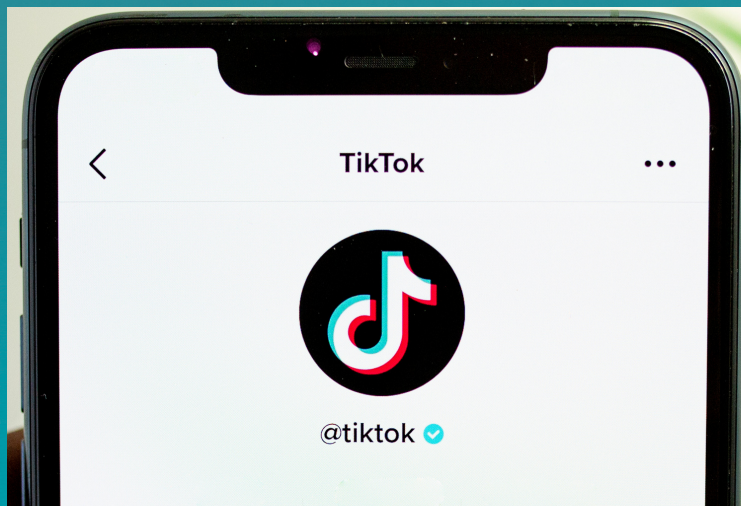


Cyberporadnik



**Czyli co rodzic powinien
wiedzieć o:**

TikTok



Użytkownik za pomocą smartfona nagrywa krótki maksymalnie 1 minutowy film. Ma do dyspozycji bogatą bazę podkładów muzycznych, filtrów i przejść.

Każdy film może zostać skomentowany, a osoba publikująca musi się mierzyć z różnymi komentarzami.

Dlaczego TikTok może być niebezpieczny?

- **komentowanie filmów może mieć znamiona hejtu;**
- **nieświadomi zagrożeń w sieci użytkownicy zamieszczają dużo prywatnych informacji;**
- **zupełna dowolność w dodawaniu filmów (często z wulgaryzmami, alkoholem..itp);**
- **na TikToku królują challenge i trendy-cały czas trzeba śledzić pojawiające się nowości;**

Snapchat



Snapchat to aplikacja mobilna służąca do wysyłania filmów i zdjęć, które można oglądać maksymalnie przez 10 sekund

Snapchat bije rekordy popularności, ponieważ można wrzucić fotkę czy filmik który po określonym czasie zniknie. Rodzice nie są w stanie kontrolować umieszczanych treści.

Uzależnienie od telefonu i internetu

Telefon komórkowy pełni w dzisiejszym świecie wiele pożytecznych funkcji. Warto jednak zachować czujność, by nie "przegapić" momentu, w którym "zwykłe" używanie telefonu zaczyna być niepokojące.

Siecioholizm niemal zawsze jest sygnałem, że młody człowiek nie zaspokaja w pełni swoich potrzeb w realu (w rodzinie, grupie rówieśniczej) dlatego szuka akceptacji i poczucia bezpieczeństwa w świecie online.



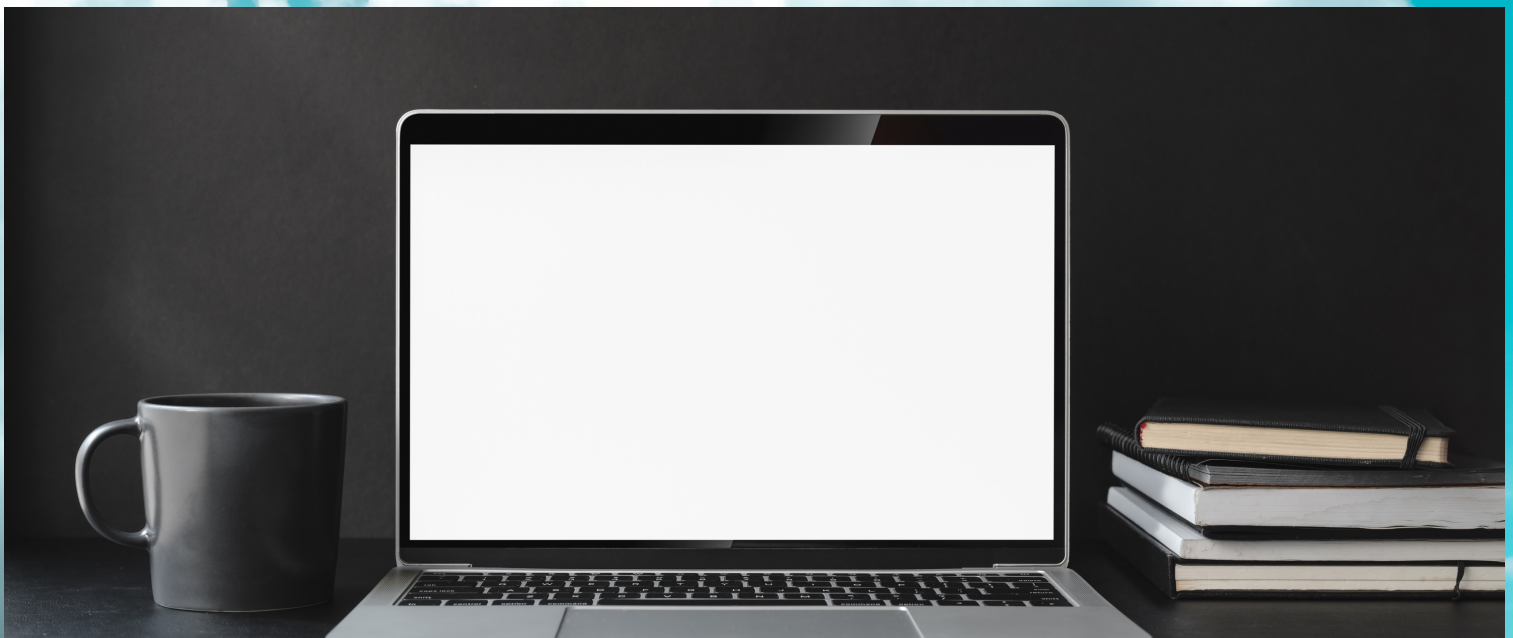
Symptomy uzależnienia od internetu/telefonu:



- **wewnętrzny przymus trzymania komórki przy sobie i ciągłe z niej korzystanie, co staje się najczęściej wykonywaną w ciągu dnia czynnością (zdarza się, nawet wybudzanie w nocy, by sprawdzić, czy “coś nie przyszło”);**
- **nieustanne bycie w gotowości na każdy sygnał płynący z telefonu i przymus natychmiastowego reagowania;**
- **rezygnacja z dotychczasowych aktywności, które dawały wcześniej radość i satysfakcję;**
- **reagowanie agresją, niepokojem, pobudzeniem w sytuacjach utrudnionego dostępu czy zakazu korzystania z telefonu i z internetu;**
- **kłopoty ze skupieniem uwagi, ze snem i dolegliwości somatyczne tj. bóle głowy;**
- **przeżywanie lęku z powodu niebycia w głównym nurcie informacji;**

Wpływ uzależnienia behawioralnego na funkcjonowanie dziecka

- **lęk i fobia społeczna;**
- **trudności w nawiązywaniu relacji; bezpośrednich;**
- **trudności w okazywaniu uczuć;**
- **nieradzenie sobie z otaczającą rzeczywistością;**
- **zaniedbywanie snu i innych form wypoczynku, aktywności fizycznej;**
- **zanik zainteresowań i pasji życiowych;**
- **zubożenie języka;**
- **kłopoty w życiu szkolnym lub wahania nastroju;**
- **konflikty z bliskimi;**
- **depresja;**



Cyberprzemoc



Cyberprzemoc to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera.

Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie.

Niezależnie od określenia, jej celem zawsze

jest wyrządzenie

krzywdy drugiej osobie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.

Najczęstsze FORMY cyberprzemocy:

- **agresja słowna**, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum internetowym w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby;
- **upublicznianie** upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów;
- **zamieszczanie** przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach społecznościowych;
- **włamania** na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników;
- **szantażowanie**; ujawnianie sekretów;
- **wykluczanie** z grona „znajomych” w internecie;
- **celowe ignorowanie** czyjejś działalności w sieci.

Dlaczego cyberprzemoc jest taka niebezpieczna?

W przeciwieństwie do tradycyjnej przemocy, internetowa przemoc charakteryzuje się dodatkowymi cechami, które sprawiają, że zapobieganie jej jest o wiele trudniejsze niż w przypadku agresji spotykanej w klasie lub w szkole.



CECHY CYBERPRZEMOCY:

- **duży zasięg;**
- **szybkie rozpowszechnianie materiałów;**
- **anonimowość sprawcy;**
- **nieograniczona możliwość nękania;**
- **brak kontroli dorosłych i opiekunów;**

Moje dziecko jest nękanie w sieci!!!

Przemoc w internecie może dotknąć każdego. Obiektem ataków ze strony agresora może zostać dobry i słaby uczeń, dziewczyna i chłopak, osoba dobrze i źle sytuowana, dziecko o przeciętnym wyglądzie i atrakcyjne fizycznie. Nie ma na to reguły.



Zwróć uwagę na sygnały ostrzegawcze:

- wagarowanie, unikanie szkoły, odmowa chodzenia do szkoły,;
- unikanie kontaktów z kolegami i koleżankami lub odwrotnie częste wchodzenie w kłótnie i bójki - jeśli takie zachowania wcześniej nie występowały;
- zmiany nastroju i zachowania, przedłużający się obniżony nastrój, a także niepokój, rozdrażnienie, zdenerwowanie, smutek;
- rezygnacja z ulubionych zajęć, hobby, wycofywanie się z aktywności na terenie szkoły czy w klasie.

Rodzicu!

- Ustal zasady korzystania z komputera;
- Ograniczaj dziecku czas przed ekranem;
- Nie pozwalaj patrzeć na ekran tuż przed snem;
- Nie pozwalaj korzystać z ekranu podczas posiłku;
- Odkładajcie ekrany w jedno miejsce w domu;
- Spędzajcie razem czas aktywnie;
- Bawcie się razem bez ekranów-zagrajcie w planszówkę, wspólnie gotujcie itp.

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>

**Pamiętajmy o tym,
że to nie media cyfrowe są złe.
Złe lub dobre mogą być
nawyki dzieci w zakresie
ich używania.**



**Rodzicu!
reaguj zawsze wtedy, kiedy
podejrzewasz,
że z Twoim dzieckiem dzieje się
coś złego.**

**Zgłoś swoją obawę
wychowawcy, pedagogowi
szkolnemu.**