

## Bezpieczeństwo w wirtualnej przestrzeni

Powszechny dostęp do Internetu za pomocą komputera czy smartfona ma niewątpliwie wiele zalet. Internet ułatwia komunikację między ludźmi, pozwala na szybki przepływ informacji, jest źródłem wiedzy i rozrywki oraz ważnym narzędziem pracy. W zasadzie dzisiaj Internet jest potrzebny do życia młodym ludziom tak samo jak prąd. Jest on znakiem czasu i postępu. Poza całym dobrodziejstwem, jakie ze sobą niesie kryje równocześnie wiele zagrożeń i niebezpieczeństw, o czym nie wszyscy wiedzą. Dlatego każdy użytkownik Internetu powinien mieć świadomość potencjalnych zagrożeń z niego płynących, jak również każdy odpowiedzialny rodzic powinien mieć na uwadze bezpieczeństwo swojego dziecka w sieci.

Dbając o bezpieczeństwo naszych uczniów zwracamy się z prośbą do rodziców by monitorowali to, co ich dzieci „robią w Internecie”: jakie strony odwiedzają, jakie ściągają pliki, z kim prowadzą korespondencję, z kim się kontaktują na portalach społecznościowych, jakich dokonują zakupów, czy nie są ofiarami lub sprawcami przemocy internetowej tzw. cyberprzemocy, czy nie udostępniają swoich danych osobowych lub danych innych, które mogą być wykorzystane przez osoby trzecie, czy nie mają kontaktu z treściami pornograficznymi, czy grają w gry komputerowe adekwatne do ich grupy wiekowej?

### **Korzystając z Internetu należy pamiętać o podstawowych zasadach:**

- Posługuj się nickiem, czyli pseudonimem, internetową ksywką.
- Nigdy nie podawaj osobom poznanym w Internecie swojego adresu, domowego, numeru telefonu i innych tego typu informacji. Nie masz pewności, z kim naprawdę rozmawiasz!
- Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć. Nie wiesz, do kogo naprawdę trafią.
- Jeżeli wiadomość, którą otrzymałeś, jest wulgarna lub niepokojąca, nie odpowiadaj na nią. Pokaż ją swoim rodzicom lub innej zaufanej dorosłej osobie.
- Pamiętaj, że nigdy nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie. Ktoś, kto podaje się za twojego rówieśnika, w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec ciebie złe zamiary.
- Internet to skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz, muszą być prawdziwe! Staraj się zawsze sprawdzać wiarygodność informacji.
- Szanuj innych użytkowników Internetu. Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali ciebie.
- Szanuj prawo własności w Sieci. Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie zawsze podawaj źródło ich pochodzenia.
- Spotkania z osobami poznanymi w Internecie mogą być niebezpieczne! Jeżeli planujesz spotkanie z internetowym znajomym, pamiętaj aby zawsze skonsultować to z rodzicami. Na spotkania umawiaj się tylko w miejscach publicznych i idź na nie w towarzystwie rodziców lub innej zaufanej dorosłej osoby.

- Uważaj na e-maile otrzymane od nieznanymi Ci osób. Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników i nie korzystaj z linków przesłanych przez obcą osobę! Mogą na przykład zawierać wirusy. Najlepiej od razu kasuj e-maile od nieznanymi.
- Pamiętaj, że hasła są tajne i nie powinno się ich podawać nikomu. Dbaj o swoje hasło jak o największą tajemnicę. Jeżeli musisz w Internecie wybrać jakieś hasło, pamiętaj, żeby nie było ono łatwe do odgadnięcia i strzeż go jak oka w głowie.
- Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit czasu, który poświęcasz komputerowi i staraj się go nie przekraczać.
- Jeżeli prowadzisz w Internecie stronę lub bloga, pamiętaj, że mają do niego dostęp również osoby o złych zamiarach. Nigdy nie podawaj na swojej stronie adresu domowego, numeru telefonu, informacji o rodzicach itp. Bez zgody rodziców nie publikuj też na niej zdjęć swoich, rodziny ani nikogo innego, kto nie wyrazi na to zgody.
- Rozmawiaj z rodzicami o Internecie. Informuj ich o wszystkich stronach, które cię niepokoją. Pokazuj im również strony, które cię interesują i które często odwiedzasz.
- Jeżeli chcesz coś kupić w Internecie, zawsze skonsultuj się z rodzicami. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej, nie wypełniaj internetowych formularzy bez wiedzy i zgody rodziców.
- W sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić komputer. Dlatego koniecznie zainstaluj oprogramowanie antywirusowe. Porozmawiaj o tym z rodzicami i wspólnie wybierzcie, a następnie zainstalujcie odpowiedni program.
- Chronić komputer przed niewłaściwymi treściami. Upewnij się, że na komputerze działa zaktualizowany program antywirusowy i zapora sieciowa. Używaj filtru antyspamowego chroniącego program e-mailowy. Stosuj dostępne na rynku oprogramowanie filtrujące.

