji pokrzywdzonej osoby za pomocą kłamstwa i oszustwa.

WYKLUCZANIE (BANNING): To akt celowego, otwartego pomijania kogoś. Zdarza się w świecie rzeczywistym, ale istnieje również w internecie jako forma znęcania się. Twoje dziecko może na przykład zostać demonstracyjnie wykluczone lub nie zaproszone do grupy czy na przyjęcie albo pominięte w wiadomościach czy dyskusjach, w których uczestniczą jego znajomi.

UJAWNIANIE (OUTING): Znany także jako doxing, jest to ujawnianie poufnych lub prywatnych informacji o kimś bez jego zgody w celu zawstyżenia lub upokorzenia go. Może to obejmować rozpowszechnianie prywatnych zdjęć, dokumentów, wiadomości.

Rozpoznaj cyberprzemoc, aby jej zapobiec

Jako rodzic możesz mieć pewne wątpliwości, w jaki sposób obchodzić się z dzieckiem w związku z tym zagrożeniem. Jak bardzo je kontrolować? Jak oddziaływać, aby bezpiecznie używało urządzeń cyfrowych?

Każda postawa w wychowaniu dziecka musi mieć źródło w znajomości jego potrzeb emocjonalnych i społecznych oraz poziomu jego wiedzy. Ujawniają się one podczas

korzystania z internetu, narzędzi do komunikacji czy gier. Zważywszy na kluczową rolę internetu w rozwoju dziecka, warto towarzyszyć mu w sieci, robiąc wszystko, aby zapobiec złu, które może go tam spotkać.

Odsetek nastolatków, którzy przynajmniej raz padli ofiarą cyberprzemocy, różni się w zależności od terenu objętego badaniem, mieści się jednak w przedziale od 35% do 50%. Być może realny odsetek jest wyższy, ale tylko połowa młodych ludzi rozmawiała o cyberprzemocy z rodzicami. Kiedy dziecko nie mówi o tym wprost, musisz polegać na zaufaniu, którym Cię darzy. Jeśli jest ono wysokie, istnieje większa szansa, że w końcu wyjaw Ci, co się stało.

Jednak właśnie ze względu na rodzaj przemocy, jakiej doświadczają, dezorientację, poczucie winy i bezradność, ofiary często myślą, że muszą same poradzić sobie z tym problemem. W takich przypadkach, aby dociec, czy coś jest nie tak, konieczna jest obserwacja zachowania dziecka.

Istnieją sygnały, które mogą wskazywać na zaistniałe problemy, ale też być zwykłym świadectwem dojrzewania, zawsze jednak warto potraktować je poważnie. W związku z tym dobrze jest zwrócić uwagę na takie objawy jak:



- nagła zmiana w relacjach z kolegami, w szkole i innych miejscach, w których dziecko przebywa w grupie
- niechęć dziecka do przebywania w miejscach czy uczestniczenia w wydarzeniach z udziałem innych
- zaprzestanie używania przez nie komputera, smartfona i innych urządzeń cyfrowych bez jasnej przyczyny
- objawy stresu czy niepokoju za każdym razem, gdy otrzymuje wiadomość albo powiadomienie
- niska samoocena, depresja, zaburzenia odżywiania lub snu.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Metody edukacji muszą różnić się w zależności od wieku dziecka i rodzaju relacji, jakie z nim zbudowałeś(-łaś). Poniżej znajdziesz kilka ogólnych wskazówek.

- Rozmawiaj z dzieckiem. Spraw, by czuło, że zawsze może zapytać Cię o radę. Pamiętaj, że jeśli będzie bało się kary lub innych negatywnych konsekwencji, znacznie trudniej będzie mu podejść do Ciebie i poprosić o pomoc. Sprawcy cyberprzemocy wykorzystują to, że otoczenie bywa wystraszone i niezdolne do przeciwstawienia się im, ale również zafascynowane ich agresją czy działające w zмовie z nimi. Należy uświadomić dziecko, że bez takiego przyzwolenia cyberprzemoc nie miałaby racji bytu.

- Pomóż dziecku dorastać w harmonijnych relacjach i szacunku do innych. Upewnij się, że komputery, smartfony i tablety nie zastępują mu prawdziwego życia. Im bardziej identyfikuje się z tym, co publikuje w internecie, tym łatwiej jest je zranić, atakując je w sieci. Pozwalaj mu na doświadczenia, dzięki którym przemyśli punkt widzenia drugiej osoby, tak aby również w internecie zawsze zachowywało szacunek dla opinii innych ludzi.

- Naucz dziecko znaczenia prywatności. Musi wiedzieć, jak zarządzać nią w sieci, przestrzegając reguł, które wspólnie ustaliliście. Nigdy nie powinno publikować swoich danych osobowych ani nadmiaru informacji, zdjęć, filmów na swój temat, mogą one bowiem zostać wykorzystane do obrażania, szantażu, dyskredytowania. Biorąc poprawkę na wiek dziecka, osobiście upewnij się, że ustawienia prywatności we wszystkich urządzeniach podłączonych do internetu są poprawne.

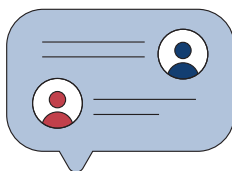


Nie ma wątpliwości, że lepiej zapobiegać cyberprzemocy niż interweniować po fakcie. Pamiętaj jednak, że jeśli już do niej dojdzie, można działać, by efektywnie naprawić szkody. Jeśli odkryłaś (-łeś), że Twoje dziecko jest ofiarą agresji w sieci, zapytaj je, jak możesz pomóc i wyjaśnij mu strategię przeciwdziałania. Dzieci często boją się, że rodzic zareaguje z przesadą i tylko pogorszy ich sytuację. Wystraszaj więc jego historii bez osądzania – ofiara cyberprzemocy potrzebuje zrozumienia i komfortu, samo bowiem wyznaczenie prawdy wymaga odwagi i zaufania do rozmówcy. Kiedy już ustalisz, co zaszło, możesz zacząć odbudowę dziecięcej wiary w siebie. Ofiary potrzebują pomocy w zrozumieniu, co nie zadziało

w ich relacji z internetem, ale muszą też poczuć, że to, co się stało, nie jest ich winą, lecz winą cyberprzestępców!

W całej Europie pracują doświadczeni i kompetentni ludzie udzielający porad telefonicznych i za pośrednictwem sieci, pomagający powstrzymać konsekwencje cyberprzemocy. Dlatego jeśli dialog z rodzicami nie wystarcza lub dziecko nie jest gotowe powiedzieć rodzinie o tym, co się dzieje, konieczne jest, aby wiedziało, że zawsze może skorzystać z takich usług.

Trzeba śledzić, co dzieje się w internecie, ponieważ cyberprzemocy należy przeciwdziałać przez wykrywanie, odizolowanie i karanie osób odpowiedzialnych. Cyberprzestępcy są przekonani o swojej anonimowości, ale pozostawiają po sobie wiele śladów, które mogą posłużyć za dowód popełnienia przestępstwa. Pamiętaj, że w większości krajów wiele rodzajów cyberprzemocy jest karanych przez prawo.



Zobacz:

<https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa>

<https://www.youtube.com/watch?v=XMcr2-Ke3l4> (obejrzyj film)

https://akademia.nask.pl/publikacje/Poradnik_cyberprzemoc_www.pdf

<https://api.ngo.pl/media/get/33763>

https://www.frse.org.pl/storage/brepo/panel_repo_files/2021/05/17/vmwuam/104705065591777-40-67.pdf

<https://www.gov.pl/web/niezagubdziekawsieci/mniej-niz-zero--reaguj-na-cyberprzemoc>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/cyberprzemoc-cyberbullying-cyberstalking-czym-sie-objawia-i-jakie-sa-jej-rodzaje-jak-reagowac-na-cyberprzemoc-aa-C8BU-hSQ8-L3wu.html>

<https://csirt-mon.wp.mil.pl/pl/articles6-aktualnosci/kradziez-tozsamosci-internetowej-czesc-pierwsza/>

<https://www.infor.pl/prawo/prawo-karne/przestepstwa-komputerowe/298393,Kradziez-tozsamosci-w-internecie.html>

<https://zpe.gov.pl/a/bezpieczenstwo-w-sieci/DLcH59Who>

Rozdział 2.1.2

MOWA NIENAWIŚCI W SIECI

Wstęp

Wśród zagrożeń, którym nasz projekt ma przeciwdziałać, bardzo ważne miejsce zajmuje mowa nienawiści, zjawisko zarazem prastare i młode.

Dzieje mowy nienawiści sięgają zarania dziejów. Narodziła się jako praktyka wykorzystywana do celów politycznych czy religijnych, jej używanie jest poświadczane w źródłach historycznych. Mowa nienawiści leży u podstaw wszystkich ludobójstw na świecie i pochłonęła miliony ofiar, na przykład miliony Żydów w czasie drugiej wojny światowej. W każdej epoce i w każdym regionie świata podżeganie do nienawiści stwarzało warunki do dzielenia społeczeństwa na ludzi lepszej i gorszej kategorii.

O potrzebie inicjatyw edukacyjnych zwalczających nienawiść w internecie świadczy rosnąca liczba nadużyć, z których wiele ma ekstremalny i rasistowski charakter, a może zagrażać podstawowym wartościom demokratycznego społeczeństwa. Jednak cyberprzemoc to nie tylko problem dyskryminacji, ale również sposobu, w jaki ludzie korzystają z internetu. Jest to zjawisko stosunkowo nowe i nie do końca rozpoznane, ciągle niezrozumiane, przez co świat jeszcze nie całkiem wie, jak sobie z nim radzić.

„Mowa nienawiści stała się dziś jedną z najczęstszych form nietolerancji i ksenofobii w Europie. Szczególny niepokój budzi rosnąca obecność mowy nienawiści w dyskursie politycznym oraz jej powszechność w sferze publicznej, zwłaszcza w internecie. Kiedy to, co nie do przyjęcia, zaczyna być akceptowane, kiedy staje się „normą”, pojawia się realne zagrożenie dla praw człowieka. Ruch przeciwko mowie nienawiści został zorganizowany przez Radę Europy w celu ograniczenia akceptacji tego zjawiska w internecie. Nikt nie zaprzeczy, że internet dostarcza nam niezwykłych nowych narzędzi komunikacji, solidarności, organizacji inicjatyw społecznych i rozrywki. Nie możemy jednak dopuścić do nadużywania go jako narzędzia tortur i propagandy dla przemysłu i ideologii nienawiści. Wolność wypowiedzi w sieci musi oznaczać także wolność od strachu w sieci.” (Thorbjørn Jagland, były sekretarz generalny Rady Europy).

Mowa nienawiści w internecie i cybernękanie

Istnieje silny związek między mową nienawiści w sieci i cybernękaniem, o którym pisaliśmy

w poprzednim podrozdziale. W przypadku cybernękania celem jest jednak konkretna osoba, natomiast język nienawiści to przeważnie wzywanie do aktów wrogości i przemocy wobec całej grupy ludzi. Z punktu widzenia ofiar jedno i drugie jest aktem przemocy, poniżenia. Obie te formy przemocy korzystają z tych samych kanałów komunikacji w sieci. Często są wycelowane w osoby traktowane jako odmieńcy, np. z powodu ich pochodzenia, niepełnosprawności czy narodowości. Obie wiążą się z obraźliwą i napastliwą retoryką. W wielu przypadkach cybernękanie i mowa nienawiści idą w parze, co ma bardzo destrukcyjny skutek. Jednocześnie jednak wykształcenie odporności przez młodych ludzi poprzez walkę z mową nienawiści może ułatwić im zmierzenie się z cybernękaniem i vice versa. Edukacja medialna umożliwia im i ich rodzinom zrozumienie problemów związanych z internetem oraz skuteczne zapobieganie lub reagowanie na nadużycia w przypadku ich wystąpienia.

Jaki jest cel nienawiści w internecie?

Kwestią, która wysuwa się na pierwszy plan w edukacji medialnej dorosłych i rodziców dzieci w wieku szkolnym, jest stworzenie bariery dla możliwości wyrządzenia szkody przez najróżniejsze formy mowy nienawiści w internecie. Wypowiedzi i obrazy przepętnione nienawiścią mogą bowiem trafić na ekrany osób, które są ich celem, jak również osób, które nie potrafią rozpoznać niebezpieczeństwa, a przez to mogą uwierzyć w kłamliwy przekaz działających anonimowo w sieci zawodowych hejterów. Dlatego to rodzicom w pierwszym rzędzie należy pomóc rozpoznać mowę nienawiści, będącą poważnym naruszeniem praw człowieka i zasad demokracji. Tylko mając odpowiednią wiedzę, mogą oni uchronić swoje dzieci przed tą pułapką. Internet jest bowiem otwarty na wolność wypowiedzi zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym sensie – można w nim znaleźć wszystko, zwłaszcza w kanałach społecznościowych i na stronach związanych z grami online, a są to witryny coraz częściej odwiedzane przez dzieci i młodzież. Odrzucanie nienawistnych komentarzy i niejakiej fascynacji nimi wymaga krytycznej analizy niezliczonych wiadomości, którymi bombarduje nas internet. W związku z tym można mówić o realnej, niepodważalnej ochronie, którą zapewnia edukacja medialna.

Pamiętajmy, że według Rady Europy prawidłowa definicja mowy nienawiści obejmuje „wszystkie formy wypowiedzi, które szerzą, podżegają, promują lub usprawiedliwiają nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm lub inne formy nienawiści opartej na nietolerancji, w tym nietolerancję wyrażaną poprzez agresywny nacjonalizm i etnocentryzm, dyskryminację i wrogość wobec mniejszości, migrantów i potomków imigrantów”.

Można powiedzieć, że współcześnie preferowanymi celami mowy nienawiści są obcokrajowcy, uchodźcy, Żydzi, Romowie, muzułmanie, społeczność LGBT. Lista ta jest jednak szersza i stale się poszerza, w miarę jak społeczeństwo staje się coraz bardziej skomplikowane i zróżnicowane. Nawiasem mówiąc, opinie dotyczące poszczególnych wypowiedzi różnią się co do tego, jak należy je sklasyfikować i jak powinniśmy na nie reagować.

Jedną z przyczyn zróżnicowania opinii jest fakt, że dla większości ludzi powyższe pytania ściśle się ze sobą wiążą – mianowicie to, co uznają za mowę nienawiści, wymaga podjęcia jakiejś akcji. Jeśli nie widzi się konieczności przeciwdziałania, wypowiedź jest akceptowana lub przynajmniej tolerowana. Z tego wynika, że definicja mowy nienawiści wskazuje również, kiedy należy działać.

Niektórzy ludzie są niechętni zwalczaniu mowy nienawiści, gdyż postrzegają je jako niemożliwe do zaakceptowania ograniczenie wolności ekspresji. Jest to typowe podejście w USA, gdzie pojęciem mowy nienawiści określa się jedynie zdecydowanie najgorsze przypadki, np. bezpośrednie zagrożenie śmiercią. W Unii Europejskiej stosunek do zagadnienia jest nieco inny – uważa się, że reakcja jest potrzebna w razie naruszenia którejkolwiek ze składowych definicji uchwalonej przez Radę Europy. Należy jednak pamiętać, że reagowanie nie musi oznaczać ograniczenia i likwidacji wolności wypowiedzi – jest wiele innych sposobów przeciwdziałania!

Konsekwencje mowy nienawiści w internecie

Internet umożliwia nieograniczone rozpowszechnianie i dostęp do wypowiedzi, które często wywołują reakcję łańcuchową, a słowa stają się coraz bardziej wulgarne i brutalne w miarę ich rozprzestrzeniania się. Poczucie bezkarności związane ze względną anonimowością hejterów w sieci wyzwała treści rasistowskie, ksenofobiczne, antysemickie, homofobiczne, seksistowskie itd. Może to mieć druzgocący wpływ na młodych ludzi poszukujących własnej tożsamości i przyzwyczajonych do szybkiego komunikowania się. Nienawiść w internecie można też wyrazić za pomocą filmów i zdjęć. Formy wizualne czy multimedialne często mają większy wpływ na świadome i podświadome postawy. Brak reakcji na mowę nienawiści popycha do dalszego naruszania praw człowieka – negatywne stereotypy o różnych grupach rozprzestrzeniają się w społeczeństwie, nasilając ich marginalizację oraz izolację, narastają konflikty i podziały, a przez to rośnie liczba treści obelżywych i gróźb, przekraczane są kolejne granice. W najgorszych przypadkach

ekspresja przeradza się w nękanie fizyczne. Mowa nienawiści może bowiem prowadzić do przestępstwa z nienawiści, naruszającego prawa człowieka związane z osobistym bezpieczeństwem. Przestępstwom z nienawiści zawsze towarzyszy mowa nienawiści.

W związku z powyższym edukowanie rodziców o prawach człowieka staje się szczególnie ważne, ponieważ zapewnia potężne narzędzie do zwalczania mowy nienawiści w i internecie. Poszerza wiedzę, rozwija umiejętności i właściwe postawy młodych ludzi. Stosunek do sprawy oparty na prawach człowieka pomaga nie tylko rozwijać empatię i szacunek dla innych, zachęca również do aktywnego uczestnictwa.

Rola rodziców w ochronie dzieci i młodzieży przed mową nienawiści w sieci

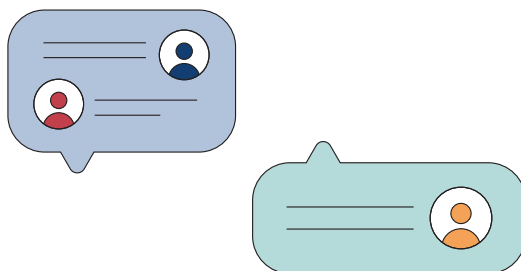
Rządy i różne organizacje ciężko pracują nad zwalczaniem mowy nienawiści w internecie, jednak zważywszy na to, jak wiele osób dzieli się w nim swoimi opiniami, usunięcie jej w całości może być bardzo trudne. Nie wystarczy więc polegać na interwencji odpowiedzialnych władz. Każde z nas musi się zmobilizować w chronieniu dzieci i najbardziej bezbronnej młodzieży.

Praktyczne wskazówki dla rodziców są tu bardzo podobne do tych, które przedstawiliśmy już w odniesieniu do cyberprzemocy – należy bardzo uważnie, choć dyskretnie towarzyszyć dzieciom w internecie, nie naruszając rażąco ich prywatności, ale jednocześnie strzegąc ich przed zagrożeniami. Zauważenie wczesnych oznak dyskomfortu w ich codziennym zachowaniu, a zwłaszcza w kontakcie z internetem, który zwykle jest dla nich przyjemny, może pomóc w skutecznej interwencji.

Gdy wyjdzie na jaw, że dziecko spotkało się z mową nienawiści w sieci, należy zgłosić ten incydent władzom w celu zbadania i zidentyfikowania sprawców, nie zapominając też o kontakcie z administratorami serwisu lub aplikacji, w której pojawiło się nawoływanie do nienawiści. Ale to nie wystarczy – rodzice muszą zawsze uważać na to, czy aby ich dziecko nie jest autorem mowy nienawiści. Również w tym przypadku muszą działać szybko, inicjując konstruktywny dialog dla wyjaśnienia powagi sprawy.

Wreszcie, co nie mniej ważne – internet sam w sobie może być niebezpieczny, jeśli strony są źle zarządzane, a ostatnie badania pokazują, że młodzi ludzie podatni na zagrożenia w normalnym życiu są również bardziej narażeni w internecie. Łatwiej ulegają wpływom innych osób, a także w pogoni za akceptacją otoczenia chętniej kopiują ich zachowania.

Przebywanie w sieci może osłabić lub wyeliminować naturalne lub wyuczone zahamowania. Osoby łatwo ulegające wpływom mogą przyjąć postawy i przekonania grupy, do której dołączą w sieci. Często młodzi ludzie, jako bardziej ufni, są bardziej podatni na próby ich kształtowania i łatwo się radykalizują. Zdarzały się również przypadki, w których te bardziej wrażliwe osoby były celem ataku osób wykorzystujących ich społeczną izolację.



Czytaj więcej:

Joanna Włodarczyk, Mowa nienawiści w Internecie w doświadczeniu polskiej młodzieży

<https://www.mowanienawisci.info/wp-content/uploads/2014/10/Mowa-nienawi%C5%9Bci-w-internecie-w-do%C5%9Bwiadczeniu-polskiej-m%C5%82odzie%C5%BCy.pdf>

Agnieszka Frącz, Hejting – przejawy mowy nienawiści w Sieci:

<http://www.parezja.uwb.edu.pl/wp-content/uploads/2020/09/4.pdf>

Mowa nienawiści w Internecie: jak z nią walczyć?

<https://www.mowanienawisci.info/wp-content/uploads/2014/05/Mowa-nienawisci-w-internecie-NA-STRONE1.pdf>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/hejt-czyli-o-mowie-nienawisci-w-internecie-przyczyny-i-konsekwencje-hejtu-aa-TubH-9VZu-bTsz.html>

<https://uprzedzuprzedzenia.org/czym-mowa-nienawisci/>

Rozdział 2.1.3

SEXTING, SEXTORTION I UWODZENIE

Czym jest sexting?

Sexting (od angielskich słów sex i texting, oznaczającego wysyłanie wiadomości SMS) to przesyłanie lub przekazywanie dalej wiadomości o treści jednoznacznie seksualnej: tekstów, zdjęć czy grafik oraz filmów przedstawiających samego siebie lub inne osoby – przeważnie poprzez media społecznościowe lub komunikatory internetowe. Wielu młodych ludzi nie zdaje sobie sprawy, że tworzenie, posiadanie, dystrybucja i/lub publikowanie nagich zdjęć i nagrań osób poniżej 14 roku życia, lub przybierających jednoznacznie seksualne pozy, uważa się za pornografię dziecięcą, która w większości krajów podlega karze, nawet jeśli sprawcą jest osoba ukazana na zdjęciu czy filmie. Nierzadko takie rzeczy przesyłają młode dziewczęta, zainteresowane chłopcem czy zakochane w nim, na prośbę o wysłanie „nagiej fotki” w dowód miłości. Nawet jeśli zdjęcie/film przesyłają sobie kochające się osoby, może ono być w przyszłości wykorzystane do zemsty, na przykład gdy jeden z partnerów zdecyduje się na zerwanie. Bywa też, że adresatem nie jest ktoś towarzyszący tej osobie w życiu, lecz znany wyłącznie z internetu. Wiadomość taka może również wpaść w niepowołane ręce – czasem przez przypadek – i zostać wykorzystana do szantażu albo działań znanych jako sextortion.



