

WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIA INTERNETU WOBEC DZIECI I MŁODZIEŻY

opracowała – mgr Jowita Kostrubała - pedagog

Tytuł tego artykułu rozpoczęłam od słowa „współczesne”. Zapytacie może czy kilkanaście lat temu nie istniały zagrożenia płynące z Internetu? Odpowiem - istniały, ale dostęp do techniki i informacji nie był tak powszechny. Cechą współczesności jest właśnie jej masowość. Dlatego też Internet we współczesnym świecie stwarza o wiele więcej zagrożeń niż kilkanaście lat temu. Oczywiście Internet stwarza też wiele możliwości rozwoju człowieka zarówno w sferze poznawczej, społecznej, jak i emocjonalnej. Stanowi bogate źródło wiedzy, daje nam możliwości komunikacji dwustronnej i wielostronnej, uczestnictwa w kulturze, edukacji, rozrywki, a także pozwala miło spędzać czas wolny, rozwija zainteresowania. Jednakże obok wielu możliwości, jakie niesie ze sobą Internet, pojawia się również wiele zagrożeń. Analizując problematykę zagrożeń płynących z Internetu warto zaznaczyć, iż dorosły internauta jest zdecydowanie lepiej przygotowany do konfrontowania się w sieci z zagrożeniami i treściami niebezpiecznymi niż nastolatek czy też dziecko. Jolanta Zmarzlik uważa, że dzieci „są łatwymi ofiarami, ponieważ nie mają dostatecznego doświadczenia, są ufne i naiwne, a także, niestety, bardzo często samotne w swoich domach, szkołach i coraz mniej bezpiecznych podwórkach”. Inni badacze obok braku doświadczenia, jako czynnik sprzyjający popadaniu w sytuacje niebezpieczne, wskazują mechanizmy obronne, które u dzieci są dopiero kształtowane. Dziecko w obliczu sytuacji trudnej, niebezpiecznej dla niego, najczęściej jest zalęknione i czuje się samotne. Nastolatek zaś problemowe sytuacje w Internecie najczęściej próbuje rozwiązać sam lub przy pomocy innego nastolatka. Konsekwencją takiej decyzji są kolejne kłopoty.

Parry Aftab wyszczególnia sześć rodzajów zagrożeń, które dzieci mogą spotkać w Internecie:

1. Mogą znaleźć informacje, które są dla nich nieodpowiednie, np.: pornografię, nienawiść, nietolerancję, przemoc, oszustwa, informacje nieprawdziwe i przesadzone.
2. Mogą mieć dostęp do informacji, korzystać z usług i kupować przedmioty dla nich niebezpieczne. W Sieci istnieją strony na których możemy znaleźć instrukcję budowy bomby, oferujące broń, alkohol, trucizny, tytoń i narkotyki, dopalacze oraz proponujące hazard w sieci.
3. Mogą być uwodzone czy niepokozone przez ludzi lub też rówieśników wulgarnych, (zjawisko hejtu) obrażających, rzucających groźby (cyberprzemoc), przesyłających wirusy i włamujących się do komputera.
4. Mogą przekazywać ważne informacje, wypełniając formularze, biorąc udział w konkursach i w ten sposób stać się celem handlowców stosujących nieuczciwe techniki marketingowe.
5. Mogą być oszukane i wykorzystane, gdy kupują coś w sieci i ryzykują ujawnienie innym istotnych informacji finansowych, takich jak numery kart kredytowych, numery pinu i hasła.
6. Mogą być uwodzone przez cyber-napastników, którzy chcą się z nimi spotkać twarzą w twarz (pedofilia, handel ludźmi, seksting).

Problematykę zagrożeń wynikających z niekontrolowanego korzystania z Internetu podejmuje również Jolanta Biała, która opisuje je w odniesieniu do podstawowych sfer funkcjonowania człowieka.

