



**CYBER  
RESCUE**

# **CYBERBEZPIECZNY DZIECIAK**





# SPIIS TREŚCI

<b>1. Notka od nas</b>	<b>STR. 2</b>
<b>2. Wstęp</b>	<b>STR. 3</b>
<b>3. Uzależnienia</b>	<b>STR. 4</b>
<b>4. Szkodliwe treści</b>	<b>STR. 6</b>
<b>5. Sharenting</b>	<b>STR. 12</b>
<b>6. Niebezpieczne znajomości</b>	<b>STR. 14</b>
<b>7. Grooming</b>	<b>STR. 19</b>
<b>8. Cyberprzemoc</b>	<b>STR. 21</b>
<b>9. Samoocena</b>	<b>STR. 31</b>
<b>10. Gdzie szukać pomocy?</b>	<b>STR. 39</b>
<b>11. Podziękowanie</b>	<b>STR. 40</b>



# NOTKA OD NAS

# 1

**DRODZY RODZICE, STARSZE SIOSTRY, BRACIA, BABCIE & DZIADKOWIE, CIOCIE, WUJKOWIE, OPIEKUNOWIE, NAUCZYCIELE, WYCHOWAWCY!**

Oddajemy w Wasze ręce ten, mamy nadzieję, superprzydatny poradnik. Znajdziecie w nim informacje, które pozwolą Wam poważnie zadbać o bezpieczeństwo w sieci Waszych ukochanych Pociach!

Przygotowaliśmy dla Was sporą dawkę rad i pomocnych narzędzi. Dajemy też znać na jakie sygnały i zachowania powinniście zwrócić szczególną uwagę.

Mamy nadzieję, że wspólnymi siłami uda się z Waszych bliskich najmłodszych zrobić prawdziwie **CyberBezpieczne Dzieciaki!**

**MIŁEJ LEKTURY!**





Z roku na rok Dzieci coraz szybciej zaczynają przygodę z Internetem. Według ostatnich badań Urzędu Komunikacji Elektroniczej, korzysta z niego aż **91,3%** nieletnich, w tym **38,8%** już od 7-8 roku życia, a **23,1%** zaczęło używać sieci, mając 5-6 lat.



**WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE INTERNET TO NIE TYLKO NIEOGRANICZONE MOŻLIWOŚCI, ALE TEŻ REALNE ZAGROŻENIA. NA SZCZĘŚCIE JEST KILKA SPOSOBÓW, BY DZIECI CZUŁY SIĘ ONLINE DOBRZE I BEZPIECZNIE!**



## ... RYZYKO I POMOCNE NARZĘDZIA

Zacniemy od kwestii, której nie da się zignorować. Coraz częściej w opracowaniach, statystykach i komentarzach eksperci zwracają uwagę na masowy problem uzależnienia Dzieci i Młodzieży od gier, komputerów i telefonów. To oczywiście niepokojąca tendencja, negatywnie odbijająca się na zdrowiu najmłodszych.

**Naszym zamiarem nie jest jednak demonizowanie gier, ani nowych technologii. Nie każdy gracz czy użytkownik social mediów jest przecież uzależniony. Co więcej, korzystając z narzędzi online, można zdobywać wiedzę i rozwijać pasję!**

Mimo wszystko, mając na uwadze fakty, warto sprawdzić jak dużo dziennego czasu Wasze Dzieciaki spędzają online.





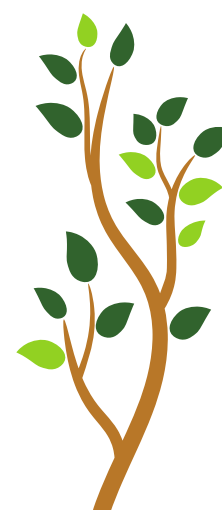
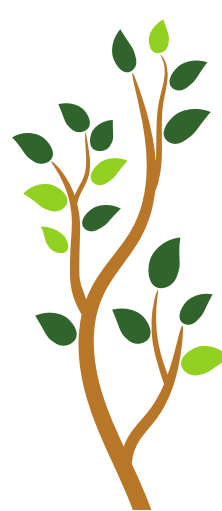
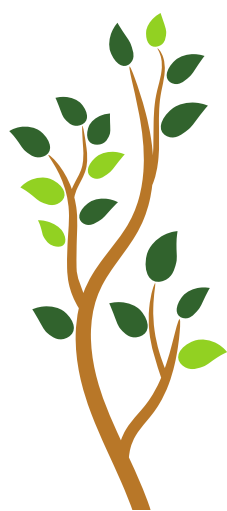
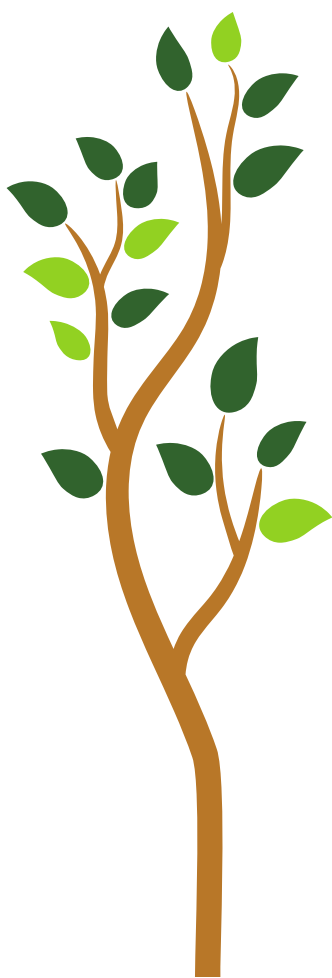
Z pomocą przychodzą aplikacje, wbudowane w smartfony: **Cyfrowy dobrostan** (Android) oraz **Czas przed ekranem** (iOS). Nie tylko pozwolą na weryfikację czasu, spędzanego aktywnie z urządzeniem, ale umożliwią ustawienie limitów korzystania z konkretnych aplikacji.



Dodatkowo możesz spróbować bardziej atrakcyjnych dla Dzieci rozwiązań i zaproponować im element **grywalizacji!**



APLIKACJA **FOREST: FOCUS FOR PRODUCTIVITY** POZWALA ZASADZIĆ WIRTUALNE DRZEWKO, KTÓRE ROŚNIE TYLKO WTEDY, GDY DZIECKO NIE KORZYSTA Z URZĄDZENIA.





## ... I JAK ICH UNIKAĆ

Oprócz wielu wartościowych treści, które można znaleźć w Internecie, niestety roi się tam również od tych potencjalnie niebezpiecznych. Do takich należą np. materiały **18+**.

**Ochronę Dziecka najlepiej zacząć od zwykłej rozmowy. Prostymi słowami wyjaśnij czym są takie treści i dlaczego najmłodszy powinni ich unikać. Nie zawstydzaj! Mów szczerze i wytłumacz dlaczego korzystasz z programów do ochrony rodzicielskiej. Podkreśl troskę, która stoi za takimi rozwiązaniami.**

W kwestii dbania o dobrostan Dziecka w sieci, ochrona rodzicielska jest Twoim najlepszym kumplem. I nie ma w tym nic złego ani wstydlwego!



