

RAPORT

O stanie uzależnień cyfrowych, cyberprzemocy i cyfrowych nawykach uczniów klas 6–8 szkół podstawowych w Starachowicach



STARACHOWICE
NAPĘDZAMY ROZWÓJ



Opracowanie Futuronet
dla Miasta Starachowice

Szanowni Państwo,

przekazujemy na Państwa ręce raport dotyczący cyfrowych nawyków dzieci i młodzieży w Starachowicach. Został opracowany metodą ilościową poprzez wysłanie do wszystkich szkół anonimowej ankiety z prośbą o wypełnienie jej przez uczniów. W badaniu wzięło udział blisko 600 osób ze wszystkich szkół podstawowych w mieście.

Raport dostarcza wiedzę w zakresie wielu istotnych aspektów funkcjonowania dzieci i młodzieży w świecie cyfrowym m.in. wieku inicjacji cyfrowej, czasu spędzonego przed ekranem, zainteresowania rodziców cyfrowym życiem dziecka, sygnałami mogącymi wskazywać na fonoholizm, doświadczeń w zakresie cyberprzemocy czy relacji z osobami w Internecie.

Raport ma na celu zdefiniować zakres działań profilaktycznych dotyczących cyberprzemocy i fonoholizmu w mieście skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli w postaci warsztatów i szkoleń.



Jakub Płodzich

Prezes Zarządu Futuronet

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read 'Jakub Płodzich'.

Okiem psychologa

Współczesne technologie cyfrowe stały się nieodłącznym elementem życia nastolatków, jednak ich nadmierne używanie może mieć poważne konsekwencje dla rozwoju psychospołecznego i neurologicznego. Mózg młodzieży, wyjątkowo plastyczny, jest jednocześnie szczególnie podatny na negatywne wpływy, takie jak nadmiar bodźców cyfrowych. Skutkiem takiego przeciążenia mogą być trudności w regulacji emocji, obniżenie zdolności poznawczych oraz większe ryzyko zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Nadmierne korzystanie z technologii sprzyja izolacji, utrudnia budowanie relacji i osłabia umiejętności komunikacyjne. Cyberprzemoc, będąca jednym z najpoważniejszych zagrożeń w świecie cyfrowym, dodatkowo pogłębia te problemy, obniżając samoocenę i poczucie bezpieczeństwa. Warto zauważyć, że doświadczenie jakiegokolwiek formy przemocy w dzieciństwie może mieć długofalowe konsekwencje dla zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Jednym z kluczowych czynników chroniących młodzież przed negatywnymi skutkami uzależnień cyfrowych i cyberprzemocy jest silna więź z rodzicami i osobami bliskimi. Nastolatki, które mają bliskie relacje z opiekunami, rzadziej popadają w skrajności związane z używaniem technologii. Rodzice, angażując się w życie dzieci, rozmawiając o zagrożeniach i ustalając zasady korzystania z urządzeń, tworzą bezpieczne środowisko i uczą zdrowych nawyków.



Aleksandra Kuzaj

psycholożka, psychotraumatolożka
Członkini Zarządu Stowarzyszenia
Antymobbingowego w Warszawie,
wykładowczyni na Akademii Leona
Koźmińskiego oraz na Uniwersytecie SWPS

Spis treści

Ile masz lat?	6
Ile miałeś/aś lat, gdy dostałeś/aś swój pierwszy telefon?	7
Średnio, ile godzin dziennie łącznie korzystasz z telefonu, komputera lub tabletu?	8
Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?	9
Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu	10
Podaj dwóch ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych	11
Jak często natrafiasz na TikToku lub YouTube na treści, które promują niezdrowe nawyki, przemoc, nieprawdziwe informacje?	12
Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge? Jeśli tak to napisz w jakim	13
Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie?	15
Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie?	16
Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz negatywnie wpływają na Twój nastrój lub poczucie własnej wartości?	17
Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie?	18
Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz?	19
Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, np. hejtem, stalkingiem, szantażowaniem, podszywaniem się pod Ciebie, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?	20
Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych?	22
Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?	23
Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz?	26
Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo?	27
Czy osobę poznaną w internecie, której nie spotkałeś/aś na żywo mógłbyś uznać za przyjaciela?	28
Czy uważasz, że Twój wizerunek na social mediach oddaje prawdziwego/prawdziwą Ciebie?	29
Wnioski	30
Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach	30
Rekomendacje psychologa dla rodziców	31
Rekomendacje psychologa dla nauczycieli	31
Słownik pojęć	32

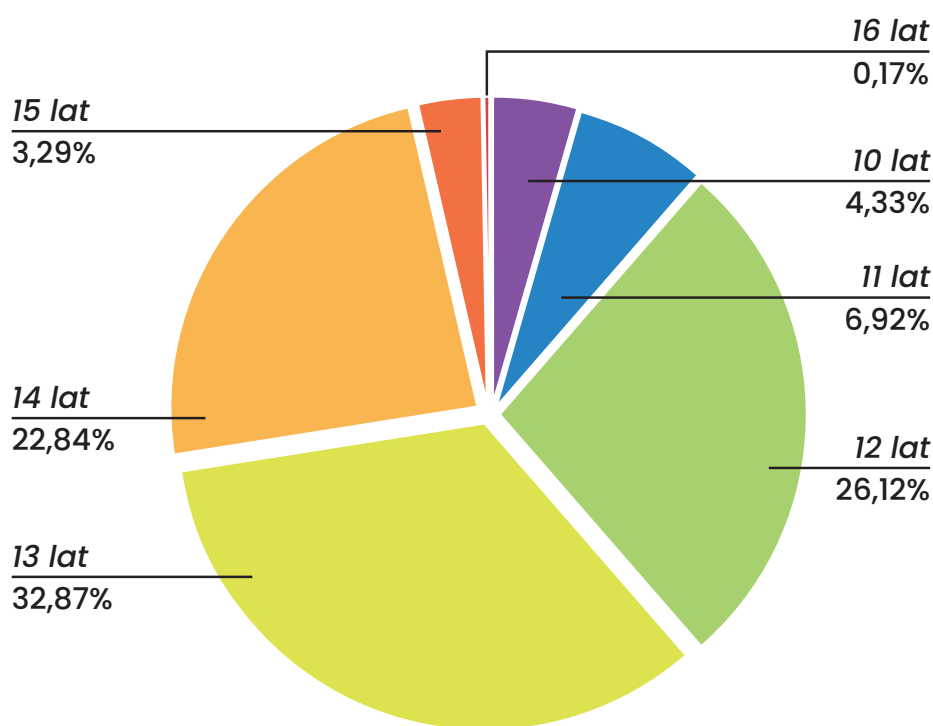
8 szkół
podstawowych

20 anonimowych
pytań

578
odpowiedzi

Badanie w Starachowicach zostało przeprowadzone w styczniu 2025 roku. Raport prezentuje odpowiedzi uczniów z tego miasta, zestawione z wynikami ogólnopolskiego badania NASK, na podstawie którego sporządzono raport „Nastolatki 3.0”. Badanie to, zrealizowane w 2022 roku w ramach programu Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) pod nadzorem KPRM, objęło około 4984 uczniów z klas 7–8 szkół podstawowych oraz 1–2 klas szkół ponadpodstawowych. Wyniki NASK posłużyły nam jako punkt odniesienia do szerszego kontekstu analizy danych ze Starachowic. Formułowanie pytań w badaniu NASK i w niniejszym opracowaniu różniło się, co czasem uniemożliwiało bezpośrednie porównania. Tam, gdzie było to możliwe, dane przedstawiono na wykresach, a w innych przypadkach w bardziej opisowy sposób, oferując szerszy kontekst. Raport zawiera także zalecenia dla rodziców i nauczycieli, wspierające młodzież w odpowiedzialnym korzystaniu z internetu.

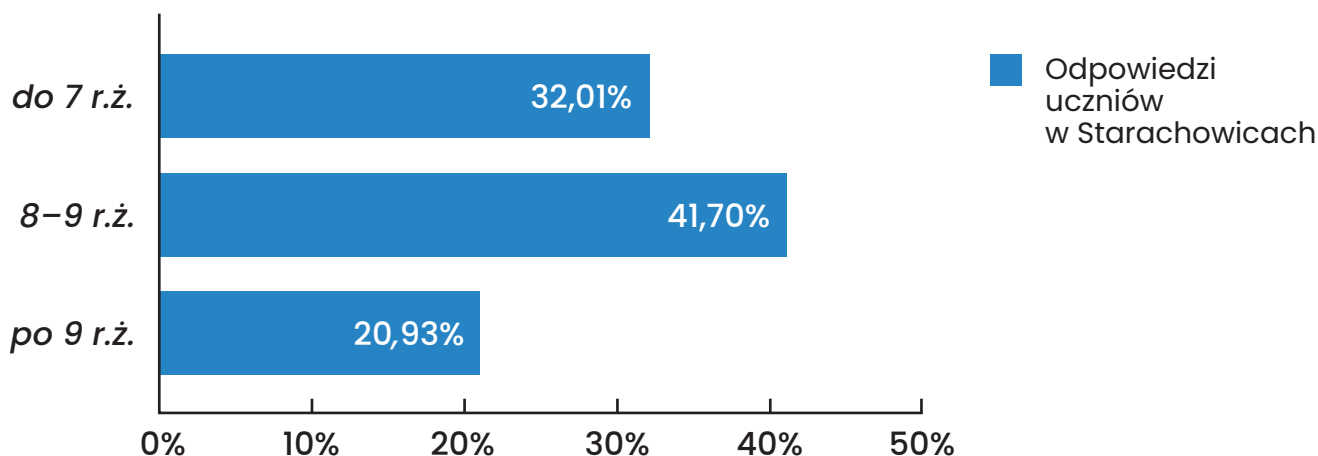
Ile masz lat?¹



Główny przedział wiekowy osób, które wzięły udział w badaniu to między 12 a 14 rokiem życia – łącznie ta grupa obejmuje 82%. To przedział wiekowy uczniów w klasach 6–8. Warto zaznaczyć, że wiek nastoletni to okres szczególnie podatny na zjawiska takie jak cyberprzemoc i fonoholizm.

¹ W odniesieniu do wszystkich pytań ankiety, podane wyniki nie zawsze sumują się do 100%, ponieważ pominięto odpowiedzi zawierające puste pola oraz te o charakterze niepoważnym lub humorystycznym.

Ile miałeś/aś lat, gdy dostałeś/aś swój pierwszy telefon?



Zdecydowana większość uczniów ze starachowickich szkół swój pierwszy telefon otrzymała nie później niż w 9 roku życia, czyli przed pójściem do 4 klasy szkoły podstawowej – łącznie przeszło 73%.