Niepokojącym zjawiskiem w przestrzeni internetowej jest cyberprzemoc, czyli zachowanie, które przy użyciu nowych technologii komunikacyjnych i informacyjnych, ma na celu skrzywdzenie danej osoby bądź grupy.

Rewolucja, jaką w relacjach społecznych wywołała popularyzacja Internetu, wydaje się być nie do zatrzymania. Jednak tempo, w jakim te zmiany zachodzą w znacznym stopniu utrudnia wypracowanie adekwatnych strategii działania w cyberprzestrzeni, które uchroniłyby przed staniem się obiektem cyberprzemocy. Cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele, często jest niezauważalna przez otoczenie, przybiera subtelne metody oddziaływania, stopniowo eskalując. Jej konsekwencje dla ofiary są jednak realne: poczucie zagrożenia, bezradności czy poniżenia stanowią prawdziwy problem dla kogoś, kto stał się ofiarą cyberprzemocy.

Złośliwy komentarz, nękanie niechcianymi wiadomościami, publikowanie treści, które mogłyby zostać odebrane jako kompromitujące, często funkcjonują w kategoriach niewinnego żartu, jednak to tylko część działań, które można byłoby nazwać przejawem cyberstalkingu. Bywa, że zaczyna się niewinnie od wypowiedzi w sieci opatrzonej złośliwym,

niesprawiedliwym komentarzem, a kończy się działaniami noszącymi znamiona prześladowania. Wyniki tego typu doświadczeń w dużej mierze mają negatywne czy wręcz niebezpieczne konsekwencje w życiu realnym.

**Cyberprzemoc to zjawisko, które ulega ciągłym zmianom, ale jej najczęściej występujące formy to między innymi:**

- ✓ 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.

**Cyberprzemoc - gdzie szukać pomocy?**

Jeżeli my sami, lub ktoś z naszego otoczenia stał się ofiarą przemocy wirtualnej należy udzielić takiej osobie pomocy i wsparcia oraz podjąć działania o charakterze interwencyjnym. Poniżej podajemy numery telefonów i adresy e-mail, pod którymi dzieci, młodzież i rodzice otrzymają pomoc w zakresie walki z cyberbullyingiem:

- [www.cyfrowobezpieczni.pl](http://www.cyfrowobezpieczni.pl)
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** - tel. 800 12 12 12
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** - tel. 116 111, strona internetowa: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)
- **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci** - tel. 800 100 100, strona internetowa: [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)
- **Zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej** - punkt, w którym można zgłaszać nielegalne treści w internecie - adres e-mail: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl)

**Dlaczego należy być czujnym?**

- 39% internautów padło ofiarą publikacji zdjęć wbrew swej woli przynajmniej jeden raz.
- 21% młodych ludzi doświadcza w Internecie ośmieszania i poniżania.
- 29% uczniów podszywa się w Internecie pod inne osoby.
- Tylko 10% dzieci przyznało się rodzicom, że padło ofiarą szykan internetowych!!!!
- badania EU Kids Online (2010r) pokazują, że blisko 25 proc. dzieci w Polsce kontaktuje się online z osobami znanymi wyłącznie z sieci, a 7 proc. spotkało się z osobą poznaną w Internecie. Aż 70 proc. rodziców dzieci, które spotkały się z kimś poznanym online nie wie, że do takiego spotkania doszło.

Korzystanie z Internetu to pojęcie bardzo ogólne. Internet jest narzędziem potrzebnym do pełnego funkcjonowania w dzisiejszej rzeczywistości. Jednak jak wszystko może być wykorzystywany w sposób niewłaściwy i przez to staje się źródłem potencjalnego zagrożenia dla jego użytkowników. Poza wspomnianymi już niebezpieczeństwami w przestrzeni Internetowej patologiczne użytkowanie sieci może szczególnie dotyczyć: gier (zwłaszcza te pozwalające na rywalizację online z innymi użytkownikami), aktywność na portalach społecznościowych, hazardu i pornografii.