**ZAUFANE PROGRAMY, KTÓRE  
POLECAMY: GOOGLE FAMILY  
LINK, MICROSOFT FAMILY  
SAFETY, BENIAMIN**







## **NO DOBRZE. ALE JAK WŁAŚCIWIE ROZPOZNAĆ TE POTENCJALNIE NIEBEZPIECZNE TREŚCI?**

W przypadku gier może pomóc Ci **PEGI**, czyli Ogólnoeuropejski System klasyfikacji Gier, obowiązujący także w Polsce. To wymagane oznaczenie wiekowe, które pojawi się na opakowaniu każdej gry. Jest fajną wskazówką czy wybrana treść będzie odpowiednia dla Twojej pociechy.



**Co oznaczają poszczególne znaki? Cyfra określa oczywiście rekomendowany minimalny wiek użytkownika. Kategoria przyznawana jest na podstawie analizy zawartości w grze elementów takich jak: ilość, rodzaj i forma przemocy, wulgaryzmy, treści potencjalnie szkodliwe (np. używki) i wątki o charakterze seksualnym.**







## A CO Z POZOSTAŁYMI NOŚNIKAMI?

Niestety tutaj sprawa się komplikuje. Oprócz ogólniej klasyfikacji gier, w Polsce prawnie uregulowane są tylko wymagania wobec TV i radia. Zgodnie z **Ustawą o radiofonii i telewizji**, te media mają obowiązek wyświetlać graficzne oznaczenia minimalnego wieku widza, przez cały czas trwania programu lub audycji.



**UWAGA! WYJĄTKAMI OD TEJ ZASADY SĄ PROGRAMY INFORMACYJNE, SPORTOWE, TELESPRZEDAŻOWE I ŻAŁOBNE. DO OBJĘTYCH USTAWĄ ŚRODKÓW PRZEKAZU NIE NALEŻĄ TEŻ PLATFORMY STREAMINGOWE.**



Jeżeli chodzi o książki, sytuacja jest dużo bardziej dramatyczna. W polskim prawie nie istnieje bowiem żaden zapis, wymagający umieszczania na nich ograniczeń wiekowych. Niektóre wydawnictwa zaczęły podawać na okładkach kategorie, inspirowane PEGI, jednak raczej są to wyjątki, nie reguła.



**W księgarni warto więc kierować się nazwami działów, jednak nie można ich zawsze brać za pewnik. W tym przypadku najlepiej potwierdzić swój wybór, wcześniej samodzielnie go weryfikując.**



## CO Z KINAMI?

**Niestety w Polsce nie istnieje żaden organ ani zapis prawny, odgórnie dyktujący kategorie wiekowe dla odbiorców. Jedyne informacje o rekomendowanym minimalnym wieku pochodzą od dystrybutorów. Luka prawna jest tutaj na tyle potężna, że zmusza kina do regulaminowego zastrzegania informacji o braku ponoszenia odpowiedzialności za widzów niepełnoletnich. Kasjer oczywiście może poprosić o okazanie legitymacji i ewentualnie odmówić sprzedaży biletu, jednak w praktyce takie sytuacje nie zdarzają się często.**

## JAK SPRAWA MA SIĘ W PRZYPADKU VOD?

Największe dostępne w Polsce platformy streamingowe same starają się regulować kwestię oznaczeń wiekowych. Na szczęście, ponieważ nie istnieje żadne lokalne, ani globalne podejście do tego aspektu.

**Co prawda w 2014 roku KRRiT opublikowała Kodeks Dobrych Praktyk w Sprawie Szczegółowych Zasad Ochrony Małoletnich w Audiowizualnych Usługach Medialnych na Żądanie, jednak jest to wyłącznie zbiór rekomendowanych praktyk, nie usankcjonowane i wymagalne prawo.**

Mimo wszystko streamingowi giganci skrupulatnie dbają o odpowiedni dobór dostępnych treści do wieku widza. Nie tylko wyraźnie znakują każdy zamieszczany materiał, ale wprowadzają nawet dodatkowe funkcjonalności, pozwalające Rodzicom na lepszą kontrolę zawartości, jakie oglądają ich Dzieci.



## PROFILE DLA DZIECI NIE TYLKO NA NETFLIXIE!

W zdecydowanej większości platform streamingowych istnieje możliwość utworzenia specjalnego profilu **DZIECKO** lub **KIDS**. Warto skorzystać z tej opcji, szczególnie jeśli Twój Dzieciak jest w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym. Funkcjonalność pozwala m.in. na automatyczne przypisywanie wyłącznie treści, przeznaczonych dla najmłodszych, ale dodatkowo także daje Ci pełną kontrolę nad materiałami, jakie może włączyć Twój milusiński. Profile możesz też zabezpieczyć kodem PIN, co zdecydowanie zwiększy szanse na to, że Dziecko nie obejrzy niczego, co nie jest przeznaczone dla jego wieku.

### POPULARNE SERWISY, KTÓRE POSIADAJĄ TĘ FUNKcjONALNOŚĆ:

**NETFLIX**



**HBOmax**



**prime video**



## JAK JESZCZE BARDZIEJ ZABEZPIECZYĆ DZIECKO?



### BEZPIECZNE WYSZUKIWARKI

Polecamy te stworzone specjalnie dla Dzieci. Posiadają m.in. bardzo skuteczne filtry blokujące, przede wszystkim treści nieodpowiednie i te przeznaczone tylko dla dorosłych. Są to między innymi: **Kiddle** ([www.kiddle.co](http://www.kiddle.co)), **KidzSearch** (<https://kidzsearch.com/>) lub **KidRex** ([www.alarms.org/kidrex](http://www.alarms.org/kidrex)). Wszystkie są dostępne w języku angielskim, jednak jego znajomość nie jest wymagana do korzystania. Z powodzeniem wyszukują wpisane po PL hasła.



### DZIECIĘCE WERSJE APLIKACJI

Niektóre platformy oferują opcję założenia specjalnego profilu dla Dziecka. Poza serwisami VOD, warto wymienić tutaj YouTube Kids, w którym Rodzic musi określić grupę wiekową Dziecka (są trzy do wyboru: do 4 lat, 5-8 lat i 9-12 lat). Program nie tylko dobierze i wyświetli treści, odpowiednie dla wieku Małolata, ale pozwoli Ci także na ustawienie limitów czasowych, po których apka automatycznie się zablokuje.

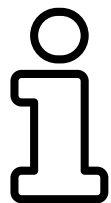


### KONTA W SERWISACH

Większość platform społecznościowych jest dedykowana użytkownikom, którzy ukończyli 13. r.ż. Jeśli Twoje Dziecko jest młodsze, nie rekomendujemy korzystania z nich. Kiedy pociecha ma powyżej 13. lat, przejdźcie proces rejestracji wspólnie. Koniecznie zweryfikuj czy został podany rzeczywisty wiek Dziecka - pomoże to ograniczyć dostępność treści dedykowanych dorosłym. Więcej o aplikacjach znajdziesz w rozdziale 6.



## CO TO TAKIEGO?



Sharenting to nowe zjawisko w przestrzeni online. Sam termin pochodzi z połączenia dwóch angielskich słów: **share**, czyli **dzielić się** (na pewno obito się Wam o uszy **szerowanie** postów na FB) i **parenting**, czyli **rodzicielstwo**.