OBEJRZYJ FILM

Obejrzyj film dotyczący sextingu:

<https://www.youtube.com/watch?v=yY-feVr6kII>

Możesz także odwiedzić tę stronę www, aby otrzymać bardziej szczegółowe informacje:

<https://akademia.nask.pl/sexting-i-nagie-zdjecia-twoje-dziecko-i-ryzykowne-zachowania-online.html>

Czym jest sextortion?

Wyraz sextortion (połączenie angielskich słów sex i extortion – wymuszenie, haracz) oznacza szantaż z wykorzystaniem zdjęć zawierających treści seksualne w celu wymuszenia zapłaty pieniężnej lub jakiejś formy przystugi na rzecz szantażującego. W najgorszym scenariuszu żąda on nie tylko zdjęć/filmów o seksualnej treści, ale również spotkań z ofiarą, które mogą prowadzić do seksualnego wykorzystania i gwałtu. Ofiarami są zarówno dziewczęta, jak i chłopcy.



OBEJRZYJ FILM

Możesz obejrzeć ten film na YouTube dla lepszego zrozumienia tematu i omówienia go ze swoim dzieckiem: **SEXTORTION, blackmail started after a cybersex offer**

<https://www.youtube.com/watch?v=agbtK5Me8rg> (w języku angielskim)

Sexting i sextortion zdarzają się również wśród osób dorosłych. W przypadku dzieci działania te są ściśle związane z uwodzeniem online, czyli groomingiem, dlatego stosuje się wobec nich te same środki zapobiegawcze, co opisane poniżej.

O uwodzeniu w internecie

O uwodzeniu w sieci mówimy, gdy ktoś posługuje się nią dla zbudowania relacji z dzieckiem lub nastolatkiem, a celem ostatecznym jest zmanipulowanie i wykorzystanie młodej osoby.



OBEJRZYJ FILM

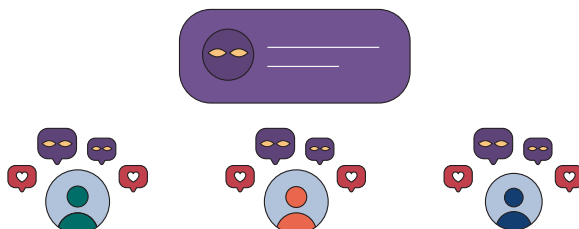
Zobacz ten film, aby lepiej zorientować się, w jaki sposób przestępca seksualny może spróbować podejść dziecko w sieci:

https://www.youtube.com/watch?v=Gy_8QomMpl

KLUCZOWE FAKTY O UWODZENIU W SIECI

- Każdy może okazać się uwodzicielem, niezależnie od wieku, płci i rasy.
- Uwodzenie może trwać przez krótki i długi czas – liczony w tygodniach, a nawet w latach.
- Uwodziciel może też zbudować dobre relacje z rodziną lub przyjaciółmi młodej osoby, aby zdobyć ich zaufanie.
- Uwodziciele mogą ukrywać swoją tożsamość w sieci, wysyłając zdjęcia i filmy innych osób jako swoje. Czasami są to materiały przedstawiające młodszą osobę, co pomaga im zdobyć zaufanie „rówieśnika”.
- Uwodziciele starają się odseparować dzieci od ich przyjaciół i rodzin, aby uczynić je zależnymi od siebie, zyskać nad nimi kontrolę.
- Mogą też uciec się do szantażu, wykorzystując poczucie winy i wstyd dziecka, lub zaproponować mu dochowanie wspólnej „tajemnicy” z zamiarem zyskania kontroli oraz zastraszenia go.

Należy pamiętać, że dziecko czy nastolatek może nie zdawać sobie sprawy, iż jest ofiarą uwodzenia. W stosunku do uwodziciela mogą targać nim złożone uczucia lojalności, podziwu, miłości, jak również strachu, rozpacz i dezorientacji.



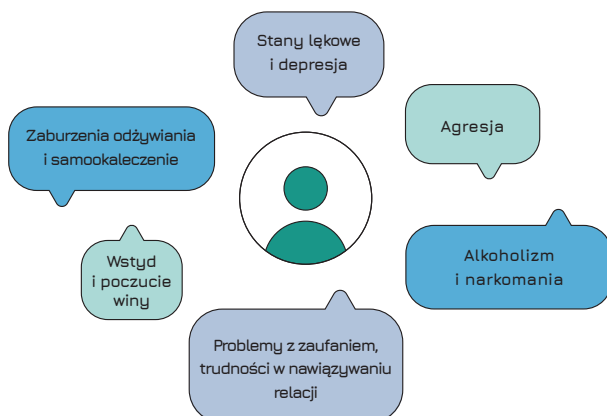
ZNAKI OSTRZEGAWCZE ŚWIADCZĄCE, ŻE DZIECKO JEST OFIARĄ UWODZENIA

Wykrycie przez rodziców internetowych uwodzicieli bywa trudne, bo ci często zakazują dziecku wspominania komukolwiek o łączącej ich relacji. Sygnały, że doszło do uwodzenia w sieci, nie zawsze są oczywiste i nierzadko odbiera się je jako normalne zachowanie, zwłaszcza u nastolatków. Oto kilka znaków ostrzegawczych, które mogą pomóc Ci w stwierdzeniu, czy doszło do prób uwodzenia. Twoje dziecko:

- stało się skryte i nie dopuszcza Cię do udziału w swoich aktywnościach
- spędza więcej czasu w internecie późnym wieczorem
- dostaje prezenty/pieniądze z nieznanego źródła
- nie chce się oddalać od swojego telefonu
- chodzi spotykać się z przyjaciółmi w nietypowych miejscach
- wydaje się smutne, wycofane, zatroskane, wystraszone, agresywne
- w swoich wypowiedziach lub zachowaniach czyni aluzje seksualne nietypowe dla jego wieku.

Efekty i wpływ, jaki uwodzenie w sieci może wyrzeć na Twoje dziecko

Uwodzenie w internecie musi być potraktowane poważnie, ponieważ może ono prowadzić do skutków takich jak:



JAK RODZICE MOGĄ POMÓC?

Dowiedz się, z kim Twoje dziecko rozmawia i z kim te osoby się komunikują. Jeśli wciąż czujesz niepewność, porozmawiaj o tym z jego przyjaciółmi, nauczycielem lub kimkolwiek innym, kto mógłby pomóc.

Przestrzegaj dziecko od najmłodszych lat przed zagrożeniami związanymi z komunikacją w internecie i dzieleniem się szczegółami z prywatnego życia. Obserwuj działania dziecka w sieci. Dowiedz się, jakich platform internetowych używa i w jakim celu.

Dyskusja z nastolatkiem czasem jest trudna. Jednak zawsze rozmowa, okazanie wsparcia i zrozumienia mają dużą wagę. Twoje dziecko koniec końców powinno wiedzieć, że zawsze może być z Tobą szczere, niezależnie od tego, w jakie kłopoty wpadło.

Jako rodzic musisz wiedzieć, gdzie szukać pomocy w sytuacji, gdy dziecko jest zagrożone. Zorientuj się, jakie instytucje (telefony zaufania, instytucje rządowe, organizacje pożytku publicznego) świadczą w Twoim kraju wsparcie dziecięcym ofiarom uwodzenia w sieci.

NAUCZ SWOJE DZIECKO:

- Nie akceptować w mediach społecznościowych zaproszeń do znajomości od obcych osób.
- Konfigurować swoje ustawienia prywatności tak, aby jego posty i dane nie były widoczne publicznie.
- Nie dzielić się pochopnie w mediach społecznościowych danymi takimi jak numer telefonu, adres zamieszkania, numer konta bankowego itd.
- Mówić otwarcie, gdy odczuwa zagrożenie czy jest nagabywane przez potencjalnego oprawcę.

Czytaj więcej:

Grooming: <https://www.gov.pl/web/badz-z-innej-bajki/grooming>

Jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy:

<http://gadki.fdds.pl/>

Jak chronić dziecko: <https://kuratorium.kielce.pl/50190/broszura-dzieci-w-wirtualnej-sieci/>

<https://cyberdefence24.pl/polityka-i-prawo/nie-zagub-dziecka-w-sieci-jak-chronic-swoje-pociechy-przed-internetowymi-zagrozeniami>

Materiały Rady Europy przyjazne dzieciom (w języku angielskim):

<https://www.coe.int/en/web/children/child-friendly-materials>

Chroń dziecko w sieci:

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

Infolinia dla rodziców i nauczycieli:

<https://800100100.pl/>

Rozdział 2.1.4

DEZINFORMACJA: FAKE NEWSY W MEDIACH TRADYCYJNYCH I CYFROWYCH

Często my sami jako rodzice i wychowawcy nie jesteśmy w stanie lub nie staramy się odróżnić, które z przekazywanych nam informacji są prawdziwe, zgodne z faktami, a które to tzw. fake newsy, czyli informacje zmyślane w takim czy innym celu. Zdolność krytycznej oceny napotykaných informacji jest nam jednak niezbędna.

Czym jest fake news?

Fake newsy to fałszywe informacje, które powstały w celu wykreowania określonej opinii lub zmotywowania odbiorcy do podjęcia jakiegoś działania, na przykład reakcji w danej sprawie czy kupna produktu.

Istnieją różne rodzaje fałszywych wiadomości. Niektóre są tworzone całkowicie świadomie dla zysku (z żądzy pieniądza, wpływów, dobrej reputacji), inne powstają mimowolnie z powodu błędu, niedbalstwa lub po prostu odzwierciedlają czyjąś subiektywną opinię.

Dezinformacja i pomyłka

Od dezinformacji, która jest rozpowszechniana celowo, odróżniamy mylną informację. Każdy z nas czasem, przekazując zdobytą wiedzę, nieumyślnie myli niektóre szczegóły. Zalecamy, żebyś zawsze zadawał sobie poniższe pytania (i zachęcił swoje dzieci do ich zadawania):

- Czy informacja jest prawdziwa?
- W jakim celu powstała ta publikacja?

Dezinformacja to fałszywa lub nieprecyzyjna informacja, którą rozpowszechnia się ŚWIADOMIE. Nazywana jest też propagandą.

Pomyłka to fałszywa lub nieprecyzyjna informacja, którą rozpowszechniamy NIEŚWIADOMIE. Zdarza się nam to często i warto, żebyśmy jako rodzice nauczyli nasze dzieci odróżniać ją od dezinformacji.

Posty i artykuły komercyjne — należy pamiętać, że czasami komercyjne posty i artykuły reklamowe mogą zawierać wprowadzające w błąd informacje w celu zwiększenia oglądalności lub sprzedaży.

Czemu ludzie tworzą fake newsy?

Tworzeniu fake newsów przyświecają różne intencje:

- przekonanie innych do podjęcia działania, poparcia czy sprzeciwu wobec jakiejś sprawy bądź ubiegającego się o urząd polityka
- skłonienie ludzi do wchodzenia na wybrane strony internetowe, aby zobaczyli reklamę produktu i kupili go
- cel wyłącznie rozrywkowy.

Zdarza się, że mamy do czynienia z pomyłką, a nie z fake newsem. Jednak osoby, które publikują takie fałszywe treści są zobligowane do poprawienia swoich błędów.

Główną motywacją tworzenia fake newsów są pieniądze.

GLÓWNE RODZAJE DEZINFORMACJI:

- treść sfabrykowana, całkowicie fałszywa
- treść zmanipulowana – zniekształcenie prawdziwych informacji lub obrazów, na przykład nieodpowiadający zawartości sensacyjny nagłówek, czyli tzw. clickbait (przynęta na kliknięcia)
- podszywanie się – treść udająca wiarygodne źródło, na przykład przez posłużenie się marką znanej agencji prasowej
- treść wprowadzająca w błąd – błędne wykorzystanie informacji, na przykład poprzez przedstawienie opinii jako faktu
- fałszywy kontekst – zgodna z faktami treść, która jest udostępniana z fałszywymi informacjami na temat kontekstu
- satyra i parodia – przedstawianie zabawnych ale nieprawdziwych wiadomości tak, jakby były prawdziwe. Choć nie zalicza się ich zwykle do fake newsów, mogą one wprowadzić w błąd czytelników.

Różnica między faktami i opiniami

Wysokiej jakości newsy muszą opierać się na faktach, na niepodważalnych informacjach. Jest bardzo istotne, aby rodzic podczas czytania lub oglądania wiadomości potrafił odróżnić fakty od opinii. Następnym krokiem powinno być nauczanie dzieci, jak to robić.

Fakty: Mianem faktów określamy to, co jest prawdziwe, poparte dowodami, dokumentacją. Fakt opiera się na obserwacji lub badaniach naukowych i przedstawia obiektywną rzeczywistość. Fakt można łatwo zweryfikować, udowodnić jego prawdziwość.

Opinie: Opinia to indywidualna, subiektywna interpretacja faktów. Może ona nadać faktom zupełnie odmienne znaczenie w zależności od tego, kto je interpretuje. Dotyczy to także poważnych, szanowanych dziennikarzy.

Opinia opiera się na założeniu lub osobistym poglądzie lub odczuciu. Jest subiektywna, jest wyrazem postrzegania czegoś.

Opinii nie da się zweryfikować. Istnieje wiele ciekawych i zabawnych sposobów na zainteresowanie dzieci tym tematem oraz uczynienie z tej nauki gry dla całej rodziny.

Możesz grać w gry online razem ze swoimi dziećmi. Po polsku:

<https://quizizz.com/admin/quiz/5d87b1b41101f1001aa2f1e3/opinia-czy-fakt>

<https://wordwall.net/pl/resource/7312540/wos/fakt-czy-opinia>

Po angielsku:

www.roomrecess.com/mobile/FactAndOpinion/play.html

www.brainpop.com/english/writing/factandopinion/quiz/

www.wordwall.net/resource/48813/english/quiz-fact-or-opinion

www.educationquizzes.com/ks2/english/fact-and-opinion/



Jak rozpoznać fake newsy?

Istnieje kilka podstawowych sposobów rozpoznawania fałszywych wiadomości. Zalecamy, aby przez tydzień świadomie skupić się na każdej interesującej Cię informacji i ocenić ją według poniższych kryteriów:

- **Zbadaj źródło** – Zawsze dokładnie sprawdzaj źródło informacji: gdzie została opublikowana, kto jest właścicielem tego medium, jaka jest jego misja i jak wyglądają dane kontaktowe.
- **Czytaj całość** – Bardzo często tytuły czy nagłówki tworzy się tak, żeby więcej ludzi kliknęło w artykuł. Przeczytaj całość, zachowując postawę krytyczną.
- **Zbadaj autora** – Sprawdź, kim jest autor. Czy istnieje ktoś o takim nazwisku? Jakie jeszcze książki/prace/artykuły napisał(a)? Można jej/mu zaufać?

- **Zbadaj autentyczność** – Czy tekst jest żartem albo parodią? Jeśli informacja brzmi nieprawdopodobnie, to może być żart.
- **Weź poprawkę na własne uprzedzenia** – Zastanów się nad własnymi przekonaniemami na ten temat. Czy mogą wpływać na twój osąd?
- **Uważnie zbadaj zdjęcia i filmy** – Pochodzenie zdjęć i filmów można ustalić, korzystając z wyszukiwania obrazów w przeglądarce internetowej.

Nie pozwól, aby fake newsy odebrały Ci radość ze zdobywania informacji w internecie. Nie musisz wątpić we wszystko, co czytasz. Wystarczy uzbroić się w krytyczne myślenie i rozumieć, jak informacje na nas wpływają. Starannie wybieraj źródła. Będąc świadomym istnienia fake newsów, weryfikuj informacje przed ich udostępnieniem lub sformułowaniem na ich podstawie zdecydowanej opinii. Możesz sprawdzić fakty na stronach takich jak:

<https://demagog.org.pl/>

<https://fakenews.pl/>

<https://www.Snopes.com> (w języku angielskim)

Fake newsy zawsze wykorzystują nasze emocje

Kiedy odczuwasz silne emocje podczas czytania bądź oglądania czegoś w sieci, zalecamy zadanie sobie następujących pytań:

- Jakie emocje czuję po obejrzeniu tego?
- Dlaczego odczuwam takie a nie inne emocje?
- Jak moje emocje wpływają na to, co myślę?
- Które newsy te emocje wywołują?

Więcej informacji o emocjach można znaleźć na stronie:

<https://sentimenti.pl/blog/dlaczego-mierzymy-az-8-emocji-podstawowych/>

Ucz swoje dzieci rozpoznawać własne emocje i zwracać uwagę na to, co czują. Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno na rozwijanie inteligencji emocjonalnej i naukę, jak newsy oraz inne informacje pobudzają nasze emocje. Kiedy dziecko zrozumie, jak media na nie wpływają, będzie w stanie rozpoznać konkretne informacje wywołujące jego reakcję i racjonalnie ocenić ich wartość. Oglądając z dzieckiem telewizję i przeglądając strony internetowe, zwróć jego uwagę na reklamy odwołujące się do emocji i porozmawiaj z nim o nich.

Uczenie dzieci o dezinformacji

Cyfrowy świat na co dzień otacza nas i nasze dzieci. Jest on dla nas użyteczny, ale może być także przytłaczający, a nawet niebezpieczny. Dzieci muszą być w stanie zrozumieć i ocenić informacje, z którymi się stykają, aby mogły z nich bezpiecznie i skutecznie korzystać. Umiejętność korzystania z mediów to nie tylko zdolność korzystania z urządzeń czy aktualizowania aplikacji. Oznacza ona zrozumienie informacji i właściwe ich wykorzystanie. Fake newsy mogą bardzo silnie wpłynąć na samoocenę każdego dziecka! Na przykład gdy dziecko (lub rodzic) orientuje się, że udostępniło fałszywe informacje lub posty bez zweryfikowania ich, często czuje się głupio. Może to podważyć jego samoocenę, wywołać kpiny ze strony innych, a czasem prowadzić do poważnych problemów psychologicznych.

Istnieje wiele różnych sposobów nauczania dziecka, jak oceniać wartość informacji. W zależności od jego wieku możecie razem zagrać w przeznaczone do tego gry, eksplorować różne rodzaje wiadomości, reklam, postów, zdjęć, filmów. Warto rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach oraz wyjaśniać, w jaki sposób napotykanne informacje je wyzwala.

Uczenie dziecka, by zadawało sobie pytania dotyczące rzeczy, które czyta lub ogląda, rozwinie jego krytyczne myślenie i wytworzy w nim nawyk weryfikowania i oceniania informacji, z których zalewem będzie się konfrontować, zanim w nie uwierzy i/lub podzieli się nimi. Bardzo ważną rolę odgrywa tu również Twoje własne zachowanie w przestrzeni online – co czytasz, czym się dzielisz, w co wierzysz.

Możesz zagrać ze swoim dzieckiem w edukacyjne gry. Oto kilka porad:

- Wyjaśnij mu, czym są fake newsy. W każdej stosownej sytuacji cierpliwie rozmawiaj z nim o różnicach między nimi a wiarygodnymi wiadomościami.
- Dziel się z dzieckiem wiedzą na temat fake newsów, biorąc poprawkę na jego wiek. Poproś je, by zastosowało nowo zdobytą wiedzę dla uzupełnienia wiadomości, które są dla niego ważne.
- Następnie przedyskutuj z nim wyniki, jego wrażenia i wyciągnięte wnioski.
- Możesz zagrać z dzieckiem w grę polegającą na tym, że oboje piszecie artykuł na temat jakiegoś wydarzenia współczesnego bądź historycznego, przedstawiając je z różnych perspektyw. Chodzi o to, by pokazać mu różne punkty widzenia na te same fakty.

- Wskaż mu reklamy i artykuły sponsorowane udające wiadomości w mediach społecznościowych czy na portalach informacyjnych i poproś, by ocenił wartość zawartych w nich informacji.
- Wspólnie ze swoim dzieckiem czytaj posty i oglądaj nagrania wideo w mediach społecznościowych takich jak Facebook, Instagram i TikTok. W ramach zabawy zadawaj mu pytania. Możesz wcielić się w rolę detektywa.

Przykładowe pytania i wskazówki:

- Gdzie spotkałeś/spotkałaś się z tą historią/zdjęciem? Ile lajków/udostępnień ma ten post?
- Kto go opublikował? Znaszą ją/go? Co o niej/nim wiesz?
- Kto jeszcze o tym opowiadał?
- Spróbuj wyśledzić źródło historii/zdjęcia.
- Pokaż dziecku przerobione zdjęcia i wyjaśnij mu, jak odróżnić prawdziwy obraz od zmanipulowanego dla jakiegoś celu lub dla śmiechu.
- Możesz zaznajomić je z oprogramowaniem umożliwiającym łatwą edycję obrazów i pokazać mu, jak przy jego pomocy można zmanipulować fotografię.
- Możecie stworzyć kolaż z waszych zdjęć i używając filtrów graficznych, przekształcić go w grę.