1. Zagrożenia fizyczne: męczenie wzroku, kręgosłupa, który w tej samej, niedobrej dla sylwetki pozycji pozostaje przez długi czas, bóle głowy, nadgarstka, przemęczenie.
2. Zagrożenia psychiczne: polegające na uzależnieniu od sieci (w tym od: gier on – line, portali społecznościowych, itp.) do tego stopnia, iż młody człowiek tylko przed komputerem nabiera pewności i bezpieczeństwa, a w stosunku do bliskich nabiera coraz większej obcości i dystansu.
3. Zagrożenia moralne: wynikają z korzystania z tych stron, które są zachętą do wczesnego rozpoczynania współżycia płciowego, uprawiania seksu, łatwego dostępu do pornografii.
4. Zagrożenia społeczne: anonimowość może być źródłem posługiwania się wulgaryzmami oraz stosowania psychotechnik zagrażających prawidłowej komunikacji społecznej.
5. Zagrożenia intelektualne: brak dystansu do propagowanych treści obniża krytycyzm i twórcze myślenie u dziecka, które uznaje, że wiadomości nabyte drogą Internetu są prawdziwe .

Generalnie źródłem problemów dzieci i młodzieży w Internecie mogą być ich ryzykowne zachowania w sieci, szkodliwe treści, jak również zagrożenia ze strony innych internautów.

Szkodliwe treści to materiały, które mogą mieć negatywny wpływ na rozwój i psychikę dzieci i młodzieży. Dzieci mogą na nie trafić celowo lub przypadkowo, np. poprzez mylne wyniki wyszukiwania, spam czy reklamę. Do szkodliwych treści zazwyczaj zalicza się: treści pornograficzne, w tym materiały prezentujące relacje seksualne z wykorzystaniem przemocy oraz nietypowe i dewiacyjne zachowania seksualne, treści prezentujące przemoc i okrucieństwo, np. w filmach bądź brutalnych grach komputerowych, treści promujące zachowania autodestrukcyjne – samookaleczenia lub samobójstwa, bądź zachowania szkodliwe dla zdrowia, np. wyniszczające diety (tzw. ruch pro-ana), zażywanie narkotyków lub dopalaczy, treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości lub nienawiści wobec różnych grup społecznych, narodowościowych, religijnych lub osób. Styczeńność dzieci ze szkodliwymi treściami ma na nie negatywny wpływ. Kontakt z takimi materiałami często powoduje wystąpienie wysokiego poziomu negatywnych emocji oraz zaburza prawidłowy rozwój i obniża poczucie bezpieczeństwa dziecka. Pornografia oglądana przez dzieci i młodzież może kształtować w nich fałszywe poglądy na sferę seksualności i stanowić wypaczoną edukację seksualną, może kształtować nierealistyczne oczekiwania w stosunku do życia seksualnego i mylne przekonania na temat relacji. Oglądanie pornografii może być dla nastolatków źródłem kompleksów dotyczących ich wyglądu. Niepokojący jest również związek między nałogowym oglądaniem pornografii a występowaniem problemów psychicznych i mniejszym zadowoleniem z życia. Dziewczyny mające kontakt z prezentowanymi w mediach seksualizującymi materiałami częściej doświadczają depresji. Ponadto osoby regularnie oglądające pornografię mają gorsze osiągnięcia w nauce i częściej piją alkohol. Z badań wynika, iż spośród dzieci, które natrafiły w Internecie na pornografię, 39% twierdzi, że było to dla nich niepokojące doświadczenie. Częściej były to młodsze dzieci (11–12 lat – 61%) i dziewczyny (45%) niż starsze nastolatki (17–18 lat – 33%) i chłopcy (34%). Niespełna co trzecia zaniepokojona osoba (30%) rozmawiała z kimś o tym, co widziała. Przede wszystkim byli to najmłodsi respondenci, w wieku 11–12 lat (37%). Ci, którzy rozmawiali, najczęściej zwracali się do rówieśników (82%). Z rodzicami rozmawiało 27% zaniepokojonych dzieci. Dziewczyny rozmawiały chętniej z matką, a chłopcy – z ojcem. Zdaniem 60% nastolatków w wieku 15–18 lat pornografia może być szkodliwa. Twierdzi tak połowa chłopców (49%) i 70% dziewczyn w tym wieku. Najczęściej wskazywanym negatywnym skutkiem oglądania pornografii, według nastolatków, jest to, że może ona

uzależniać (47%). Spośród badanych 15–18-latków 35% uważa, że pornografia prezentuje nierealistyczny obraz kontaktów seksualnych, tyle samo (35%) – że może zawierać przemoc. Z tym, że pornografia może kształtować nieprawdziwe przekonania na temat wyglądu ciała człowieka, zgadza się 34% respondentów.