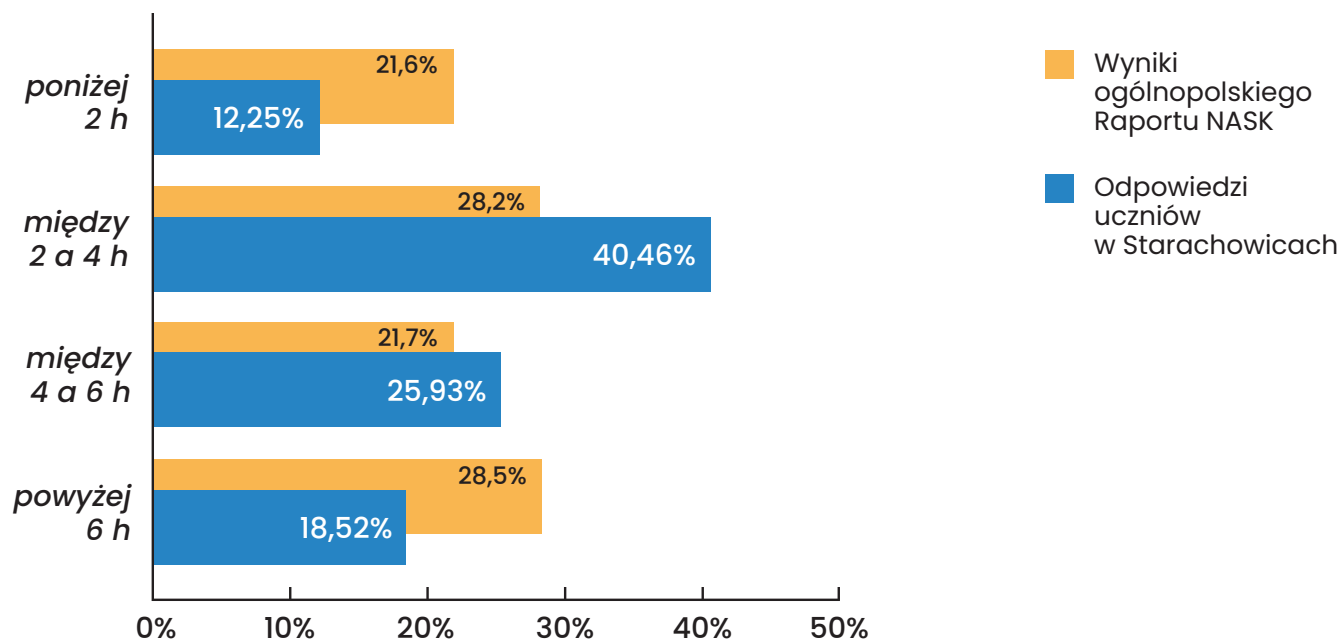
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Ten wynik odpowiada średniemu ogólnopolskiemu wiekowi otrzymania pierwszego telefonu z dostępem do internetu, który wynosi 8 lat i 5 miesięcy.

Zalecenia

Mimo że nie ma jednoznacznych zaleceń lekarskich dotyczących wieku pierwszego telefonu, decyzję tę warto podjąć, gdy dziecko osiągnie dojrzałość emocjonalną, umożliwiającą bezpieczne i świadome korzystanie z urządzenia. Zwykle przypada to na wiek 10–12 lat. Jeśli jednak telefon jest potrzebny wcześniej, np. z uwagi na samodzielne powroty do domu, warto wybrać telefon bez usługi internetu lub z ograniczonymi funkcjami, przeznaczony do kontaktu z rodzicami.

Średnio, ile godzin dziennie łącznie korzystasz z telefonu, komputera lub tabletu?



W Starachowicach łącznie ponad 44% uczniów deklaruje korzystanie powyżej 4 godzin dziennie, a prawie co piąty uczeń wskazuje, że jest to powyżej 6 godzin. Taki wynik może wskazywać m.in. na silne uzależnienie od technologii, które może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak zmęczenie oczu, problemy z postawą, brak aktywności fizycznej, trudności ze snem czy szeroko rozumiane problemy psychiczne. Ponadto dominację aktywności cyfrowych w codziennym życiu tych osób czy też ryzyko pogorszenia relacji społecznych w świecie rzeczywistym.

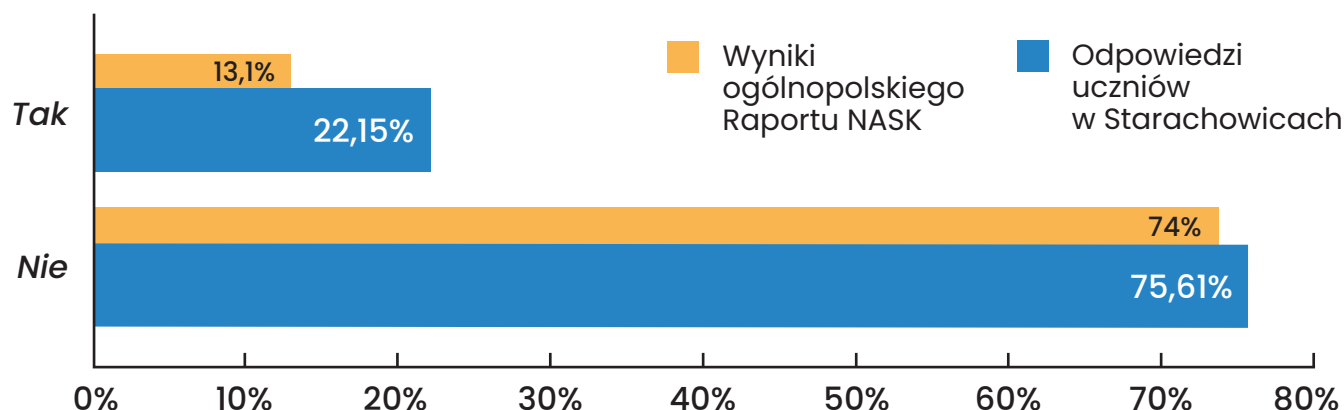
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Według ogólnopolskich danych za 2023 r. grupa korzystająca powyżej 4 godzin stanowi ponad 50%. W Starachowicach zdecydowanie największa grupa (ponad 40%) deklaruje korzystanie między 2 a 4 godziny dziennie i to lepszy wynik w porównaniu z danymi z Raportu NASK, który wskazuje tutaj na 28,2%. Jednocześnie w Starachowicach dużo gorzej na tle wyników ogólnopolskich wypada najbardziej optymistyczny przedział czasowy, czyli „poniżej 2 godzin dziennie”. W Starachowicach to zaledwie 12%, gdzie ogólnopolski wynik to 22%, co daje ponad dwukrotną różnicę.

Zalecenia

WHO zaleca, aby dzieci w wieku 2–5 lat spędzały przed ekranem maksymalnie godzinę dziennie, a dzieci poniżej 2. roku życia w ogóle nie miały kontaktu z ekranami. W przypadku starszych dzieci regulacje mogą być zmienne, jednak środowisko lekarskie zaleca, aby czas spędzany przed ekranem nie przekraczał dwóch godzin dziennie. W przypadku starszych dzieci regulacje mogą być zmienne, jednak środowisko lekarskie zaleca, aby czas spędzany przed ekranem nie przekraczał dwóch godzin dziennie.

Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?



Programy ochrony rodzicielskiej zwiększające bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie oraz umożliwiające kontrolę w zakresie cyfrowych uzależnień są zdecydowaną rzadkością wśród starachowickich uczniów. Trzech na czterech uczniów nie ma zainstalowanego żadnego takiego programu. Aplikacje takie jak Family Link umożliwiają rodzicom monitorowanie aktywności dzieci w internecie, zarządzanie czasem ekranowym, a także blokowanie nieodpowiednich treści. Stanowią one cenne narzędzie w edukacji cyfrowej najmłodszych użytkowników.

Możliwe konsekwencje braku zabezpieczeń dla dzieci i młodzieży

- **Narażenie na nieodpowiednie treści:** bez nadzoru dzieci mogą mieć łatwy dostęp do treści nieodpowiednich dla ich wieku, takich jak przemoc, pornografia czy fałszywe informacje.
- **Cyberprzemoc i kontakt z nieznanymi:** brak nadzoru może zwiększać ryzyko stania się ofiarą cyberprzemocy, hejtu lub nawiązania kontaktu z osobami o złych intencjach.
- **Uzależnienie od technologii:** niekontrolowane korzystanie z urządzeń może prowadzić do nadmiernego czasu ekranowego i problemów związanych z uzależnieniem od gier czy mediów społecznościowych.

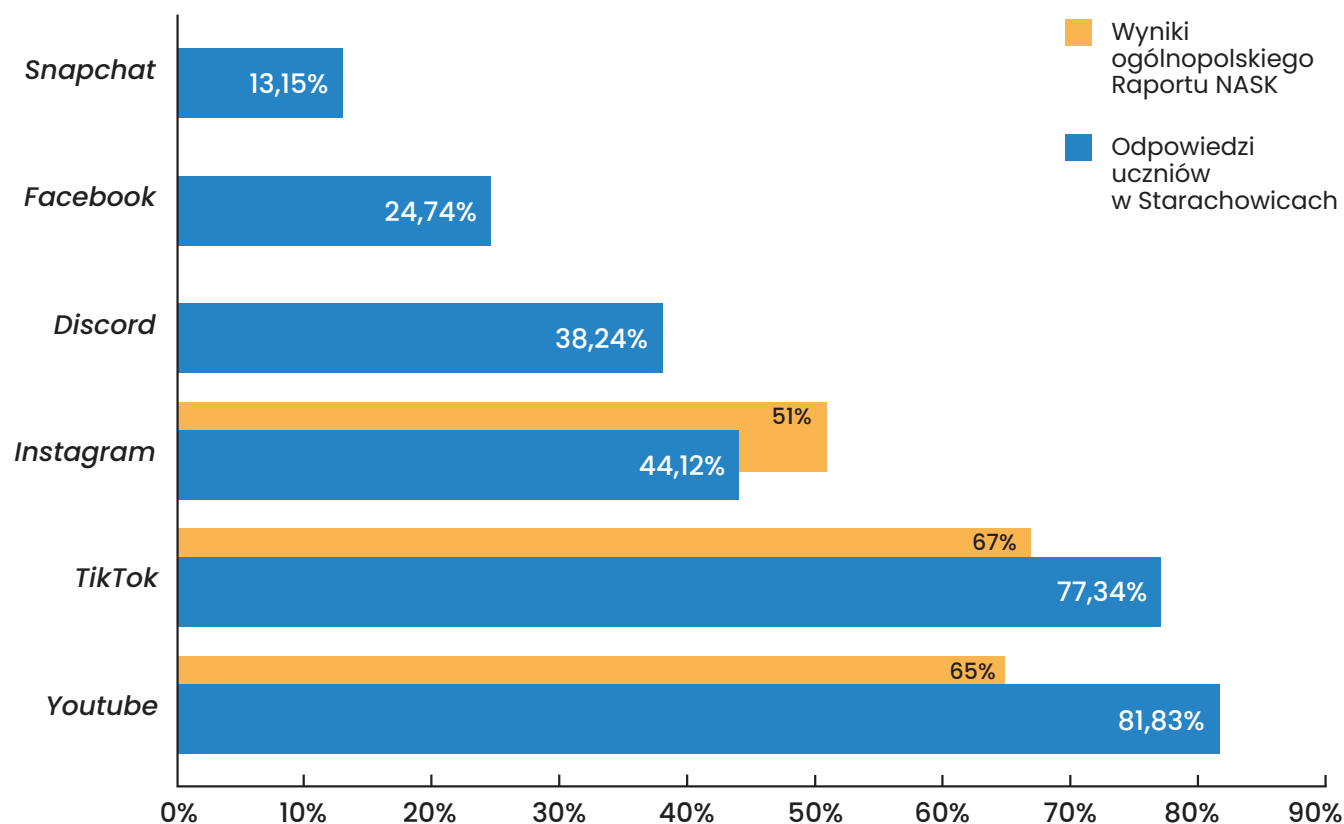
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Ogólnopolskie dane wskazują bardzo zbliżone wyniki, jako że 74% uczniów w raporcie NASK deklaruje, że nie ma zainstalowanego programu ochrony rodzicielskiej.