Zobacz też:

<https://www.nationalgeographic.com/family/article/teaching-kids-about-fake-news-and-photos>

(w języku angielskim)

<https://www.intro.media/artykuly/internet-jako-wiarygodne-zrodlo-informacji>

<https://www.dw.com/pl/jak-rozpozna%C4%87-zmanipulowane-zdj%C4%99cia-poradnik/a-60520062>

<https://naukatolubie.pl/co-to-jest-fake-news/>

<https://www.internetmatters.org/pl/issues/fake-news-and-misinformation-advice-hub/protecting-children-from-fake-news/>

<https://bezpiecznymiesiac.pl/bm/baza-wiedzy/696,Fake-news.html>

<https://www.lpzdwoła.pl/wp-content/uploads/2020/05/Fake-News.pdf>

<https://www.dw.com/pl/dezinformacja-na-co-dzie%C5%84-jak-rozpozna%C4%87-fake-news/a-60363381>

<https://www.dw.com/pl/fake-newsy-i-teorie-spiskowe-i-%C5%9Bwiat-staje-si%C4%99-zrozumia%C5%82y/a-56556280>

<https://twojstyl.pl/artykul/dlaczego-wierzemy-w-fake-newsy.aid.2274>

Rozdział 2.1.5

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU U DZIECI

Uzależnienie zostało zdefiniowane w 1964 roku przez Komitet Ekspertów WHO jako stan psychiczny, a niekiedy także fizjologiczny, wynikający z interakcji między organizmem ludzkim a pewnymi substancjami. Typowe objawy obejmują zmiany w zachowaniu i inne reakcje, w tym chęć ciągłego lub okresowego stosowania danej substancji z zamiarem uzyskania efektów zatrucia (wpływu na psychikę) i/lub uniknięcia bądź złagodzenia objawów odstawienia.

Jedną z niewątpliwych korzyści, jakie oferuje sieć, jest różnorodność. Dzieci niepodlegające kontroli często nie potrafią oprzeć się różnorodnym bodźcom internetowym. Wykorzystywanie nowych technologii ściśle wiąże się z tym, jak młodzi ludzie funkcjonują we współczesnym świecie. Zaintrygowane tym, co znajdują w internecie, czerpią przyjemność z grania w różne gry, które stale stymulują znajdujący się w mózgu ośrodek nagrody. Jeśli w ich świecie nie ma innych satysfakcjonujących zajęć, najłatwiejszym rozwiązaniem jest sięgnięcie po laptopa lub tablet. Pozbawieni dostępu do internetu czy urządzeń mobilnych młodzi ludzie zaczynają cierpieć na tzw. syndrom odstawienia. Wraz z postępującym uzależnieniem internauci będą spędzać coraz więcej czasu w sieci, szukając dalszej stymulacji, ta doświadczana na wczesnych etapach przestaje być bowiem satysfakcjonująca. Codzienne powtarzanie takiej czynności może być źródłem kłopotów.

Jeśli zaś chodzi o urządzenia mobilne, to brak jasnych reguł korzystania ze smartfona prowadzi do tego, że można po niego sięgnąć w każdej chwili. Rodzice rzadko ustanawiają reguły odpowiedzialnego używania urządzeń mobilnych, często też nie przestrzegają zasad uprzejmości w korzystaniu z telefonów w miejscach publicznych.

Wyróżnia się pięć rodzajów uzależnienia od internetu¹:

Uzależnienie od cyberrelacji: Pociąga za sobą przymus korzystania z czatu i pielęgnowania znajomości online. Nazywa się to również zależnością emocjonalną. Bardzo intymna relacja rozwija się między dwiema osobami: uzależnionym i umożliwiającym mu popadanie w ten nałóg. Uzależnienie od cyberrelacji wiąże się z niemożnością nawiązania relacji poza internetem.

¹ Internet Addiction, <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/> w języku angielskim; dostępny: 8 lutego 2022]

Aktywność seksualna w cyberprzestrzeni: Kompulsywne korzystanie z witryn pornograficznych, niekontrolowane rozmowy erotyczne, wydawanie pieniędzy na treści pornograficzne. Ta kategoria obejmuje dewiacje seksualne: pedofilię, ekstremalny ekshibicjonizm i inne aberracje związane ze światem wirtualnym. Anonimowość, możliwość zapomnienia i wygoda sprzyjają tej formie uzależnienia.

Natęczenia internetowe: Przymus uprawiania hazardu, grania w gry i kupowania w sieci. Wszystkie te czynności mogą wiązać się z czynnikiem rywalizacji lub ryzyka, a oba te czynniki są dla niektórych bardzo ekscytujące.

Przeciążenie informacyjne: Potrzeba ciągłego gromadzenia informacji zawartych w sieci. Gromadzenie możliwie największej ilości danych ma służyć podejmowaniu lepszych decyzji, a tym samym zdobywaniu prestiżu społecznego. W rzeczywistości zjawisko to powoduje przeciążenie informacyjne uniemożliwiające wykorzystanie pozyskanej wiedzy. Uzależniony przeżywa ekscytację podczas poszukiwania informacji.

Uzależnienie od komputera lub gier: Każda czynność związana z wewnętrzną potrzebą używania komputera lub grania w gry (także offline). Dolegliwość ta najczęściej objawia się graniem w gry komputerowe – nawet w pasjansa.

Inne zjawiska

FOMO – z angielskiego Fear of Missing Out, czyli strach przed przegapieniem. Jest to niepokój użytkownika sieci, że przyjaciele świetnie się bawią bez jego udziału, a także obawa, że może on zapomnieć o imprezie lub spotkaniu. Skutkiem tego strachu jest potrzeba nieustannego sprawdzania statusu znajomych, aby być na bieżąco. FOMO wiąże się również z ciągłym eksponowaniem własnego życia, w szczególności pozytywów. Oznacza to, że smartfon musi być dostępny przez cały czas: „Muszę sprawdzić, co się dzieje w życiu moich znajomych i/lub dać im znać, co robię”. Choć FOMO może dotyczyć wszystkich użytkowników sieci, nastolatki są szczególnie narażone, bowiem utrzymywanie kontaktu z kolegami zaspokaja ich potrzebę przynależności do grupy, a smartfony to umożliwiają. Podstawowe potrzeby rozwojowe młodych ludzi obejmują przynależność do grupy rówieśniczej i akceptację rówieśników².

² Witkowska Marta, FOMO i nadużywanie nowych technologii – poradnik dla rodziców, NASK National Research Institute, Warszawa, 2019, s. 10.

FOBO – z angielskiego Fear Of Being Offline, czyli strach przed byciem offline, to strach przed rzeczywistością bez powiadomień, bez możliwości przeczytania wiadomości w komunikatorach internetowych, bez dostępu do własnych danych komputerowych. To także lęk przed brakiem połączenia internetowego, co skutkuje działaniami zapobiegawczymi (np. ciągłym noszeniem ze sobą ładowarki).

JOBO – z angielskiego Joy of Being Offline, czyli przyjemność z bycia offline, to przeciwieństwo FOBO, polegające na świadomym procesie wyznaczania sobie granic korzystania z sieci. Ograniczenia obecności w internecie mają na celu wywołanie dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Limity czasu spędzanego w sieci pozwalają na zmniejszenie stresu i czerpanie przyjemności z przebywania z dala od urządzeń mobilnych.

Internet oferuje nieregularne nagrody – nigdy nie wiadomo, kiedy otrzyma się nową wiadomość, znajdzie zabawnego mema czy awansuje w grze komputerowej. Długie okresy przeglądania stron internetowych mogą wiązać się ze słabymi umiejętnościami radzenia sobie ze stresem i/lub tendencją do unikania problemów, konfrontacji, sporów rodzinnych albo koniecznością dołączenia do nowego, potencjalnie nieprzyjaznego środowiska.

Powodami uzależnienia od Internetu zazwyczaj są:

- problemy z nawiązywaniem znajomości
- niska samoocena
- nieumiejętność radzenia sobie z problemami (poszukiwanie zapomnienia w wirtualnym świecie)
- brak więzi między rodzicem i dzieckiem
- problemy z nauką w szkole (spowodowane np. deficytem uwagi, nadpobudliwością, wahaniem nastroju)
- zaburzenia hierarchii w rodzinie (niedobór władzy rodzicielskiej, „dzieci rządzą rodzicami”)
- niskie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą
- samotność.

Problem uzależnienia od internetu nie zostanie rozwiązany w żadnym z wyżej wymienionych przypadków bez zlikwidowania jego głębszych przyczyn. Uzależnienie od internetu wiąże się z kłopotami takimi jak depresja, introwersja, neurotyzm, nadwrażliwość, nieśmiałość, współistniejące uzależnienia, niska samoocena, słabe poczucie sprawczości, złe strategie

radzenia sobie ze stresem. Ponadto, jak pokazują badania, nadużywaniu internetu może towarzyszyć izolacja społeczna, lęk, depresja, myśli samobójcze i zwiększona agresja³.

KONSEKWENCJE

Dzieci i młodzież urodzone w świecie nowych technologii korzystają z nich od najmłodszych lat, nie znając dawnej rzeczywistości offline ani obowiązujących wcześniej reguł społecznych. Media cyfrowe⁴:

Skutki fizyczne i fizjologiczne – zależą od typu używanego urządzenia. Korzystanie z komputera stacjonarnego, laptopa lub tabletu grozi między innymi schorzeniami kręgosłupa. Nadmierne używanie smartfonów prowadzi do problemów ze wzrokiem. Ponadto nadużywanie dowolnego urządzenia mobilnego może skutkować zaburzeniami jedzenia lub snu. Szczególnie zagrożone przez nadmierne używanie smartfonów są dzieci, ponieważ układ odpornościowy osiąga fazę pełnego rozwoju dopiero w wieku dwudziestu lat.

Skutki psychologiczne – nadużywanie nowych technologii przez nastolatków może doprowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja lub agresja, zwłaszcza w sytuacji ograniczeń lub braku dostępu do urządzeń mobilnych. Nadmierne korzystanie z Internetu może skutkować:

- zacieraniem granic między światem rzeczywistym i wirtualnym (uciekanie do świata online)
- samoizolacją od znajomych i rodziny, unikaniem kontaktu osobistego, problemami z nawiązywaniem znajomości poza siecią
- doświadczaniem poczucia bezpieczeństwa tylko podczas korzystania z komputera/smartfona
- zaburzeniami rytmu dobowego (nieregularne posiłki i/lub sen), które mogą spowodować rozdrażnienie i/lub pogorszenie stanu psychicznego
- osłabieniem więzi emocjonalnych z rodziną i przyjaciółmi
- zaburzeniami koncentracji
- myślami i/lub próbami samobójczymi.

³ Makaruk Katarzyna, Wójcik Szymon, Nadużywanie internetu przez młodzież – wyniki badania EU NET ADB (Excess Internet Use by Young People – EU NET ADB study results), http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element/desklight-909e7238-34aa-478e-bb9f-dcf91d983439/c/Makaruk_K_Wojcik_S_2013_Naduzywanie_internetu_przez_mlodziez.pdf [dostępne: 8 lutego 2022].

⁴ Krzyżak-Szymańska Ewa, Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, 2018, ss. 91-98.

Skutki moralne – zależą od przeglądanych treści internetowych (pornografii, ofert sprzedaży narkotyków i opisów ich zażywania, instrukcji wyprodukowania materiałów wybuchowych, witryn sekt religijnych itp.). Dzieci są również szczególnie narażone na pedofilię internetową. Otwarte i ciekawe świata, mogą wejść w kontakt z nieodpowiednimi osobami, które wykorzystających niedojrzałość.

Skutki społeczne – nie trzeba dodawać, że spędzanie wielkiej ilości czasu z urządzeniami mobilnymi odbija się na relacjach z rodziną i przyjaciółmi. Kontakt osobisty jest stopniowo wypierany przez interakcję online, w rezultacie rodziny spędzają razem mniej czasu wolnego. Często są również kłótnie i nieporozumienia dotyczące nadmiernego używania urządzeń cyfrowych. W szkole dzieci mogą izolować się od rówieśników, zaniedbywać obowiązki, łamać szkolne zasady, opuszczać zajęcia i popadać w konflikty z nauczycielami lub innymi uczniami. Komunikacja z rówieśnikami może osłabnąć, chyba że przeniesie się do internetu.

Skutki intelektualne – obejmują one:

- bezkrytyczne zaufanie do urządzeń mobilnych i informacji w sieci
- zmniejszone zainteresowanie nauką
- szok informacyjny (przeciążenie informacyjne uniemożliwia mózgowi angażowanie się w racjonalną selekcję danych, dziecko przyswaja wiele wiadomości bezużytecznych).

Skutki finansowe – mogą wiązać się z wydatkami na zakupy online, korzystaniem z płatnych aplikacji i/lub gier komputerowych, a także z hazardem online. Konsekwencje finansowe obejmują też zachowania rodziców, jeśli zaciągane są pożyczki na drogie urządzenia mobilne dla dziecka. Skutki długoterminowe mogą zaś obejmować koszty leczenia i/lub psychoterapii po diagnozie uzależnienia od komputera.

Zapobieganie

Dzieci i młodzież otoczone są narzędziami cyfrowymi wykorzystywanymi w komunikacji, aplikacjami ułatwiającymi różne sprawy i innymi innowacyjnymi rozwiązaniami poprawiającymi ogólny komfort życia. Trzeba więc zwracać uwagę na to, aby nigdy nie tracić z oczu relacji międzyludzkich, w szczególności więzi rodzic-dziecko. Silne więzi rodzinne są niezbędne do walki z uzależnieniem od internetu. Nie bez znaczenia jest również czas spędzany z dziećmi bez urządzeń cyfrowych.

Rozmowa z dzieckiem

To bardzo ważna rozmowa, do której warto się wcześniej przygotować. Dziecko powinno zrozumieć, że rodzic jest zaniepokojony jego zachowaniem i świadomy jego problemów oraz że skutki uzależnienia są poważne. Warto szczerze mówić o przyczynach naszego niepokoju, trzeba być jednak przygotowanym na zaprzeczenie – dziecko będzie twierdziło, że nie ma problemu i nie widzi potrzeby zmiany, bo w pełni nad sobą panuje, lub będzie szukało usprawiedliwienia sytuacji. Jest to typowe zachowanie osoby dotkniętej uzależnieniem. Cała rodzina może potrzebować specjalistycznej pomocy. Niezależnie od okoliczności lub następstw, dziecku należy okazać wsparcie, pozwalając zarazem, by poniosło konsekwencje swojego zachowania, przy czym dezaprobata powinna dotyczyć właśnie zachowania, a nie samego dziecka. Podczas takiej rozmowy dorosły musi wyrażać się ściśle i dokładnie, a potem być konsekwentny przy wprowadzaniu nowych zasad. Na pochwałę zasługuje dziecko przestrzegające wszystkich nowo ustanowionych reguł. Trzeba przygotować szereg nowych czynności, które zastąpią mu czas ekranowy. Najprawdopodobniej inne rodziny cierpią z powodu podobnych problemów – warto dołączyć do grupy wsparcia i poszukać pomocy u osób z odpowiednią wiedzą i doświadczeniem.

Reagowanie

Problem da się rozwiązać łatwiej, jeśli rodzice lub opiekunowie prędko go zauważą, a dziecko darzy ich zaufaniem. Żeby ograniczyć jego korzystanie z technologii, powinno się zaproponować mu nowe formy aktywności, co będzie wymagało poświęcenia mu dodatkowej uwagi – czas, który zwykle spędzało przy komputerze, musi być wypełniony innymi rzeczami. Nie wystarczy odizolowanie dziecka od komputerów, ma już bowiem wyrobione nawyki. Zyskany czas trzeba zatem spędzić tak, by zapobiec nudzie. Jeśli dziecko ma otrzymać pomoc, cała rodzina musi być na posterunku. Jeśli natomiast objawy uzależnienia utrzymują się przez kilka lat, próby rozwiązania problemu przez rodziców mogą okazać się nieskuteczne, zwłaszcza gdy nie mają silnej więzi z dzieckiem.

Zawsze dobrze jest skonsultować się ze specjalistą, bo za uzależnieniem mogą skrywać się inne problemy – dziecko może zagłębiać się w wirtualny świat, aby uciec od kłopotów życia codziennego. Mogą pojawić się współistniejące dolegliwości: problemy w interakcji z rówieśnikami, z nauką, niezdolność do rozmowy o problemach, proszenia o pomoc lub dzielenia się uczuciami. Wizyta u specjalisty ma sens tylko wtedy, gdy dziecko wykaże gotowość spotkania się z nim. Początkowa niechęć do tych sesji jest naturalna, jeśli jednak dziecko uporczywie i kategorycznie odmawia przyjęcia pomocy terapeuty, ciągnięcie go

do gabinetu specjalisty będzie siłą rzeczy bezcelowe. W takich przypadkach zaleca się, by rodzice sami udali się do terapeuty, opisali sytuację i zastosowali się do wskazówek dotyczących zmian w życiu rodzinnym.

Rozdział 2.2

MOŻLIWOŚCI

Świat cyfrowy to ogromna wirtualna przestrzeń, która oferuje nieskończone możliwości wyszukiwania i udostępniania informacji, grania, uczestniczenia w wydarzeniach online lub hybrydowych, oglądania i tworzenia filmów, słuchania podcastów, muzyki, wiadomości oraz innych materiałów itp. Jest to miejsce do spędzania wolnego czasu, także w szerszym gronie, wymiany wiedzy naukowej czy politycznej, dające szeroki wachlarz możliwości także dzieciom i młodzieży. Ze względu na ich ilość i ciągłą zmianę cyfrowego krajobrazu nie jest możliwe ustalenie listy godnych polecenia serwisów czy narzędzi cyfrowych. W związku z tym postanowiliśmy skoncentrować się na trzech konkretnych tematach, które wydają się najważniejsze oraz na tych uniwersalnych, że pasują do różnych krajów i regionów:

- **tworzenie treści cyfrowych**
- **edukacja w sieci**
- **media cyfrowe w komunikacji i podróży.**

Pierwszy wydaje się nam szczególnie ważny, ponieważ często jest pomijany lub niedoceniany przez rodziców. Dzieci i młodzież ciągle publikują wiadomości, przesyłają zdjęcia, komentują itp., ale bardzo często nie jest to postrzegane jako tworzenie treści cyfrowych. Tymczasem istnieje wiele możliwości ich tworzenia, a także kilka wskazówek, które należy wziąć pod uwagę.

Znaczenie punktu drugiego i trzeciego ogromnie wzrosło w wyniku kryzysu COVID-19, z jego lockdownami i zamkniętymi szkołami, co zwróciło uwagę wszystkich na te aspekty. Chociaż mamy nadzieję, że pandemia prędzej czy później się skończy, nauczanie hybrydowe (półzdalne) i tak stanie się jedną z norm, a i wideokonferencje, seminaria internetowe i wydarzenia hybrydowe to formaty, które pozostaną z nami na dłużej. Prawdopodobnie z czasem rozwiną się nowe kanały komunikacji.



Rozdział 2.2.1

TWORZENIE TREŚCI CYFROWYCH

Wstęp

Możliwość tworzenia treści cyfrowych daje niespotykaną dotąd swobodę ekspresji, w czym pomaga powszechna dostępność internetu. Wystarczy zwykły smartfon (lub tablet, laptop, komputer stacjonarny...), aby uzyskać dostęp do bezliku aplikacji, które pozwalają upubliczniać swoje myśli, pragnienia i umiejętności, a tym samym stać się aktywnym podmiotem w sieci.

Ta możliwość uczestniczenia w życiu publicznym może przerodzić się w zagrożenie, gdy posługujemy się technologią nieprawidłowo, zapominając o zasadach ostrożności i netykiety, które każdy użytkownik sieci powinien stale przestrzegać. Często nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale za każdym razem, gdy zamieszczamy zdjęcie z naszych wakacji na Instagramie czy piszemy komentarz do posta na Facebooku, stajemy się autorami – twórcami treści cyfrowych. Każdą z tych treści może zobaczyć, zapisywać i komentować wiele osób, prawdopodobnie znacznie więcej niż nam się wydaje.

W związku z tym ważne jest, aby wszyscy członkowie rodziny nabrali umiejętności posługiwania się mediami i urządzeniami elektronicznymi oraz rozumieli ich pozytywny i negatywny potencjał, zarówno pod kątem biernego korzystania z treści umieszczanych w internecie przez innych, jak i coraz łatwiejszego – a czasem niemal nieświadomego – tworzenia własnych treści, które reszta świata widzi, komentuje, „lajkuje”, ale również atakuje i używa do oczerniania autora. Także tutaj edukacja dorosłych spełnia dwójaki cel: po pierwsze wykształcenia tej grupy ludności, która jest coraz bardziej odpowiedzialna za tworzenie treści cyfrowych, a po drugie zapewnienia, że osoby dorosłe, jako rodzice dzieci w wieku szkolnym – które będą się wzorowały na zachowaniu swoich opiekunów – przekażą im zasady właściwego postępowania i będą potrafili uważnie obserwować ich działania w sieci. Dzieci generujące treści cyfrowe mogą bowiem nieświadomie narażać się na niebezpieczeństwo, takie jak omówione wyżej cyberprzemoc, mowa nienawiści czy fake newsy.

Jak tworzyć treści cyfrowe

Tworzenie treści cyfrowych to bardzo obszerny temat i można powiedzieć, że narodził się on wraz z internetem. Przedsiębiorcy prędko zdali sobie sprawę, że sieć może być znakomitym

środkiem promocji ich biznesu, a żeby była ona skuteczna, potrzebny jest marketing o atrakcyjnej treści.

Ale kiedy mówimy o tworzeniu treści cyfrowych w ramach nauki kompetencji medialnych, musimy zwrócić uwagę na różne aspekty tego tematu, skupiając się na takich treściach, które każdy prywatny obywatel może tworzyć, kiedy jest online:

- korzystanie z popularnych internetowych gier wideo, które w ostatnich latach przyciągnęły uwagę młodych i nieco starszych osób, w tym rodziców
- zrozumienie mediów społecznościowych, ich wykorzystanie i interakcja z nimi.

Dzieci, których rodzice posługują się aplikacjami do tworzenia treści cyfrowych, czują, że mają przy sobie kogoś zdolnego do towarzyszenia im w tych sprawach i do mądrego nakierowania ich twórczych inicjatyw w dobrym kierunku. Głównym zaś powodem, dla którego rodzice muszą mieć dobrą znajomość funkcjonowania najpopularniejszych aplikacji i gier wideo wykorzystywanych do tworzenia i edycji treści cyfrowych, jest to, że dzieci nie są świadome, jak wiele informacji przekazują obcym osobom, gdy wchodzi w interakcje z innymi graczami z całego świata. Co gorsza, wielu rodziców też nie zdaje sobie z tego sprawy.