Zagrożenie dla prawidłowego rozwoju dziecka stanowi także zbyt wczesne korzystanie z zasobów Internetu i samych urządzeń mobilnych. Obok tradycyjnych urządzeń, takich jak telewizor czy komputer coraz bardziej popularne wśród dzieci stały się także urządzenia mobilne jak smartfony i tablety. Pomimo, iż odpowiednio dobrane treści internetowe mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci, to zbyt wczesne i intensywne korzystanie z urządzeń elektronicznych może być dla nich szkodliwe. W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – musi zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Ograniczanie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu. Mózg dziecka potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery, tablety czy inne urządzenia mobilne nie zastąpią mu kontaktu z rodzicami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata. Jak wynika z badań, wiemy, że ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z urządzeń mobilnych, z czego co trzecie korzysta z nich codziennie lub prawie codziennie. Rodzice zapytani o przyczyny, dla których udostępniają dzieciom urządzenia mobilne, najczęściej przyznawali, że robią tak wtedy, gdy muszą zająć się własnymi sprawami (69%) lub stosują jako nagrodę dla dziecka (49%). Mniejsza część badanych motywowana była chęcią nakłonienia dziecka do zjedzenia posiłku (19%) lub chęcią ułatwienia mu zasypiania (15%).

W teraźniejszej rzeczywistości Internetowej młodzi ludzie/nastolatki narażeni są także na zjawisko Sekstingu. Samotni w swych domach, bez fizycznej obecności swoich rodziców, przyjaciół, kolegów, popychani chęcią rozrywki, fascynacją seksem, zainteresowani płcią przeciwną, brakiem doświadczenia, ciekawością lub nieśmiałością nawiązują różne znajomości w Sieci. Często jednak, taka aktywność nastolatków prowadzi je do zagrożenia zwanego sekstingiem. Seksting to niebezpieczne zjawisko przesyłania treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć, za pomocą Internetu i telefonu komórkowego. Konsekwencje tego zjawiska mogą być bardzo poważne. Niejednokrotnie wysłane znajomemu czy przyjacielowi zdjęcie było przez niego wykorzystywane i trafiało do publicznego obiegu w celu żartu, ośmieszenia czy zemsty po tym jak osoba, która udostępniła zdjęcie zerwała ze swoją dziewczyną czy chłopakiem. Często są również przypadki szantażu, w których odbiorca tego typu zdjęć grozi ich ujawnieniem i opublikowaniem w Internecie, próbując skłonić w ten sposób ofiarę do określonego zachowania. Badania z 2014 r. przeprowadzone przez GfK Polonia na zlecenie Fundacji Dzieci Niczyje pokazują, że **11% młodych ludzi wysłało materiały sekstingowe**. Jednocześnie ponad 1/3 respondentów otrzymała tego typu zdjęcia lub filmy. Oznacza to, że zjawisko jest silnie obecne wśród młodych ludzi w Polsce.

Kolejnym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży współczesnego świata mobilnego jest nadużywanie Internetu. Jest to „zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z Internetu. Może prowadzić do izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia”
Poniżej przedstawiam wykaz tak zwanych sygnałów ostrzegawczych wskazujących, na co należy zwracać uwagę, aby dostrzec nadużywanie Internetu u konkretnej osoby.

1. Rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/Internetu;

2. Długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z Internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
3. Wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem/telefonem lub w Internecie;
4. Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/Internetu;
5. Korzystanie z Internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
6. Powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, kolegami/koleżankami związane z nadużywaniem komputera/Internetu;
7. Izolowanie się od ludzi związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez Internet;
8. Monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze/telefonie na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
9. Przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;
10. Wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy, itp.;
11. Korzystanie z Internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci.