Zalecenia

Kontrola rodzicielska może być pomocnym narzędziem do wspierania bezpiecznego korzystania z technologii przez dziecko. Zacznij od wprowadzenia podstawowych narzędzi, takich jak filtry treści, limity czasowe i monitorowanie aktywności online. Stopniowo dostosowuj zakres kontroli do wieku i dojrzałości dziecka. Wdrażając program ochrony rodzicielskiej, pamiętaj, że powinien on być częścią szerszej strategii wychowawczej, obejmującej edukację cyfrową i otwartą komunikację z dzieckiem.

Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu



Najpopularniejsze aplikacje wśród starachowickich dzieci i młodzieży to YouTube, TikTok i Instagram i to tam spędzają najwięcej czasu.

Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Ogólnopolskie dane wskazują bardzo zbliżone wyniki. Na pierwszym miejscu znajduje się TikTok (67%), na drugim YouTube (65%) i na trzecim Instagram (51%).

Raport GetHero²

TikTok jest najpopularniejszą aplikacją wśród dzieci i młodzieży a jednocześnie najmniejszą grupę wiekową wśród oddanych miłośników medium stanowią osoby w wieku 26 lat i więcej. Czyli osoby dorosłe, w tym rodzice, często nie mają konta na TikToku przez co nie są zaznajomione z mechanizmem działania tego medium społecznościowego i potencjalnymi zagrożeniami.

² Raport GetHero to coroczny raport opracowywany przez agencję influencer marketingu GetHero we współpracy z Uniwersytetem SWPS, analizujący społeczność polskich użytkowników TikToka.

Podaj dwóch ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych

Najpopularniejszymi twórcami internetowymi wśród starachowickich uczniów okazali się Bungee, Jacob i Lakarnum.

Bungee

to popularna **grupa polskich YouTuberów**, która zdobyła wysoką popularność dzięki różnorodnym treściom, takim jak filmy survivalowe, (np. „Noc w lesie”), wykonywanie ekstremalnych wyzwań (np. „Robimy wszystkie challenge w historii YouTube’a”), czy filmy z serii „Usługujemy...”, w której członkowie przez 24 godziny pełnią rolę służby dla jednego z kolegów. Kanał Bungee śledzi prawie 1,5 miliona subskrybentów.

Jacob

a właściwie Jakub Wrotniak, to polski YouTuber, który zdobył popularność dzięki swojej działalności gamingowej. Jego kanał skupia się na tworzeniu treści związanych z grami wideo, w których prezentuje swoje umiejętności oraz reakcje na rozgrywkę. Jacob angażuje się również w wspólne rozgrywki z innymi twórcami, co pozwala mu dotrzeć do szerokiej społeczności graczy. Jego kanał obserwuje 2 miliony subskrybentów.

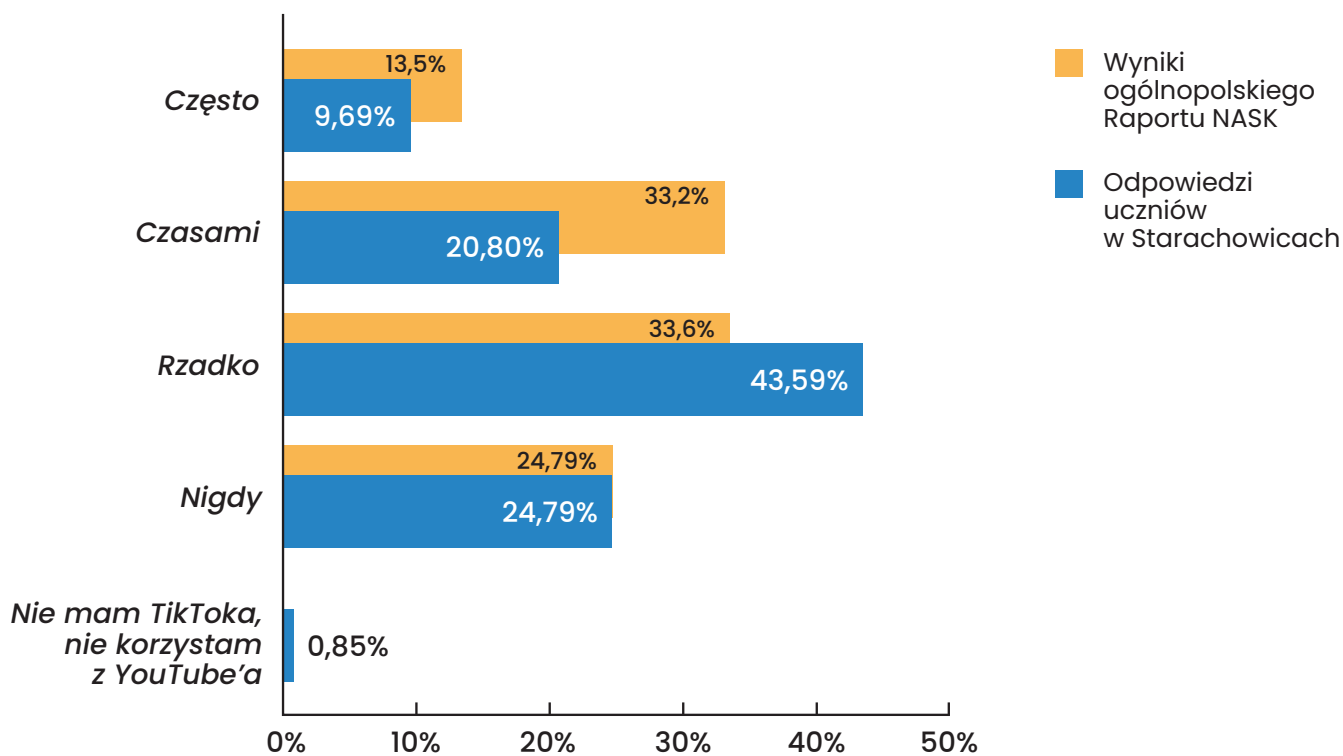
Lakarnum

Paweł Rosa, lepiej znany w internecie jako Lakarnum, to jedna z czołowych postaci polskiego YouTube’a. Zyskał rozpoznawalność dzięki swojemu kanałowi, na którym komentuje i analizuje paradokumenty – jest to nietypowy format, który zyskał szerokie uznanie i pozwolił mu wyróżnić się w polskim internecie. Kanał Lakarnum śledzi 1,2 miliona widzów.

Zalecenia

Jako rodzic warto być na bieżąco z trendami i aktualnościami w polskim internecie, aby lepiej rozumieć środowisko, w którym poruszają się dzieci. Zachęcamy do zapoznania się z treściami i kanałami twórców, które ogląda Twoje dziecko. Dzięki temu będziesz mógł/mogła ocenić, jakie wartości i treści są promowane, a także dostrzec potencjalne zagrożenia.

Jak często natrafiasz na TikToku lub YouTube na treści, które promują niezdrowe nawyki, przemoc, nieprawdziwe informacje?



Zdecydowana większość badanych deklaruje, że trafia w mediach społecznościowych na szkodliwe treści – łącznie ponad 74% z różną częstotliwością. Jeden na trzech uczniów wskazuje, że jest to często lub czasami, a ponad 43% rzadko. Przykładowe szkodliwe treści w internecie to na przykład promowanie szkodliwego zachowania, takiego jak niebezpieczne wyzwania, gloryfikacja zaburzeń odżywiania, czy normalizacja agresji. Za szkodliwe treści uznać należy także dezinformację, której w mediach społecznościowych wiele.

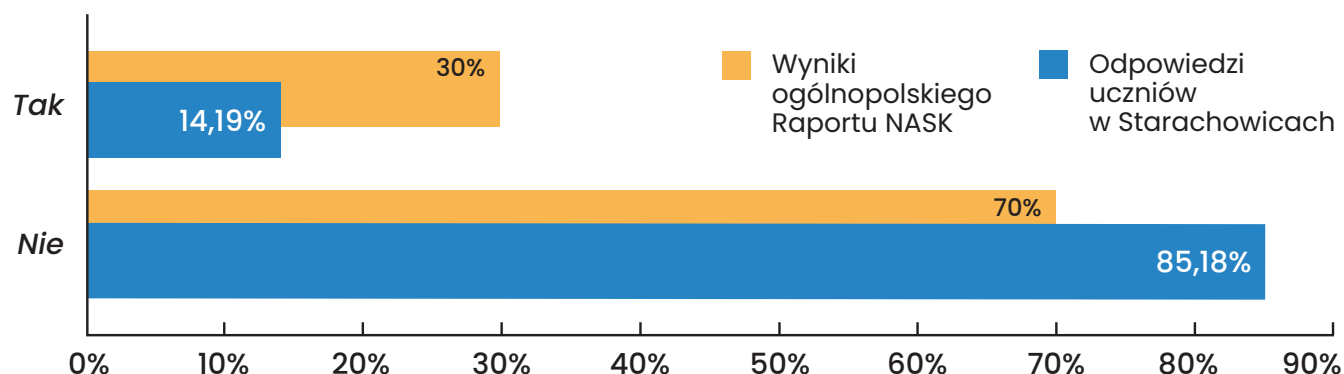
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Ogólnopolskie badanie NASKu potwierdza, że korzystanie z mediów społecznościowych przez nastolatki wiąże się z ich ekspozycją na różnorodne treści. Blisko połowa (46,7%) nastolatków deklaruje wysoki i ponadprzeciętny poziom ekspozycji na antyspołeczne treści w takich mediach.

Zalecenia

W przypadku ekspozycji dziecka na szkodliwe treści nic nie zastąpi szczerzej rozmowy. Jeśli chodzi jednak o techniczne rozwiązania, TikTok i YouTube oferują funkcje, które pozwalają rodzicom kontrolować treści dostępne dla dzieci. Na TikToku można włączyć „Tryb ograniczony”, blokujący treści nieodpowiednie dla młodszych użytkowników, oraz skorzystać z funkcji „Parowania rodziny”, by dostosować ustawienia bezpieczeństwa. Na YouTube pomocny jest „Tryb ograniczonego dostępu”, a dla młodszych dzieci najlepiej sprawdzi się aplikacja YouTube Kids, zapewniająca większą kontrolę nad treściami.

Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge? Jeśli tak to napisz w jakim



Internet challenge to wyzwanie popularne w mediach społecznościowych, polegające na wykonaniu określonego zadania i udokumentowaniu tego online. Mogą być one nieszkodliwe, jak taniec do popularnej piosenki, ale też ryzykowne, narażając uczestników na niebezpieczeństwo. Z badania wynika, że co siódmy uczeń wziął udział w internetowym wyzwaniu, podczas gdy większość odpowiedziała przecząco. Warto zauważyć, że część osób, które przyznały się do udziału w takim wyzwaniu, nie ujawniła, czego dokładnie ono dotyczyło. To może sugerować, że uczniowie uznali te wyzwania za wstydliwe lub nieodpowiednie.