Pod koniec 2018 roku UNESCO ogłosiło Pięć Zasad Umiejętności Korzystania z Mediów i Informacji (Five Laws of Media and Information Literacy), czyli manifest wskazujący reguły zachowania, które dorośli i dzieci muszą znać, aby świadomie korzystać z internetu i tworzyć treści cyfrowe. Zasady te są nadrzędne, dotyczą każdego i w każdych okolicznościach, a celem niniejszego poradnika jest wyjaśnienie, jak należy je stosować, aby właściwie monitorować tworzenie treści cyfrowych przez młodych ludzi.

Gry online

Główną kategorią działań w sieci, podczas których dzieci (i dorośli) zwykle tworzą i publikują treści cyfrowe, są gry wideo.

Z punktu widzenia edukacji granie w gry online (nie wszystkie, ale wiele z nich) jest korzystną aktywnością, rozwijającą ważne umiejętności u gracza. Trzeba jednak pamiętać o działaniach, które każdy może wykonać podczas grania, istnieje bowiem ryzyko popełniania cyberprzestępstw takich jak cyberprzemoc czy mowa nienawiści w internecie. Istnieje kilka narzędzi, których agresorzy i hejterzy używają w grach wideo, aby kontaktować

się z ofiarami i obserwatorami. Należy zawsze zwracać uwagę, jakie są ulubione gry swoich dzieci. W szczególności analiza poszczególnych gier wideo i czatów wewnętrznych, z których często korzystają prześladowcy i hejterzy, może pomóc w ustaleniu, które z gier są obecnie najbardziej popularne i potencjalnie niebezpieczne. Różne gry przynoszą różne zagrożenia i możliwości w związku z grupą wiekową grających dzieci oraz treściami, jakie się w nich tworzy.

Media społecznościowe

Mniej więcej to samo dotyczy drugiego narzędzia wykorzystywanego przez młodych ludzi do tworzenia treści cyfrowych, a mianowicie mediów społecznościowych. Rodzice muszą monitorować ich używanie przez dzieci i możliwe konsekwencje niewłaściwego tworzenia treści, mając przy tym świadomość, że treści te często się zmieniają i nie zabraniając dzieciom próbowania nowych rzeczy. Udostępnianie treści tylko zaufanym osobom i tylko gdy ma się pewność, co się publikuje, stymulowanie dialogu, ograniczanie czasu spędzanego w sieci, dyskusja na temat nieodpowiednich treści – wszystko to mieści się w ramach zasad zachowania wynikających z Pięciu Praw UNESCO i może służyć tak rodzicom, jak i pozostałym użytkownikom internetu. Pamiętaj jednak o znaczeniu edukacji medialnej, bez której nie rozwiniesz umiejętności potrzebnych do towarzyszenia swojemu dziecku, jego ochrony i umożliwienia mu bezproblemowego, bezpiecznego dorastania w cyfrowym świecie.

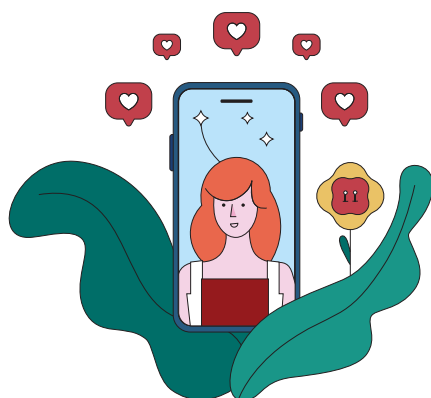
Niemniej jednak skoncentrowanie się wyłącznie na zagrożeniach związanych z tworzeniem treści cyfrowych byłoby błędne i mylące. Starajmy się być pozytywnie nastawieni i pomyślimy przede wszystkim o niezwykłych możliwościach ekspresji, jakie daje internet, co zachęca ludzi w każdym wieku do wyrażania swoich opinii i rozwijania krytycznego myślenia.

Rola szkoły

Młodzi ludzie są nie tylko członkami rodziny, ale także uczniami, a powszechna dostępność urządzeń cyfrowych naprawdę zrewolucjonizowała stosunek uczniów do tworzenia treści wymaganych przez ich szkolną edukację. Dawniej nauczyciele w ramach pracy domowej zadawali uczniom opracowanie jakiegoś tematu lub przeprowadzenie doświadczenia. Było to działanie zachęcające do poszerzenia i pogłębienia tematu omawianego na lekcji, porównywania różnych źródeł oraz rozwijania umiejętności analizy, konstrukcji i syntezy treści. Źródłami były głównie książki, na przykład encyklopedie, które są w wielu domach, lub książki znalezione w bibliotece. Zauważ, że tworzenie treści cyfrowych jest czynnością wykonywaną tak przez uczniów podczas pracy indywidualnej i grupowej, jak i nauczycieli

przygotowujących materiały i lekcje. Dlatego obecne narzędzia i technologie cyfrowe modyfikują i redefiniują konstruowanie treści. Prawdą jest, że dzieci poniżej pewnego wieku nie mogą mieć kont osobistych, co utrudnia im korzystanie z internetu. Nie jest jednak powiedziane, że konto używane w nauce musi należeć do dziecka. Ta granica wiekowa może stać się świetną okazją do zaangażowania rodzin w życie szkolne ich dzieci, a także uczynienia rodziców odpowiedzialnymi i kompetentnymi cyfrowymi obywatelami.

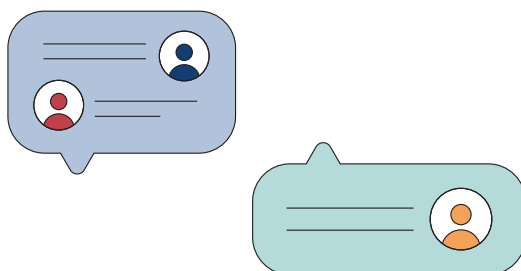
Od kilku lat w wielu krajach europejskich, także na poziomie szkół podstawowych, prowadzi się lekcje w przestrzeni cyfrowej. Każdy uczeń ma do dyspozycji urządzenie (np. tablet) z dostępem do internetu oraz własne konto. Edukacja prowadzona za pomocą takiego konta może być w każdej chwili kontrolowana nie tylko przez nauczycieli, ale także przez rodziców, którzy w razie potrzeby mogą włączyć się do procesu kształcenia. Przy okazji uczniowie szkolą się w świadomym, odpowiedzialnym i inteligentnym korzystaniu z zasobów cyfrowych, dzięki czemu zagrożenia zamieniają się w szanse.



Treści cyfrowe i podejście rodzinne

Z drugiej strony, jak wiemy, potrzeba porządkowania dokumentów, zdjęć, filmów, nagrań dźwiękowych, a także ich pisanie, produkowanie i archiwizowanie nie ogranicza się wyłącznie do świata szkolnego. Dzieci i ich rodzice tworzą treści cyfrowe także w wolnym czasie, bawiąc się online, utrzymując kontakt z ludźmi i ogólnie korzystając ze wszystkich możliwości, jakie dają media społecznościowe. To jest podstawa, którą rodzice muszą obudować odpowiednimi zasadami, dać dobry przykład i – dlaczego nie – nauczyć swoje dzieci pozytywnej interakcji z internetem w celu tworzenia użytecznych treści cyfrowych. Ostatecznym celem nauki tworzenia treści cyfrowych powinna być, w zależności od okoliczności, wiedza o tym,

jak bawić, edukować lub przekonywać odbiorców. W tym celu należy najpierw wybrać najodpowiedniejsze kanały komunikacji i nauczyć się wykorzystywać ich funkcje. Jeśli znasz zasady, szanujesz je i proponujesz treści, które mogą zainteresować potencjalnych odbiorców, to jesteś po jasnej stronie mocy, bo to właściwe podejście do nowoczesnych technologii medialnych. Przy takim podejściu nie stanowią one zagrożenia, a niewyczerpane źródło możliwości!



Zobacz też:

<https://childdevelop.pl/articles/develop/7635/>

<https://www.futurelearn.com/info/courses/teaching-computing-stem/0/steps/14861> (w języku angielskim)

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>

(w języku angielskim)

<https://www.youtube.com/watch?v=b2JkN8geFU>

https://akademia.nask.pl/badania/RAPORT_a4_29_5_19_inter.pdf

<http://edumotiv.pl/blog/tworz-internet-nie-tylko-go-konsumuj-dziecko-i-kreatywne-narzedzia-cyfrowe/>

<https://www.common sense media.org/blog/new-strategies-to-get-kids-to-create-media-not-just-consume-it> (w języku angielskim)

Rozdział 2.2.2

EDUKACJA W SIECI

Uczenie się i nauczanie przez internet nie jest nowym zjawiskiem, zwłaszcza w szkolnictwie wyższym i w szkoleniu osób dorosłych, ale jego skala znacznie wzrosła wskutek wybuchu pandemii COVID-19 i kolejnych lockdownów w większości krajów świata w 2020 i 2021 roku. Wtedy stało się ono rzeczywistością dla wielu nauczycieli i ich uczniów z dnia na dzień, przeważnie bez przygotowania i bez alternatywy.

Mimo że szkoły powróciły lub planują powrócić do klasycznego nauczania początkowego, wszystkie kraje przewidują zarazem wykorzystanie tej nowej szansy, zakładając nie tylko kontynuację, ale także posunięcie procesu cyfryzacji jeszcze dalej. W sektorze edukacji oznacza to zwiększone wykorzystanie technologii cyfrowych, zwłaszcza w postaci nauczania hybrydowego, czyli połączenia nauki online i offline.

Wymuszone przez kryzys zdrowotny doświadczenia edukacji w sieci ujawniły jednak szereg problemów, które należy rozwiązać, by pomyślnie wdrożyć nowe formy nauki.

Jeśli rząd, władze lokalne i/lub szkoły w Twoim kraju planują wcielenie w życie nauczania mieszanego, hybrydowego lub online, powinny wcześniej wziąć pod uwagę następujące wymagania techniczne:

- **Dobre połączenie internetowe w szkole, ale i w domu** – Zapewnienie wszystkim uczniom (i nauczycielom) jednoczesnego dostępu do tej samej platformy edukacyjnej lub innych zasobów bez utraty połączenia internetowego oraz wspieranie rodzin, które nie mają dostępu do stabilnego połączenia. Problem ten dotyczy nie tylko rodzin, ale i wielu szkół, w których często tylko niewielka liczba uczniów może być jednocześnie online bez problemów z połączeniem.
- **Dobrze działający sprzęt i wystarczająca liczba urządzeń** – Wiele rodzin nie było wystarczająco wyposażonych podczas pandemii, by pogodzić pracę zdalną rodziców i edukację dzieci online. Dzieci musiały uczestniczyć w lekcjach tylko przy pomocy smartfona, na nim wykonując zadania, lub mogły tylko na zmianę korzystać z innego urządzenia cyfrowego. Nie brakuje szkół równie słabo wyposażonych, posiadających tylko jedną „salę komputerową”, w której cała klasa ma dostęp do urządzeń.

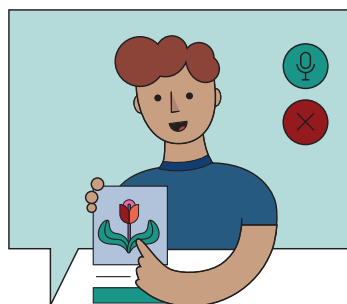
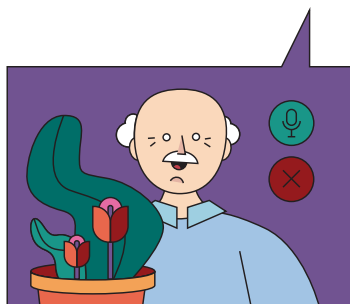
- **Zastąpienie przestarzałego sprzętu i oprogramowania** – Ponieważ rozwój w tej dziedzinie jest niezwykle szybki, starsze wersje niektórych programów nie obsługują dokumentów w nowszej wersji. Przestarzałe urządzenia mogą uniemożliwiać instalację różnych programów. Ten problem można częściowo rozwiązać za pomocą oprogramowania typu open source, ale nauczyciele muszą być świadomi tego problemu.

Wspólnie z innymi rodzicami rozważ następujące wyzwania:

- **Odpowiednie szkolenie oraz ustawiczny rozwój zawodowy nauczycieli, dyrektorów szkół i personelu pomocniczego** jest niezbędne do wdrażania edukacji online lub hybrydowej. Pandemia wyraźnie pokazała potrzeby w tej dziedzinie, w związku z czym rozpoczęto wiele projektów, w tym MOOC (Massive Open Online Courses) i działania w zakresie wzajemnego uczenia się, aby wypełnić te luki. W wielu krajach nie ma jeszcze dobrze zorganizowanych szkoleń.

- **Brak zaangażowania rodziców** – Po zamknięciu szkół rola rodziców w edukacji stała się bardziej oczywista niż kiedykolwiek, podobnie jak problemy, z którymi się borykają, pomagając swoim dzieciom. Dlatego trzeba zaangażować rodziny w tworzenie nowych programów i projektów, co pozwoli lepiej zrozumieć ich możliwości i potrzeby oraz pomoże im przezwyciężyć ewentualne trudności.

- **Ujednolicenie narzędzi** – Korzystanie z kilku platform oraz kanałów komunikacji utrudniło uczniom i rodzicom regularne podążanie za instrukcjami i wskazówkami od nauczycieli. Użycie ograniczonej liczby narzędzi (najlepiej tej samej platformy edukacyjnej dla całej szkoły) ułatwia wszystkim orientację, a także zapewnia nauczycielom dostęp do wiedzy, co robią i czego wymagają ich koledzy.



Oto lista najczęściej stosowanych narzędzi:

- MS Teams
- Google classroom
- Khan Academy
- Kahoot
- Schoology
- Moodle
- Class Dojo
- Bloomz
- Buncee
- 3P Learning
- Seesaw
- Slack
- Wooclap
- Sutori
- Zoom
- Webex
- WizIQ
- Adobe Capitavate
- Elucidat
- Blackboard Learn

Te platformy edukacyjne dają możliwość prowadzenia wykładów wideo na żywo (nauka synchroniczna), wysyłania nagranych filmów lub materiałów (nauka asynchroniczna), pracy zespołowej w grupach (wirtualne pokoje typu breakout), interakcji między uczniami i nauczycielem przy użyciu mikrofonu lub funkcji czatu, przechowywania i pobieranie instrukcji, ćwiczeń i przykładów oraz przesyłania prac domowych, tekstów, nagrań wideo itp.

Wybór platformy będzie w większości przypadków decyzją władz szkolnych. Jako rodzic powinieneś jednak – najlepiej razem z innymi rodzicami lub oficjalnymi przedstawicielami rodziców – poprosić o zapoznanie z tym programem, zwłaszcza jeśli wcześniej go nie używałeś(-śś). To samo dotyczy każdego innego programu używanego w szkole lub przez szkołę, z obsługą którego dzieci będą musiały sobie poradzić. Oprócz szkolnych spotkań wprowadzających do obsługi nowych programów można zorganizować nieformalną

wymianę wiedzy między rodzicami. Należy też przewidzieć trochę czasu na poznanie tych programów i ich możliwości wspólnie z dziećmi – nie tylko zorientowanie się, jak to działa, ale także odkrycie i omówienie z nimi ewentualnych pułapek (zob. inne części rozdziału 2.1), a przy okazji też naukę właściwego zachowywania się w internecie. Oprócz tego, co powinna zapewnić szkoła, da się również znaleźć świetne materiały do nauki online, które można wykorzystać w domu do:

- pogłębienia wiedzy swojego dziecka na każdy temat, którym jest szczególnie zainteresowane (np. dinozaury, wulkany, zwierzęta domowe itp.)
- wspieranie nauki dziecka w dowolnym przedmiocie szkolnym
- udzielania pomocy dziecku w prezentacjach
- przygotowania go do testów, egzaminów i konkursów
- nauczania i ćwiczenia nowych umiejętności i kompetencji (np. nauka nowego języka, gra w szachy itp.)
- rozbudzania zainteresowań dziecka ważnymi kwestiami.

Dla bezpiecznego korzystania z tych wspaniałych możliwości kluczowa jest podstawowa wiedza na temat możliwych zagrożeń, które opisano w rozdziale 2.1, oraz sposobów ochrony przed nimi, o czym traktuje rozdział 3.1. Tylko tak uniknie się nieprzyjemnych sytuacji i konfrontacji z niepożądaną treścią. Natomiast by zapobiec nadmiernej lub niedostatecznej stymulacji dziecka, trzeba dobierać materiały adekwatne do jego wieku.

Zobacz też:

<https://lekcjewsieci.pl/>

Rozdział 2.2.3

MEDIA W KOMUNIKACJI I PODRÓŻY

Mówiąc o umiejętności korzystania z mediów, zwykle podkreślamy wszystkie negatywne ich aspekty i niebezpieczeństwa dla dzieci, rodzin, związków. Pamiętajmy jednak, że nowe media, jeśli tylko mądrze z nich korzystamy, dają nam wiele możliwości faktycznego wzmocnienia relacji rodzinnych i komunikacji z innymi.

Media w komunikacji

Ważnym przykładem dobrego oddziaływania mediów jest możliwość komunikacji online

z bliskimi lub znajomymi mieszkającymi w odległych miejscach. Różne aplikacje, takie jak Skype, Viber, WhatsApp, Zoom, Google Meet czy proste rozmowy wideo na smartfonach dają nam możliwość pozostawania w kontakcie, widzenia się i rozmawiania ze sobą. Wizualny aspekt komunikacji jest szczególnie ważny dla małych dzieci, które z trudem skupiają się na rozmowie telefonicznej, kiedy nie widzą rozmówcy. Wideo-rozmowy mogą stać się ważnym momentem w codziennym życiu rodziny, zwłaszcza jeśli jej członkowie lub przyjaciele mieszkają lub pracują daleko od jej miejsca zamieszkania, co jest obecnie dość częste. W związku z pandemią COVID-19 w ostatnich latach jeszcze więcej osób nie mogło spotkać się twarzą w twarz z bliskimi. Takie okoliczności mogą być destrukcyjne dla relacji rodzinnych i przyjacielskich.

Zalety komunikacji online z krewnymi i przyjaciółmi:

- Pozwala zobaczyć członków rodziny/przyjaciół, a kontakt wzrokowy ma kluczowe znaczenie, zwłaszcza dla małych dzieci, na przykład w budowaniu relacji z dziadkami mieszkającymi w odległym mieście.
- Pokazuje dzieciom, że relacje z rodziną lub przyjaciółmi są ważne i należy je podtrzymywać. Małe dzieci mogą poznać swoich bliskich za sprawą komunikacji online, dzięki czemu później nie czują zakłopotania, gdy spotykają się z nimi twarzą w twarz.
- Starszym członkom rodziny, takim jak dziadkowie, daje możliwość śledzenia rozwoju i szybko zachodzących zmian w życiu ich młodych krewnych. Niektórzy dziadkowie czerpią stąd motywację do nauki korzystania z nowych mediów, a motywacja ta przekłada się na edukację międzypokoleniową i rozwój osobisty.
- W czasach pandemii, gdy inne formy wspólnego spędzania czasu są niemożliwe, może stać się niezbędnym narzędziem do wspólnego przeżywania ważnych momentów, takich jak wakacje, urodziny itp.

Oczywiście komunikacja online z krewnymi i znajomymi ma również pewne ograniczenia i wady, które należy wziąć pod uwagę:

- Jest to krótkoterminowe rozwiązanie do utrzymywania relacji. Jeśli nigdy nie spotykamy się z naszymi rozmówcami twarzą w twarz, po pewnym czasie staną się dla nas „wirtualni”, bardzo odlegli – i możemy mieć problemy ze znalezieniem tematów do rozmów. Spotkania twarzą w twarz mają kluczowe znaczenie dla utrzymania relacji w dłuższej perspektywie.
- Spotkania online nie powinny trwać długo. 10-15 minut to prawdopodobnie optimum. W przeciwnym razie mogą stać się długim, nudnym rytuałem, od którego dzieci woląby uciec. Trudno jest całej rodzinie przez dłuższy czas utrzymać skupienie i zainteresowanie rozmową

w takiej formie. Ważne też, aby nie przekraczać zalecanego czasu ekranowego (patrz rozdział 1.3).

- Utrzymywanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy to cenna umiejętność społeczna, ale w rozmowie wideo łatwo kontakt ten się zrywa, ponieważ kamery często umieszczane są nad ekranem, na którym widzimy rozmówcę. Należy o tym pamiętać, zwłaszcza rozmawiając z niemowlętami na wideoczacie¹.

W przypadku młodzieży ograniczenia i niebezpieczeństwa są inne:

- Powinniśmy upewnić się, że dzieci rozumieją, iż używamy wideorozmów do kontaktowania się z naszymi krewnymi lub przyjaciółmi. Wideorozmowa z nieznanym może być niebezpieczna z wielu różnych powodów (patrz rozdział 2.1).
- Pandemia COVID-19 pokazuje, że niektóre dzieci przyzwyczajają się do komunikacji w sieci tak bardzo, iż mają tendencję do czatów online ze znajomymi nawet wtedy, gdy możliwe są spotkania twarzą w twarz. Powinniśmy wtedy zachęcić je do podjęcia wysiłku i umówienia się na takie spotkanie. Prawdziwe interakcje z innymi ludźmi są kluczowe dla rozwoju zdrowych relacji społecznych.

Media w podróży

Innym przykładem pozytywnego wykorzystania mediów są gry i aplikacje, które umożliwiają rodzinne spędzanie czasu nie tylko w domu przed ekranem, ale także na wycieczce w terenie. Możliwości jest całkiem sporo. Za inspirację mogą posłużyć te przedstawione poniżej.