Jeżeli przestrzeń internetowa staje się dominującym obszarem aktywności człowieka i odbywa się to kosztem rzeczywistych relacji międzyludzkich oraz zaniedbywaniem obowiązków takich jak szkoła czy praca, a treści niesione przez Internet mają charakter destrukcyjny możemy mówić o uzależnieniu od Internetu.

Zdaniem lekarzy i psychologów, ucieczka w Internet to często jedynie objaw głębszych problemów. Problemami maskowanymi ucieczką w wirtualny świat mogą być m.in.: depresja, neurotyzm, nieśmiałość, współwystępowanie innych nałogów, niska samoocena, negatywne strategie radzenia sobie ze stresem. W tym przypadku niezbędna może być terapia psychologiczna.

Specjalistyczną pomoc można uzyskać w:  
PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
Przychodnia NZOZ „Polimedica”

- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Poradnia Psychiatryczna
- Poradnia Psychologiczna

ul. Witkacego 2d  
95-100 Zgierz (woj. łódzkie)  
Telefon: 042-7152669

Poradnia Zdrowia Psychicznego  
ul. Parzęczewska 35  
95-100 Zgierz (woj. łódzkie)  
Telefon: 7144229 7144292

Centrum Leczenia Uzależnień, Zaburzeń Psychiczych i Przewlekłych Stanów Stresowych i Kryzysowych  
91-020 Łódź, ul. Inowrocławska 5 A

Poradnia  
91-812 Łódź, ul. Tokarzewskiego 53  
• Gabinet leczenia uzależnień

Przychodnia  
91-425 Łódź, ul. Północna 42  
• Poradnia Leczenia Uzależnień

Przychodnia

90-740 Łódź, ul. 1 Maja 42/44

- Poradnia leczenia uzależnień-konsultacje i porady

Przychodnia

90-023 Łódź, ul. Wysoka 10/14

- Poradnia leczenia uzależnień (porady i konsultacje)

Przychodnia

93-018 Łódź, ul. Niemcewicza 17

- poradnia leczenia uzależnień – konsultacje i porady

93-218 Łódź, ul. Wandurskiego 4

Przychodnia

<90-400 Łódź, ul. Piotrkowska 3/5

- Poradnia leczenia uzależnień

Przychodnia

90-708 Łódź, ul. Próchnika 18

- Poradnia leczenia uzależnień

90-302 Łódź, ul. Wigury 19

Przychodnia

93-563 Łódź, ul. Braterska 25

- Gabinet leczenia uzależnień

Przychodnia

91-815 Łódź, ul. Franciszkańska 53

- poradnia leczenia uzależnień (porady i konsultacje)

Przychodnia

93-279 Łódź, ul. Tatrzańska 109

- Poradnia Leczenia Uzależnień

Przychodnia wielospecjalistycznej opieki ambulatoryjnej

90-302 Łódź, ul. Wigury 19

- Poradnia leczenia uzależnień

Szpital im. dr J. Babińskiego  
91-229 Łódź, ul. Aleksandrowska 159  
• Punkt substytucyjnego leczenia metadonem

Zakład Medycyny Uzależnień  
93-133 Łódź, ul. Kilińskiego 232  
• Poradnia Leczenia Uzależnień  
92-320 Łódź, ul. Niciarniana 41

Zakład Psychoterapii Uzależnień  
92-320 Łódź, ul. Niciarniana 41

[http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/cyberprzemoc-cyberbullying-cyberstalking-czym-sie-objawia-i-jakie-sa-jej-rodzaje-jak-reagowac-na-cyberprzemoc\\_45486.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/cyberprzemoc-cyberbullying-cyberstalking-czym-sie-objawia-i-jakie-sa-jej-rodzaje-jak-reagowac-na-cyberprzemoc_45486.html)  
<http://fdn.pl/potencjalne-zagrozenia-dziecka-w-internecie>  
[http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/cyberprzemoc-cyberbullying-cyberstalking-czym-sie-objawia-i-jakie-sa-jej-rodzaje-jak-reagowac-na-cyberprzemoc\\_45486.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/cyberprzemoc-cyberbullying-cyberstalking-czym-sie-objawia-i-jakie-sa-jej-rodzaje-jak-reagowac-na-cyberprzemoc_45486.html)  
<http://poradniksp6.blogspot.com/p/dziecko-w-sieci.html>