Prosto tłumacząc, sharenting to regularne udostępnianie przez Rodziców zdjęć, filmów oraz informacji z życia Dziecka w sieci. Praktyka, którą każdy z nas pamięta ze swojego dzieciństwa (opaste albumy ze zdjęciami, które nasi Rodzice dumnie pokazywali rodzinie i znajomym), nagle zyskała zupełnie nowy wymiar. Jak się okazuje - w dobie ogólnodostępnych mediów społecznościowych - niesie on za sobą zdecydowanie więcej konsekwencji...

Dzisiaj filmiki z pierwszymi słowami i krokami lub fotki, uwieczniające pierwsze ząbki, szkolne inauguracje, rodzinne święta czy wakacje nie są już zarezerwowane tylko dla najbliższych. Teraz **może je zobaczyć każdy**.

Dorośli często nie zdają sobie sprawy z **konsekwencji** publikowania materiałów, pokazujących wizerunek Dzieciaka. Zdarza się, że Rodzice wrzucają na swoje profile nagie lub półnagie foty swoich Dzieci, np. z plaży lub kąpieli. Dodatkowo często uzupełniają je znacznikami konkretnych miejsc (przedszkole, szkoła, dom), a nawet ujawniają wrażliwe dane swoich pociech (imiona, nazwiska, wiek).



**Publikowanie tak szczegółowych informacji na temat Dziecka może mieć **fatalne skutki**. Zdjęcia, filmy, dane i inne wiadomości, jakimi dzielisz się w Internecie, zostają tam **na zawsze**. Każdy materiał może trafić w nieodpowiednie ręce i zostać wykorzystany do celów niezgodnych z prawem.**



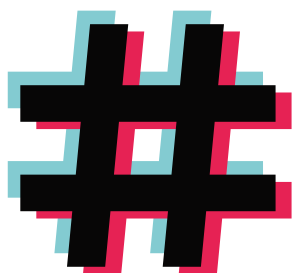
**PAMIĘTAJ, ŻE PUBLIKUJĄC W SIECI TREŚCI, REALNIE TRACISZ NAD NIMI KONTROLĘ. NAWET JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ NA ICH USUNIĘCIE, NIE MASZ PEWNOŚCI, ŻE NIE ZOSTAŁY WCZEŚNIEJ POWIELONE. UDOSTĘPNIANIE INFO O LOKALIZACJI GENERUJE DODATKOWE, RZECZYWISTE RYZYKO, POZWALAJĄCE OKREŚLIĆ MIEJSCE POBYTU NAJMŁODSZYCH. NIGDY NIE WIESZ KTO DOTRZE DO TAKIEJ INFORMACJI.**

Koniecznieweźteżpoduwagę, że **każde zdjęcie** Dziecka, jakie udostępniasz w Internecie, ogranicza i narusza jego prawa do prywatności i wyboru. Badania wskazują, że do 2030 r. prawie **70%** przypadków kradzieży tożsamości będzie wynikało z sharentingu. Warto o tym pomyśleć, zanim wrzucisz na swój profil kolejny materiał.



## ...JAK JE ROZPOZNAĆ?

Młodzi użytkownicy Internetu wyjątkowo chętnie korzystają z popularnych aplikacji i komunikatorów. Sprawdź które są najczęściej wybierane i do czego mogą służyć:



### TIKTOK

To platforma do tworzenia i publikowania krótkich materiałów wideo. Użytkownicy mogą je udostępniać, oglądać i wzajemnie komentować. Domyślnie konto w apce jest publiczne, więc wstawione materiały może zobaczyć każdy. Ze względu na największą ilość aktywnych użytkowników (ponad 1 miliard), to najpopularniejsza apka do nawiązywania kontaktu z nieznanymi.



### INSTAGRAM

Aplikacja do publikacji zdjęć i filmów. Użytkownicy mogą się wzajemnie obserwować. Często służy również jako komunikator. Treści można udostępniać publicznie lub tylko dla wybranej przez siebie grupy.



## FACEBOOK

Jedna z najstarszych platform społecznościowych. Daje możliwość nawiązywania kontaktu z nowymi osobami, dodawania swoich znajomych, publikowania postów, informacji o sobie i wymiany komentarzy, które w zależności od ustawień może zobaczyć każdy lub jedynie znajomi. Messenger jest dedykowanym komunikatorem Facebooka.



## SNAPCHAT

Kolejna apka, służąca do wysyłania zdjęć i filmów, które można oglądać w określonym przez twórcę czasie. Snapchat stwarza wiele możliwości wymiany treści ze znajomymi, jak i obcymi osobami.



## DISCORD

Platforma kierowana głównie do graczy komputerowych. To komunikator, służący do wymiany wiadomości tekstowych oraz nawiązywania rozmów głosowych. W Polsce Discord jest rekomendowany dla osób powyżej 16. roku życia. Użytkownicy, którzy nie ukończyli 18. lat, nie mogą dołączyć do kanałów i serwerów, zawierających treści dla dorosłych.



## ! OGRANICZENIA WIEKOWE

Każda z tych popularnych platform jest dostępna dla użytkowników, którzy ukończyli 13. rok życia (wyjątkiem jest Discord, gdzie minimalny wiek to 16 lat).

Wszystkie aplikacje posiadają filtry, wykrywające treści przeznaczone dla dorosłych, jednak jest to tylko pozorne zabezpieczenie.

Na poziomie rejestracji użytkownik jest zobowiązany do podania swojej daty urodzenia. Niestety nie jest to w żaden sposób weryfikowane, więc można wskazać dowolną.

Realnie najmłodszy mogą w prosty sposób omijać ograniczenia wiekowe i nie tylko oglądać dowolne materiały, ale dodatkowo także je tworzyć i publikować. Według raportu **MŁODE GŁOWY** Fundacji Unaweza z 2023 roku, aż **82% uczniów** w grupie wiekowej od 10 do 19 lat przyznało, że **miało konto w mediach społecznościowych przed ukończeniem 13 lat!**

REGISTER NOW



18+



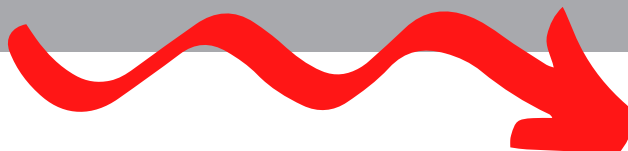
Potencjalnym, ogromnym ryzykiem podczas korzystania z tych aplikacji są ich niebagatelne zasięgi, czyli liczba aktywnych użytkowników, jakimi na co dzień się cieszą. Wszystkie skonstruowane są w sposób, który pozwala bardzo łatwo nawiązywać kontakty z nieznajomymi. **Pamiętaj, że każde konto osoby, której w realnym świecie Dziecko nie zna, jest kompletnie anonimowe.** Małolat w każdej chwili może trafić na podejrzanego rozmówcę, podszywającego się pod rówieśnika. Łatwość, z jaką można wymieniać ze sobą wiadomości sprawia, że bardzo trudno zapanować nad tym, kto skontaktuje się z Twoim Dzieciakiem. W raporcie NASKu **Nastolatki 3.0**, aż **14,1% badanych przyznało, że zdarzyło im się spotkać na żywo z osobą dorosłą, poznaną w sieci!**