Geocaching

Geocaching to rekreacja na świeżym powietrzu, w której uczestnicy używają odbiornika GPS lub urządzenia mobilnego oraz innych technik nawigacyjnych do ukrywania i wyszukiwania pojemników zwanych „keszami” lub „skrzynkami”, schowanych w określonych, oznaczonych współrzędnymi miejscach na całym świecie. Typowa skrytka to mały wodoodporny pojemnik zawierający dziennik (logbook), a czasem długopis lub ołówek. Geocacher wpisuje do dziennika swój nick wraz z datą, co stanowi dowód znalezienia kesa. Po wpisaniu się do dziennika skrzynkę należy umieścić z powrotem dokładnie tam, gdzie się ją znalazło. Większe skrzynki, takie jak plastikowe pojemniki na żywność lub skrzynki na amunicję, mogą również zawierać przedmioty przeznaczone do wymiany – zabawki lub inne drobiazgi, zwykle o wartości bardziej sentymentalnej niż finansowej. Wiele aspektów łączy geocaching z benchmarkingiem, trigpointingiem, biegiem na orientację, poszukiwaniem

¹ McClure Elisabeth, Barr Rachel, Building Family Relationships from a Distance: Supporting Connections with Babies and Toddlers Using Video and Video Chat, ss. 236-240

skarbów, letterboxingiem, waymarkingiem i Munzee². Geocaching jest globalną zabawą z ponad 3 milionami skrzynek na całym świecie. Wystarczy zainstalować aplikację mobilną (Geocaching.com, c.geo lub inną), która wyświetla mapę ze skrzynkami i umożliwia ich wyszukiwanie w terenie. Niektóre skrytki wymagają rozwiązania dodatkowych zagadek lub wykonania zadań specjalnych. Można też tworzyć własne skrytki. Użytkownicy mogą zbierać punkty i zdobywać odznaki, spotykać się na specjalnych wydarzeniach itp. Istnieje ogromna społeczność geocacherów na całym świecie. Zabawa ta może być świetnym pomysłem na zachęcenie dzieci i młodzieży do podróżowania i odkrywania za pomocą smartfonów nowych miejsc wraz z rodziną.

Questing (letterboxing)

Questing to rodzaj letterboxingu, który rozwinął się w USA, potem w Polsce i innych krajach. To zabawa rozgrywana w całej miejscowości czy wybranym miejscu poza skupiskami ludzkimi. Jest podobny do letterboxingu, w którym na podobieństwo poszukiwania skarbów wskazówki prowadzą do ukrytych, zapieczętowanych skrzynek³. Letterboxy są rodzajem keszy, więc można je znaleźć wszędzie. Letterboxing jako forma aktywności na świeżym powietrzu łączy w sobie elementy biegów na orientację, sztuki i zabaw z zagadkami. Letterboxerzy ukrywają małe, odporne na warunki atmosferyczne pudełeczka w miejscach publicznie dostępnych (np. w parkach) i udostępniają wskazówki umożliwiające znalezienie skrzynki – czy to w drukowanych katalogach, czy na jednej z kilku stron internetowych, czy też pocztą pantoflową. Poszczególne skrzynki zawierają zeszyt i pieczętkę, najlepiej ręcznie rzeźbioną lub wykonaną na zamówienie. Poszukiwacze odciskają pieczętkę w swoim zeszycie i zostawiają odcisk własnego stempla w dzienniku – jako dowód odnalezienia skrzynki i dla poinformowania innych osób, które znajdują ją po nich. Wielu letterboxerów uważnie śledzi liczbę swoich znalezisk. Istnieje sporo stron internetowych i aplikacji, które pozwalają odkrywać miejsca i regiony za pomocą questów czy letterboxów. Pomysł jest szczególnie rozwijany w Polsce, gdzie istnieje kilka stron internetowych i aplikacji mobilnych z questami. Największy polski program z ponad 600 działającymi questami to „Questy – Wyprawy Odkrywców”, posiadający witrynę www.questy.org.pl oraz bezpłatną aplikację mobilną Questy – Wyprawy Odkrywców. Niektóre questy są dostępne w różnych wersjach językowych (po angielsku, niemiecku, ukraińsku, słowacku, czesku).

² <https://pl.wikipedia.org/wiki/Geocaching>.

³ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Questing>.

Gry online

Ogólnie rzecz biorąc, wspólne granie w gry online jest również dobrą okazją do utrzymywania kontaktu i lepszego zrozumienia świata dzieci, ale czynnościom tym muszą towarzyszyć niezbędne środki ostrożności:

- 1) przestrzeganie limitów wiekowych
- 2) przestrzeganie reguł czasu ekranowego i zapobieganie uzależnieniu (patrz: rozdział 2.1.5)
- 3) upewnienie się, że w grze nie mogą uczestniczyć obce osoby (patrz: rozdział 3.1 dotyczący cyberbezpieczeństwa i prywatności w sieci).

Praktyczne wskazówki:

- Korzystaj z komunikacji internetowej (czatów wideo), aby pozostać w kontakcie z krewnymi i przyjaciółmi, gdy z jakichkolwiek powodów spotkanie twarzą w twarz jest niemożliwe.
- Jeśli organizujesz wideoczaty ze starszymi członkami rodziny (np. dziadkami), którzy nie są zaznajomieni z narzędziami, jakich zamierzasz użyć, przygotuj ich do tego (pomóż w instalacji, podaj jasne instrukcje, jak korzystać z oprogramowania, wyjaśnij, gdzie znajduje się kamera i mikrofon itp.), aby cała rodzina uniknęła frustracji i cieszyła się wspólnie spędzonym czasem.
- Organizując wideoczaty z małymi dziećmi, zaplanuj dla nich ograniczony czas, aby do końca potrafiły się skupić na rozmówcy, a także pamiętaj o problemach z kontaktem wzrokowym spowodowanych usytuowaniem kamery.
- Szukaj aplikacji i gier, które pozwolą Ci cieszyć się rodzinnym czasem i udowodnić zarówno dzieciom, jak i sobie, że nowe media mogą być interesujące, przydatne i zabawne.

Czytaj także:

<https://akademia.nask.pl/nastolatki-i-gry-cyfrowe--poradnik-dla-rodzicow.html>

<https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/Granie-na-ekranie-infografiki-1-scaled.jpg>

<https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/Granie-na-ekranie-infografika-01-scaled.jpg>

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/Pozytywy_poziom-scaled.jpg

https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/negatywy_poziom-scaled.jpg

<https://www.internetmatters.org/pl/resources/online-gaming-advice/the-basics/>

<https://goingapp.pl/more/5-najlepszych-komunikatorow-na-wielkanocny-video-czat-z-rodzina/>

McClure Elisabeth, Barr Rachel: Building Family Relationships from a Distance: Supporting Connections with Babies and Toddlers Using Video and Video Chat, s. 236-240: https://www.academia.edu/31177487/Building_Family_Relationships_from_a_Distance_Supporting_Connections_with_Babies_and_Toddlers_Using_Video_and_Video_Chat (w języku angielskim)

ROZDZIAŁ 3

Środki zapobiegawcze



Rozdział 3.1

CYBERBEZPIECZEŃSTWO

Czym jest cyberbezpieczeństwo?

Internet jest obecny we wszystkich aspektach naszego życia, ułatwiając komunikację, handel, naukę, kontakty towarzyskie i dostarczając rozrywki. Daje nam nieskończone możliwości, ale może też okazać się bardzo niebezpieczny zarówno dla naszych finansów, jak i życia prywatnego. Dlatego szczególnie ważne jest dziś cyberbezpieczeństwo, które definiuje się jako „praktykę ochrony komputerów, serwerów, urządzeń mobilnych, systemów elektronicznych, sieci i danych przed złośliwymi atakami”.

Dlaczego należy dbać o bezpieczeństwo swoich zasobów

Aby swobodnie komunikować się, komentować, uczyć się i bawić w internecie, wszyscy musimy tworzyć konta na różnych platformach, które przechowują nasze dane. Czasami używamy na nich tego samego konta (zazwyczaj konta Google), co oznacza, że mamy identyczne hasło we wszystkich tych miejscach.

Co rodzice mogą zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo?

Aby upewnić się, że konta Twojej rodziny oraz konta osobiste są bezpieczne, musisz uniemożliwić nieporządanym osobom dostęp do Twoich urządzeń. Możesz ustawić kod PIN lub zabezpieczyć blokadę ekranu wzorem, co uniemożliwi dzieciom i innym osobom uzyskanie dostępu.

WSKAZÓWKI TWORZENIA SILNYCH HASEŁ:

- Spraw, aby hasło było łatwe do zapamiętania, ale unikaj używania danych osobowych, takich jak imiona lub daty urodzin.
- Użyj kombinacji wielkich i małych liter, symboli i cyfr.
- Wybierz długi ciąg znaków.
- Nie używaj tych samych haseł wielokrotnie.
- Z@mi3* li+3Ry w \$ymb0l3 i cyfRy j@k w +ym pRzyk^@dzi3.



OBEJRZYJ TEN FILM

aby uzyskać więcej wskazówek jak tworzyć mocne hasła:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTGqQoM9XM0>

<https://www.youtube.com/watch?v=nqsgPckH2wk>

<https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/jak-tworzyc-bezpieczne-hasla>

DODATKOWA WSKAZÓWKA: Przypomnij swoim dzieciom, że również powinny tworzyć silne hasła. Pomoże to zminimalizować ryzyko, że inni wyślą im fałszywe lub zawstydzające wiadomości, i ochronić je przed złośliwymi atakami. Poinformuj swoje dzieci, jakiego rodzaju informacjami nie powinny się dzielić (adres domowy, nazwy szkół, hasła itp.). Zachęć je, aby informowały Cię, jeśli ktoś prosi o takie informacje.

Wirusy i złośliwe oprogramowanie (malware)

Istnieje pięć różnych typów złośliwego oprogramowania, które mogą zaszkodzić Twojemu urządzeniu: wirusy (virus), robaki (worm), konie trojańskie (Trojan horse), oprogramowanie szpiegujące (spyware) i oprogramowanie reklamowe (adware).

- **Adware:** Oprogramowanie reklamowe (reklamy pop-up – „wyskakujące”). Najczęściej zbierają dane i informacje, aby kierować do Ciebie spersonalizowane reklamy.
- **Spyware:** Złośliwe oprogramowanie, które szpieguje Twój komputer poprzez gromadzenie danych osobowych – najczęściej finansowych – i przekazuje je stronom trzecim. Może infekować za pomocą wyskakujących okienek lub wskutek otwarcia załącznika z wiadomości e-mail.
- **Trojan Horse:** Złośliwe oprogramowanie wykorzystujące „przebranie”, aby ukryć swoje prawdziwe przeznaczenie. Jest to najpopularniejszy rodzaj złośliwego oprogramowania, które ukrywa swoją prawdziwą funkcję, często podszywając się pod oprogramowanie legalne. Wiele koni trojańskich wykorzystuje luki w systemach komputerowych w celu wyłudzenia danych za pomocą socjotechniki.
- **Virus:** Rodzaj złośliwego oprogramowania, które uzyskuje dostęp do naszego systemu, ukrywając się w pobranych plikach lub przenośnych urządzeniach pamięci masowej, takich jak dyski flash, karty pamięci. Kiedy wirusy dostają się do systemu, zaczynają się rozprzestrzeniać. Ich celem jest zmiana, uszkodzenie lub zniszczenie plików oraz spowodowanie awarii systemu.

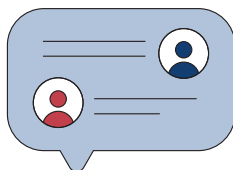
- **Worm:** Robak może rozprzestrzeniać się w sieci oraz w dowolnych systemach podłączonych do niej bez działania użytkownika. Robaki wykorzystują luki w oprogramowaniu, mogą być załącznikami w spamie lub komunikatorach internetowych (IM). Robaki mogą modyfikować i usuwać pliki, a nawet umieszczać na komputerze dodatkowe złośliwe oprogramowanie.

JAK ZABEZPIECZYĆ URZĄDZENIE PRZED ZŁOŚLIWYM OPROGRAMOWANIEM:

- Zainstaluj oprogramowanie antywirusowe.
- Używaj skanera online.
- Regularnie aktualizuj system operacyjny i używane aplikacje.
- Twórz mocne hasła i chroń je.
- Regularnie przeglądaj wyciągi bankowe.
- Nie otwieraj plików nieznanego pochodzenia.
- Rób kopie zapasowe.

Czego musisz nauczyć swoje dzieci:

- jak tworzyć silne hasła
- rozpoznawać różne metody ataku: podejrzane pliki, wyskakujące okna, wiadomości z podejrzanymi linkami, których nigdy nie należy klikać
- zwracać uwagę, gdy podczas przeglądania internetu dzieje się coś nietypowego
- sprawdzać swoje pliki na komputerze.



Źródła do samodzielnego poszerzania wiedzy:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Z%C5%82o%C5%9Bliwe_oprogramowanie

PC World (02.2022):

<https://www.pcworld.pl/ranking/Najlepszy-antyvirus-2022-ranking-top-10-antyvirusow406168.html>

Benchmark (10.2021):

https://www.benchmark.pl/testy_i_recenzje/darmowe-programy-antyvirusowe-2021r.html

VPN Mentor (2022):

<https://pl.vpnmentor.com/blog/ochrona-dziecka-w-internecie-poradnik-dla-rodzicow/>

AD BLOCKER (bloker reklam)

Czym jest bloker reklam?

Blokery reklam to narzędzia, które blokują reklamy podczas przeglądania. Można ich używać na różnych urządzeniach, takich jak komputery stacjonarne, laptopy, smartfony czy tablety. Pozwalają nam przeglądać internet i pobierać potrzebne treści bez irytujących, migających reklam.

Dlaczego programy blokujące reklamy są ważne dla bezpieczeństwa Twojego dziecka?

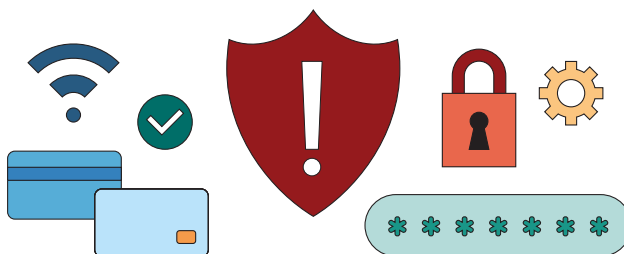
- Firmy zawsze szukają nowych sposobów na przyciągnięcie uwagi poprzez reklamy, a brak blokera naraża dzieci na nieograniczoną ekspozycję na te treści.
- Czasami spreparowane reklamy dokonują cyberataków i ostatecznie wyrządzają szkodę Twojemu urządzeniu i danym.
- Blokowanie reklam zapewnia bezpieczniejsze przeglądanie internetu, zwłaszcza mniej doświadczonym użytkownikom.
- Blokery reklam mogą zapewnić szybsze przeglądanie dzięki unikaniu treści, których nie chcesz oglądać. Blokują kod, tekst i obrazy w każdej reklamie, Twoja przeglądarka jest bezpieczniejsza.
- Blokowanie reklam przyspiesza pracę przeglądarki internetowej.

JAK ZAINSTALOWAĆ BLOKER REKLAM

- Zainstaluj dodatek do przeglądarki, której używasz.

Przykład: Adblock <https://getadblock.com/>

- Używaj przeglądarki z wbudowanym blokerem reklam, np. Opera lub Brave.
- Używaj samodzielnego oprogramowania do blokowania reklam, takiego jak AdFender lub AdGuard.



Niebezpieczeństwa związane z korzystaniem z publicznych sieci Wi-Fi

Kiedy korzystamy z internetu, zwykle robimy to za pośrednictwem naszej sieci domowej, firmowej lub na urządzeniu mobilnym. Źródła te są prywatne i całkiem bezpieczne (jeśli są poprawnie skonfigurowane). Czasami jednak korzystamy z internetu w innych miejscach – w kawiarni, restauracji, na lotnisku lub w hotelu. Zapewniają one swoim klientom bezpłatny dostęp do internetu za pośrednictwem publicznych sieci Wi-Fi. Dostęp do tych sieci nie jest tak rygorystycznie kontrolowany. Hakerzy są tego świadomi i często wykorzystują sieci publiczne do przeprowadzania różnego rodzaju cyberataków w celu kradzieży danych lub instalowania złośliwego oprogramowania na naszym urządzeniu.

Opowiedz swojemu dziecku o zagrożeniach związanych z korzystaniem z publicznego Wi-Fi

Większość dzieci i nastolatków podczas korzystania z urządzenia chce po prostu podłączyć się do internetu i nacisnąć przycisk „Połącz”, nie zastanawiając się z jakiego rodzaju sieci będą korzystać. Dlatego ważne jest, aby rodzice rozumieli zagrożenia związane z korzystaniem z sieci publicznych i odpowiednio doradzali swoim dzieciom.



RADY DLA RODZICÓW:

- Zawsze klikaj opcję zapominania sieci, gdy rozłączasz się z publiczną siecią Wi-Fi, aby uniknąć automatycznego połączenia się z nią w przyszłości.
- Wyłącz udostępnianie plików, może to umożliwić dostęp do dowolnych plików niepowołanym osobom.
- Nie zapisuj żadnych poufnych informacji, takich jak adres domowy, dane osobowe i bankowe.
- Używaj wirtualnych sieci prywatnych (VPN), ponieważ ten typ sieci nie zbiera ani nie rejestruje żadnych informacji przesyłanych przez sieć.
- Przypomnij dzieciom, że zachowanie ostrożności przy łączeniu się z internetem za pośrednictwem sieci publicznych jest tak samo ważne jak zachowanie prywatności haseł i unikanie interakcji z nieznanymi.
- Upewnij się, że dostęp do internetu odbywa się za pośrednictwem sieci domowych lub danych mobilnych, które są prywatnymi i bezpiecznymi źródłami.
- Ostrzeż swoje dzieci, że będą narażone na ataki hakerów, którzy mogą ukraść ich dane, jeśli zalogują się do publicznej sieci Wi-Fi.
- Naucz swoje dzieci korzystania z witryn w standardzie HTTPS, ponieważ połączenie z nimi jest szyfrowane, co uniemożliwia innym osobom podglądanie przesyłanych danych.

WSKAZÓWKI, JAK ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO URZĄDZENIA MOBILNEGO:

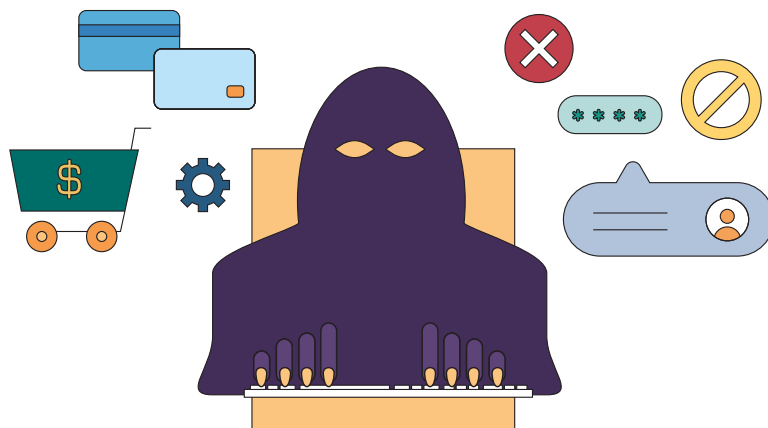
- Zablokuj ekran główny.
- Wyłącz Bluetooth i Wi-Fi, gdy nie są używane.
- Nie ładuj telefonu w portach publicznych, ponieważ możliwy jest wtedy przesył danych; możesz też użyć kabla służącego tylko do ładowania.

PHISHING

Phishing to rodzaj zagrożenia dotyczący e-maili, SMS-ów i połączeń telefonicznych. Osoba atakująca (phisher) podszywa się pod legalną organizację lub osobę i próbuje skłonić ofiarę do ujawnienia danych osobowych, takich jak dane bankowe, hasła lub numery kart kredytowych/debetowych.

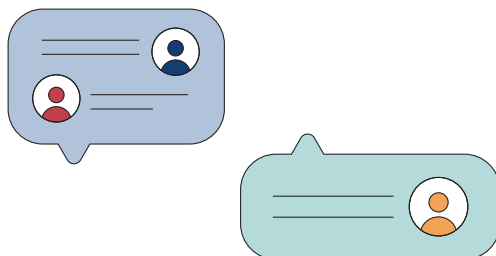
Twoje dzieci muszą nauczyć się, żeby nie otwierać złośliwych załączników w wiadomościach e-mail. Załączniki takie mają na celu przeprowadzenie ataku na urządzenia ofiary. Złośliwe e-maile zwykle przychodzą jako spam z załącznikami lub linkami.

Skorzystaj z poniższych informacji, aby nauczyć swoje dzieci jak uchronić się od phishingu.



Po czym można poznać oszustwo związane z wyłudzaniem informacji?

- podejrzana aktywność lub próby logowania na Twój e-mail
- e-maile lub SMS-y z informacją, jakoby wystąpił problem z Twoim kontem, płatnością, przesyłką itp.
- e-maile z prośbą o potwierdzenie Twoich danych osobowych
- e-maile zawierające fałszywą fakturę
- e-maile oferujące kupon na darmowe rzeczy
- adresy e-mail z błędnie wpisanymi nazwami domen
- prośba o kliknięcie linku w celu dokonania płatności
- Osoby atakujące zwykle wykorzystują adresy e-mail podszywające się pod znane organizacje, takie jak facebook@access-58.com. Prawdziwy e-mail miałby nazwę organizacji w nazwie domeny.
- Tekst zawiera błędną pisownię, gramatykę oraz nieprawidłową składnię. Tworząc wiadomości phishingowe, oszuści często korzystają z oprogramowania tłumaczącego, które podaje im wszystkie właściwe słowa, ale niekoniecznie we właściwym kontekście i porządku.