Najczęściej opisywane wyzwania przez badanych w Starachowicach:

Fluffy hair challenge – wyzwanie, w którym uczestnicy przy pomocy kosmetyków lub innych kreatywnych metod stylizują swoje włosy, aby stały one pionowo i miały maksymalną objętość.

Hot16Challenge – wyzwanie polegające na nagraniu 16-wersowego utworu rapowego, nominowaniu kolejnych osób do udziału i publikacji nagrania w mediach społecznościowych.

Wyzwania gamingowe – zadania lub cele, które gracze muszą osiągnąć w grach komputerowych, często w formie rywalizacji online, z określonymi trudnymi warunkami lub limitami czasu.

Wyzwania kulinarne – zadania, w których uczestnicy muszą zrealizować określony cel związany z jedzeniem, często angażujące nietypowe składniki lub nietypowe sposoby spożywania. Przykłady takich wyzwań to:

Cynamon challenge – polega na próbie połknięcia łyżki cynamonu bez popicia go wodą.

Sprite challenge – uczestnik ma za zadanie wypić dużą ilość napoju Sprite w krótkim czasie bez przerwy na oddech.

Banana Sprite challenge – zjedzenie dwóch bananów i wypicie dużej ilości Sprite'a, co często powoduje mdłości i wymioty.

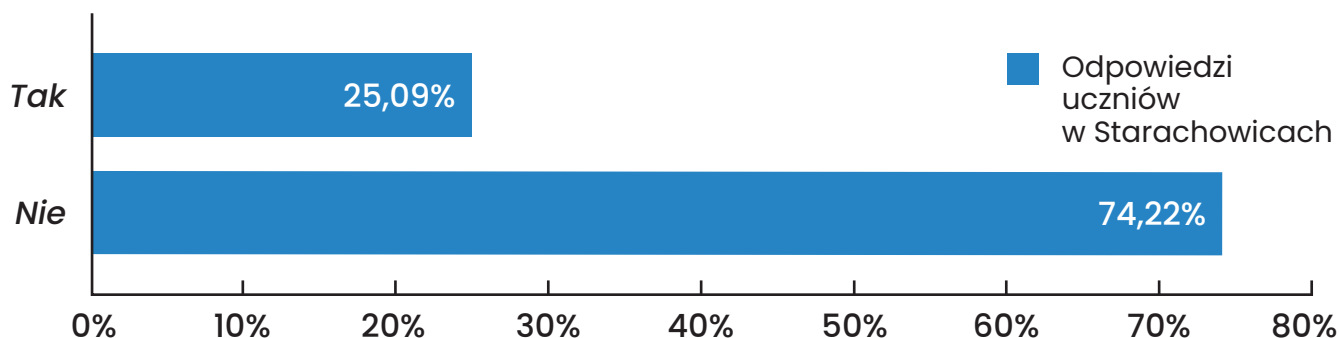
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Uczniowie w ogólnopolskim badaniu zostali zapytani, czy wzięli udział w internetowych wyzwaniach (tzw. challenge’ach) w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Zdecydowana większość nastolatków (70%) nie brała udziału w tego typu aktywnościach, co pokrywa się z wynikami z Starachowic. W badaniu NASK około 30% nastolatków przyznało, że uczestniczyło w wyzwaniu, które mogło zagrażać ich zdrowiu lub życiu, zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu, lub innych osób.

Zalecenia

Warto przyjrzeć się internetowym wyzwaniom, które stają się popularne wśród młodzieży, ponieważ mogą one prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i emocjonalnych. Dzieci często angażują się w niebezpieczne wyzwania, czując presję, by dostosować się do grupy. Wspólna rozmowa o zasadach zdrowego rozsądku i bezpieczeństwa, krytycznym podejściu do treści w sieci oraz ustalenie jasnych zasad korzystania z mediów społecznościowych może pomóc w unikaniu niebezpiecznych sytuacji.

Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie?



Ponad jedna czwarta badanych przyznaje, że zdarza im się przebudzać i sprawdzać powiadomienia. To może wskazywać na pewien stopień uzależnienia od technologii, szczególnie w kontekście potrzeby bycia stale na bieżąco. Zjawisko to może być m.in. związane z:

- **Zaburzeniami snu:** regularne przebudzanie się zakłóca cykl snu i wpływa na jego jakość, co może prowadzić do zmęczenia i problemów z koncentracją w ciągu dnia.
- **FOMO (*fear of missing out*):** lęk przed tym, że coś istotnego dzieje się bez ich wiedzy, może zmuszać część osób do sprawdzania telefonu nawet w nocy.

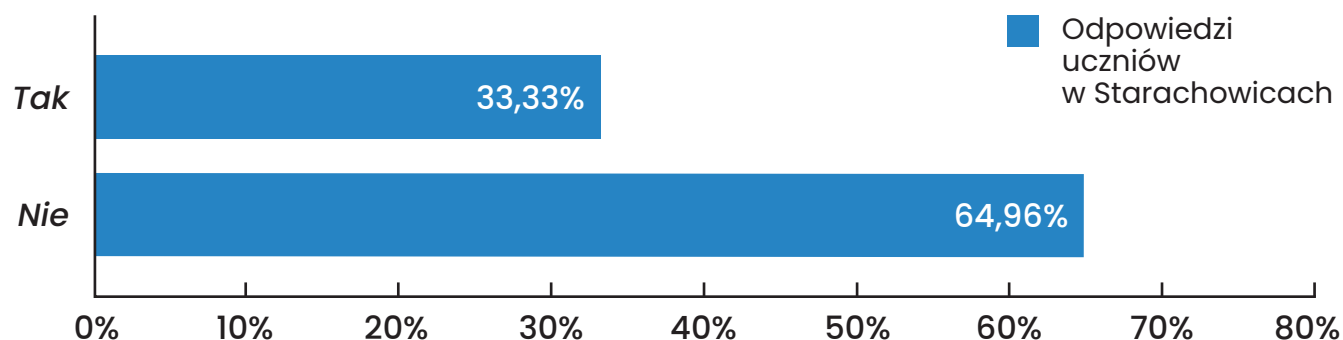
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

W badaniu Nastolatki 3.0 zapytano młodzież, czy odczuwają potrzebę sprawdzania mediów społecznościowych zaraz po przebudzeniu. Dla prawie co trzeciego z nich poranne przeglądanie powiadomień jest stałym rytuałem.

Zalecenia

Problemy ze snem mogą mieć różne przyczyny, ale jednym z częstych czynników jest brak higieny cyfrowej. Dlatego warto wprowadzić zasady ograniczające używanie urządzeń elektronicznych wieczorem, jak na przykład tryb „nie przeszkadzać”, tak by urządzenie nie stało się integralną częścią życia nawet w czasie przeznaczonym na regenerację.

Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie?



Jeden na trzech uczniów odpowiada twierdząco, co pokazuje, że ta grupa odczuwa wyraźny dyskomfort związany z brakiem telefonu. Można to powiązać z pojęciem **nomofobii** (ang. *no mobile phone phobia*), czyli lękiem przed brakiem dostępu do telefonu. Ta grupa może postrzegać telefon jako podstawowe narzędzie komunikacji, rozrywki, a nawet wsparcia emocjonalnego.

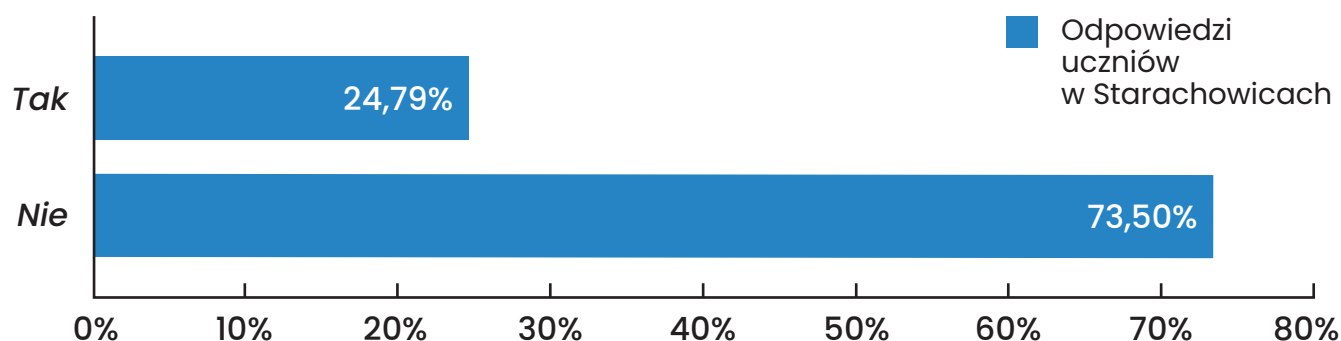
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Podobne zjawisko obserwujemy w badaniu NASK „Nastolatki 3.0”, gdzie ponad 40% nastolatków twierdzi, że brak dostępu do internetu wpłynąłby negatywnie na jakość ich życia, czyniąc je mniej satysfakcjonującym. Co więcej, niemal 25% nastolatków nie jest pewna, czy korzystanie z internetu może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Oba badania pokazują rosnącą zależność od technologii, która może prowadzić do obawy przed utratą dostępu do tych zasobów.

Zalecenia

Gdy zauważasz, że Twoje dziecko odczuwa dyskomfort bez telefonu, nie bagatelizuj tego. Obserwuj, czy objawy są fizyczne lub psychiczne, i spróbuj zrozumieć przyczynę zachowania. Jeśli problem wpływa na codzienne funkcjonowanie lub podejrzewasz uzależnienie, skonsultuj się ze specjalistą. Jako rodzic możesz wpłynąć na sytuację, ustalając zasady, jak zakaz używania telefonu podczas posiłków czy zachęcanie do aktywności poza technologią. Twoje wsparcie i zaangażowanie mogą odegrać kluczową rolę.

Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz negatywnie wpływają na Twój nastrój lub poczucie własnej wartości?



Prawie jedna czwarta badanych przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych negatywnie wpływa na ich nastrój lub poczucie własnej wartości. Może to wskazywać na:

- **Porównywanie się z innymi:** w mediach społecznościowych często prezentowany jest wyidealizowany obraz życia, który może prowadzić do frustracji i obniżonego poczucia własnej wartości.
- **Narażenie na hejt i krytykę:** negatywne komentarze, cyberprzemoc lub brak akceptacji w mediach społecznościowych mogą być źródłem złego samopoczucia.
- **Presję bycia stale „idealnym”:** oczekiwanie utrzymywania wizerunku w social mediach może wywoływać stres i uczucie nieadekwatności.

Większość badanych nie zauważa negatywnego wpływu mediów społecznościowych na swój nastrój. To może sugerować świadome korzystanie z mediów społecznościowych lub odporność emocjonalną – ta grupa może być bardziej pewna siebie i mniej podatna na wpływ mediów społecznościowych na swoje poczucie wartości.