**NIGDY NIE MOŻNA MIEĆ STUPROCENTOWEJ PEWNOŚCI, KTO JEST PO DRUGIEJ STRONIE KOMPUTERA. CYBERPRZESTĘPCY POLUJĄ W INTERNECIE NA DZIECI, WYTRWALE SZUKAJĄC Z NIMI KONTAKTU. MOGĄ GO NAWIĄZAĆ DZIĘKI RELATYWNEJ ANONIMOWOŚCI MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, GRUP ZAINTERESOWAŃ, FOR INTERNETOWYCH, A NAWET GIER ONLINE. KONSEKWENCJĄ MOŻE BYĆ ZAGROŻENIE PRYWATNOŚCI, A NAWET ZDROWIA I ŻYCIA MŁODEJ OSOBY.**



Chat Dziecka z oszustem może prowadzić do **niebezpiecznej wymiany informacji**, zdjęć lub wrażliwych danych. Młody człowiek może trafić na osobę nakłaniającą do niebezpiecznych i nieetycznych zachowań, narażających nie tylko zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Żebyś jako Rodzic dobrze zrozumiał jak działa to zagrożenie, dalej szczegółowo przeanalizujemy zjawisko internetowego **groomingu**.





## CO TO JEST?

Grooming to zaplanowany proces uwodzenia nieletnich przez Internet.

**POLEGA NA NAWIĄZANIU I STOPNIOWYM BUDOWANIU RELACJI MIĘDZY DOROSŁYM, A OSOBĄ MAŁOLETNĄ, Z WYKORZYSTANIEM PLATFORM KOMUNIKACYJNYCH ONLINE. CELEM PRZESTĘPCY JEST CAŁKOWITE ZMANIPULOWANIE I WYKORZYSTANIE OFIARY. SAM PROCES MOŻE BYĆ DŁUGOTRWAŁY I ZACZAĆ SIĘ NIEWINNIE. ZA POŚREDNICTWEM KOMUNIKATORÓW LUB SOCIAL MEDIÓW OSZUST NAWIĄDUJE Z DZIECKIEM RELACJĘ, NAJCZĘŚCIEJ O PODŁOŻU EMOCJONALNYM, PRÓBUJĄC ZDOBYĆ JEGO ZAUFANIE. GROOMER PREZENTUJE SIĘ JAKO PRZYJACIEL, OSOBA, KTÓREJ MOŻNA ZAUFAC I POWIERZYĆ TAJEMNICE. W KOLEJNYCH ETAPACH PRZESTĘPCY KORZYSTA ZE ZDOBYTEGO ZAUFANIA, BY ZMNIĘSZYĆ OPORY DZIECKA I WYKORZYSTAĆ JE SEKSUALNIE W ŚWIECIE REALNYM LUB ZA POŚREDNICTWEM SIECI (NP. PRZY TWORZENIU MATERIAŁÓW Z TREŚCIAMI PEDOFILSKIMI). GROOMING TO STRATEGIA, OPARTNA NA MANIPULACJI I EMOCJONALNYM PRZYWIĄZANIU.**







**Wykorzystanie seksualne** może wiązać się z przesyłaniem Dziecku treści pornograficznych, prowadzeniem rozmów o charakterze erotycznym, wysyłaniem intymnych zdjęć i nagrań, ale również namawianiem do spotkania w prawdziwym świecie.



Dzieci są otwarte, ufne i szczerze. Nie mają doświadczenia, by móc samodzielnie ocenić sytuację i przewidzieć skutki pewnych działań i zachowań. Dodatkowo często w sieci nie są w żaden sposób kontrolowane, co daje przestępcom przestrzeń do podejmowania nielegalnych działań. **Grooming jest w Polsce przestępstwem, podlegającym karze pozbawienia wolności do lat 3.** na mocy art. 200a kodeksu karnego.

Mając pod opieką nieletniego, pamiętaj o regularnej weryfikacji komunikatorów i aplikacji, z jakich korzysta. Nie obawiaj się otwartej rozmowy z Dzieckiem o komunikacji online. Ważne, żeby to od Ciebie usłyszało o realnych zagrożeniach, szczególnie wynikających z nawiązywania relacji z nieznanymi. Konsekwentnie przypominaj, że Dziecko może powiedzieć Ci o każdej podejrzałej lub niepokojącej wiadomości.



## CZYM JEST?

Cyberprzemoc to **forma elektronicznej agresji**, najczęściej opierająca się na wyśmiewaniu, nękaniu, dręczeniu, prześladowaniu, a nawet zastraszaniu, z wykorzystaniem narzędzi online. Jej głównym celem jest skrzywdzenie ofiary, która nie może się bronić.

## FORMY CYBERPRZEMOCY, Z KTÓRYMI MOŻE MIEĆ DO CZYNNIENIA DZIECKO:

- ➔ PUBLIKOWANIE PONIŻAJĄCYCH ZDJĘĆ I NAGRAŃ
- ➔ PODSZYWANIE SIĘ POD OFIARĘ, WYKORZYSTANIE JEJ WIZERUNKU
- ➔ WŁAMANIE DO KONT SPOŁECZNOŚCIOWYCH
- ➔ NĘKANIE UPORCZYWYMI, OBRAŹLIWYMI WIADOMOŚCIAMI PRYWATNYMI LUB PUBLICZNYMI (KOMENTARZE POD POSTAMI OSOBY NĘKANEJ, POSTY NA FORACH LUB PORTALACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH)

**W DEFINICJI CYBERPRZEMOCY MIEŚCI SIĘ RÓWNIEŻ "HEJT" INTERNETOWY (Z ANG. "HATE" TO "NIENAWIŚĆ"). HEJTER, CZYLI OSOBA UPRAWIAJĄCA HEJT, PUBLIKUJE W SIECI, NIERZADKO POD PSEUDONIMEM I ANONIMOWO, AGRESYWNE, OBRAŹLIWE I SKRAJNIE KRYTYCZNE KOMENTARZE, POZBAWIONE RZECZOWEJ ARGUMENTACJI, POD ADRESEM KONKRETNEJ OSOBY LUB GRUPY OSÓB. HEJT MA ZA ZADANIE MAKSYMALNIE PONIŻYĆ, A NAWET ZNISZCZYĆ OBRANĄ OFIARĘ.**





**PRZEMOC ONLINE NAJCZĘŚCIEJ MA DESTRUKCYJNY WPŁYW NA PSYCHIKĘ MŁODEGO CZŁOWIEKA. MOŻE KRYTYCZNIE OBNIŻAĆ SAMOOCENĘ ORAZ CAŁKOWICIE POZBAWIAĆ PEWNOŚCI SIEBIE. SPRAWDŹ SYGNAŁY, JAKIE MOGĄ WSKAZYWAĆ, ŻE TWOJE DZIECKO PADŁO OFIARĄ CYBERPRZEMOCY:**



### **ZMIANA ZACHOWANIA**

Może objawiać się np. spadkiem energii, apatią czy ogólną niechęcią. Zwróć również uwagę, jak Dziecko zachowuje się podczas korzystania z Internetu – zdenerwowanie, złość, smutek, a nawet agresja mogą świadczyć o tym, że coś jest nie tak.



