

## Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie

Urodzone w XXI wieku dzieci funkcjonują w świecie, w którym korzystanie z elektroniki jest naturalną częścią życia. Powszechność technologii cyfrowej zapewnia nam z jednej strony łatwy dostęp do informacji, rozrywki, czy szybkiej komunikacji z innymi. Z drugiej strony naraża nas na wiele zagrożeń - m.in. wyludzenie danych osobowych, uzależnienia, itp. Te same - mocne i słabe - strony nowoczesnych technologii, które dotyczą nas, w równym stopniu dotyczą także naszych dzieci. Do czynników pozytywnych związanych z korzystaniem przez dzieci z urządzeń elektronicznych możemy zaliczyć m.in.:

- wzrost umiejętności czytania i pisania (poprawność ortograficzna);
- rozwój zdolności matematycznych;
- poprawę umiejętności rozwiązywania problemów;
- wzrost poczucia sprawczości.

Do zagrożeń związanych ze zbyt wczesnym i nadmiernym korzystaniem z Internetu, możemy zaliczyć:

- problemy ze snem;
- trudności w rozwoju mowy;
- zmniejszenie zdolności poznawczych;
- trudności w koncentracji uwagi;
- trudności w zakresie odraczania gratyfikacji (dziecko będzie chciało coś uzyskać "na już ") i radzenia sobie z frustracją/ trudnymi emocjami;
- obniżenie zdolności rozwiązywania problemów;
- wycofywanie się z kontaktów w przestrzeni rzeczywistej;
- wzrost masy ciała i idącą za tym otyłość.

Rodzice często pytają o to, maksymalnie jak długo ich dziecko może **korzystać z czasu ekranowego**? Czas ekranowy jest to łączny dzienny czas korzystania ze wszystkich urządzeń mających "ekran", np. tablet, smartfon, komputer, telewizor, itp. Na to pytanie odpowiedziała **Kimberley S. Young**, która opracowała zasady dotyczące profilaktyki uzależnienia się od urządzeń ekranowych, zwane "3-6-9-12". Zgodnie z nimi:

- **dzieci od urodzenia do 3 roku życia** nie powinny w ogóle używać urządzeń elektronicznych. Jakikolwiek kontakt z tymi urządzeniami zakłóca prawidłowy rozwój komunikacji społecznej i kształtowanie się prawidłowych więzi emocjonalnych z innymi. Jest to podejście bardziej restrykcyjne, niż proponowane przez **Światową Organizację Zdrowia. WHO zaleca** zakaz korzystania z czasu ekranowego dla dzieci do 2. roku życia, natomiast powyżej 2 r.ż. maksymalnie godzinę dziennie (zgodnie z rekomendacją - "im mniej tym lepiej");
- **dzieci od 3 do 6 roku życia** mogą poświęcać maksymalnie 1 godzinę dziennie, pod ścisłym nadzorem rodziców;
- **dzieci od 6 do 9 roku życia** mogą poświęcać maksymalnie 2 godziny dziennie, pod ścisłym nadzorem rodziców;
- **dla dzieci od 9 do 12 roku życia** nie ma już ścisłych ograniczeń - rodzice powinni porozumieć się z dziećmi odnośnie czasu spędzanego przed urządzeniami elektronicznymi. Rodzice powinni uczyć dzieci bezpiecznego korzystania z Internetu, uwrażliwiając na pojawiające się zagrożenia;
- **nastolatki od 12. do 18 roku życia** powinny otrzymać niezależność od rodziców w zakresie korzystania z urządzeń elektronicznych (brak np. sztywno wyznaczonego czasu). Niemniej jednak rodzice powinni zadbać o bezpieczeństwo swojego dziecka

w sieci np. korzystając z programów kontroli rodzicielskiej, uwrażliwiając na zagrożenia wynikające z używania Internetu.

Dokładne informacje na temat tego, w jaki sposób warto ustalać z dziećmi zasady korzystania z Internetu, jakie są najlepsze programy kontroli rodzicielskiej oraz w jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci znajdują Państwo na stronie **www.dzieckowsieci.pl**. Zachęcam do przejrzania. Poniżej kilka podstawowych uwag dotyczących kontroli dziecka w sieci:

- wystarczającą kontrolę zapewnia na ogół zdefiniowanie kont (np. w systemie Windows) poprzez nadanie dzieciom praw „konto z ograniczeniami”, dzięki czemu tylko rodzic - „administrator komputera” - instaluje programy. U młodszych dzieci wystarczy usunąć ikonę przeglądarki z pulpitu/paska szybkiego dostępu;
- ucząc korzystania dziecka z Internetu można wykorzystać dedykowaną przeglądarkę internetową dla dzieci (np. przeglądarka BeSt);
- warto też rozważyć zakup programu kontroli rodzicielskiej lub sprawdzić, czy nie jest on dołączony do aktualnej oferty dostawcy Internetu. Tego typu programy m.in. ograniczają dostęp do wybranych stron internetowych, czy umożliwiają kontrolę czasu ekranowego. Należy jednak pamiętać, że mimo ich deklarowanej efektywności najlepiej sprawdzają się jako uzupełnienie innych działań - utrzymywanie pozytywnej z rodziną, edukacja dziecka oraz oferowanie alternatywnych sposobów spędzania czasu.

Kiedy wydaje nam się, że nasze dziecko zaczyna nadużywać Internetu warto sprawdzić, czy spełnia poniższe kryteria<sup>1</sup> diagnostyczne:

- czas i intensywność korzystania z Internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci;
- korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje subiektywne odczuwanie cierpienia.

Ich łączne spełnienie wskazuje na ryzyko wystąpienia problemów u naszego dziecka i powinno zachęcić nas do poszukania pomocy u specjalisty (psychologa, psychoterapeuty). Warto także sprawdzić, czy w otoczeniu naszego dziecka nie występują sytuacje, które wzmacniają jego chęć do korzystania z urządzeń elektronicznych jako odskoczni od realnego świata. Do czynników ryzyka związanych z nadużywaniem urządzeń elektronicznych możemy zaliczyć:

- trudności w relacjach z otoczeniem (z rówieśnikami, z rodziną);
- niewłaściwe sposoby radzenia sobie ze stresem (np. dominacja ucieczki jako rozwiązania problemu);
- pojawiające się problemy ze zdrowiem psychicznym (np. depresja, zaburzenia lękowe).

Oprócz ryzyka nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych i Internetu, dużym zagrożeniem są także umieszczone w nich treści, takie jak np. fałszywe strony związane z wyłudzeniem danych, czy treści szkodliwe (przemoc, pornografia itp.). Jedną z ważniejszych broni przeciwko zagrożeniom występującym w Internecie jest edukacja dzieci - gdyż szansa, że spotka się ono z jakimś przejawem niebezpieczeństwa w Internecie jest

---

<sup>1</sup> Shapira, N. A. i in. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria Depression and Anxiety 17.

bardzo duża. Jednym z przykładów zagrożenia dla dzieci, przed którym bardzo dobrze chroni profilaktyka i edukacja dziecka, jest kontakt z pornografią, która jest najpowszechniejsza wśród treści szkodliwych. Jest pewne powiedzenie - nie należy zastanawiać się, czy nasze dziecko trafi na materiały pornograficzne, tylko kiedy to się stanie - "Obecnie aż 61% chłopców oraz 42% dziewcząt w Polsce będzie miało pierwszy kontakt z pornografią zanim skończy 12 rok życia"<sup>2</sup>. Z tego powodu warto rozpocząć edukację dziecka zanim będzie miało szansę na takie materiały natrafić. Z pomocą rodzicom przychodzi strona edukacyjna - [www.bezpornografii.pl](http://www.bezpornografii.pl) - można na niej znaleźć:

- podstawowe informacje dotyczące pornografii, np. dlaczego źle wpływa na dzieci i młodzież, odpowiedź na pytanie - czy warto w ogóle o niej rozmawiać?;
- nagrane przykłady rozmów z dziećmi o pornografii. Rodzice mogą wysłuchać odegranych scenek i przygotować się samodzielnie na przeprowadzenie takiej rozmowy w domu;
- informacje o tym, jak zabezpieczyć urządzenie dziecka, aby zmniejszyć szansę na kontakt ze szkodliwymi treściami.