Nadużywanie Internetu to wynik jednoczesnego działania wielu czynników. Z punktu widzenia psychologii behawioralnej, korzystanie z Internetu można postrzegać jako formę aktywności dostarczającą nieregularnych, pozytywnych wzmocnień (np. nie wiemy dokładnie, kiedy dostaniemy nową wiadomość na Facebooku, znajdziemy śmieszny obrazek lub osiągniemy nowy poziom w grze), a tego typu warunkowanie uznawane jest za budujące najtrwalsze nawyki. Zazwyczaj u podłoża nadużywania Internetu leżą jednak bardziej złożone i kompleksowe problemy. Generalnie, podobnie jak w przypadku innych zachowań uzależnieniowych, ciągle przesiadywanie w Internecie może być rodzajem niekonstruktywnej strategii radzenia sobie ze stresem – osoba unika w ten sposób konfrontacji z rzeczywistością, która ją przerasta (np. problemów rodzinnych, z rówieśnikami, wejścia w nowe środowisko) – lub samotnością. Przyczynami ucieczki dzieci i młodzieży w świat Internetu mogą być także niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez grupę rówieśniczą oraz konflikty w rodzinie. Wyniki wielu badań wskazują na czynniki osobowościowe oraz szeroko pojęte problemy psychiczne, które korelują z nadmiernym używaniem Internetu. Najczęściej wymieniane są tu następujące cechy: depresja, introwersja, neurotyzm, nadmierna wrażliwość, nieśmiałość; współwystępowanie innych nałogów; niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa; negatywne strategie radzenia sobie ze stresem. Ponadto jak wskazują wyniki badań, z nadużywaniem Internetu może współwystępować zarówno społeczna izolacja, poczucie lęku, depresja oraz myśli samobójcze, jak i skłonność do agresywnych zachowań. W dotychczas przeprowadzonych badaniach stwierdzono również występowanie poczucia osamotnienia w rodzinie oraz mniejszą satysfakcję z życia u osób nadużywających Internetu.

Kolejnym, bardzo niebezpiecznym zjawiskiem we współczesnej rzeczywistości internetowej jest **cyberprzemoc** (z ang. **cyberbullying**, **cyberstalking**) to zachowanie, które przy użyciu nowych technologii komunikacyjnych i informacyjnych, ma na celu skrzywdzenie danej osoby bądź grupy. Zwykło się uważać, że cyberprzemocy w głównej mierze doświadczają go młodzi ludzie: młodzież i dzieci, jednak coraz częściej ofiarami tego rodzaju przemocy padają również osoby dorosłe. Rozwój technologii i niemal ciągły dostęp do Internetu skutkują zaburzeniem proporcji między życiem realnym a tym wirtualnym, między relacjami budowanymi w rzeczywistości i tymi, które realizowane są głównie lub jedynie w cyberprzestrzeni. Cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele, często jest

niezauważalna przez otoczenie, przybiera subtelne metody oddziaływania, stopniowo eskalując. Jednak jej konsekwencje dla ofiary są realne: poczucie zagrożenia, bezradności czy poniżenia stanowią prawdziwy problem dla kogoś, kto stał się obiektem cyberprawy. W odróżnieniu od „tradycyjnej” przemocy (ang. bullying) zjawisko cyberprzemocy charakteryzuje wysoki poziom anonimowości sprawcy. Ponadto na znaczeniu traci klasycznie rozumiana „siła”, mierzona cechami fizycznymi czy społecznymi a atutem sprawcy staje się umiejętność wykorzystywania możliwości, jakie dają media elektroniczne. Charakterystyczna dla problemu szybkość rozpowszechniania materiałów kierowanych przeciwko ofierze oraz ich powszechna dostępność w Sieci sprawiają, że jest to zjawisko szczególnie niebezpieczne. Kompromitujące zdjęcia, filmy czy informacje potrafią zrobić w Internecie bardzo szybko „karierę”, a ich usunięcie jest często praktycznie nie możliwe. Dodatkową uciążliwością dla ofiar cyberprzemocy jest stałe narażenie na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia lub nocy. Kolejną ważną cechą problemu jest stosunkowo niski poziom kontroli społecznej tego typu zachowań. Sytuacja doznawania przez dziecko krzywdy za pośrednictwem mediów elektronicznych jest często trudna do zaobserwowania przez rodziców, czy nauczycieli, szczególnie jeżeli mają ograniczoną wiedzę i doświadczenia związane z korzystaniem z mediów elektronicznych.