### **ALIENACJA**

W relacjach z bliskimi, w towarzystwie rówieśników. Zranione lub zastraszone Dziecko może unikać rozmowy o bolesnych doświadczeniach, szczególnie nie chce komunikować się w temacie korzystania z Internetu. Oszczerstwa online rozpowszechniają się wyjątkowo szybko. Jeśli dowiadują się o nim np. koleżanki i koledzy ze szkoły, Dziecko może izolować się w towarzystwie.



### **GORSZE WYNIKI W SZKOLE**

Dziecko, borykające się z traumą przemocy online, może mieć poważne problemy ze skupieniem i realizacją podstawowych obowiązków, m.in. nauką, odrabianiem lekcji. Może też szukać pretekstów, by nie iść do szkoły. Zdarza się, że stres, związany z sytuacją, objawia się somatycznie, np. bólem brzucha lub głowy, mdłościami, problemami ze snem.



### **SKRYTOŚĆ**

Dziecko często wstydzi się powiedzieć o swoich problemach online, dlatego może korzystać z urządzeń w tajemnicy przed Rodzicami. Znakiem ostrzegawczym będzie np. szybkie zamykanie okien i aplikacji lub zasłanianie ekranu telefonu, kiedy jesteś w pobliżu czy usuwanie historii odwiedzanych stron www w przeglądarce.



# WAŻNE STATYSTYKI

Według danych z badania **MŁODE GŁOWY**, przeprowadzonego przez **Fundację Unaweza** na początku 2023 roku wśród **184.000** uczniów w wieku **10-19 lat**:

**60,9%**

DOŚWIADCZYŁO HEJTU W SIECI W  
OSTATNIM ROKU

BYŁO HEJTOWANYCH PRZEZ  
ZNAJOMYCH RÓWIEŚNIKÓW

**41,9%**

**32,5%**

HEJTUJE INNYCH



## JAK CHRONIĆ DZIECKO PRZED CYBERPRZEMOCĄ?

### Rozmawiaj, rozmawiaj, rozmawiaj!

Kluczowym jest rozpocząć konwersację jak najwcześniej - nie tylko o samej cyberprzemocy, ale również o pozostałych zagrożeniach, związanych z korzystaniem z Internetu. Możesz zacząć od ustalenia co Twoje Dziecko wie na ten temat i czy ma pojęcie jak reagować w sytuacjach prześladowania online.

Temat dzielenia się wiedzą o sieciowych niebezpieczeństwach traktuj tak samo jak edukację w zakresie elementarnych codziennych czynności. Wprost opowiadaj o podstawowych zasadach, ale także o ewentualnych konsekwencjach i ryzykach. Jeśli masz poczucie, że nie masz wystarczającej wiedzy w zakresie cyberbezpieczeństwa w sieci - nie obawiaj się posiłkować dodatkowymi materiałami. Możesz np. wykorzystać informacje z tego poradnika.

Tak często, jak to możliwe przypominaj swojemu podopiecznemu, że jeśli spotka go kłopotliwa sytuacja, zawsze może do Ciebie przyjść. Jasno deklaruj też, że zrobisz wszystko, żeby mu pomóc.

**KAŻDA ROZMOWA Z DZIECKIEM BUDUJE ZAUFANIE, KTÓRE JEST WYJĄTKOWO ISTOTNE. BADANIA WSKAZUJĄ, ŻE OBECNIE JEDYNIENIE CO CZWARTY NASTOLATEK SZUKA WSPARCIA U RODZICA, KIEDY SPOTKA SIĘ Z INTERNETOWĄ PRZEMOCĄ. JAKO GŁÓWNE PRZYCZYNY WSKAZUJE SIĘ LĘK PRZED NIEZROZUMIENIEM ORAZ BAGATELIZOWANIE PROBLEMU. JEŚLI TYLKO ROZPOCZNIESZ KONWERSACJĘ, DASZ SWOJEMU DZIECKU DO ZROZUMIENIA, ŻE MOŻE NA TOBIE POLEGAĆ.**



## Nie zakazuj, ale ustal zasady

W wielu badaniach Dzieci i Młodzież podkreślają, że zakazy i restrykcyjne limity, dotyczące korzystania z urządzeń, są zupełnie nieskuteczne. Wręcz przeciwnie - często motywują do szukania luk i możliwości obejścia. Zamiast tego warto jest potraktować małych po partnersku i ustalić wspólne zasady, np. nie używamy telefonów podczas wspólnych posiłków ani podczas odrabiania lekcji.

**BARDZO ISTOTNE JEST, ŻEBY WYPRACOWANE USTALENIA OBEJMOWAŁY WSZYSTKICH DOMOWNIKÓW. MŁODZIEŻ BARDZO CENI SOBIE POCZUCIE SPRAWIEDLIWOŚCI, WIĘC PILNUJMY, ŻEBY GO NIE ZRUJNOWAĆ, NP. SPRAWDZANIEM POWIADOMIEŃ PODCZAS ROZMOWY Z POTOMKIEM.**

Przy takim podejściu Dzieciaki czują, że Rodzice im ufają i uznają za odpowiedzialne, co z kolei motywuje je, żeby tego zaufania nie zawieść.

**Czy wiesz, że w aż 60,6% polskich domów nie istnieją żadne zasady korzystania ze smartfonów i Internetu? Z kolei 39,4% Małolatów chciałoby spędzać więcej czasu ze swoimi Rodzicami, a 29,6% Dzieciaków deklaruje, że chce częściej z nimi przebywać bez korzystania z elektroniki!\***





Na stronie **domowykodeks.pl** znajdziesz świetną, przygotowaną przez Fundację **Dbam o mój z@sięg**, formatkę, która pomoże przy wspólnym tworzeniu wytycznych dla korzystania z mediów cyfrowych w Waszym domu!



## WARTO USTALIĆ Z DZIEĆMI ZASADY, DOTYCZĄCE SAMEJ AKTYWNOŚCI W SIECI, KTÓRE ZMINIMALIZUJĄ OKREŚLONE RYZYKA:

- » Omów z pociechą, jakie materiały może bezpiecznie publikować.
- » Wspólnie zadbajcie o ustawienia prywatności na portalach, z jakich Dziecko korzysta (np. tak, by tylko znajomi widzieli jego profil/posty).
- » Zadbaj, by do znajomych/obserwujących dodawało tylko konta, o których wie, że zostały utworzone przez faktycznie znane mu osoby. Wyjaśnij dlaczego.
- » Uczulaj Dziecko na konieczność każdorazowego wylogowania się ze strony, po zakończeniu aktywności.
- » Regularnie przypominaj, żeby nie udostępniać nikomu swoich haseł.



## CO ROBIĆ JEŚLI MOJE DZIECKO JEST OFIARĄ PRZEMOCY ONLINE?

Niestety cyberprzemoc może dotknąć każdego, niezależnie od tego jak mocno będziemy uczulali Dzieciaki w kwestiach zagrożeń. Jeśli Dziecko podzieli się z Tobą faktem, że jest prześladowane online lub jeśli zauważysz sygnały, które mogą o tym świadczyć (zerknij do str. 20), zobacz kilka ważnych wskazówek co możesz zrobić:

### Zapytaj!

Jeśli podejrzewasz, że w życiu Twojego Dziecka może dziać się coś niepokojącego, ale samo Ci o tym nie powiedziało - nie bój się spytać. Ważne, żeby forma takiego pytania zapraszała do rozmowy i stwarzała atmosferę zaufania. Niestety nie możesz ograniczyć się do zdawkowych "Co tam w szkole?" czy "Wszystko u Ciebie ok?", rzuconych w biegu. Bardzo istotne, żeby dać znać wprost: chcę Cię wysłuchać, pomóc. Pamiętaj, że sytuacja nękania jest dla Dziecka bolesna, to dla niego niełatwy temat do rozmowy, więc może nie otworzyć się od razu. Jednak świadomość, że jako Rodzic troszczysz się o jego samopoczucie, może to bardzo ułatwić.

### JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ? KILKA PRZYKŁADÓW\*:

- Wydaje mi się, że coś się dzieje. Chcesz o tym porozmawiać?
- Mam poczucie, że ostatnio jesteś smutniejsza/y. Czy coś się dzieje?
- Mam wrażenie, że się z czymś borykasz. Naprawdę chciałabym/chciałbym wiedzieć co u Ciebie.
- Nie chcę naciskać na rozmowę, ale martwię się o Ciebie. Nie potrzebujesz pomocy?
- Nieważne przez co przechodzisz, zawsze będę Cię wspierać!



## Reaguj empatycznie, słuchaj

Kiedy Dziecko się otworzy i podzieli problemem, pamiętaj, że to oznaka zaufania, którego nie możesz zawieść. Często od Twojej reakcji zależy czy uda się sprostać tej trudnej sytuacji. Kilka kluczowych kwestii:

- » Nie wpadaj w panikę! Dziecko potrzebuje Twoich empatii, spokoju i rozsądku. Przed każdą odpowiedzią weź głęboki oddech i utóż ją sobie w głowie.
- » Cierpliwie wysłuchaj co się stało. Nie przerywaj, jednak nie obawiaj się również zadawać pytań, by ustalić wszystkie fakty. Dopytaj również, jeśli czegoś nie rozumiesz. Ważne, by pokazać, że aktywnie słuchasz, np. parafrazując wypowiedź Dziecka - "Czyli widzisz/czujesz to w taki sposób, że..." lub "Może umiesz podać przykład, żebym lepiej zrozumiał/a?"
- » W żadnym wypadku nie obwiniaj Dziecka za to, co się zdarzyło ani go nie karz. Nawet, jeśli sytuacja w jakiejś części wynika z nieprzemyślanego zachowania (np. udostępnienia zdjęcia/filmu/informacji o sobie, rozmowy z nieznanym, etc.).

## Rozmawiaj i zapewniaj

### Podczas samej rozmowy nie zapomnij:

- poświęcić Dziecku 100% swojej uwagi, tzn. nie prowadź jej w biegu, najlepiej usiądź, odłóż/wyłącz urządzenia (telefon, tv, radio)
- powiedzieć, że dobrze zrobiło, dając Ci znać o zdarzeniu
- zapewnić, że nikt nie ma prawa go krzywdzić i że to nie jego wina
- zasygnalizować, że dostrzegasz jak trudne mogło być dla niego przekazanie Ci tej informacji
- zadeklarować pomoc, jakiej mu udzielisz



## Ułóż i omów plan działania

### Co konkretnie trzeba zrobić? Przede wszystkim podjąć bezzwłocznie podstawowe działania prewencyjne:

- ➔ Zadbaj, żeby Dziecko przerwało wszelki kontakt ze sprawcą, tzn. przestało odpowiadać na wiadomości, telefony, komentarze.
- ➔ Wspólnie rozważcie ewentualną zmianę danych kontaktowych (numer telefonu, mail, dane konta w portalu), jeśli uniemożliwi to nękającemu dalsze prześladowanie.



### Kolejne możliwe kroki:

- » Pomóż Dziecku w poprawnym zabezpieczeniu materiałów dowodowych (zapisanie wiadomości SMS, email w telefonie lub na dysku komputera; wykonanie zrzutów ekranów z komunikatorów, for, postów na portalach społecznościowych - ważne, żeby w zrzutach były widoczne wszystkie informacje o publikującym: imię, nazwisko/nazwa, data i godzina publikacji).
- » Zgłoś naruszenie do administratora serwisu, w którym sprawca dopuścił się cyberprzemocy. W większości portali społecznościowych i komunikatorów zrobicie to korzystając z dedykowanego przycisku "Zgłoś profil/użytkownika" i/lub formularza, w którym należy uzupełnić informację z jakim rodzajem prześladowania mamy do czynienia. Konsekwencją naruszenia regulaminu będzie zablokowanie lub usunięcie takiego konta oraz wszelkich opublikowanych szkodliwych treści.



- » Jeśli posiadasz wiedzę na temat tożsamości sprawcy (np. Dziecko przekáže, że jest to ktoś ze szkoły), masz prawo dążyć do bezpośredniej konfrontacji. Możesz je egzekwować samodzielnie (jeśli np. znasz Rodziców sprawcy) lub za pośrednictwem interwencji w szkole, która ma obowiązek dbania o bezpieczeństwo podopiecznych. Istotne, żeby omówić i uzgodnić ten krok z Dzieckiem i udać się do nauczyciela, którego darzy zaufaniem.
- » Jeśli uważasz, że Dziecko jest w niebezpieczeństwie lub doszło do przestępstwa albo wykroczenia - zgłoś sprawę na policję, z zebrany wcześniej materiałem dowodowym.



## **DODATKOWE WSPARCIE**

**JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI, CO NAJLEPIEJ ZROBIĆ W WASZEJ SYTUACJI, MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z DODATKOWEJ POMOCY W ZAUFANYCH ŹRÓDŁACH:**

**800 12 12 12 DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA  
(PN-PT OD 8:15 DO 20:00)**

**116 111 TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY  
(CODZIENNIE OD 12:00 DO 2:00)**

**800 100 100 TELEFON WSPARCIA DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI  
(PN-PT OD 12:00 DO 15:00)**



## **ALE JAK TO, SAMOCENA W PORADNIKU O CYBERBEZPIECZEŃSTWIE?**

Niestety, **ten Rozdział to nie przypadek**, ani pomyłka, dlatego skrzętnie prosimy: **nie omijajcie go!** Dlaczego? Poczucie własnej wartości i samoocena Dzieciaków są w tej chwili na bezprecedensową skalę uwarunkowane zdarzeniami z cyberświata. Dowody w kolejnych akapitach.

**To, że Dzieci rozpoczynają swoje życie online coraz wcześniej, już ustaliliśmy. Żeby dobrze zrozumieć, jak negatywnie może wpływać na nie presja social mediów, spróbujcie sięgnąć pamięcią do swoich pierwszych kroków w Internecie. Obstawiamy, że byliście już dorosłymi lub młodymi dorosłymi, z pewnym doświadczeniem życiowym, osobami ukształtowanymi, akceptującymi siebie i świadomymi swoich mocnych i słabszych stron.**

W przypadku Waszych Małolatów sytuacja wygląda zgoła inaczej. Zaczynając przygodę z Internetem, są od Was dużo młodsze, więc automatycznie posiadają mniej życiowych doświadczeń. Dlatego naturalnie będą miały większe trudności nie tylko w regulowaniu, rozumieniu i kontrolowaniu własnych emocji, ale również w interpretowaniu i odczytywaniu emocji lub intencji innych osób. Bardzo często intensyfikacja korzystania z cyfrowych przekazników u Nastolatków zbiega się też w czasie z ich najbardziej burzliwym okresem życia. Wszystkie te uwarunkowania powodują, że zdarzenia, jakich będą świadkami lub sami doświadczą online, mogą być dla nich druzgocące, a nawet negatywnie odbić się na ich kształtującej się dopiero samoocenie.





