

2. **MÓW JEŚLI COŚ JEST NIE TAK-** wyczul swoje dzieci aby w sytuacji kiedy ktoś lub coś ich w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedziały o tym zaufanej osobie dorosłej. W sytuacji trudnej dzieci mogą także skontaktować się z Helpline.org.pl czyli ze specjalistami do spraw bezpieczeństwa w Internecie, dzwoniąc pod bezpłatny numer 800 100 100.
3. **NIE UFAJ OSOBĄ POZNANYM W SIECI-** przestrzegaj dzieci, że nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w Sieci. Uczulaj, że nie wolno spotykać się z nikim zbyt pochopnie w prawdziwym świecie, a jeśli już planuje spotkanie, zawsze powinno cię o tym poinformować.
4. **ZABEZPIECZ SWÓJ KOMPUTER-** pamiętaj jeżeli komputer jest podłączony do Internetu, musisz mieć zainstalowany odpowiedni program antywirusowy. Powinieneś również zaopatrzyć się w Firewall (tzn. ściana ogniowa). Pamiętaj o aktualizacji wymienionych programów, bo tylko wtedy Twój komputer będzie w pełni zabezpieczony przed atakiem wirusów i hakerów.

Rodzicu nie zgub swojego dziecka w sieci! Pamiętaj!

- **Zainteresuj się** działalnością dziecka w świecie wirtualnym.
- **Ucz** jak rozsądnie korzystać z zasobów Internetu.
- **Kontroluj** ilość czasu spędzanego przed mediami.
- **Dbaj** o jakości czasu spędzanego w sieci.

Opracowanie i skład komputerowy: mgr Klaudia Ratajska- psycholog

BIULETYN PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W MOGILNIE

Styczeń 2021

CYBERZAGROŻENIA

Istnieje wiele zagrożeń w świecie wirtualnym. Poniżej przedstawię kilka z nich.

ZAGROŻENIA TECHNOLOGICZNE- to między innymi szkodliwe oprogramowania, wykradanie danych masowe przejmowanie komputerów.

Pamiętajmy o: programach antywirusowych, aktualizowaniu oprogramowań, zaporach firewall, częstych zmianach haseł, nie otwieraniu załączników lub nieinstalowaniu aplikacji od nieznanych adresatów, ostrożnym korzystaniu z otwartych sieci WiFi.

NIEBEZPIECZNE KONTAKTY- to relacje/kontakty, które dziecko może nawiązać z każdego urządzenia, które jest podłączone do Internetu (nawet konsoli). Są to relacje:

- z osobą dorosłą o skłonnościach pedofilskich (która ma na celu uwiedzenie, wykorzystanie);
- z osobą mającą na celu wyciągnięcie od dziecka poufnych informacji (danych osobowych) i wykorzystanie ich w celach przestępczych;
- mające na celu wciągnięcie dziecka do niebezpiecznej grupy, np. subkultury, sekty, grupy przestępczej;

- ze społecznościami propagującymi niebezpieczne zachowania, np. samookaleczenia; stosowanie narkotyków, dopalaczy czy restrykcyjnej diety.

SZKODLIWE TREŚCI- to materiały, które dziecko napotyka w sieci, m.in.

- pornograficzne- czyli materiały prezentujące seksualne wykorzystywanie dzieci i młodzieży (rozpowszechnianie takiego materiału jest ścigane przez prawo z Art. 200 par 3 kk; Art.202 kk);
- nawołujące do zachowań przeciwko zdrowiu i życiu oraz namawiające do działań niezgodnych z prawem;
- dyskryminacyjne- nawołujące do ataków wrogości lub agresji wobec różnych grup społecznych. Namawiają do wyśmiewania innych osób z powodu ich rasy, pochodzenia czy wyznawanej religii (takie zachowanie również jest karane z Art. 257 kk);
- nieprawdziwe informacje, celowo wprowadzające w błąd lub niepoparte wiedzą naukową (fake newsy).

Jedną z form przekazywania szkodliwych treści są tzw. PATOSTREAMY- czyli przekaz wideo, tzw. *steramy* lub *shoty*, zawierający treści patologiczne, zdecydowanie nieprzeznaczone dla dzieci i młodzieży. Materiały te prezentują postawy i działania sprzeczne z ogólnie przyjętymi normami, obejmujące zachowania agresywne, przemocowe, poniżanie, znęcanie się psychiczne, nadmierne używanie alkoholu, samookaleczenia itp. W Polsce wylęgarnią patostremów jest YouTube. Jest to bardzo popularna aktualnie forma.

Dlatego RODZICU uważaj co Twoje dziecko ogląda na YouTube.

CYBERPRZEMOC- To wykorzystywanie Internetu, mediów społecznościowych, urządzeń mobilnych do działań agresywnych i przemocowych, mających na celu ośmieszenie, wyrządzenie krzywdy (psychicznej) osobie lub grupie osób.

W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej „gołym okiem”. Osoby, które doświadczyły cyberprzemocy, czują się zranione, często izolują się od innych. Pojawiają się u nich nieprzyjemne myśli o sobie, czasami też myśli samobójcze; uczucia, takie jak: bezradność, wstyd, upokorzenie, strach, a czasem również złość. Dodatkowo objawy somatyczne: bóle głowy, brzucha, problemy ze snem, epizody depresji.

Rodzaje cyberprzemocy:

- agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych,
- zamieszczanie obraźliwych komentarzy na forum internetowym czy profilach społecznościowych w celu ośmieszenia osoby,
 - włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników,
- cyberstalking- nękanie osoby za pomocą wysyłania sms-ów, meili, itp.,
- grooming- uwodzenie młodzieży i dzieci w Internecie,
- happy slapping- upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów w sieci,
- ujawnianie czyjś sekretów za pomocą sieci,
- wykluczanie z grona „znajomych” w Internecie,
- celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

Poniżej przedstawiam cztery zasady bezpiecznego użytkownika Internetu, których warto nauczyć nasze dzieci, aby były bezpieczne w sieci.

ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU

1. NIE PODAWAJ SWOICH DANYCH- nauczymy dzieci aby w Internecie posługiwały się tylko Nickiem i nigdy nie podawały swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy, adres szkoły.