Najczęściej występujące formy cyberprzemocy to:

- rejestrowanie filmów i robienie zdjęć wbrew czyjejś woli;
- publikowanie cudzych zdjęć i filmów bez zgody;
- rozsyłanie fałszywych informacji, które mają za zadanie skompromitować bądź zawstydić daną osobę;
- nękanie, ośmieszanie, poniżanie czy wręcz prześladowanie za pomocą Internetu lub telefonu komórkowego;
- stosowanie mowy nienawiści wobec konkretnej osoby lub grupy;
- straszenie, szantażowanie, grożenie;
- włamywanie się na cudze konto poczty internetowej, profilu społecznościowego, itp.;
- podszywanie się pod inną osobę (kradzież tożsamości internetowej, podszywanie się na przykład pod dziecko, itp.);
- pisanie obraźliwych komentarzy na portalach społecznościowych, forach, blogach itp.;
- tworzenie obrażających kogoś treści internetowych.

Bardzo popularnym zagrożeniem dla dzieci, młodzieży, a nawet osób dorosłych jest **Hejt** ("hate") z języka angielskiego oznacza "nienawiść", a słowem tym określamy jej szerzenie w Internecie. Hejt może się przejawiać nie tylko za pomocą słów, ale i grafik (memów, gifów) czy filmów. Warto jednak dodać, że treści dodawane przez hejterów nie mają żadnej wartości merytorycznej, są wyłącznie treścią ukierunkowaną przeciwko danej osobie lub grupie osób. Hejt budowany jest na pogardzie, ponieważ to na tą emocję najbardziej oddziałują hejterzy. Pogarda wyklucza reakcje empatyczne i dąży do uprzedmiotowienia drugiej osoby. Choć samo dodanie pełnego nienawiści posta na portalu społecznościowym czy forum internetowym samemu sprawcy może wydawać się niegroźne, to jednak niesie za sobą ogromne konsekwencje w przypadku ofiary hejtu. Obniża się jej poczucie własnej wartości, staje się mniej odporna na czytane w Internecie treści i zaczyna wierzyć, że stawianie oporu nie ma sensu. Poddawana hejtowi osoba często cierpi na bezsenność, żyje w ciągłym stresie, zaczyna bać się wyrażać własne zdanie w Internecie. Może nawet dojść do izolowania się osoby poddanej internetowej agresji od reszty społeczeństwa, wystąpienia u niej nerwicy, depresji, a nawet prób samobójczych.

Za hejt grozi odpowiedzialność karna, o czym wielu hejterów, jak i osób będących ofiarami hejtu, nie wie. Choć żaden z przepisów nie mówi konkretnie o hejcie, za zachowania, które

mieszczą się w jego definicji, grożą konsekwencje prawne. Za zniesławienie i zniewagę w Internecie można otrzymać karę grzywny lub usłyszeć wyrok ograniczenia lub pozbawienia wolności do roku. Za nawoływanie do nienawiści i dyskryminacji również grozi kara grzywny, ograniczenia wolności lub jej pozbawienia, do lat 2. Ofiara hejtu może również z własnej inicjatywy wnieść pozew o naruszenie jej dóbr osobistych przez hejtera.