Źródła do samodzielnego poszerzania wiedzy:

VPN Mentor (12.2021):

<https://pl.vpnmentor.com/blog/najlepsze-najgorsze-blokery-reklam-aktualizacja-listopad/>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Phishing>

Serwis RP:

<https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/czym-jest-phishing-i-jak-nie-dac-sie-nabrac-na-podejrzane-widomosci-e-mail-oraz-sms-y>

Niebezpiecznik Oto OSZUST, który od roku OKRADA Polaków:

<https://www.youtube.com/watch?v=SbCcmlQmQSs>

Niebezpiecznik NP #009 – ten o oszukiwaniu ludzi przez telefon (materiał trwa ponad 50 minut):

<https://www.youtube.com/watch?v=GquVbsllweo>

BEZPIECZEŃSTWO PLIKÓW

Udostępnianie plików to łatwy sposób przesyłania treści w sieci. Ludzie mogą jednak udostępniać informacje osobom, których nie znają lub nie udostępniać ich bezpiecznie. Ważne jest, aby zweryfikować nadawcę przed otwarciem pliku, który został Ci udostępniony.

Twoje dziecko może słuchać muzyki, oglądać filmy lub seriale, grać w gry online, korzystając z nieznanych Ci stron internetowych. Podczas tych czynności nieuprawnione podmioty mogą uzyskać dostęp do zasobów komputera bez jego wiedzy.

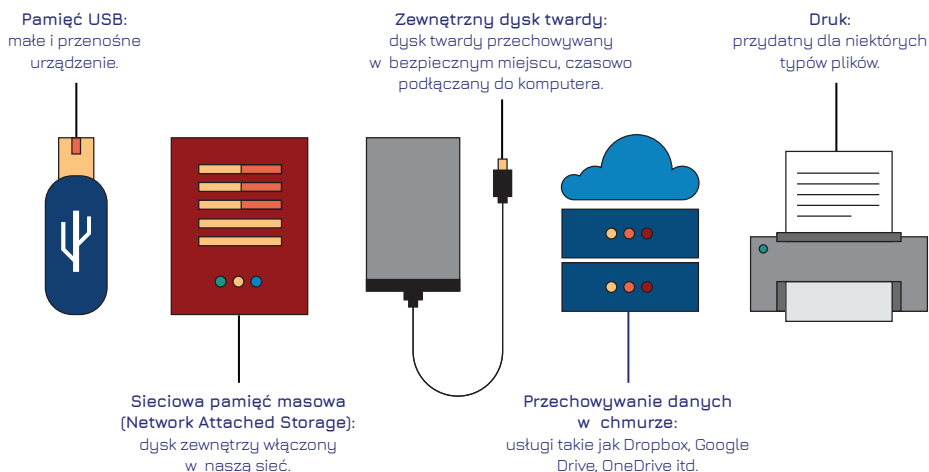
NAUCZ SWOJE DZIECKO:

- sprawdzać adres nadawcy
- ściągać TYLKO pliki nie budzące podejrzeń
- czym są nielegalne lub pirackie treści
- do czego służą programy antywirusowe.

Dlaczego należy tworzyć kopie zapasowe danych

Kopia zapasowa to środek zapobiegawczy pozwalający zminimalizować skutki ewentualnego cyberataku, awarii lub utraty urządzenia. Możemy je tworzyć na innym urządzeniu lub w chmurze. Pamiętajmy, że nie tylko hakerzy zagrażają naszym urządzeniom, ważne jest również naturalne zużycie nośników danych.

SPOSOBY TWORZENIA KOPII ZAPASOWYCH



JAK WYJAŚNIĆ DZIECKU, CZYM SĄ WRAŻLIWE DANE:

- Porozmawiaj o tym, jakie informacje powinno zachować dla siebie – adres domowy, hasła czy szkoła, do której uczęszczają. Zachęć je, aby przyszło do Ciebie, jeśli ktoś w sieci prosi o takie informacje.
- Użyj technik opowiadania historii (tzw. storytelling).
- Używaj metafor takich jak poniższe:

1. „Wyobraź sobie gigantyczne pudełko z zabawkami, wypełnione po brzegi klockami lego, duplo i figurkami twoich ulubionych postaci. Brzmi ekscytująco, prawda? Możesz budować różne rzeczy, zamki, forty, wozy strażackie a nawet statki pirackie. Ale w tak dużym jak to pudełku, wypełnionym tysiącami pomieszanych elementów, znalezienie tych odpowiednich może być dość trudne.”

2. „Big data jest bardzo podobna do tego pudełka z zabawkami. Wielka mieszanina liczb i słów. To bardzo utrudnia czytanie i zrozumienie bez niczyjej pomocy.” (Amy-Jo Crowley, 2014).

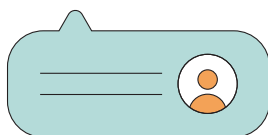
WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DOTYCZĄCE BEZPIECZNYCH TRANSAKCJI ONLINE:

- Monitoruj aktywność swoich dzieci.
- Upewnij się, że Twoja karta kredytowa jest w bezpiecznym miejscu – niedostępnym dla dzieci.
- Unikaj dzielenia się informacjami z innymi, nawet członkami rodziny i przyjaciółmi.
- Ogranicz zakupy online.
- Jeśli Twoje dziecko używa karty kredytowej do zakupów w internecie, przypomnij mu o tworzeniu silnych haseł i korzystaniu z bezpiecznych i autentycznych witryn, które zaczynają się od: HTTPS/

DODATKOWE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DOTYCZĄCE CYBERBEZPIECZEŃSTWA:

1. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach związanych z Internetem od najmłodszych lat.
2. Oglądajcie filmy i czytajcie artykuły razem, aby móc identyfikować dezinformacje i potencjalnie niebezpieczne sytuacje online.
3. Skup się na emocjach, zapewnij swoim dzieciom przestrzeń i okazję do mówienia o swoich uczuciach i obawach.
4. Bądź dobrym wzorem do naśladowania dla swoich dzieci. Podchodź z rezerwą do swojej aktywności i zachowania w sieci.
5. Sprawdzaj doniesienia medialne – czytając artykuł, wspólnie potwierdzajcie informacje za pomocą innych źródeł.

6. Naucz swoje dzieci, jaką wartość ma zachowanie prywatności.
7. Opowiedz dzieciom, jaką rolę pełni reklama i upewnij się, że rozumieją jej cel i rozpoznają zagrożenia.
8. Dzieci powinny spędzać ograniczoną ilość czasu (w zależności od wieku) przed ekranami, aby wyeliminować negatywne konsekwencje dla ich rozwoju.
9. Zachęcaj dzieci do angażowania się w zajęcia nie wymagające użycia komputera, takie jak gra na instrumencie, gry zespołowe, malowanie itp.
10. Pomóż dzieciom rozwinąć krytyczne myślenie podczas zabaw. Spróbuj zapytać dziecko: „co twoim zdaniem będzie dalej?”, „Przewidujemy”.
11. Zachęcaj do kreatywnego myślenia, aby rozwijać umiejętności radzenia sobie z problemami. Zadawaj pytania typu „Jakie inne pomysły moglibyśmy wypróbować?”, „Znajdziemy inne rozwiązanie?”. Nie interweniuj i nie oceniaj ich pomysłów.
12. Oglądajcie różne materiały, np. śmieszne filmy z dziećmi, i omówcie niebezpieczeństwa związane z umieszczaniem takich filmów w internecie. Dlaczego ich wizerunek wymaga ochrony?
13. Przyjrzyjcie się zdjęciu, po czym zadaj następujące pytania:
 - Kto opublikował to zdjęcie? Czy jest wiarygodne? Co jeszcze zazwyczaj zamieszczają te osoby? Z jakiej perspektywy przedstawiają to, co widać na zdjęciu?
 - Co publikujący mówią o tym zdjęciu? Czy mogło ono zostać wyedytowane?
 - Dlaczego to opublikowali? Jak chcieli, abyś się czuł lub co chcieli, abyś zrobił?



Źródła do samodzielnego poszerzania wiedzy:

Consolidated Technologies Inc. (materiał w języku angielskim)

<https://consoltech.com/blog/10-common-causes-of-data-loss/>

<https://www.youtube.com/watch?v=M911F0Aounk>

Sieciaki, dla rodziców:

<https://sieciaki.pl/dla-rodzicow/porady>

Sieciaki, dla dzieci:

<https://sieciaki.pl/kurs>

Rozdział 3.2

PRYWATNOŚĆ W INTERNECIE¹

Cyberbezpieczeństwo i prywatność w internecie idą w parze i często się zazębiają, więc nie jest łatwo dokonać wyraźnego rozróżnienia. Co do zasady cyberbezpieczeństwo to zestaw środków, dzięki którym chronimy nasze urządzenia przed atakami z zewnątrz, używając specjalnego oprogramowania uniemożliwiającego innym włamanie – bardzo podobnie jak z ochroną przed włamaniami w prawdziwym świecie – podczas gdy prywatność w internecie sprowadza się do tego, co i komu dobrowolnie udostępniamy oraz w jaki sposób te dane są ostatecznie wykorzystywane.

W Europie zostało wydane ogólne rozporządzenie o ochronie danych RODO (ang. GDPR – General Data Protection Regulation, <https://uodo.gov.pl/404>) aby pomóc ludziom chronić ich dane. RODO składa się z 99 artykułów nakładających określone obowiązki, w tym:

- obowiązek informowania przez firmy, jakie dane na Twój temat przechowują, oraz obowiązek usunięcia tych danych na żądanie
- obowiązek wyraźnego proszenia o zgodę przez firmy przed zebraniem jakichkolwiek danych oraz umożliwienie wyboru, które dane chcesz udostępnić i w jakim celu
- surowe zasady obowiązujące firmy, a dotyczące postępowania i przechowywania informacji o klientach, zwłaszcza w odniesieniu do osób trzecich. Na przykład Twój bank nie może udostępniać informacji finansowych żadnym osobom trzecim.

Często jednak, odwiedzając strony internetowe lub korzystając z aplikacji, sami wyrażamy zgodę na udostępnianie informacji o nas stronom trzecim. Korzystanie z przeglądarki jest prawie niemożliwe bez wyrażenia zgody na określone warunki, m.in. umożliwienie gromadzenia danych. To samo dotyczy właścicieli witryn, którzy proszą o zgodę na używanie plików cookie, pozwalających im śledzić zachowanie użytkowników w sieci.

Najczęstsze problemy z prywatnością w internecie to:

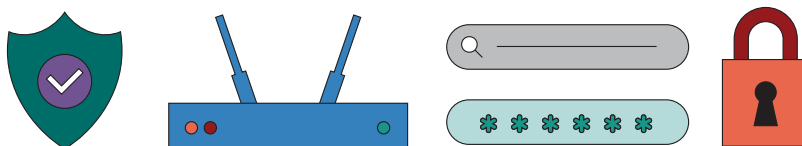
- śledzenie użytkowników przez wyszukiwarki
- pliki cookie używane do śledzenia online

¹<https://clario.co/blog/what-is-online-privacy/> (materiał w języku angielskim)

- zbieranie danych przez aplikacje mobilne
- zbieranie danych w mediach społecznościowych
- kradzież tożsamości.

Ustawienia prywatności

Na każdym telefonie komórkowym, tablecie, komputerze, notebooku oraz w przeglądarkach dostępne są ustawienia prywatności, które można aktywować:



• Ustawienie śledzenia

Możesz w swojej przeglądarce aktywować ustawienie „nie śledź”. Jeśli je włączysz (czy to w Chrome, Firefox czy każdej innej przeglądarce), informujesz strony internetowe i partnerów zewnętrznych, że nie chcesz być śledzony.

• Rozszerzenia przeglądarki blokujące pliki cookie

Mogą one pomóc w ograniczeniu śledzenia i gromadzenia informacji przez strony trzecie.

• Ustawienia śledzenia aplikacji

Aby uniknąć pozyskiwania przez aplikacje dostępu do zbyt wielu informacji o Tobie, możesz w ustawieniach aplikacji lub telefonu skonfigurować, jakie informacje na Twój temat mogą być pozyskiwane, w tym uniemożliwić lokalizację Twojego urządzenia.

• Prywatne przeglądanie (tryb incognito)

Włączając ten tryb, unikas zapamiętywanie i przechowywanie historii przeglądania.

Aby zapobiec nieprzyjemnym niespodziankom, bardzo przydadzą się również poniższe wskazówki:

• DOKŁADNIE PRZECZYTAJ POLITYKĘ PRYWATNOŚCI

Wiele osób po prostu klika „Zgadzam się” na wszelkie umowy użytkownika i polityki prywatności bez czytania ich. Tak jak w prawdziwym życiu podpisywanie umowy bez czytania nie jest wskazane, dobrym pomysłem jest przyjrzenie się również każdej

umowie online przed jej zaakceptowaniem. Może to być dość trudne, ponieważ wiele z tych dokumentów wydaje się nie mieć końca, ciągną się dziesiątkami stron. Warto jednak sprawdzić, jakie informacje zbiera strona internetowa lub aplikacja i czy czujesz się komfortowo z ich udostępnianiem.

• UŻYWAJ VPN, ŁĄCZĄC SIĘ Z INTERNETEM

VPN (Virtual Private Network – wirtualna sieć prywatna) tworzy zaszyfrowany wirtualny tunel, przez który przebiega transmisja danych do i od Ciebie. W ten sposób możesz zachować swój adres IP i lokalizację w tajemnicy przed odwiedzanymi witrynami, pomaga to także chronić Cię przed hakerami.

• ZMIENIAJ WYSZUKIWARKI

Korzystanie cały czas z tej samej wyszukiwarki może dać jej możliwość zbierania i łączenia wielu danych o Tobie. Możesz wybierać różne wyszukiwarki, aby uniknąć tego problemu – oto kilka sugestii:

- DuckDuckGo.com
- Qwant.com
- Startpage.com
- Ecosia.org

• UWAŻAJ, CO KLIKASZ

Phishing to bardzo powszechna metoda wyłudzenia poufnych informacji i/lub dokonywania płatności na konta przestępców. Nie otwieraj żadnych podejrzanych linków w wiadomościach ani załącznikach e-mail. Niektóre reklamy również mogą być groźne.

Komputer Świat [02.2020]

<https://www.komputerswiat.pl/artykuly/redakcyjne/9-prostych-sposobow-na-zapewnienie-sobie-prywatnosci-w-internecie/j5epph6>

SpeedTEST [09.2020]

<https://www.speedtest.pl/wiadomosci/esej/prywatnosc-w-sieci-jak-o-nya-zadbac/>

Filmy edukacyjne dla dzieci

Owce w sieci: https://www.youtube.com/channel/UChXRrrMp38MNIs8eRu_jWEg

Sieciaki: <https://sieciaki.pl/tv>

PRYWATNOŚĆ I ŚLAD CYFROWY

Co to jest ślad cyfrowy?

Nasz ślad cyfrowy tworzą fragmenty danych, które pozostawiamy podczas przeglądania Internetu. W ten sam sposób, w jaki piasek zachowuje kształt naszych śladów, tak internet przechowuje ślady naszej aktywności online.

Istnieje zapis WSZYSTKIEGO, co robimy w sieci: odwiedzane strony internetowe, rzeczy, które kupujemy, filmy, które oglądamy, gdzie płacimy rachunki, gdzie pracujemy, z kim rozmawiamy, kim są nasi przyjaciele i rodzina, co wyszukujemy, polubienia i komentarze, które zamieszczamy – wszystko to jest rejestrowane na serwerach i nazywa się to naszym śladem cyfrowym.

„Co trafia do Internetu, zostaje w Internecie”



W jaki sposób ślad cyfrowy może zostać użyty przeciwko mnie?

Nasza obecność i zachowania w internecie mają obecnie duże znaczenie. Ludzie są postrzegani przez pryzmat swoich działań w sieci, dlatego musimy bardzo uważać na to, jak przedstawiamy siebie w internecie. W szczególności rodzice muszą od najmłodszych lat przygotowywać na to swoje dzieci, uczulając je na konsekwencje, jakie ich cyfrowy ślad może mieć dla ich przyszłości.

Powszechnie wiadomo, że pracodawcy i inne instytucje przeprowadzają szeroko zakrojone kontrole przeszłości kandydatów. Obejmuje to sprawdzanie osobistych profili w mediach społecznościowych. Posiadanie pozytywnego wizerunku w tych mediach jest poważnie traktowane przez instytucje i organizacje. Nie jest więc niespodzianką, że ludzie czasem tracą stanowiska akademickie lub zawodowe z powodu nieodpowiednich postów znalezionych w ich mediach społecznościowych.

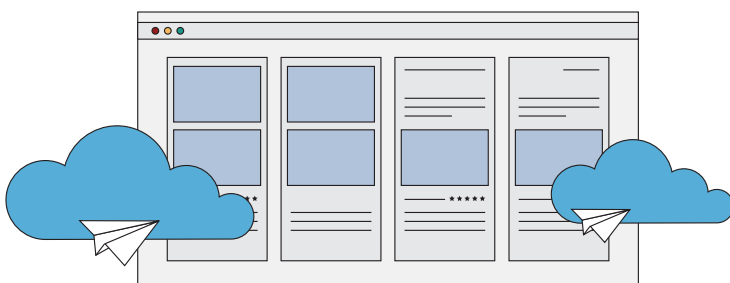
Ponadto ważne jest, aby chronić nasze dane przed oszustami. Mogą one zostać skradzione i wykorzystane do nielegalnych celów, ponieważ przestępcy często polują na dane osobowe ludzi i uzyskują dostęp do ich kont w mediach społecznościowych, kart kredytowych itp.

Ogólnie rzecz biorąc, powinniśmy zawsze pamiętać, że skutki naszych zachowań w internecie są trwałe i że każdą aktywność online, którą podejmujemy, można łatwo śledzić.

WSKAZÓWKI JAK CHRONIĆ SWOJĄ TOŻSAMOŚĆ

- Upewnij się, że publikujesz materiały, które są dobrze przemyślane i nie są obraźliwe dla Ciebie lub innych. Unikaj kontrowersyjnych lub nieodpowiednich tekstów czy elementów wizualnych.
- Wyloguj się ze swojego konta za każdym razem, gdy opuszczasz platformę społecznościową. Usuń stare konta.
- Mądrze udostępniaj dane w mediach społecznościowych: unikaj ujawniania danych osobowych, takich jak numery kart kredytowych, zdjęcia lub numery paszportu/dowodu osobistego, data urodzenia, zdjęcia dzieci lub domu, dane adresowe, nazwy użytkownika lub hasła.
- Dostosuj ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, ograniczając dostępność swoich postów tylko dla znajomych.
- Unikaj udostępniania swojego prawdziwego nazwiska i danych osobowych osobom, których nie znasz.
- Regularnie aktualizuj oprogramowanie, ponieważ poprawia to poziom bezpieczeństwa.
- Unikaj korzystania z publicznych sieci Wi-Fi i publicznych portów ładowania.
- Używaj w przeglądarce trybu prywatnego (incognito).
- Twórz silne hasła i upewnij się, że je pamiętasz. Nigdy nie zezwalaj przeglądarkom na zapamiętywanie haseł, dzięki temu będziesz chroniony w przypadku utraty telefonu komórkowego lub jeśli ktoś inny korzysta z Twojego komputera lub tabletu.

„Bądź świadomy konsekwencji swoich działań w internecie i tego, jak mogą one wpłynąć na Twoje życie osobiste i zawodowe”

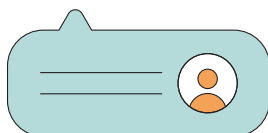


Programy uczące się mogą analizować Twoje zdjęcia i z czasem rozpoznawać Twoje dziecko, nawet gdy dorasta. Dlatego za każdym razem gdy publikujesz film/zdjęcie/historię o nim, zastanów się, jak może to wpłynąć na nie w przyszłości.

DORADŹ SWOIM DZIECIOM, ABY:

- właściwie się wyrażały, używając odpowiedniego języka
- szanowały innych i uprzejmie wyrażały odmienne zdanie, unikały wdawania się w negatywne dyskusje
- unikały rozmów z nieznanymi
- NIE POBIERAŁY ani NIE KOPIOWAŁY treści bez pozwolenia
- stawiały w obronie osób, które są prześladowane przez innych użytkowników
- zgłaszały niewłaściwe zachowanie
- pomyślały, zanim napiszą, opublikują, udostępnią
- zachowały prywatność profili w mediach społecznościowych.

DODATKOWA WSKAZÓWKA: Możesz pomóc swojemu dziecku w zrozumieniu jego śladu cyfrowego, wykorzystując ten pomysł na lekcję: <https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/cyfrowy-ślady/>



Źródła do samodzielnego poszerzania wiedzy:

Komputer Świat (07.2021):

<https://www.komputerswiat.pl/artykuly/redakcyjne/oversharing-i-sharenting-czyli-zagrozenia-dla-dzieci-ze-strony-rodzicow/r3rQj76>

Serwis RP:

<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/czy-wiesz-kto-w-sieci-oglada-zdjecia-twoich-dzieci>

Co się dzieje ze zdjęciem dziecka w sieci? Sharenting:

<https://www.youtube.com/watch?v=H73VpWY-K4c>

Rozdział 3.3

NARZĘDZIA KONTROLI RODZICIELSKIEJ

W dzisiejszych czasach internet jest często nadużywany przez dzieci w każdym wieku. Rodzice muszą odgrywać aktywną rolę nie tylko w edukowaniu dzieci, jak z niego korzystać. Powinni także używać narzędzi, które ochronią dzieci przed możliwymi zagrożeniami. Kontrola rodzicielska działa jako środek zapobiegawczy, który filtruje treści w celu zapewnienia bezpiecznego korzystania z internetu i zablokowania dzieciom przypadkowego dostępu do niepożądanych lub zabronionych zasobów.

W szczególności narzędzia kontroli rodzicielskiej mogą filtrować sieć i blokować dostęp do nieodpowiednich stron internetowych. Można je aktywować, wybierając odpowiednie ustawienia na routerze, korzystając z kontroli rodzicielskiej wbudowanej w system operacyjny lub instalując dodatkowe oprogramowanie.

Dostępne sposoby wdrożenia kontroli rodzicielskiej:

- konfiguracja narzędzi kontroli rodzicielskiej na poziomie routera w sposób zapewniający filtrowanie treści dla wszystkich urządzeń w sieci
- oprogramowanie dostarczone wraz z systemem operacyjnym Twoich urządzeń
- specjalistyczne oprogramowanie dostarczane przez firmy trzecie.