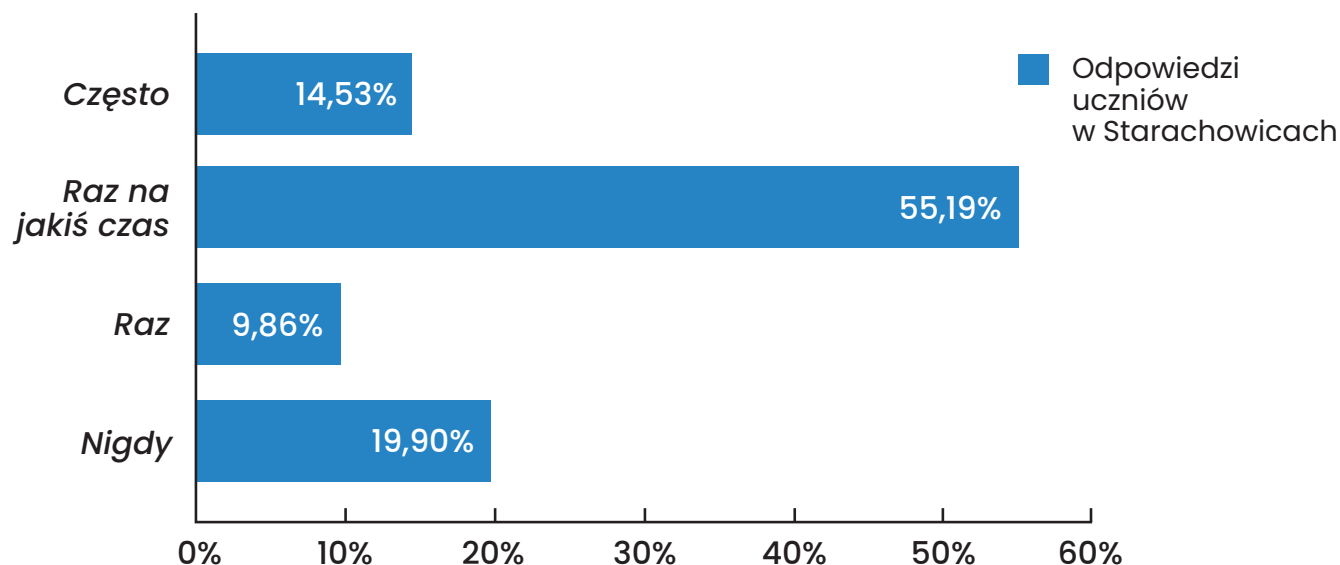
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Wyniki ze Starachowic prezentują nieco bardziej optymistyczny obraz niż ogólnopolskie dane, które pokazują, że ponad połowa nastolatków (53,9%) odczuwa wysokie poczucie osamotnienia w mediach społecznościowych.

Zalecenia

Dorośli odgrywają ważną rolę w wspieraniu dzieci w zdrowym korzystaniu z mediów społecznościowych, które nie osłabiają ich poczucia własnej wartości ani nie narzucają nierealnych standardów życia czy wyglądu. Zachęcaj dziecko do obserwowania wartościowych treści i profili promujących autentyczność oraz różnorodność zamiast wyidealizowanego obrazu rzeczywistości. Wprowadzając regularne przerwy od mediów społecznościowych i telefonu, pomóż dziecku dostrzec wartość świata wokół – z jego niedoskonałościami, ale też prawdą i szczerością.

Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie?



Prawie co piąty uczeń wskazuje, że rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi o zachowaniu i zagrożeniach w internecie. Może to wynikać z braku wiedzy rodziców na temat zagrożeń online, bagatelizowania przez nich potrzeby edukacji cyfrowej, czy braku komunikacji między rodzicami a dziećmi na tematy związane z technologią. Większość rodziców porusza te kwestie sporadycznie. Może to oznaczać, że rozmawiają o zagrożeniach w momencie, gdy zauważają problem, zamiast prowadzić systematyczną edukację. Chociaż takie rozmowy są wartościowe, ich nieregularność może ograniczać skuteczność w budowaniu pełnej świadomości zagrożeń.

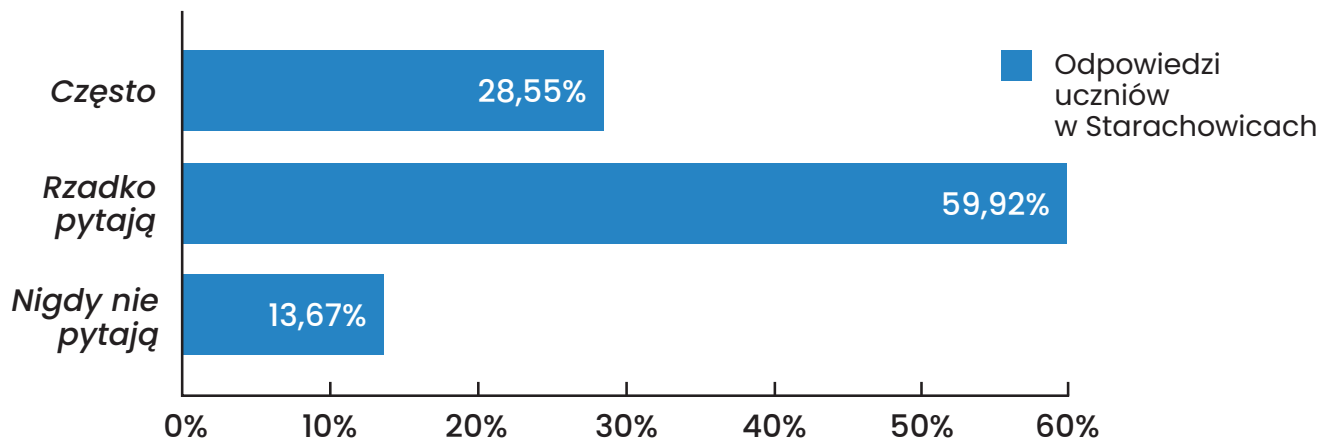
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Wyniki badania, porównane z danymi ze Starachowic, ujawniają podobne wyzwania związane z brakiem systematycznej edukacji cyfrowej w domu. Ponad połowa rodziców nie ustala zasad korzystania z internetu, mimo że niemal 60% z nich twierdzi, iż takie zasady wprowadza – potwierdza to tylko 25% dzieci. Ta rozbieżność wskazuje na różnice w postrzeganiu działań rodziców. Młodzież również podzielona jest w ocenie skuteczności tych działań: 38,9% ocenia je pozytywnie, a 28,9% nie dostrzega efektów.

Zalecenia

Aby skutecznie wspierać dziecko w cyfrowym świecie, rodzice muszą najpierw go zrozumieć. Regularne rozmowy o specyfice internetu, panujących trendach i zagrożeniach pomagają budować świadomość i odpowiedzialność w korzystaniu z sieci. Brak takich rozmów nie tylko zmniejsza wiedzę dzieci o ryzykach, ale także pogłębia dystans w relacjach rodzinnych. Zainteresowanie aktywnością online dziecka oraz zdobywanie własnej wiedzy są kluczowe dla budowania bezpiecznego środowiska cyfrowego.

Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz?



Większość rodziców sporadycznie interesuje się aktywnością dzieci w internecie, co może wskazywać na brak systematyczności w rozmowach lub zainteresowanie tylko w określonych sytuacjach. Taki brak regularności zwiększa ryzyko, że dzieci nie będą dzielić się swoimi doświadczeniami online, a rodzice przeoczą zagrożenia, takie jak cyberprzemoc, nieodpowiednie treści czy niebezpieczne osoby.

Prawie 75% uczniów deklaruje, że rodzice albo nigdy nie interesują się ich aktywnością w internecie, albo pytają o nią rzadko.

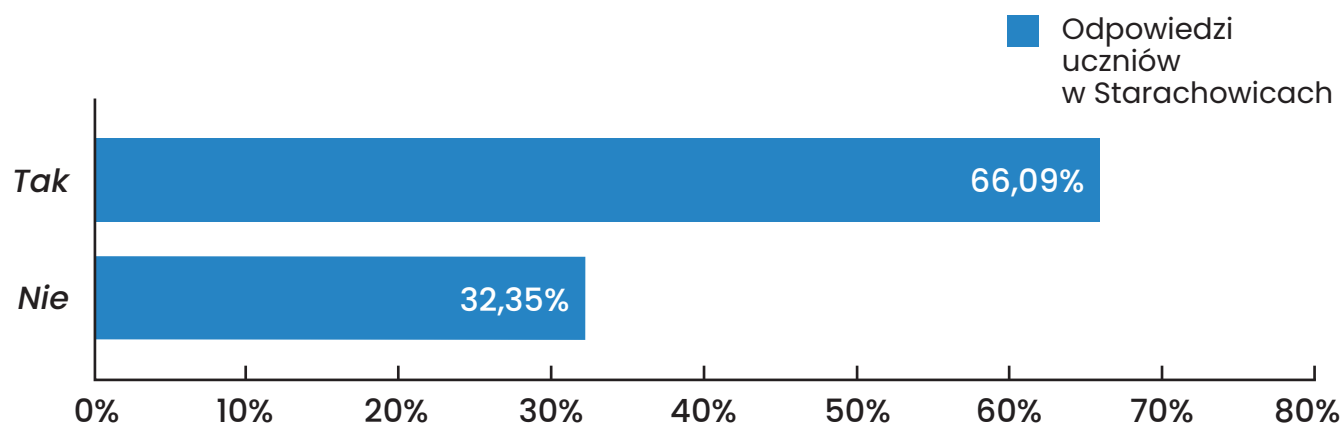
- **Nieświadomości zagrożeń:** rodzice mogą nie zdawać sobie sprawy, jak istotne jest monitorowanie aktywności dziecka w sieci.
- **Braku komunikacji:** niechęć rodziców lub dzieci do poruszania tematów związanych z internetem.

Nieco ponad jedna czwarta badanych deklaruje, że rodzice regularnie interesują się ich aktywnością w internecie. To wskazuje na zaangażowanie rodziców w cyfrowe życie dzieci, co może pozytywnie wpłynąć na bezpieczeństwo młodych użytkowników sieci.

Zalecenia

Warto traktować to, co dzieje się obecnie w świecie cyfrowym – jego dynamikę, trendy i zjawiska – z taką samą uwagą, jak zjawiska zachodzące w rzeczywistości offline. Regularne rozmowy na temat internetu pokazują troskę, wzmacniają relację rodzic-dziecko i pozwalają na wczesne rozpoznawanie zagrożeń, co pozwala rodzicom szybko zareagować, gdy dzieje się coś złego.

Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, np. hejtem, stalkingiem, szantażowaniem, podszywaniem się pod Ciebie, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?



Ponad dwie trzecie uczniów zadeklarowało, że w sytuacji zagrożenia w internecie zwróciłoby się o pomoc do rodziców. Wskazuje to na pewien poziom zaufania między dziećmi a rodzicami oraz na ich postrzeganie rodziców jako osób zdolnych do rozwiązania problemów związanych z internetem. To budująca statystyka. Prawie jedna trzecia badanych nie zwróciłaby się do rodziców w przypadku napotkania groźnych sytuacji w sieci. Może to wynikać z różnych czynników, takich jak:

- Brak zaufania lub obawa przed reakcją rodziców (np. nadmierną kontrolą, karą).
- Przekonanie, że rodzice nie zrozumieją sytuacji lub nie będą w stanie pomóc.
- Silne poczucie samodzielności i potrzeba radzenia sobie z problemami na własną rękę.
- Presja rówieśnicza i wstyd: dzieci mogą wstydzić się przyznać, że potrzebują pomocy w radzeniu sobie z problemami w internecie.

