STOP CYBERPRZEMOCY

Jeśli twoje plany dotyczą jednego roku, uprawiaj ryż.

Jeśli obejmują one okres 10 lat, zasadź drzewo.

Jeśli dotyczą całego życia, wykształć swoje Dziecko.

chińskie przysłowie

CYBERPRZEMOC to:

- nękanie, straszenie, szantażowanie w sieci,
- rejestrowanie niechcianych filmów i zdjęć,
- publikowanie w Internecie lub przy użyciu telefonu komórkowego ośmieszających zdjęć, filmów i informacji,
- podszywanie się w sieci pod inną osobę.

CYBERPRZEMOC

Dotyczy zazwyczaj dzieci i młodzieży stając się nową odmianą problemu przemocy rówieśniczej.

- Badania pokazują, że różnych form przemocy w sieci doświadcza co drugie dziecko w Polsce (FDN/Gemius 2007)!

CYBERPRZEMOC może przytrafić się KAŻDEMU, również Twojemu uczniowi/uczennicy synowi/córce!

Dziecko, które staje się ofiarą cyberprzemocy, często czuje się osamotnione i bezradne wobec działań swoich rówieśników. Często boi się i wstydzi tego, co mu się przytrafiło. Nie potrafi sobie poradzić z nową, trudną sytuacją i silnymi emocjami, które temu towarzyszą.

Dziecku, które doświadczyło cyberprzemocy, bardzo potrzebna jest pomoc ze strony dorosłych.

Co możesz zrobić?

- **Porozmawiaj z nastolatkiem** i dowiedz się, co się dzieje. Postaraj się zdobyć jak najwięcej informacji na temat jego problemu. Postaraj się dowiedzieć, kim jest sprawca – ofiara przemocy może tego nie wiedzieć. Wspólnie zastanówcie się, co można zrobić w tej sytuacji. Poszukaj psychologicznej pomocy dla nastolatka.
- **Skontaktuj się z profesjonalistami** – możesz potrzebować wsparcia psychologa i pomocy prawnika. Pomocy możesz szukać u szkolnych specjalistów lub u konsultantów Helpline.or.pl (tel. 800 100 100)
- **Zabezpiecz dowody cyberprzemocy.** Zachowaj wszystkie wiadomości, treści (filmy, zdjęcia, sms-y, komentarze) i informacje dotyczące sprawy.
- **Skontaktuj się ze szkołą.** Wspólnie ze szkolnymi specjalistami (pedagogiem, psychologiem, socjoterapeutą), dyrektorem szkoły możecie ustalić możliwości działania.

Rozwiązaniem sytuacji może być:

- spotkanie pedagoga szkolnego z ofiarą cyberprzemocy w celu omówienia sytuacji i poznania potrzeb nastolatka,
- spotkanie pedagoga szkolnego ze sprawcą w celu omówienia sytuacji i ustalenia sposobu rozwiązania problemu,
- Spotkanie rodziców ofiary i sprawcy cyberprzemocy w obecności pedagoga szkolnego i/lub dyrektora szkoły

Pamiętaj!

Czasem dzieci świetnie ukrywają, że mają trudność z czymś, co spotkało je w Internecie – zawsze warto, by po takim doświadczeniu dziecko porozmawiało z psychologiem

Cyberprzemoc nie musi mieć logicznej przyczyny. Nasza rola polega na tym, żeby pomóc dziecku zrozumieć, że to nie ono jest odpowiedzialne za tę sytuację. Odpowiada za nią sprawca.

Co możemy robić, by przeciwdziałać cyberprzemocy?

- Rozmawiać z dziećmi na temat cyberprzemocy. Informować je o tym, jak unikać takich sytuacji oraz jak ewentualnie na nie reagować,
- Przekazywać dzieciom, by nigdy nie krzywdziły swoich rówieśników w sieci oraz żeby nie pozostawały obojętne wobec krzywdy innych
- Kontrolować czas, jaki dzieci spędzają przy komputerze i w jaki sposób go wykorzystują

Komputer w domu

- Komputer w domu może być świetnym narzędziem, służącym do nauki i rozrywki dla całej rodziny. Umieszczenie komputera w pokoju dziennym oraz określenie warunków korzystania z niego, łącznie z czasem, jaki nastolatek może spędzić przed monitorem, sprawi, że będzie on korzystać z komputera w sposób racjonalny.
- Pamiętajcie, że dzieci mogą korzystać z Internetu nie tylko w swoim domu, ale także w domach swoich kolegów i koleżanek. Ważne jest, abyście wspólnie określili zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, które będą mogły być stosowane w każdym miejscu i o każdej porze.

Gry komputerowe

W gry komputerowe grają obecnie miliony ludzi na świecie. Są one dostępne na płytach CD/DVD, na stronach internetowych, konsolach czy w telefonach komórkowych i smartfonach. Ogromna grupa graczy to dzieci i młodzież, dla których gry są powszechną formą spędzania czasu wolnego. Jeśli gry są odpowiednio dobrane do wieku i możliwości dziecka, mogą być dla niego doskonałym źródłem wiedzy i rozrywki. Niestety badania wskazują, że ponad połowa dzieci gra w gry nieodpowiednie do ich wieku.