Inne zagrożenia w sieci, o których rodzice powinni wiedzieć, aby móc uchronić przed nimi swoje dzieci:

- **grooming** jest to niebezpieczne zjawisko polegające na uwodzeniu przez dorosłych dzieci w Internecie za pomocą manipulacji i kłamstwa. Warto zaznaczyć, że niemal jedna czwarta młodych internautów (23,1 proc.) przyznała, że zdarzyło im się spotkać bezpośrednio z dorosłym poznanym w sieci<sup>3</sup>;
- **treści niebezpieczne** (oprócz wspomnianej już pornografii) są to materiały, które mogą negatywnie wpłynąć na życie i zdrowie dzieci i młodzieży. Zaliczyć możemy do nich m.in. strony propagujące przemoc, samobójstwa, zażywanie substancji psychoaktywnych oraz zaburzenia psychiczne (głównie zaburzenia odżywiania i idące za nimi wyniszczające diety). Wyniki badań przeprowadzonych w ostatnich latach pokazują, że 41,5 proc. dziewcząt i 14,3 proc. chłopców w wieku 14–17 lat miało kontakt z treściami promującymi skrajne odchudzanie<sup>4</sup>;
- **seksting** - zjawisko polegające na udostępnianiu przez Internet nagich zdjęć (lub zdjęć, na których osoba jest bardzo skąpo ubrana). Dzielimy go na pierwotny oraz wtórny. Pierwotny występuje wtedy, kiedy osoba sama wysyła swoje np. nagie zdjęcia, a wtórny, kiedy otrzymujący takie materiały rozsyła je w celu pochwalenia się lub ośmieszenia osoby, która mu zaufała. Prawie jedna trzecia badanych nastolatków przyznała, że otrzymała tego rodzaju materiały. Ponad połowa młodych ludzi (58 proc.) dostrzegła obecność zjawiska przesyłania zdjęć o charakterze erotycznym wśród swoich rówieśników<sup>5</sup>;
- **cyberprzemoc** - zjawisko odnoszące się do przemocy dokonywanej za pomocą urządzeń elektronicznych (głównie mające miejsce w Internecie, ale i np. poprzez SMS-y). Często jest kontynuacją przemocy mającej miejsce w środowisku rówieśniczym ucznia.

W przypadku zauważenia trudności u swojego dziecka można:

---

<sup>2</sup> <https://www.bezpornografii.pl/o--pornografii/test/>.

<sup>3</sup> Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK), (2016), Nastolatki 3.0. Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy

<sup>4</sup> Makaruk K., Włodarczyk J., Michalski P., (2017), Kontakt dzieci z pornografią. Raport z badań, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, zob. [bit.ly/kdzporn](http://bit.ly/kdzporn) (dostęp: 02.01.2019)

<sup>5</sup> Wójcik S., Makaruk K., (2014), Seksting wśród polskiej młodzieży. Wyniki badania ilościowego, Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, s. 7–14, zob. [bit.ly/sxtpolm](http://bit.ly/sxtpolm) (dostęp: 02.01.2019).

- zapoznać się z materiałami edukacyjnymi z odnośników (np. ze strony [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)). Można w nich znaleźć broszury (m.in. <http://www.dzieckowsieci.pl/wp-content/uploads/2017/02/Broszura-Chroń-dziecko-w-sieci.pdf>) i metody postępowania dla rodziców w różnych sytuacjach;
- skorzystać z bezpłatnej pomocy telefonicznej np. dzwoniąc na numery:
  - 800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (więcej informacji, w tym godziny pracy, dostępne na stronie internetowej: <https://800100100.pl>).
- skorzystać z oferty placówek pomocowych:
  - rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej;
  - Specjalistycznej Poradni Profilaktyczno-Terapeutycznej dla dzieci i młodzieży OPTA;
  - Ośrodków Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży.

Mimo że cyfryzacja świata przyniosła wiele korzyści, to nie należy zapominać o towarzyszących jej zagrożeniach. Podstawową, a jednocześnie **najskuteczniejszą bronią w rękach rodzica, jest dobra relacja z dzieckiem, wsparta wiedzą na temat zagrożeń, edukacją dziecka oraz ograniczeniem dostępu do treści szkodliwych.**

Dlatego warto:

- spędzać dzieckiem czas bez urządzeń multimedialnych (np. wspólne spacerowanie, granie w gry planszowe);
- ograniczać czas ekranowy zgodnie z zasadami;
- stosować programy kontroli rodzicielskiej;
- być świadomym zagrożeń występujących w sieci i edukować o nich dziecko;
- być dla dziecka dostępnym, tak by nie musiało ono zgłębiać wiedzy z Internetu (np. w związku z pojawieniem się zainteresowania seksualnością).

Mam nadzieję, że zaprezentowane informacje oraz linki do stron rozszerzających ten temat okażą się przydatne. Wszystkie informacje, które nie mają bezpośredniego odnośnika, zostały zaczerpnięte z książki pt. „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” autorstwa I. Grzegorzewskiej, L. Cierpiątkowskiej oraz A., R. Borkowskiej, wydanej przez PWN.

mgr Paweł Błoński