Znaczenie zaufania w relacji rodzic-dziecko

Dzieci, które ufają rodzicom, są bardziej skłonne szukać ich pomocy w trudnych sytuacjach a regularne rozmowy o internecie, wolne od oceniania i krytyki, będą budować relację opartą na otwartości i zaufaniu.

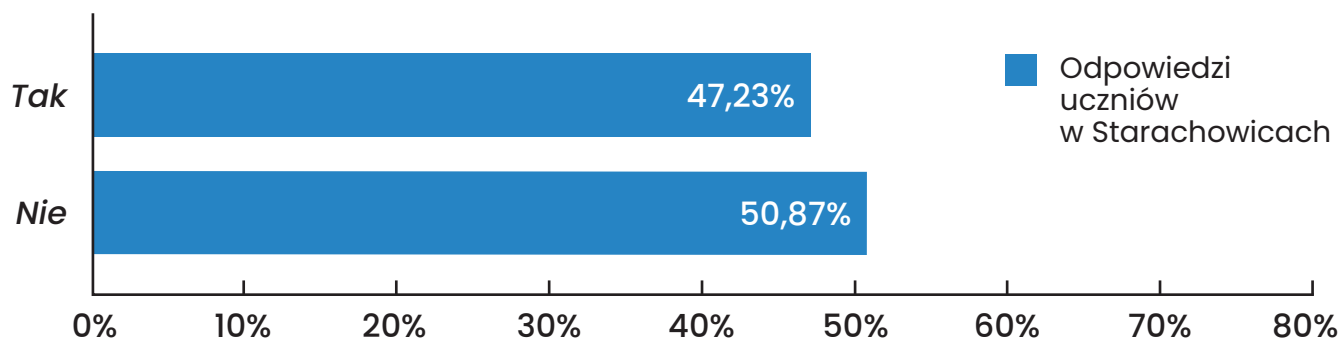
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

W ogólnopolskim badaniu „Nastolatki 3.0” uczniowie zostali zapytani o preferowane źródła wsparcia, spośród różnych dostępnych opcji i poproszeni o wskazanie najbardziej odpowiedniego dla siebie. Tylko 21,2% badanych zdecydowało się szukać pomocy u rodziców, podczas gdy 20,3% wybrało wsparcie przyjaciół, a 10% postanowiło zwrócić się do grona pedagogicznego. Gorzki wniosek stanowi fakt, że aż 38,5% badanych nie podjęło żadnej próby zgłoszenia problemu.

Zalecenia

Reaguj na niepokojące cię sygnały, które mogą pochodzić od Twojego dziecka. Wyniki badania NASK pokazują dużą rozbieżność między tym, co dzieci doświadczają w internecie, a tym, co zauważają ich rodzice. Na przykład, 38,9% uczniów przyznało, że zostało wyzywanych online, podczas gdy tylko 10,2% rodziców odpowiedziało twierdząco na pytanie, czy zauważyli, aby ich dziecko miało takie doświadczenie. Podobnie w przypadku poniżania – 22,2% dzieci czuje się poniżanych, a tylko 5,9% rodziców dostrzegło ten problem.

Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych?



Blisko połowa badanych spotkała się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem swoich znajomych. To znacząca liczba, która pokazuje skalę zjawiska agresji online wśród młodzieży. Może to świadczyć o powszechności zjawisk takich jak cyberprzemoc czy trolling w środowisku rówieśniczym czy też o niskiej świadomości dotyczącej wpływu takich działań na osoby wyzywane i ośmieszane.

Wpływ na świadków

Regularne obserwowanie takich zachowań może prowadzić do akceptacji przemocy jako normy społecznej, czyli normalizacji agresji. Może także powodować dylemat moralny, gdzie świadkowie często nie wiedzą, jak reagować – obawiają się sprzeciwu wobec grupy lub skierowania agresji na siebie.

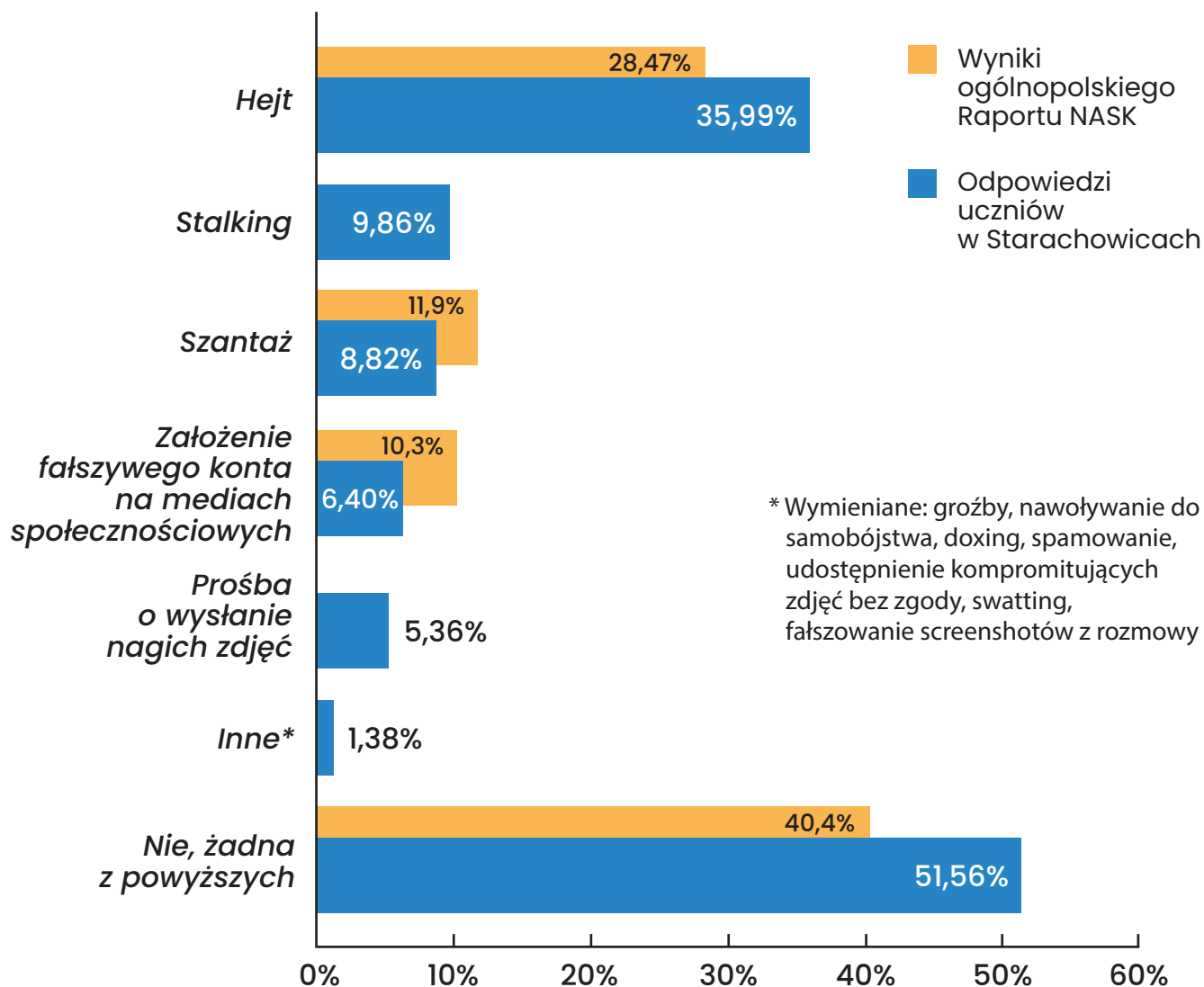
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Wyniki badania w Starachowicach są zbliżone do wyników ogólnopolskiego badania, w których 44,6% badanych przyznaje, że było świadkiem wyzywania swoich znajomych, a co trzeci z nich obserwował sytuacje, w których dochodziło do ośmieszania lub poniżania rówieśników. Ponadto, co czwarty nastolatek nie potrafi jednoznacznie określić, czy sytuacje, które obserwuje w internecie, stanowią przejaw przemocy.

Zalecenia

Postawa biernego obserwatora może wydawać się najłatwiejsza, lecz w rzeczywistości nie sprzyja ani ochronie ofiar, ani zdrowiu psychicznemu świadków. Aby dzieci mogły reagować na przemoc, rodzice i nauczyciele powinni stworzyć atmosferę zaufania, w której młodzież nie boi się dzielić swoimi doświadczeniami. Ważne, by dzieci wiedziały, że zgłoszenie agresji w internecie to nie donoszenie, a sposób ochrony siebie i innych. Rodzice powinni edukować dzieci na temat cyberprzemocy, wyjaśniając, czym jest, oraz pomagając rozpoznać granice, jak różnicę między konstruktywną krytyką a hejtem. Środowisko szkolne może wspierać młodzież, tworząc systemy anonimowego zgłaszania przemocy, jak skrzynki umożliwiające bezpieczne zgłoszenie problemu.

Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?



Ponad jedna trzecia uczniów doświadczyła hejtu, co czyni go najczęstszą formą cyberprzemocy, jednak stalking, szantaż i prośby o nagie zdjęcia również stanowią istotny problem. Zjawiska te wymagają natychmiastowej reakcji poprzez edukację, wsparcie psychologiczne i wzmocnienie ochrony prawnej w przestrzeni cyfrowej. Cyberprzemoc pozostaje realnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa młodych ludzi, co podkreśla potrzebę systemowych działań.

Negatywne skutki cyberprzemocy dla ofiar

Cyberprzemoc wywołuje szereg negatywnych konsekwencji dla ofiar, takich jak problemy emocjonalne i psychiczne, niskie poczucie własnej wartości, lęki, depresja. Ofiary mogą wycofać się z kontaktów z rówieśnikami i aktywności online. Często zauważalne jest także obniżenie wyników w nauce, jako że negatywne doświadczenia w internecie mogą wpływać na koncentrację i motywację do nauki.

35,99% – HEJT

Powszechność tego zjawiska może wynikać m.in. z łatwości publikowania negatywnych komentarzy w mediach społecznościowych, braku wyraźnych konsekwencji dla hejterów, co zachęca do dalszego działania, oraz normalizacji agresji w sieci, zwłaszcza w miejscach bez moderacji.

9,86% – STALKING

Stalking w internecie, choć rzadziej zgłaszany, to poważny problem. Dotyczy uporczywego śledzenia aktywności online i naruszania prywatności. Ofiary mogą czuć się zagrożone nawet w swojej codziennej rzeczywistości.

8,82% – SZANTAŻ

Szantaż, często związany z kompromitującymi materiałami (np. zdjęciami), jest szczególnie szkodliwy emocjonalnie i może prowadzić do długotrwałych skutków psychologicznych, takich jak lęk i depresja.

6,40% – ZAŁOŻENIE FAŁSZYWEGO KONTA NA MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Tworzenie fałszywych profili jest wykorzystywane do ośmieszania, manipulacji lub podszywania się pod ofiarę. Może prowadzić do utraty reputacji lub problemów z relacjami społecznymi.

5,36% – PROŚBA O WYSŁANIE NAGICH ZDJĘĆ

Prośby tego rodzaju są często powiązane z groomingiem i mogą prowadzić do poważnych konsekwencji prawnych oraz emocjonalnych, zwłaszcza jeśli zdjęcia zostaną później udostępnione.