Widzimy, że tyle różnych zagrożeń „czyha” w Internecie, a szczególnie narażane są na nie dzieci i młodzi ludzie. Ale pamiętajmy, że to nie Internet jest zły. Zli są ludzie, którzy wykorzystują sieć do robienia krzywdy innym osobom. Co więc robić? Nie pozwalać dzieciom korzystać z zasobów sieci?? Ale przecież Internet to wiele możliwości rozwoju młodego człowieka. Jak więc uchronić je przed „złem” z sieci? Po pierwsze drogi czytelniku/rodzicu/nauczycielu poznawaj świat wirtualny razem z dzieckiem, wprowadzaj go w ten świat. Dzieciom do 2 r. ż. nie zaleca się kontaktu z urządzeniami ekranowymi, w tym tabletami i smartfonami, zaś udostępnianie urządzeń dotykowych dzieciom w wieku od 3 do 6 r. ż. powinno być decyzją przemyślaną i obwarowaną szeregiem zasad. Najważniejsze z nich to:

1. Należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do ich wieku,
2. Dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez urządzeń ekranowych.
3. Warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15 – 20 min.
4. Dzienny kontakt dzieci z wszystkimi urządzeniami ekranowymi (w tym telewizorem) nie powinien przekraczać od 30 min do 2 godzin (w zależności od wieku dziecka),
5. Rodzice powinni towarzyszyć dzieciom w korzystaniu z urządzeń mobilnych, tłumaczyć im to, co widzą na ekranie, wykorzystywać wspólny czas do interakcji,
6. Nie należy udostępniać urządzeń mobilnych dzieciom przed snem, gdyż promieniowanie emitowane przez monitory tabletów i smartfonów źle wpływa na zasypianie i jakość snu,
7. Nie należy traktować korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich,
8. Nie wolno pozwalać na korzystanie z urządzeń mobilnych, aby zmotywować dzieci do jedzenia, treningu czystości, itp.

Jeśli natomiast pozwalasz drogi czytelniku korzystać swojemu dziecku do woli z zasobów Internetu, to może warto mieć nad tym „jakąś” kontrolę i wprowadzić reguły korzystania z sieci. Pozwoli ci na to aplikacja **Google Family Link**. Umożliwia ona rodzicom nastolatków i młodszych dzieci wprowadzenie reguł korzystania z urządzeń cyfrowych obowiązujących w całej rodzinie. Pomagają one dzieciom podczas nauki, zabawy i poznawania świata przez Internet. Aplikacja Family Link pozwala rodzicowi na:

- **sprawdzenie, co dziecko robi w Internecie** - nie każdy czas spędzony przed ekranem jest równie wartościowy. Pomóż dziecku w podejmowaniu właściwych decyzji. Przejrzyj raporty aktywności z informacjami, ile dziecko spędza czasu na korzystanie ze swoich ulubionych aplikacji,
- **zarządzanie aplikacjami na urządzeniu dziecka** – dzięki powiadomieniom zatwierdzisz lub zablokujesz aplikację, które dziecko chce pobrać ze sklepu Google Play. Możesz również zarządzać zakupami w aplikacjach oraz ukryć wybrane aplikacje na urządzeniu dziecka.
- **rozbudzanie ciekawości dziecka** – znalezienie aplikacji odpowiednich dla dziecka. Family Link podpowiada aplikacje polecane przez nauczycieli, które można dodać bezpośrednio na urządzeniu dziecka.
- **ustawienie limitu czasu korzystanie z Internetu** - to ty rodzicu decydujesz ile czasu dziecko może spędzić przed ekranem urządzenia. Family Link pozwala ci zadbać o zachowanie równowagi w życiu dziecka poprzez wyznaczanie pory snu oraz limitów czasu korzystania z urządzenia.
- **blokowanie urządzenia dziecka** – kiedy nadchodzi czas na zabawę na świeżym powietrzu, posiłek lub spacer z rodziną możesz zdalnie zablokować urządzenie dziecka.
- **sprawdzanie lokalizacji dziecka** – kiedy dziecko ma urządzenie przy sobie.