## FOMO NIE DO PRZESKOCZENIA

Pamiętajcie jak kiedyś ciężko było nam wysiedzieć na imieninach Babci czy Cioci, bo cały czas zastanawialiśmy się jakie frajdy omijają nas dziś na podwórku, trzepaku, pod blokiem? Wierciliśmy się, narzekaliśmy i nagabywaliśmy nasze Mamy, żeby jak najprędzej wracać do domu. Każdy chciał szybko sprawdzić w co tym razem wpakowała się nasza paczka kumpli z osiedla.

Jeśli kojarzycie to uczucie, **pomnóżcie** je teraz **przez 1000**. To mniej więcej magnituda **FOMO** (skrót od angielskiego **fear of missing out**, czyli **obawy przed przegapieniem czegoś**), jakie odczuwają Wasze Dzieciaki na co dzień!

# # FOMO



Dla Dzieci przekonanie, że coś ważnego ominie je dokładnie wtedy, kiedy będą offline, jest wyjątkowo obciążające. Gros rozmów, gier i zabaw, a nawet projektów szkolnych Dzieciaki realizują przez Internet. Po szkole to główne źródło, podtrzymujące ich relacje z przyjaciółmi czy rówieśnikami z klasy. Problem polega na tym, że - w przeciwieństwie do naszych podchodów, rundek w klasy czy zbijaka - aktywność w sieci nie kończy się dla wszystkich Dzieci, gdy zachodzi słońce. **Internet jest czynny non stop, 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę.**



## SAMONAKRĘCAJĄCE SIĘ BŁĘDNE KOŁO

W raporcie **NASK** z badania **FOMO 2022**, okazuje się, że tylko **6%** Młodych Ludzi **nie doświadcza FOMO**. Lęk przed odłączeniem szczególnie potęgują media społecznościowe, które dają Dzieciom poczucie stałej obecności w życiu ich przyjaciół. Łatwa dostępność i miliony użytkowników na social platformach kuszą też ciągłym trzymaniem ręki na pulsie bieżących wydarzeń. Jednak ilość informacji, jaka się w nich pojawia, jest niemożliwa do monitorowania. Dlatego poczucie przegapienia jakiegoś faktu lub wydarzenia szybko się potęguje i może prowadzić do stanu, w którym Dziecko będzie czuło się **wykluczone**. Samopoczucie, a z czasem samoocena Młodej osoby zaczynają się pogarszać. Próbując poprawić ten stan, Dziecko zaczyna spędzać **online jeszcze więcej czasu**. Tak nieracjonalną i szaloną spiralę ciężko jest zatrzymać.

### Wysoki poziom FOMO u Nastolatków to np.\*:

- obawa, że inni ludzie mają fajniejsze doświadczenia w życiu
- zamartwianie się, kiedy znajomi bawią się bez niego
- duży dyskomfort, kiedy przegapi planowane lub spontaniczne spotkanie z przyjaciółmi
- niepokój, kiedy nie wie jakie plany mają jego znajomi
- ciągłe sprawdzanie co robią znajomi, potrzeba nieustannego bycia na bieżąco z ich życiem
- odczuwanie niekontrolowanego przymusu relacjonowania swojego życia w Internecie
- potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki, by nic nie umknęło jego uwadze



## FONOHOLIZM

Dzieciaki są szczególnie podatne na FOMO, bo bycie w kontakcie ze znajomymi sprawia, że czują się ważną częścią swojej grupy rówieśniczej. Ich akceptacja często jest dla Młodych Ludzi kluczową potrzebą, dlatego, żeby być na bieżąco, nie wypuszczają z rąk swoich smartfonów. Według badania Fundacji **Dbam o mój z@sięg**, prawie **87%** uczniów w wieku 12-18 lat codziennie korzysta z telefonu, a ponad **45%** ma go zawsze przy sobie, nawet, kiedy kładzie się spać i wstaje z łóżka. Nastolatki szczerze przyznają, że śledzenie aktualności w **social mediach** jest dla nich wykańczające.

## LAJKI NA WAGĘ ZŁOTA

Przebywając ciągle w online'owej rzeczywistości, Nastolatek zaczyna traktować wszystko, co się w niej dzieje, coraz bardziej serio. Coraz większe znaczenie ma również odzew sieciowej społeczności na materiały, jakimi dzieli się w cyberprzestrzeni. Potwierdzeniem akceptacji i popularności wśród znajomych jest dla niego liczba reakcji, jakie wywołają udostępnione przez niego zdjęcia, filmy i inne treści. W takiej sytuacji mniejsza liczba polubień pod postem może okazać się dla Dziecka dramatem nie do przejścia.

Negatywne emocje, wywołane wysokimi oczekiwaniami względem publikacji, mają kolosalny wpływ na skrajne **pogorszenie samooceny**, a nawet poczucia satysfakcji z życia.



## IDEALNE ŻYCIE INNYCH

Media społecznościowe dają ogromne możliwości kreowania **wyidealizowanych materiałów**. Szczególnie widać to na platformach, których głównym środkiem przekazu są zdjęcia i filmy. Jako Dorośli zdajemy sobie sprawę, że zarówno znajomi, jak i osoby znane, zamieszczają **starannie wyselekcjonowane treści**. Dla Dzieciaka niekoniecznie będzie to tak oczywiste.

**CIĄGŁE OGLĄDANIE PEFREKCYJNYCH MOMENTÓW, ZAPIERAJĄCYCH DECH W PIERSIACH WIDOKÓW, NIEZAPOMNIANYCH IMPREZ, NAJLEPSZYCH WYJAZDÓW, GODNYCH POZAZDROSZCZENIA PRZYGÓD I SAMYCH BARWNYCH CHWIL, PUBLIKOWANYCH SKRZĘTNIE NA PROFILACH ZNAJOMYCH, ALE RÓWNIEŻ CELEBRYTÓW I IDOLI, KTÓRYCH DZIECKO OBSERWUJE, NIE POMAGA. WRĘCZ PRZECIWNIE - TA ILUZJA SPRAWIA, ŻE ZACZYNA PORÓWNYWAĆ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ, Z TĄ PREZENTOWANĄ PRZEZ INNYCH. TO CZĘSTO UTWIERDZA NASTOLATKÓW W PRZEKONANIU, ŻE ICH ŻYCIE JEST BLADE, NUDNE I NIECIEKAWY.**

Oliwy do ognia dolewa **kult nienagannego wyglądu**, nieznośnie i nagminnie poprawianego dostępnymi w aplikacjach filtrami. Choć w teorii Młodzież wie, na czym polegają te zakrzywiające rzeczywistość triki, tutaj też ciężko jest uciec od porównań. Wyciągane wnioski nie poprawiają samopoczucia. Często prowadzą wręcz do poczucia, że Dzieciak nie jest wystarczająco przebojowy, atrakcyjny, ciekawy, wartościowy. **Zakłamywanie rzeczywistości**, na jakie pozwalają social media, może skutkować u Dzieci poczuciem bycia **gorszym**, a nawet nieakceptowanym.