1,38% – INNE

W tej kategorii wymieniane są szczególnie niepokojące formy cyberprzemocy, takie jak:

- **Groźby**, które wywołują poczucie zagrożenia.
- **Nawoływanie do samobójstwa**, które ma wyjątkowo destrukcyjny wpływ na zdrowie psychiczne.
- **Doxing**, czyli publiczne udostępnianie prywatnych danych, które może prowadzić do dalszych nadużyć.
- **Swatting**, czyli fałszywe zgłoszenie, które prowadzi do interwencji służb (np. policji).

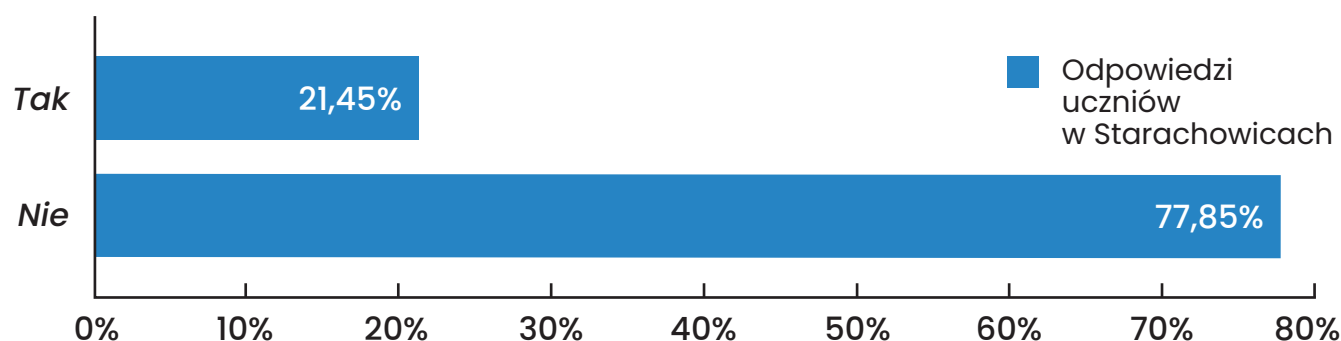
Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Zgodnie z badaniem NASK, 38,9% uczniów doświadczyło wyzywania, co jest jednym z głównych przejawów hejtu w internecie. Wyniki te pokrywają się z danymi z badania w Starachowicach. W ogólnopolskim badaniu 24% uczniów czuło się ośmieszonych w internecie, a 22% poniżonych. Z kolei 40% badanych nie zetknęło się z żadnym przypadkiem cyberprzemocy, co stanowi mniejszy odsetek niż ponad połowa uczniów w Starachowicach, którzy nie doświadczyli tego typu problemów.

Zalecenia

Kiedy dziecko staje się ofiarą cyberprzemocy, wsparcie powinno pochodzić zarówno z domu, jak i szkoły. Jako rodzic kluczowe jest zachowanie spokoju i otoczenie dziecka wsparciem. Zaczynij od rozmowy, dziękując za okazane zaufanie i zgłoszenie problemu. Ważne, aby nie oceniać sytuacji ani jej ignorować. Przedstawiciele szkoły zachęcamy do działania zgodnie z procedurą rekomendowaną przez Futuronet, obejmującą powiadomienie dyrekcji i współpracę z rodzicami. Zarówno z perspektywy rodzica, jak i pedagoga istotne jest zabezpieczenie dowodów cyberprzemocy, takich jak zrzuty ekranu czy nagrania, oraz zgłoszenie sprawy do odpowiednich instytucji – administratorów platform lub organów ścigania.

Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz?

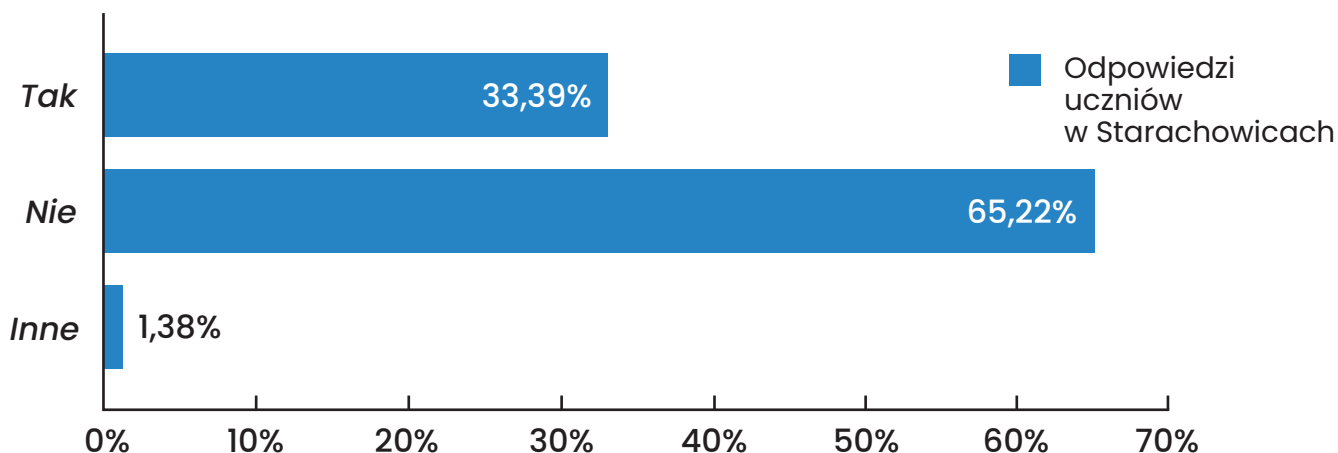


Wyniki tego pytania wskazują, że choć większość użytkowników (77,85%) stara się unikać pisania rzeczy w internecie, których nie powiedziałby w twarz, to jednak około 21,45% badanych przyznaje się do takiego zachowania. Zjawisko to jest ściśle związane z poczuciem anonimowości w sieci, które może prowadzić do mniej kontrolowanych wypowiedzi. Istnieje potrzeba dalszej edukacji dotyczącej odpowiedzialności za słowa w internecie oraz budowania świadomości o konsekwencjach nieodpowiednich zachowań online.

Zalecenia

Przypominaj dziecku, że działanie w internecie nie jest bezkarne, a słowa pisane online mogą ranić równie mocno jak te wypowiedziane w rzeczywistości. Wyjaśnij, że anonimowość w sieci nie zwalnia z odpowiedzialności i że kultura komunikacji dotyczy również przestrzeni wirtualnej. Najskuteczniej działa wspólne zaangażowanie domu i szkoły, aby kształtować w dzieciach empatię, odpowiedzialność i świadomość konsekwencji swoich działań, zarówno online, jak i offline.

Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo?



Wyniki wskazują, że około jedna trzecia uczniów (33,39%) utrzymuje stałą znajomość online z osobami, których nigdy nie spotkało na żywo, co świadczy o rosnącej powszechności internetowych relacji. Współczesne technologie pozwalają na utrzymywanie takich znajomości, a dla wielu osób stanowią one ważny element ich życia społecznego. Jednak pomimo korzyści, związane z tym są również zagrożenia, dlatego istotne jest, aby uczniowie byli świadomi zarówno plusów, jak i minusów takich znajomości i zachowali ostrożność.

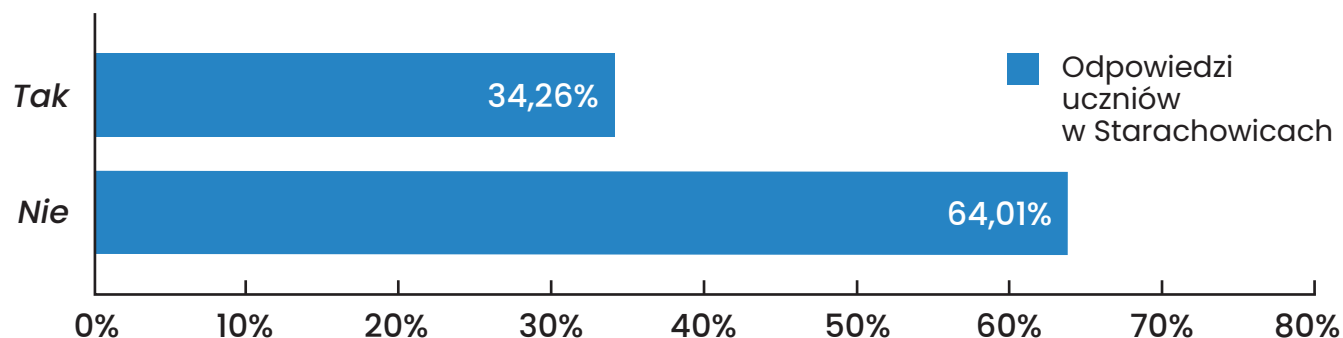
Ryzyko zagrożeń w relacjach online

- **Manipulacja i oszustwa:** osoby, które spotykają się wyłącznie online, mogą nie znać prawdziwego charakteru drugiej osoby. Mogą zostać oszukane lub zmanipulowane w celu wyłudzenia danych osobowych, pieniędzy lub materiałów, którą mogą posłużyć np. do ich szantażowania jak kompromitujące zdjęcia.
- **Grooming:** w niektórych przypadkach osoby, które nawiązują znajomości online, mogą stać się ofiarami osób manipulujących młodszymi użytkownikami sieci (np. poprzez zachęcanie do spotkań w rzeczywistości).
- **Izolacja społeczna:** nadmierne poleganie na internetowych relacjach może prowadzić do izolacji od rzeczywistych interakcji społecznych i utrudniać rozwój umiejętności społecznych w realnym życiu.

Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Młodzież badana przez NASK została zapytana bezpośrednio o spotkania z osobami poznanymi w internecie, a nie o sam fakt utrzymywania z nimi kontaktu. Odpowiedzi wskazują na niepokojący wzrost tego zjawiska. Odsetek nastolatków decydujących się na spotkanie z dorosłą osobą poznaną w internecie wzrósł o 3,8 punktu procentowego w ciągu dwóch lat, osiągając obecnie 17,9%. Co ważne – co czwarty nastolatek, który spotkał się z dorosłym online, nie poinformował o tym nikogo. Chłopcy częściej niż dziewczęta decydują się na मिलчение. Szczególnie niepokojące jest to wśród uczniów szkół podstawowych – co trzeci z nich, który spotkał się z dorosłym, nie powiedział o tym nikomu.

Czy osobę poznaną w internecie, której nie spotkałeś/aś na żywo mógłbyś uznać za przyjaciela?