<https://www.howtogeek.com/167545/4-ways-to-set-up-parental-controls-on-your-home-network/> (materiał w języku angielskim)

ASPEKTY TECHNICZNE:

CZARNE I BIAŁE LISTY

Kontrola rodzicielska pomaga chronić Twoje dziecko przed nieodpowiednimi treściami, cybernękaniem, cyberatakami, oszustwami i pułapkami w mediach społecznościowych, dezinformacją lub niechcianymi znajomymi. Możesz blokować strony internetowe lub ich kategorie, ustawiając białe i czarne listy, czyli strony dostępne lub niedostępne dla dziecka, oraz ograniczając możliwość pobierania plików, co poprawi bezpieczeństwo urządzeń.

Czarna lista to sposób blokowania treści i dostępu do zdefiniowanych stron internetowych. Możesz skonfigurować oprogramowanie tak, aby blokować dostęp do pewnych kategorii, nieodpowiednich lub obraźliwych treści, takich jak „pornografia” i „rasizm” na podstawie

wybranych słów kluczowych. UWAGA: nawet w ten sposób NIE zablokujesz wszystkich złośliwych treści z setek milionów aktywnych witryn w sieci.

Białe listy działają w odwrotny sposób, umożliwiając dostęp tylko do określonej listy stron internetowych. Zamiast tworzyć długą listę nieodpowiednich witryn, wystarczy stworzyć listę akceptowanych witryn, wybierając dokładnie te treści, do których Twoje dziecko będzie mogło uzyskać dostęp.

REKLAMY

Duża część bezpłatnych stron w internecie zawiera reklamy, a dotyczy to w szczególności stron internetowych popularnych wśród młodzieży. Agresywny przekaz może kształtować zachowania dzieci jako potencjalnych klientów i prowadzić do konsumpcjonizmu. Aby temu zaradzić, zaleca się zainstalowanie oprogramowania, które blokuje lub ukrywa reklamy, takiego jak Adblock (dostępny zarówno w wersji bezpłatnej jak i premium).

ZAKUPY ONLINE

Kolejną kwestią, na którą warto zwrócić uwagę, są zakupy online. Zazwyczaj dzieci nie są w stanie samodzielnie robić zakupów, mogą jednak uzyskać dostęp do stron, na których są zalogowani rodzice, a witryna przechowuje informacje dotyczące płatności (nr karty kredytowej itp.). Bardzo często zdarzają się przypadkowe zakupy w sklepie Google Play – tutaj również można skonfigurować kontrolę rodzicielską, aby zablokować nieautoryzowane transakcje.

Zaawansowane rozwiązania komercyjne:

Zawierają takie elementy jak zarządzanie czasem, filtrowanie nieodpowiednich treści, lokalizacja dziecka.

- Norton Family
- Bitdefender Family
- ESET Parental Control

OGRANICZENIE POBIERANIA

Dzieci mogą być kuszone obietnicami rozrywki i zabawy, aby skłonić je do pobrania aplikacji i programów, które wyglądają na autentyczne, ale w rzeczywistości są złośliwym oprogramowaniem. Co oczywiste, sprowadza to niebezpieczeństwo na zainfekowany

komputer, jak i na inne połączone w tej samej sieci urządzenia. Dzięki kontroli rodzicielskiej można ograniczyć możliwość pobierania plików z niezauważanych lub podejrzanych źródeł. Poznaj więcej o wskazówkach dotyczących bezpieczeństwa w internecie:

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

NARZĘDZIA KONTROLI RODZICIELSKIEJ WBUDOWANE W SYSTEMY OPERACYJNE?

Windows 7

Jeśli używasz systemu Windows 7 na swoim komputerze, możesz skorzystać z wbudowanej kontroli rodzicielskiej. W ten sposób możesz kontrolować, jak dużo czasu dziecko może spędzać przy komputerze i jakich programów może używać. Jest to możliwe, gdy ma ono oddzielne konto na Twoim komputerze.

Zobacz pełną instrukcję tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=8EVI2JT8bhY>

Windows 10

Większość dzisiejszych komputerów pracuje na systemie Windows 10, który ma zintegrowaną kontrolę rodzicielską. Łączy ona nakładanie limitów czasowych z kontrolą dostępu do programów i filtrowaniem treści w sieci. Podczas zakładania nowego konta wybierz opcję „Utwórz konto dla dziecka”. Kontem tym można zarządzać i przeglądać dotyczące go raporty poprzez stronę internetową Family Safety.

OPROGRAMOWANIE INNYCH FIRM

Często oprogramowanie zapewniające bezpieczeństwo (np. antywirus) ma wbudowaną kontrolę rodzicielską. Jeśli posiadasz takie oprogramowanie na swoim komputerze, sprawdź, czy i ono ją posiada.

Istnieje wiele bezpłatnych rozwiązań do filtrowania sieci, z których możesz skorzystać:

<https://pl.wizcase.com/blog/najlepszych-darmowych-aplikacji-do-kontroli-rodzicielskiej/>

Pamiętaj, że kontrola rodzicielska nie jest w stanie zablokować wszystkiego, co złe, a czasami blokuje pożądane treści.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej mogą zostać dostosowane do potrzeb dzieci w każdym wieku, są jednak najbardziej przydatne tym, które dopiero zaczynają korzystać z internetu. Znajdź

czas na wyjaśnienie dziecku możliwych niebezpieczeństw związanych z korzystaniem z internetu i sposobów unikania zagrożeń.

Miej świadomość, że to, co zakazane, może się wydawać bardziej atrakcyjne. Zatem wyznaczanie granic bez nadmiernej presji, budowanie zaufania i zapewnienie dziecku bezpiecznej przestrzeni, w której może dzielić się swoimi obawami, jest kluczowe, aby nie czuło się przytłoczone nadmiarem opieki.

WSKAZÓWKA: Niektóre routery mają wbudowane funkcje kontroli rodzicielskiej, które umożliwią filtrowanie przesyłanych danych dla wszystkich urządzeń w sieci. Jeśli twój router nie posiada takiej funkcji, możesz ustawić ją za pomocą OpenDNS.

PRZEGLĄDANIE SIECI

Możesz skonfigurować większość przeglądarek internetowych pod kątem filtrowania wyświetlanych treści. Tutaj omawiamy przykłady najpopularniejszych przeglądarek: Internet Explorer, Google Chrome i Firefox. Dostępne są dla systemów Windows, Android i iOS.

MIEJ DOSTĘP DO URZĄDZENIA DZIECKA

Możesz uzyskać dostęp do urządzenia dziecka, instalując jedno z narzędzi kontroli rodzicielskiej działających na Androidzie i iOS. Takie rozwiązania pomagają rodzicom wpływać na treści widoczne dla ich dzieci i blokują dostęp do rzeczy, na które mogą nie być gotowe.

Podsumowanie

Według London School of Economics¹ rodzice mogą wspierać swoje dzieci w eksplorowaniu internetu, dzieląc się pozytywnymi doświadczeniami, ale jednocześnie informując o możliwym ryzyku i niebezpieczeństwach, które czają się w cyberprzestrzeni. Aby budować zaufanie, ale także monitorować korzystanie z internetu przez dziecko, warto towarzyszyć mu w sieci.

¹ [How can parents support children's internet safety\(lsero\).pdf](#) (materiał w języku angielskim)

Nie ma idealnego oprogramowania do kontroli rodzicielskiej. Zaleca się, aby rodzice pomogli dzieciom zrozumieć ryzyko, jakie podejmują podczas korzystania z internetu, poprzez otwartą i uczciwą rozmowę. Należy pamiętać, że restrykcyjne ograniczenia zmniejszają zagrożenie w sieci, ale także zmniejszają możliwości dziecka i jego umiejętności rozpoznawania zagrożeń.

Narzędzia rodzicielskie pozwolą Ci monitorować Twoje dziecko bez ograniczania jego możliwości grania w gry, łączenia się ze znajomymi, znajdowania informacji itp. Możecie rozwijać umiejętności bezpiecznego korzystania z Internetu poprzez zabawne i pouczające aktywności.

Aktywności te mogą się różnić w zależności od grupy docelowej, którą są zarówno rodzice, jak i dzieci. Ważne, aby były one adresowane do obu stron. W ten sposób przekażesz więcej wiedzy o tym, jak działa internet, jak można z niego korzystać, będziesz mieć szansę odpowiedzieć na pytania dziecka. Jednocześnie będzie ono czerpać przyjemność z przeglądania internetu i będzie chronione przed negatywnymi wpływami (nękanie, niedozwolone materiały itp.).

Do takich ćwiczeń nadaje się każde urządzenie cyfrowe (laptop, telefon komórkowy, tablet, komputer), które można podłączyć do internetu. Głównym celem jest, abyś nie tylko wykazywał(a) zainteresowanie działaniami swojego dziecka, ale także pokierował(a) nim w sposób dający większą radość z tych zajęć.

Dobrym sposobem na zaangażowanie swoich dzieci w naukę przez zabawę są quizy. Przydają się do sprawdzania i weryfikowania zdobytej wcześniej wiedzy, a nawet do przekazywania nowych informacji na różne tematy. Oto niektóre przykłady:

• ĆWICZ ZE SWOIM DZIECKIEM

Znajdź trochę wolnego czasu, aby usiąść wygodnie z dzieckiem i przeprowadzić quiz na temat reakcji na różne sytuacje. Wybierz scenariusze związane z cyberprzestrzenią, żeby sprawdzić, jak sobie z nimi radzi. Jeśli podejmie niewłaściwą decyzję, wyjaśnij mu spokojnie, jak i dlaczego powinno to przemyśleć. Po zakończeniu quizu możesz przeprowadzić dyskusję i podzielić się swoimi przemyśleniami.

• PRZECWICZ W DOMU

Aby przekazać swojemu dziecku wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z internetu, najpierw musisz sam(a) ją zdobyć i ugruntować. Da Ci to pewność siebie podczas odpowiadania na pytania, które może zadać, a także lepiej doradzisz mu, jak radzić sobie w określonych

sytuacjach, na przykład z mową nienawiści, nieprzychylnymi komentarzami na platformach społecznościowych. Wykorzystaj te quizy jako sposób na poszerzenie swojej wiedzy i umiejętności cyfrowych.

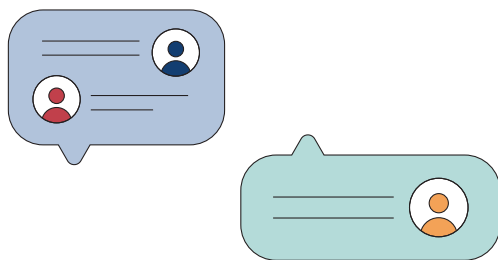
Możesz skorzystać z przewodnika po internecie dla dzieci:

<https://fundacjakosmos.org/przewodnik-po-czarodziejskiej-krainie-internetu/>

• UCZ SIĘ Z FILMÓW NA YOUTUBE

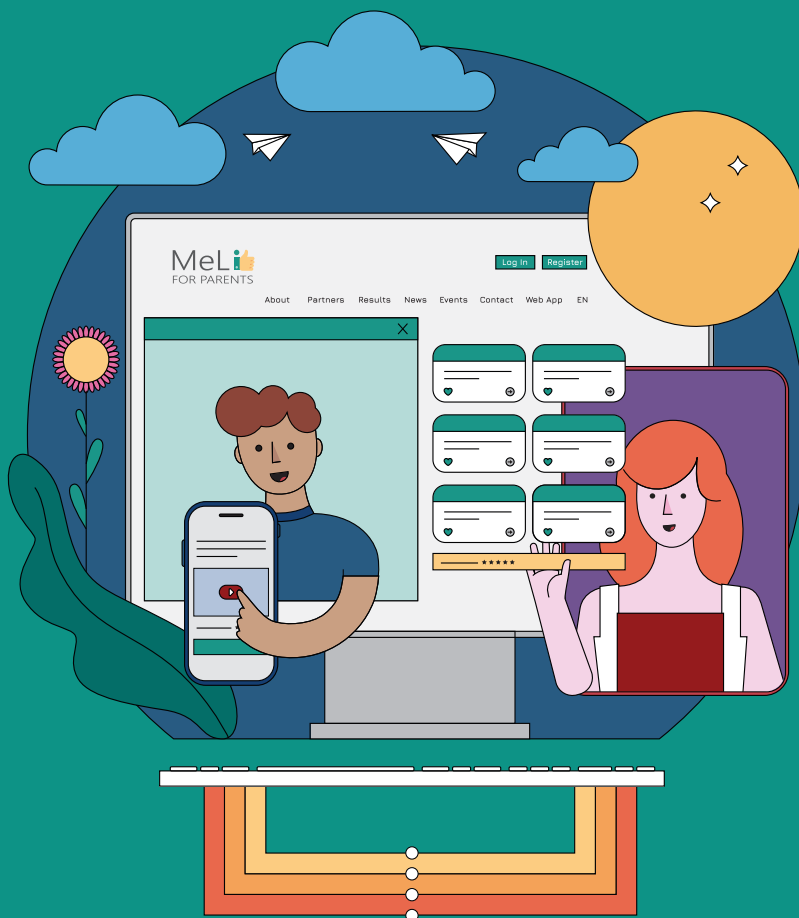
YouTube to platforma z mnóstwem filmów, które pomogą Ci zrozumieć, czym jest kontrola rodzicielska i w jaki sposób może być pomocna. Możesz także oglądać filmy z dzieckiem, żeby razem zdobywać wiedzę o bezpieczeństwie w internecie. Proponowane filmy uzupełniająca wiedzę:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=K8--mztOu9s>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=UdVnD8PWwwI>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=BIB3avfTo4I> (materiał w języku angielskim)
4. <https://www.youtube.com/watch?v=hXYqp0H5VOU>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=7ci0dQ3r6TU>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=XMcr2-Ke3l4>



ROZDZIAŁ 4

Aplikacja internetowa MeLi



Rozdział 4

JAK UŻYWAĆ APLIKACJI INTERNETOWEJ

Aplikacja internetowa MeLi dla rodziców ma na celu wprowadzenie do tematu korzystania z mediów elektronicznych przez dzieci. Zawiera ćwiczenia w formie tekstów, filmów i quizów, które poprawią umiejętności korzystania z sieci, zwracając uwagę na prywatność w internecie, cyberbezpieczeństwo, cyberprzemoc itp.

Aby skorzystać z aplikacji internetowej, należy odwiedzić stronę internetową projektu:

www.meli4parents.eu



Kolejnym krokiem jest utworzenie nowego konta. W tym celu kliknij „Zarejestruj się” w prawym górnym rogu.



Aby założyć konto, należy wypełnić pola w formularzu rejestracyjnym, takie jak e-mail, imię, nazwisko, wiek, liczba dzieci i kraj. Aplikacja z wybraną przez użytkownika częstotliwością

wysyła mu powiadomienia SMS-em lub e-mailem, proponując różne zadania. W fazie rejestracji możesz wybrać, jak często chcesz otrzymywać takie powiadomienia. Jeśli nie chcesz ich otrzymywać, w odpowiednim polu zaznacz „nigdy”. Powiadomienia możesz otrzymywać dwa razy w tygodniu, raz w tygodniu lub raz w miesiącu. Jeśli chcesz dostawać powiadomienia SMS-em, w odpowiednim polu podaj swój numer telefonu.

[Zaloguj się](#) [Zarejestruj się](#) [Resetuj hasło](#)

Email*

Hasło*

Potwierdź hasło*

Zgodność haseł:

Podaj hasło do nowego konta w obu polach.

Imię*

Nazwisko*

Telefon

Wiek*

- Wybierz wartość - v

Ilość dzieci*

v

Kraj*

- Wybierz - v

Jak często chcesz otrzymywać powiadomienia?*

- Wybierz wartość - v

Możemy wysyłać Ci regularne powiadomienia o proponowanych zadaniach na podstawie Twojego profilu

Utwórz nowe konto

Na Twój adres e-mail zostanie wysłana wiadomość z instrukcjami dotyczącymi weryfikacji konta. E-mail będzie zawierał link, który przekieruje Cię do aplikacji internetowej.

Gdy masz już konto, możesz wejść do aplikacji, klikając „Zaloguj się”. Po zalogowaniu zobaczysz opcję „Aplikacja internetowa” w menu witryny.



Po wejściu do aplikacji zobaczysz krótkie wprowadzenie i otrzymasz kilka wskazówek dotyczących jej używania.



Moje konto Wyloguj się

O nas Partnerzy Wyniki Aktualności Wydarzenia Kontakt Aplikacja internetowa PL ▼

Witamy w aplikacji internetowej ML4P!

Aplikacja zawiera ćwiczenia poprawiające umiejętności korzystania z mediów, oferując szeroką gamę zagadnień dostosowanych do Twoich osobistych potrzeb. Możesz użyć filtrów po lewej stronie, aby znaleźć zajęcia najbardziej interesujące dla Ciebie i Twojej rodziny.

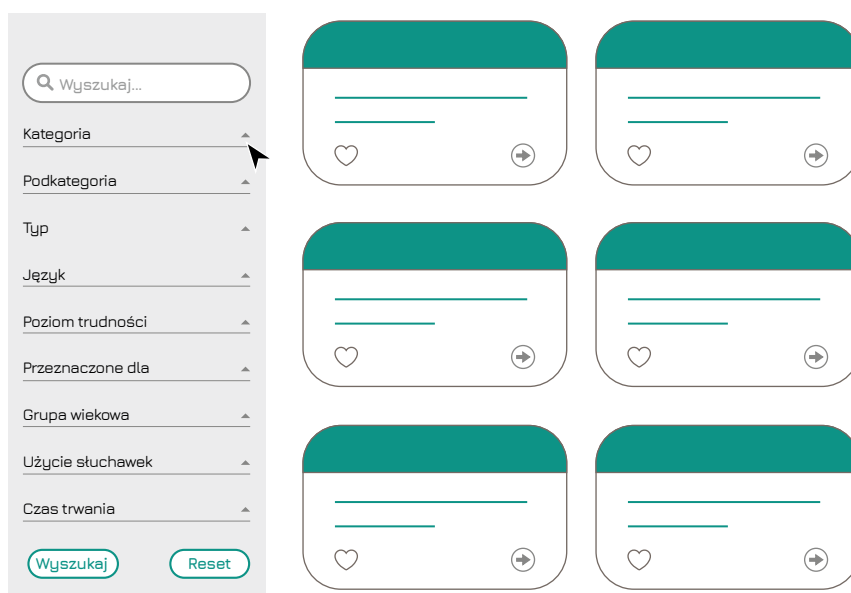
Filtry pozwalają wybrać kategorię i podkategorię aktywności, rodzaj, język, poziom trudności, czas trwania oraz preferencje dotyczące dźwięku. Możesz także użyć filtrów, aby znaleźć zadania, które wykonasz sam lub z całą Twoją rodziną. To zależy od Ciebie!

Możesz oznaczyć zadanie jako ukończone, klikając odpowiedni przycisk u góry każdego zadania. Możesz także zapamiętać swoje ulubione zadania, klikając ikonę serca. Zarówno ukończone jak i ulubione zadania będą widoczne w Twoim profilu.

Twoja opinia jest dla nas cenna – pomóż nam ulepszać aplikację, oceniając zadania.

Baw się dobrze!

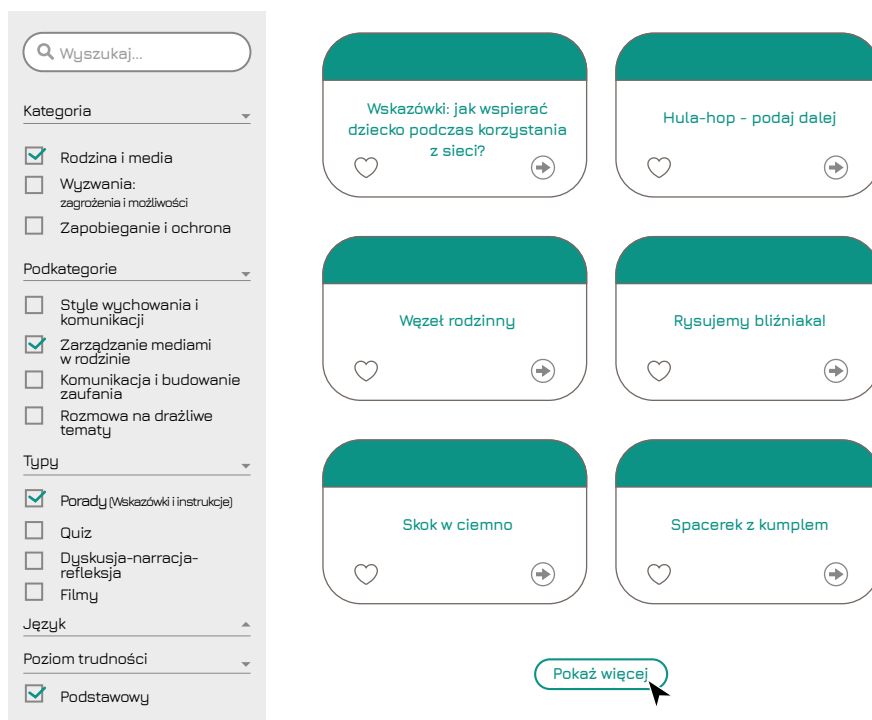
Do wyboru są następujące kategorie: „Rodzina i media”, „Wyzwania: zagrożenia i możliwości” oraz „Zapobieganie i ochrona”. Dla kategorii „Rodzina i media” pojawiają się następujące podkategorie: „Style wychowania i komunikacji”, „Zarządzanie mediami w rodzinie” oraz „Komunikacja i budowanie zaufania”. W kategorii „Wyzwania: zagrożenia i możliwości” można znaleźć następujące podkategorie: „Aplikacje popularne wśród dzieci”, „Uzależnienie od Internetu”, „Cyberprzemoc i mowa nienawiści w Internecie”, „Dezinformacja: fake newsy w mediach tradycyjnych i cyfrowych”, „Wzory do naśladowania i stereotypy” oraz „Tworzenie treści cyfrowych”. W kategorii „Zapobieganie i ochrona” dostępne są następujące podkategorie: „Cyberbezpieczeństwo”, „Narzędzia kontroli rodzicielskiej”, „Prywatność w Internecie” oraz „Prywatność i ślad cyfrowy”.