Bardzo ważną kwestią w dbaniu o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie jest profilaktyka. Jako rodzic profilaktykę możesz rozpocząć od rozmowy ze swoim dzieckiem na temat bezpieczeństwa i zagrożeń w sieci. Pomogą ci w tym materiały umieszczone na stronie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę oraz na stronie Fundacji Orange. W ramach edukacji dziecka z zakresu bezpieczeństwa w sieci mogą Państwo wspólnie z dzieckiem przejść kurs e-learning dostępny na platformie Fundacji DDS <https://sieciaki.pl/>, a na stronie Fundacji Orange znajdziecie Państwo kurs internetowy dla rodziców „Bezpiecznie tu i tam”. <https://fundacja.orange.pl/kurs/>. Oparta na edukacji profilaktyka pierwszorzędowa pomoże wyposażyć najmłodszych i ich rodziców w wiedzę i umiejętności pomocne w radzeniu sobie z internetowymi zagrożeniami. Dlatego tak ważne są tutaj: kampanie społeczne, materiały informacyjne, publikacje, artykuły, poradniki, strony www na których możesz znaleźć bezpieczne aplikacje, gry rekomendowane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i nauczycieli. Internet, jak i media dają nam bardzo łatwy dostęp do ww. materiałów. Skoro dzieci tak łatwo odnajdują w sieci treści niebezpieczne, to czemu my dorośli nie możemy odnaleźć treści bezpiecznych dla naszych dzieci, i im je wskazywać? Dostęp do nich jest tak samo łatwy, masowy/powszechny jak do każdego innego. Dlatego drogi rodzicu podam ci kilka stron na których bez problemu znajdziesz materiały bezpieczne dla twojego dziecka, takie które pomogą wam razem bezpiecznie poznawać Internet. Są to np.:

- <https://www.ore.edu.pl/2015/03/bezpieczenstwo-w-sieci/>
- https://families.google.com/intl/pl_ALL/familylink/
- <https://fundacja.orange.pl/nasze-programy>
- <https://www.saferinternet.pl/materialy-edukacyjne.html>
- <https://fdds.pl/>
- <https://www.nask.pl/>
- <https://www.orange.pl/razemwsieci>

Jeśli natomiast masz problem, twoje dziecko stało się np. ofiarą cyberprzemocy, sekstingu czy też uzależniło się od Internetu, nie wiesz jak sobie z tym poradzić i jak mu pomóc, to znajdź ludzi którzy pomogą. Również same dzieci/nastolatki mogą korzystać z różnych form pomocy, jakie oferuje im sam Internet. Pomoc możecie znaleźć:

- Całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów, działająca pod numerem telefonu **800 080 222**. Dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy mogą od 1 października 2019 roku uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników <http://www.liniadzieciom.pl/>.
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111** . Pomaga młodym ludziom poradzić sobie z trudnymi sprawami. Można zadzwonić lub napisać <https://116111.pl/>
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka to bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży **800 12 12 12** Specyfiką Dziecięcego Telefonu Zaufania jest jego dwoisty charakter, z jednej strony jest to telefon zaufania, z drugiej pełni on również rolę telefonu interwencyjnego <https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>
- <https://dyzurnet.pl> to zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci.

Literatura:

1. „Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce”. Wyniki badania ilościowego. Raport Fundacji Dzieci Niczyje, 2015r,
2. „Seksting wśród polskiej młodzieży”. Wyniki badania ilościowego. Raport Fundacji Dzieci Niczyje, 2014r,
3. „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią”. Raport z badań. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2017r,
4. „Uzależnienie dzieci i młodzieży od Internetu” – artykuł autorstwa J. Kostrubały i E. Turczyn – Iskrzak. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 2 w Zamościu.
5. „Cyberprzemoc – charakterystyka zjawiska, skala problemu, działania profilaktyczne” Łukasz Wojtasik, Fundacja Dzieci Niczyje,
6. „Mowa nienawiści, mowa pogardy”. Raport z badania przemocy werbalnej wobec grup mniejszościowych. M. Winiewski, K. Hansen, M. Bilewicz, W. Sorał, A. Świdorska, D. Bulska, 2017r.,

Źródła;

1. https://families.google.com/intl/pl_ALL/familylink/