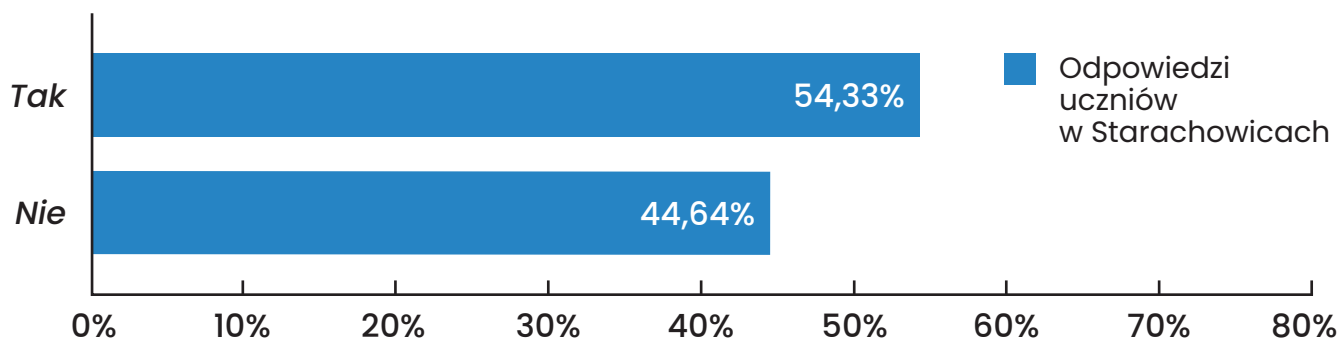


Wyniki wskazują na istotne zróżnicowanie w postrzeganiu przyjaźni online. Choć około jedna trzecia uczniów (34,26%) uznaje osoby poznane w internecie za potencjalnych przyjaciół, większość (64,01%) traktuje takie znajomości jako mniej trwałe i mniej głębokie. Zjawisko to odzwierciedla zmieniające się definicje przyjaźni w erze cyfrowej, gdzie więzi emocjonalne mogą rozwijać się poza tradycyjnym kontaktem fizycznym.

Ghosting

Polega na nagłym i bez wyjaśnienia przerwaniu kontaktu przez jedną ze stron, stanowi szczególne wyzwanie dla stabilności relacji online, często pozostawiając drugą osobę z poczuciem niepewności i odrzucenia, co jest szczególnie niebezpieczne dla młodych.

Czy uważasz, że Twój wizerunek na social mediach oddaje prawdziwego/prawdziwą Ciebie?



Ponad 40% respondentów uważa, że ich wizerunek w mediach społecznościowych nie odzwierciedla w pełni ich prawdziwego „ja”. Przyczyną może być:

- **Idealizacja wizerunku:** użytkownicy pokazują jedynie najlepsze momenty życia, tworząc wyidealizowane, nieprawdziwe wersje siebie.
- **Presja społeczna:** chęć dopasowania się do trendów i uzyskania akceptacji często prowadzi do kreowania fałszywego obrazu.
- **Filtry i edytowanie treści:** poprawianie zdjęć i używanie filtrów sprawia, że internetowy wizerunek odbiega od rzeczywistości.

Psychologiczne skutki perfekcjonizmu

Należy zwrócić uwagę na wpływ idealizowania wizerunku w sieci na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Często prowadzi to do porównań, które mogą skutkować poczuciem niezadowolenia z własnego wyglądu czy życia, co w skrajnych przypadkach może prowadzić do problemów, takich jak depresja czy zaburzenia odżywiania.

Starachowice a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Młodzi ludzie korzystają z wielu mediów społecznościowych – jedna trzecia więcej niż 8 kont. Dziewczęta częściej publikują treści związane z własnym wizerunkiem, podczas gdy chłopcy preferują memy i filmiki. Zainteresowanie publikacją zdjęć z własnym wizerunkiem rośnie z wiekiem, a dla niemal połowy nastolatków (46,2%) wygląd i atrakcyjność fizyczna odgrywają ważną rolę. Co siódmy młody człowiek wykazuje wysoki poziom samoseksualizacji (np. zamieszczanie prowokujących, wyzywających zdjęć).

Zalecenia

Gdy masz podejrzenie, że Twoje dziecko kreuje nieprawdziwy wizerunek online, spróbuj zrozumieć, dlaczego tak postępuje i co próbuje przez to osiągnąć. Czy to potrzeba akceptacji, presja rówieśnicza, czy może brak pewności siebie? Otwarta rozmowa pomoże Ci dotrzeć do przyczyny. Zastanów się także, czy sam nie promujesz w domu kreowania sztucznego wizerunku, na przykład publikując wyłącznie idealne zdjęcia czy wyolbrzymiając sukcesy. Rozmawiaj z dzieckiem, bazując na własnych doświadczeniach oraz przykładzie.

Wnioski

Znacząca liczba uczniów ma styczność z cyberprzemocą i szkodliwymi treściami

Aż 35,99% uczniów doświadczyło hejtu, a kolejne grupy zgłaszały stalking, szantaż i inne formy cyberprzemocy. Ponadto około 30% często lub czasami napotyka na TikToku lub YouTube treści promujące niezdrowe nawyki, przemoc lub dezinformację, co podkreśla potrzebę wzmocnienia edukacji o bezpieczeństwie online.

Rodzice nie zawsze aktywnie interesują się aktywnością dzieci w internecie i rzadko korzystają z narzędzi ochrony rodzicielskiej

Blisko 20% uczniów twierdzi, że rodzice nigdy nie rozmawiają o zagrożeniach w internecie, a 13,67% nie są pytani o to, co robią online. Wskazuje to na potrzebę edukacji rodziców, by bardziej angażowali się w cyfrowe życie dzieci. Ponadto aż 75,61% uczniów nie ma zainstalowanego oprogramowania ochrony rodzicielskiej.

Młodzież nie zawsze postrzega media społecznościowe jako miejsce autentycznego wyrażania siebie

44,64% uczniów uważa, że ich wizerunek w mediach społecznościowych nie oddaje prawdziwego obrazu ich osobowości. Wskazuje to na presję społeczną oraz potrzebę rozmowy o wpływie mediów na samoocenę i autentyczność.

Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach

Badanie pokazało potrzebę podjęcia szerokich działań profilaktycznych i edukacyjnych w szkołach w ramach tak zwanego „trójkąta profilaktycznego” – czyli objęcia działaniami zarówno uczniów, jak i rodziców oraz nauczycieli. **Uczniowie** powinni poznać sposoby reagowania na cyberprzemoc i konsekwencje jej stosowania, a także mechanizmy rządzące światem social mediów, ryzyko cyfrowych uzależnień i tym samym zasady higieny cyfrowej. **Rodzice** powinni zdobyć wiedzę i narzędzia potrzebne do tego, by wspierać swoje dziecko cyfrowo – między innymi poznać narzędzia ochrony rodzicielskiej, zagrożenia, na które w sieci narażone mogą być ich dzieci, czy też metody wykrywania i reagowania na cyberprzemoc. **Nauczyciele** także powinni zostać kompleksowo przygotowani w zakresie profilaktyki cyberprzemocy i procedur postępowania w razie incydentów oraz metod włączania edukacji cyfrowej do nauczania.

Rekomendacje psychologa dla rodziców

1. **Zainwestuj w budowanie silnej więzi i zaufania** – regularne rozmowy, okazywanie zainteresowania światem dziecka i akceptacja jego emocji wzmacniają poczucie bezpieczeństwa. Nastolatek, który wie, że może liczyć na wsparcie rodzica, chętniej podzieli się trudnymi doświadczeniami.
2. **Monitoruj aktywność w sieci** – nie chodzi o inwigilację, ale o świadome towarzyszenie dziecku w cyfrowym świecie. Warto znać aplikacje, z których korzysta, i rozmawiać o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu.
3. **Reaguj na oznaki stresu** – izolowanie się, nagłe zmiany nastroju czy spadek samooceny mogą być sygnałami, że dziecko doświadcza trudności. Nie bagatelizuj ich i w razie potrzeby poszukaj wsparcia specjalistów.
4. **Współpracuj ze szkołą** – jeśli dziecko padło ofiarą cyberprzemocy, warto skontaktować się z nauczycielem, pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Szkoła ma obowiązek reagować i wspierać ucznia w trudnej sytuacji.

Rekomendacje psychologa dla nauczycieli

1. **Stwórz atmosferę bezpieczeństwa i otwartości** – uczniowie potrzebują wiedzieć, że mogą zgłosić problem bez obawy przed konsekwencjami. Warto promować zasadę wzajemnego szacunku i uczyć empatii.
2. **Reaguj natychmiast** – jeśli pojawi się sygnał o cyberprzemocy, nie należy go ignorować. Współpraca z uczniami, rodzicami i specjalistami pozwala skutecznie przeciwdziałać dalszej eskalacji problemu.
3. **Wspieraj uczniów zagrożonych wykluczeniem** – ofiary cyberprzemocy często wycofują się z życia szkolnego. Warto zwrócić na to uwagę, wspierać ich integrację z grupą i wzmacniać poczucie własnej wartości.
4. **Ścisła współpraca z rodzicami** – dobre relacje szkoły z rodzicami pomagają szybciej identyfikować zagrożenia i wspólnie wypracowywać rozwiązania.

Słownik pojęć

Cyberprzemoc – przemoc lub nękanie w Internecie, obejmujące zastraszanie, groźby, czy szkalowanie.

DDoS (Distributed Denial of Service) – atak komputerowy polegający na przeciążeniu serwera dużą ilością żądań, prowadzący do jego zablokowania.

Doxing – publikowanie prywatnych informacji o osobie w Internecie w celu jej zaszkodzenia.

Deepfake – technologia umożliwiająca tworzenie fałszywych materiałów wideo lub audio, które przedstawiają osobę mówiącą lub robiącą coś, czego nigdy nie zrobiła.

Fake konta – fałszywe konta w Internecie, wykorzystywane do oszustwa, manipulacji lub anonimowego działania.

Fonoholizm – uzależnienie od korzystania z telefonu komórkowego, prowadzące do zaniedbywania innych aspektów życia.

FOMO (Fear of Missing Out) – strach przed przegapieniem ważnych wydarzeń lub informacji, prowadzący do nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych.

Grooming – proces manipulacji online, w którym osoba dorosła stara się zdobyć zaufanie dziecka w celu wykorzystania seksualnego.

Hejt – mowa nienawiści w Internecie, wyrażająca negatywne, często obraźliwe opinie.

Higiena cyfrowa – zasady bezpiecznego korzystania z technologii, takie jak ochrona prywatności czy zarządzanie czasem online.

JOMO (Joy of Missing Out) – radość z rezygnacji z nadmiernej aktywności online i cieszenie się chwilą offline, co pomaga w redukcji stresu.

Nomofobia – lęk przed byciem bez telefonu komórkowego lub brakiem dostępu do Internetu.

Phishing – oszustwo internetowe polegające na podszywaniu się pod zaufane instytucje, np. banki, w celu wyłudzenia danych osobowych.

Sexting – wysyłanie zdjęć lub wiadomości o charakterze seksualnym przez Internet.

Sextortion – szantaż seksualny online, w którym sprawca grozi ujawnieniem intymnych treści w zamian za spełnienie jego żądań.

Sharenting – publikowanie przez rodziców zdjęć, filmów lub informacji o swoich dzieciach w mediach społecznościowych.

Spamowanie – wysyłanie niechcianych wiadomości, głównie reklamowych, do wielu odbiorców.

Stalking – nękanie lub ściganie osoby, które może powodować jej strach lub niepokój, zarówno w świecie rzeczywistym, jak i online.

Swatting – fałszywe zgłoszenie o zagrożeniu w celu sprowokowania interwencji służb ratunkowych.

Trolling – publikowanie prowokacyjnych lub obraźliwych treści w Internecie, mających na celu wywołanie kontrowersji.



FUTURONET

www.futuronet.pl