Wiele powszechnie dostępnych gier zawiera treści zdecydowanie nieprzeznaczone dla niepełnoletnich graczy: sceny pokazujące przemoc, treści seksualne, zachowania przestępcze czy używanie narkotyków.
U najmłodszych użytkowników gier, które są przesycone przemocą, dochodzi do wzrostu poziomu agresji i utraty wrażliwości na realną przemoc wobec innych ludzi.
Coraz częściej też dzieci i młodzież wycofują się z rzeczywistego świata zabawy i kontaktów społecznych z rodziną i rówieśnikami. Uciekają w wirtualny świat gier, zaniedbują obowiązki i dotychczasowe zainteresowania.

Rodzaje gier

- **Gry symulacyjne:** odzwierciedlają rzeczywiste zdarzenia w wirtualnym świecie (np. symulatory lotów czy budowanie miast *Sim City*)
- **Gry strategiczne:** wymagają od graczy umiejętności strategicznych, np. dowodzenia komputerowego wojska lub zarządzania wirtualnym kapitałem przedsiębiorstwa
- **Gry zręcznościowe:** bijatyki, strzelanki, shootery, składanki, gry platformowe i muzyczne. Wymagają dobrej koncentracji, sprawności i refleksu.
- **Gry przygodowe:** gracz kieruje poczynaniami bohatera przeżywającego jakąś historię, rozwiązując w trakcie gry zamieszczone w niej zagadki.
- **Gry fabularne:** gracz wciela się w wirtualnego bohatera – rozwija jego postać w trakcie rozgrywki i porusza się w fikcyjnej rzeczywistości.
- **Gry logiczne:** aby przejść dane poziomy gry, użytkownik musi rozwiązać ciąg zadań logicznych. Tradycyjne gry tego typu to szachy, brydż czy pasjans.
- **Gry edukacyjne:** służą poszerzeniu wiedzy gracza i są wykorzystywane w praktyce edukacyjnej.
- **Gry sportowe:** symulują rozgrywki sportowe, np. w piłce nożnej, boksie, golfie, koszykówce, hokeju na lodzie. Odmianą gier sportowych są wyścigi.

Dlaczego gry uzależniają?

- Atrakcyjna forma (poziom technologii umożliwia tworzenie gier w niezwykle atrakcyjnej formie audiowizualnej)
- Interaktywność (odróżnia je to od telewizji-gracz ma wpływ na ich przebieg, od jego wysiłku zależy, czy pokona wyzwania, które napotka w grze)
- Bicie rekordu (w każdej grze użytkownik znajdzie informację o aktualnie najwyższym wyniku. Chęć pobicia go sprawia, że grający jest w stanie poświęcić wiele godzin na granie)
- Uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów (sukcesy w pokonywaniu kolejnych, coraz bardziej skomplikowanych poziomów dają graczowi poczucie zadowolenia z wykonywania zadania i sprawiają, że trudno mu przestać grać).
- Nieregularne nagradzanie (grający nie wie kiedy dostanie nagrodę, czy nastąpi to po jednej czy po kilku próbach)
- Poczucie kontroli (gry dają dzieciom poczucie kontroli nad światem i wydarzeniami, w których uczestniczą)
- Brak określonego zakończenia
- Budowanie relacji
- Ucieczka od rzeczywistości
- Warianty gry i dodatki do gier

Uzależnienie od gier

Dzieci i wczesne nastolatki są szczególnie podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

Sygnały uzależnienia

- Wycofywanie się z kontaktów społecznych – dziecko spędza dużo czasu grając w gry na komputerze lub w sieci, unika znajomych i traci dotychczasowych przyjaciół, nikt go nie odwiedza, samo nie chce do nikogo pójść
- Brak innej aktywności poza graniem – dziecko spędza na graniu kilka godzin dziennie, porzuca dotychczasowe zainteresowania
- Spadek zainteresowania nauką szkolną, zaniedbywanie obowiązków, wagary
- Zaniedbywanie takich czynności takich jak spanie czy jedzenie
- Granie w nocy, spanie w ciągu dnia
- Zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci
- Częste zmiany nastroju
- Konflikty z rodzicami, opiekunami z powodu ograniczania dostępu do komputera
- Pojawienie się objawów abstynencyjnych po zaprzestaniu grania – nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej złości

Jak zapewnić dziecku dobre doświadczenia z grami?

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki dzieci mogą przeznaczyć na gry komputerowe
- Zadbaj, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu wolnego
- Ustaw komputer we wspólnym pokoju, aby mieć kontrolę nad tym, ile czasu dziecko poświęca na granie
- Zainteresuj się, w co gra dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia
- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera
- Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Kontroluj, jakie witryny odwiedza i co tam robi.
- Powiedz dziecku, aby nie podawało swoich danych osobowych innym graczom.

Jak wybrać odpowiednią grę dla dziecka?

Rodzice powinni mieć wpływ na to, w co gra dziecko. Dobrze, gdy mają pewność, że dzieci korzystają z gier, które są dla nich odpowiednie i nie zawierają niewłaściwych treści.

Może w tym pomóc znajomość systemu PEGI.

Jest to ogólnoeuropejski system oceny gier, stworzony w celu udzielania rodzicom pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych.

Prezentację przygotowano na podstawie materiałów
Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz Fundacji „Dzieci Niczyje”