Ćwiczenia są podzielone na cztery różne typy: 1. Porady (wskazówki i instrukcje), 2. Quiz, 3. Dyskusja-narracja-refleksja, 4. Wideo. Możesz filtrować zadania według następujących parametrów języki: angielski, grecki, bułgarski, włoski, polski i francuski. Zadania są również podzielone na kategorie według poziomów trudności: podstawowy, średniozaawansowany, zaawansowany.

Rodzice mogą wybrać ćwiczenia na podstawie wieku dzieci. Zadania pogrupowane są w następujące kategorie: „dzieci (poniżej 7 lat)”, „młode nastolatki (8-12 lat)”, „nastolatki (13-18 lat)”. Są również pogrupowane według czasu ich trwania: „poniżej 5 minut”, „5-15 minut”, „15-30 minut” i „ponad 30 minut”.

Po zastosowaniu filtrów pojawiają się wybrane przez Ciebie zadania. Ponadto możesz skorzystać z funkcji wyszukiwania, aby znaleźć interesujące Cię tematy. Możesz otworzyć zadanie, klikając tytuł lub ikonę strzałki.



Wszystkie zadania zawierają tytuł i informacje o kategorii, podkategorii, rodzaju zadania, grupie docelowej, do której jest adresowana, rekomendowanym użyciu słuchawek, czasie trwania i poziomie trudności. Wiele zadań zawiera również zdjęcia i odnośniki, skąd pochodzi konkretne ćwiczenie.

✓ Oznacz zadanie jako ukończone

✓ Oznacz zadanie jako ukończone

 Oznacz zadanie jako ulubione

 Wyszukaj...

Kategoria: Rodzina i media

Podkategorie: Style
wychowania i komunikacji

Typ: Porady (Wskazówki i instrukcje)

Język: polski

Przeznaczone dla: Rodzice

Użycie słuchawek: Nie

Czas trwania: Poniżej 5 minut

Poziom trudności: Podstawowy

[illegible]☐ Oznacz zadanie jako ukończone☐ Oznacz zadanie jako ukończone

 Oznacz zadanie jako ulubione

 Wyszukaj...

Kategoria: Rodzina i media

Podkategoria: Zarządzanie mediami w rodzinie

Typ:
Dyskusja-narracja-refleksja

Język: polski

Przeznaczone dla: Rodzina

Grupy wiekowe: dzieci (poniżej 7 lat), młode nastolatki (8-12 lat), nastolatki (13-18 lat)

Użycie: słuchawek

Nie

Czas trwania: 15-30 minut

Poziom trudności: Podstawowy

Odkośnik _____

_____ ***** Oceni zadanie

Powrót do zadań

Przykłady
różnych
rodzajów zadań:

☒ Oznacz zadanie jako ukończone

☒ Oznacz zadanie jako ukończone

 Oznacz zadanie jako ulubione

 Wyszukaj...

Kategoria: Rodzina i media

Podkategoria: Style wychowania i komunikacji

Typ: Film

Przeznaczone dla: Rodzice

Użycie słuchawek: Nie

Przeznaczone dla: Rodzice

Czas trwania: Poniżej 5 minut

Poziom trudności: Podstawowy

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for a drawing or image. Below it are four horizontal lines for writing and a button labeled 'Powrót do zadań'.

QUIZ

✓ Oznacz zadanie jako ukończone

Kategoria: Wyzwania: zagrożenia i możliwości

Podkategoria: Tworzenie treści cyfrowych

Typ: Quiz

Język: polski

Przeznaczone dla: Rodzina

Grupy wiekowe: dzieci (poniżej 7 lat), młode nastolatki (8-12 lat), nastolatki (13-18 lat)

Użycie słuchawek: Nie

Czas trwania: Poniżej 5 minut

Poziom trudności: Zaawansowany

♥ Oznacz zadanie jako ulubione

☐
☒
☒
☐
☐

[Prześlij](#)

— ***** Oceń zadanie

[Powrót do zadań](#)

Przykłady
różnych
rodzajów zadań:

Większość quizów zawiera jedną poprawną odpowiedź, ale niektóre mają ich więcej. Jest to wyraźnie zaznaczone. Po udzieleniu odpowiedzi możesz kliknąć „Prześlij”, a jeśli była poprawna, zostanie zaznaczona na zielono. Jeśli wybrałeś(aś) niewłaściwą odpowiedź, zostanie ona zaznaczona na czerwono. Niezależnie jakiej odpowiedzi udzieliłeś(aś), po jej przesłaniu pojawi się informacja zwrotna.

Gdy ukończysz zadanie lub chcesz wrócić do strony zadań, możesz kliknąć przycisk „Powrót do zadań” u dołu. Aby ocenić zadanie, kliknij jedną z gwiazdek „Oceń zadanie”. Możesz również zobaczyć, ilu użytkowników oceniło dane zadanie i jaka jest ogólna ocena.

Jeśli zadanie Ci się podoba, możesz je oznaczyć jako ulubione, klikając „Oznacz zadanie jako ulubione” u góry lub ikonę serca na stronie zadań. Po zakończeniu zadania możesz oznaczyć je jako ukończone, klikając odpowiedni przycisk u góry. Gdy wrócisz do strony zadań, zobaczysz ikonę zaznaczenia w polu aktywności.

✓ Oznacz zadanie jako ukończone

Spacerek z kumplem

Skok w ciemno

Wszystkie zadania, które oznaczysz jako ulubione lub ukończone, są widoczne na Twoim profilu („Moje konto”) i możesz uzyskać do nich dostęp, klikając w ich link.

Imię: *****

Nazwisko: *****

Wiek: 26-35

Ilość dzieci: 0

Kraj: Polska

Jak często chcesz otrzymywać powiadomienia? raz w tygodniu

Jak chcesz otrzymywać powiadomienia: E-mail

Ulubione zadania

- [Czym jest Open DNS](#)
- [Tworzenie pokazu slajdów i rozmowa o prywatności](#)
- [Wprowadzanie dziecka w świat wirtualny](#)
- [Bezpieczny internet na co dzień](#)

Ukończone zadania

- [Czym jest Open DNS](#)
- [Tworzenie pokazu slajdów i rozmowa o prywatności](#)
- [Wprowadzanie dziecka w świat wirtualny](#)

Możesz zmienić informacje w swoim profilu, edytując dane podane podczas rejestracji, a także dodać zdjęcie, które pojawi się u góry. Aby to zrobić, kliknij przycisk „Edytuj” u góry.

Pogląd

Edytuj

Imię: *****

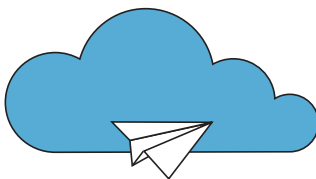
Nazwisko: *****

Wiek: 26-35

Ilość dzieci: 0

Kraj: Polska

Jeśli masz pytania dotyczące aplikacji internetowej, możesz skontaktować się z nami, wysyłając wiadomość przez formularz kontaktowy na naszej stronie.



ROZDZIAŁ 5

Dołącz do społeczności



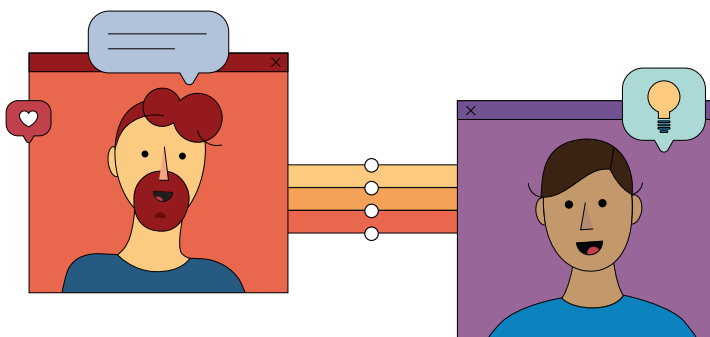
Rozdział 5

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI

Doświadczenie pokazało, że świat cyfrowy jest już trudny do zrozumienia dla rodziców, a tym bardziej dla ich dzieci, gdy polegają wyłącznie na własnej wiedzy i własnych zasobach.

Dlatego w ramach tego projektu partnerzy nie tylko udostępnili materiały szkoleniowe, aplikację internetową i niniejszy poradnik dla rodziców, ale także utworzyli grupy na Facebooku w swoich językach ojczystych, które mogą służyć jako platformy wymiany wiedzy. Możesz zadawać tam pytania i udzielać odpowiedzi, dzielić się doświadczeniami i wskazówkami lub poprosić o radę na określony temat. Grupy na Facebooku są monitorowane przez odpowiedniego partnera, ale nie przewiduje się jednostronnej komunikacji. Wręcz przeciwnie, ponieważ edukacja medialna dla rodziców jest dziedziną szybko się rozwijającą, uważamy za absolutnie kluczowe, aby wszyscy pomagali poszerzać wiedzę niezbędną do lepszego wspierania dzieci i młodzieży oraz radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez nowe gry, aplikacje i programy online. Ponadto dzieci również rosną i rozwijają się, przez co rodzice muszą stale korygować swoje działania, a wzajemne uczenie się i wymiana okazały się w tym bardzo pomocne.

Odnosi się to również do innego narzędzia, które powstało, aby pomóc rodzicom w utrzymywaniu kontaktu i wymianie: platformy Moodle, gdzie w każdym z języków projektu jest osobne forum. Znajdziesz je pod adresem <https://e-trainingcentre.gr/>. Aby uzyskać dostęp, musisz się najpierw zarejestrować.



GRUPY NA FACEBOOKU

Oto linki do grup na Facebooku, w językach: angielskim, bułgarskim, greckim, włoskim, polskim i francuskim.

MELI EDUKACJA MEDIALNA DLA RODZICÓW - po polsku

www.facebook.com/groups/edukacjamedialnarodzicow/

MEDIALITERACY4PARENTS - po angielsku

<https://www.facebook.com/groups/1807674396288319>

МЕДИЙНА ГРАМОТНОСТ ЗА РОДИТЕЛИ - po bułgarsku

www.facebook.com/groups/meli4parentsbg/

ΓΟΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ - po grecku

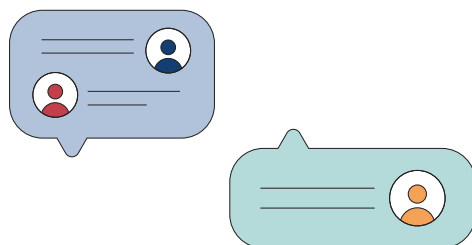
<https://www.facebook.com/groups/414579093374223>

PARLIAMO DI MEDIA LITERACY - po włosku

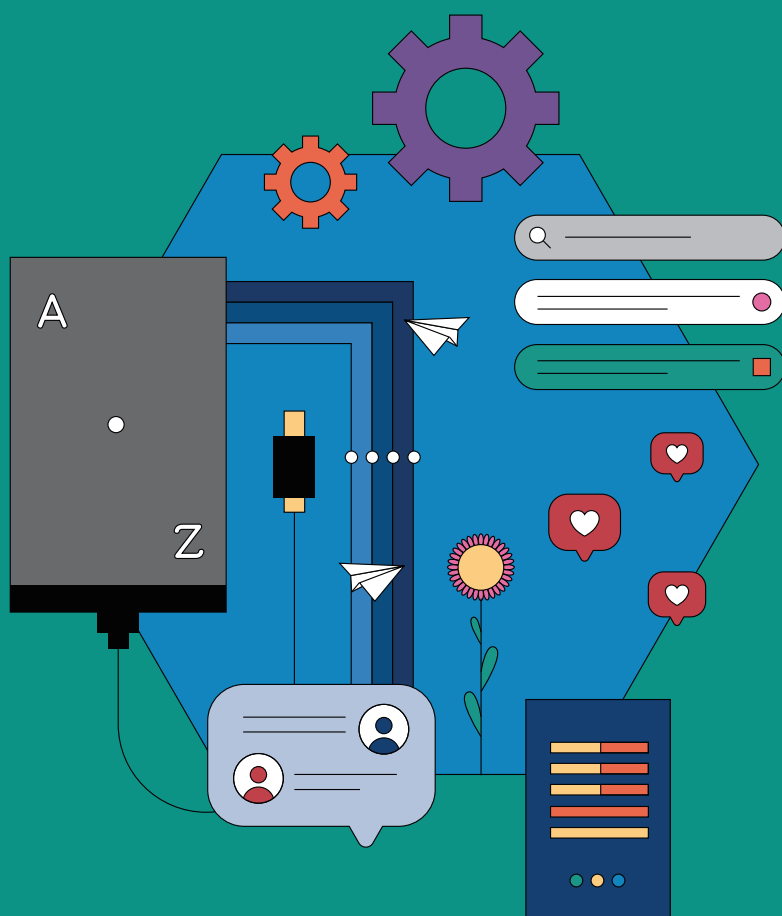
www.facebook.com/groups/404365157940832/

ÉDUCATION AUX MÉDIAS POUR PARENTS - po francusku

<https://www.facebook.com/groups/276149740960651>



Słownik pojęć



A

AD BLOCKER: Narzędzie blokujące reklamy w internecie. Blokerów reklam można używać na wielu urządzeniach, takich jak komputery stacjonarne, laptopy, smartfony czy tablety. Pozwalają nam na przeglądanie sieci i uzyskiwanie potrzebnych treści bez irytujących, migających reklam.

C

CYBERPRZEMOC: Rozumiana jest jako zastraszanie za pomocą technologii cyfrowych. Zdarza się w mediach społecznościowych, na platformach komunikacyjnych, platformach do gier. Charakteryzuje się powtarzającym się zachowaniem mającym na celu przestraszenie, rozgniewanie lub zawstydzenie tych, którzy są celem. Przykłady obejmują:

- rozpowszechnianie kłamstw na czyjś temat lub publikowanie zawstydzających go zdjęć w mediach społecznościowych
- wysyłanie nienawistnych wiadomości lub gróźb za pośrednictwem platform komunikacyjnych
- podszywanie się pod kogoś i wykorzystywanie jego konta do wysyłanie złośliwych wiadomości.

CYBERBEZPIECZEŃSTWO: Praktyka ochrony komputerów, serwerów, urządzeń mobilnych, systemów elektronicznych, sieci i danych przed złośliwymi atakami. Jest również znane jako bezpieczeństwo technologii informacyjnych lub bezpieczeństwo informacji.

CZAS EKRANOWY: Czas spędzany przy dowolnym urządzeniu z ekranem (telewizor, telefon komórkowy, tablet, komputer).

D

DEZINFORMACJA: Dezinformacja jest rozumiana jako możliwe do zweryfikowania fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje, które są tworzone, przekazywane i rozpowszechniane w celu uzyskania korzyści ekonomicznych lub celowego oszukania opinii publicznej, mogące w ten sposób wyrządzić szkodę publiczną.

F

FOBO: Skrót od Fear Of Being Offline (strach przed byciem offline) odnosi się do niepokoju związanego z brakiem dostępu do ważnych informacji w razie braku połączenia z internetem. Jest to rodzaj lęku separacyjnego odczuwanego, gdy nie ma się przy sobie telefonu, czy paniki na wiadomość o braku dobrego połączenia Wi-Fi, a także pragnienie regularnego zaglądania do mediów społecznościowych i skrzynki e-mailowej.

FOMO: Skrót od Fear Of Missing Out (strach przed przegapieniem) idzie o krok dalej i odnosi się do obaw, że ktoś inny może skorzystać z okazji (ubiegania się o pracę, spotkania itp.), jeśli nie zareaguje się natychmiast na ofertę, propozycję lub sugestię.

G

GRANIE ONLINE: Granie w gry za pośrednictwem sieci komputerowej, najczęściej internetu. Mogą to być zarówno proste gry tekstowe, jak i gry zawierające złożoną grafikę i wirtualne światy, w których przebywa wielu graczy jednocześnie. Różnią się one od innych gier komputerowych tym, że zwykle są niezależne od platformy do gier i opierają się wyłącznie na technologiach po stronie klienta, dlatego zwykle do grania w gry internetowe wystarczy przeglądarka internetowa i odpowiednia „wtyczka”.

H

HAZARD ONLINE: Oznacza działalność hazardową, taką jak wirtualny poker, kasyna i zakłady sportowe, prowadzoną za pośrednictwem sieci komputerowej, zwłaszcza internetu.

J

JOB: Joy Of Being Offline (radość z bycia offline) odnosi się do ponownego odkrywania radości z wykonywania czynności niezwiązanych z urządzeniem cyfrowym i połączeniem internetowym. Pomaga zapobiegać uzależnieniom i innym nieprzyjemnym konsekwencjom ciągłego korzystania z internetu.

K

KOMPETENCJE MEDIALNE: Wyrażenie, które obejmuje wszystkie zdolności techniczne, poznawcze, społeczne, obywatelskie i twórcze umożliwiające ludziom dostęp do mediów, zrozumienie ich i interakcję z nimi (tak definiuje to pojęcie Komisja Europejska), a więc także umiejętności krytycznej analizy pod kątem dokładności, wiarygodności lub dowodów stroniczości treści tworzonych i konsumowanych w różnych mediach, w tym w radiu i telewizji, internecie, mediach społecznościowych.

M

MEDIA: Środki komunikacji, takie jak radio i telewizja, gazety, czasopisma i internet, które docierają do mas i szeroko na nie oddziałują.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE: Strony internetowe i inne środki komunikacji online, które są wykorzystywane przez duże grupy ludzi do dzielenia się informacjami i rozwijania kontaktów społecznych i zawodowych. Przykłady: Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Snapchat.

MOWA NIENAWIŚCI: Według definicji Cambridge Dictionary jest to „wypowiedź publiczna, która wyraża nienawiść lub zachęca do przemocy wobec osoby lub grupy na podstawie rasy, religii, płci czy orientacji seksualnej”.

P

PRYWATNOŚĆ W SIECI: Poziom prywatności osoby połączonej z internetem. Termin ten wiąże się z dostępnymi poziomami bezpieczeństwa danych osobowych i finansowych, komunikacji oraz ich personalizacji, a także stosowaniem tych ustawień ochrony przez użytkowników.

S

SEXTING: Wysyłanie wiadomości o charakterze jednoznacznie seksualnym, w tym obrazów cyfrowych, zdjęć, wiadomości tekstowych, filmów itp. za pośrednictwem wiadomości MMS, komunikatów internetowych itp. na inne urządzenia elektroniczne.

SEXTORTION: Wyłudzenie pieniędzy lub przysług seksualnych pod groźbą ujawnienia dowodów aktywności seksualnej bądź zdjęć o charakterze jednoznacznie seksualnym.

SHARENTING: Od słów share – udostępniać i parenting – rodzicielstwo, oznacza publikowanie zdjęć i filmów z życia własnego dziecka w mediach społecznościowych, blogach i innych witrynach internetowych. Tematyka jest różna – najczęściej obejmuje zdjęcia z życia codziennego, wakacji lub podróży. Istnieją jednak również internetowe grupy rodziców, którym zależy, by zdjęcia z ich dziećmi rozśmieszyły widzów. Taki materiał może upokorzyć dziecko. W dawnych czasach zdjęcia rodzinne były przechowywane w albumach pokazywanych tylko wybranym osobom. Internet daje możliwość poszerzenia grona odbiorców, ale należy to robić z najwyższą ostrożnością, mając na uwadze przyszły wizerunek dziecka i jego reputację w sieci.

T

TRACKING: Śledzenie czegoś lub kogoś za pomocą środków cyfrowych, głównie przy użyciu narzędzi łączących urządzenie cyfrowe rodzica z urządzeniem jego dziecka.

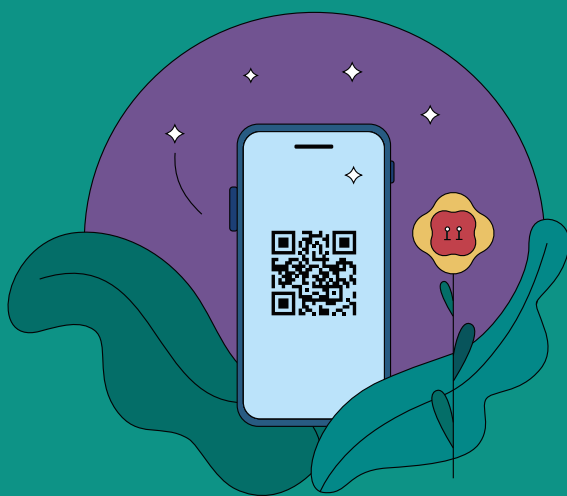
U

UWODZENIE: Uwodzenie dzieci to przestępstwa działalność polegająca na zaprzyjaźnianiu się i nawiązywaniu relacji emocjonalnej z nieletnim/nieletnią (czasem także z jego/jej rodziną) w celu zdobycia zaufania młodego człowieka dla rzeczywistego lub wirtualnego wykorzystywania seksualnego. Podaje

się również, że uwodzenie dzieci zwabia nieletnich do różnych nielegalnych biznesów, takich jak handel dziećmi, prostytutka dziecięca, handel cybersekssem czy produkcja pornografii dziecięcej.

UZALEŻNIENIE: Uzależnienie od internetu charakteryzuje się nadmiernymi lub słabo kontrolowanymi popędami dotyczącymi korzystania z komputera i dostępu do sieci, które prowadzą do upośledzenia różnych funkcji w wielu dziedzinach życia lub cierpienia przez dłuższy czas.

Możesz również natrafić na określenia takie jak patologiczne korzystanie z internetu lub kompulsywne korzystanie z internetu i na parę innych, powiązanych zaburzeń, na przykład uzależnienie od gier online, uzależnienie od hazardu online, uzależnienie od pornografii, uzależnienie od komunikacji, uzależnienie od rzeczywistości wirtualnej i uzależnienie od streamingu, które mogą być wynikiem nadmiernego użytkowania internetu.



www.meli4parents.eu