## JAK POMAGAĆ?

### Uważnie obserwuj i nie ignoruj tematu

Dobrze wyrobić w sobie **nawyk zwracania uwagi** jak Dziecko zachowuje się podczas korzystania z telefonu. Dzięki temu zauważysz niecodzienne lub negatywne reakcje. Jeśli utwierdzasz się w przekonaniu, że Twój Małolat może być uzależniony od urządzenia, zacznij od prostej rozmowy, np. pytając jak sam ocenia ilość czasu, jaką spędza z telefonem w ręku.

Jeśli wykryjesz, że treści, jakie czyta lub ogląda Twoje dziecko online nierzadko wpływają negatywnie na jego nastrój - daj mu o tym znać. **Nie podważaj, nie oceniaj ani nie pouczaj**, zasygnalizuj, że to Twoja obserwacja. Spróbuj je namówić, żeby samodzielnie przeanalizowało czy faktycznie tak jest. Możesz np. zaproponować, żeby notowało najważniejsze wydarzenia z życia online i oznaczało, jakie emocje w nim wywołały.

**Co trzeci nastolatek ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych\***



## Pracuj z Dzieckiem nad poczuciem jego własnej wartości

Rodzice są naturalnymi autorytetami w życiu swoich Pociągów - nigdy o tym nie zapominaj. Często dobre słowo, komplement lub pochwała, kiedy Dziecku się coś uda, mogą zdziałać cuda! Jeśli z kolei spotka je niepowodzenie - nie krytykuj. Wytłumacz, że to naturalne i dotyczy każdego z nas. Budowanie zdrowego poczucia własnej wartości polega przede wszystkim na umiejętności rozpoznania swoich mocnych i słabszych stron oraz ich akceptacji.

**Uczenie Dziecka konstruktywnego rozwiązywania napotkanych problemów i przyjmowania porażek jest niezwykle istotne. Te umiejętności nie tylko pozytywnie przełożą się na ograniczenie wpływu, jaki może mieć na Małolata nierealna, wyidealizowana rzeczywistość online, ale również na pewno wpłyną też na jego samoocenę.**

## Leczenie FOMO

Jeśli Twoja Pociąg padła ofiarą szalonej spirali lęku przed odłączeniem, nie próbuj rozwiązać problemu radykalnymi zakazami ani konfiskatą urządzeń! Nie tędy droga. Takie podejście może jeszcze bardziej spotęgować u Dziecka FOMO, co tylko pogorszy sytuację. Zaproponuj wspólne ułożenie planu, dzięki któremu Dziecko będzie w stanie odzyskać cenną równowagę między życiem on- i offline. Spróbujcie metody małych kroczków, np. ustal z Małolatem, że na początek będzie zupełnie odkładał telefon na parę minut dziennie.



W kolejnych etapach wspólnie ustalcie już np. regularne, codzienne sytuacje, kiedy nie będzie używał smartfona. Z czasem możecie te momenty wydłużać lub intensyfikować, aż osiągniecie stan, do jakiego dążycie.

**DOBRCZE ZAANGAŻOWAĆ SIĘ W TEN PROCES, NP. POMAGAJĄC DZIECKU ZAGOSPODAROWAĆ CZAS, JAKI SPĘDZA BEZ URZĄDZENIA. MOŻESZ ZAPLANOWAĆ WTEDY DLA WAS WSPÓLNĄ AKTYWNOŚĆ: RUNDKĘ W ULUBIONĄ PLANSZÓWKĘ, UKŁADANIE PUZZLI, PRZEJAZDZKĘ ROWEREM CZY WYPAD NA LODY. FAJNIE, ŻEBY TE PRZERYWNIKI SPRAWIAŁY DZIECKU FRAJDĘ. PRZY OKAZJI POKAZESZ, ŻE NAWET PODCZAS TAKICH DROBNYCH CZYNNOŚCI POZA SIECIĄ TEŻ MOŻNA SIĘ ŚWIETNIE BAWIĆ.**



## **NIE OBAWIAJ SIĘ KORZYSTANIA Z POMOCY SPECJALISTÓW**

**Ufaj swojej intuicji.** Jeśli uznasz, że Twoje Dziecko ma poważniejsze objawy lub dzieje się z nim coś niepokojącego, a Ty nie masz pewności jak zareagować - skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia. Możesz porozmawiać ze **szkolnym pedagogiem** albo zgłosić się do lokalnej **poradni psychologicznej**. Prośenie o pomoc w takich sytuacjach **to żaden wstyd**. Na szali jest dobrostan najważniejszej dla Ciebie osoby.



**CYBER  
RESCUE**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY

# 10

**NA KONIEC KILKA BARDZO ISTOTNYCH KONTAKTÓW. WSZYSTKIE WYLISTOWANE TELEFONY TO NUMERY POMOCOWE. JEŚLI TY LUB TWOJE DZIECKO BORYKACIE SIĘ Z SYTUACJĄ, KTÓRA WAS PRZERASTA - SKORZYSTAJCIE Z DOSTĘPNEJ POMOCY. PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚCIE SAMI.**

**Antydepresyjny Telefon  
Forum Przeciw Depresji**  
(ŚR-CZW 17:00-19:00)  
**tel. 22 594 91 00**

**Kryzysowy Telefon  
Zaufania dla Dorosłych**  
(CODZIENNIE 14:00-22:00)  
**tel. 116 123**

**Telefon Zaufania  
dla Dzieci i Młodzieży**  
(CODZIENNIE PRZEZ CAŁĄ DOBĘ)  
**tel. 116 111**

**Całodobowa Linia  
Wsparcia Fundacji ITAKA**  
**tel. 800 70 22 22**

**Dyżurnet.pl do zgłaszania  
nielegalnych treści online**  
**tel. 801 615 005**







## UDAŁO SIĘ, **DROGI CZYTELNIKU** - DOTARLIŚMY DO KOŃCA!

Mamy nadzieję, że czujesz się solidnie uzbrojony w wiedzę! Jeśli nasz Poradnik Ci się spodobał - korzystaj ile wlezie i podziel się nim z innymi Rodzicami i Opiekunami milusińskich **Małolatów** :)

Pamiętaj, że zawsze możesz się nim posłużyć przed rozmową ze swoim **Dzieckiem**.

Masz ochotę poznać więcej szczegółów z CyberŚwiata? Koniecznie zaglądaj na naszego bloga (<https://cyberrescue.info>), gdzie regularnie publikujemy pomocne materiały. Znajdziesz tam m.in. nasze pozostałe e-booki: **Jak weryfikować sklepy internetowe?** i Poradnik **CyberBezpieczny Senior**.

Zapraszamy też na nasze social media, gdzie na bieżąco ostrzegamy przed aktualnymi zagrożeniami w sieci.

**MASZ PYTANIA LUB POTRZEBĘ DOPRECYZOWANIA? ODEZWIJ SIĘ DO NAS NA MESSENGERZE ([FACEBOOK.COM/CYBERRESCUE.ME](https://www.facebook.com/cyberrescue.me)).**

**DZIĘKUJEMY CI ZA POŚWIĘCONY NAM CZAS!**

**TEAM CYBERRESCUE**

