

Przewodnik po aplikacjach

W dzisiejszych czasach dzieci i młodzież spędzają coraz więcej czasu w Internecie, korzystając z licznych aplikacji, o których istnieniu dorośli często nawet nie wiedzą. Platformy te, choć mogą być źródłem zabawy, edukacji i kontaktu z rówieśnikami, niosą za sobą również poważne zagrożenia, takie jak cyberprzemoc czy niebezpieczne interakcje z nieznanymi. Ten przewodnik ma na celu przybliżenie najpopularniejszych aplikacji używanych przez dzieci oraz wskazanie potencjalnych zagrożeń, które mogą się z nimi wiązać.



Discord

Discord to komunikator, który umożliwia prowadzenie rozmów tekstowych, głosowych i wideo. Początkowo zaprojektowany z myślą o graczach, obecnie jest szeroko stosowany przez różnorodne grupy i społeczności. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica, mogą korzystać użytkownicy powyżej 17 roku życia.



Discord – rozmawiaj i graj

Czat grupowy idealny do zabawy

Uaktualnij



56 TYS. OCENY

4,7



WIEK

17+

lat/lata

RANKING

7

Sieci społeczności

Użytkownicy Discorda mogą dołączać do tzw. serwerów, które są zorganizowanymi przestrzeniami tematycznymi, gdzie mogą tworzyć kanały do rozmów na różne tematy. Aby dołączyć do danego serwera, użytkownik musi otrzymać specjalny link z zaproszeniem lub zostać dodany przez administratora serwera.

Administratorami serwerów są zazwyczaj losowe osoby. To oznacza, że nie ma centralnej kontroli nad tym, co jest publikowane na danym serwerze, a moderacja zależy wyłącznie od administratorów i ich zespołu.

Niestety, często brakuje skutecznej moderacji, co sprawia, że na serwerach mogą pojawiać się nieodpowiednie treści, takie jak przemoc, wulgaryzmy, treści seksualne, materiały propagujące nienawiść czy przemoc wobec zwierząt. Najczęściej takie treści są udostępniane przez anonimowych użytkowników lub osoby celowo prowokujące innych (tzw. trolle). Wielu użytkowników Discorda w wieku do 14 lat deklaruje, że chociaż raz na platformie zobaczyli treść, którą chcieliby "odzobaczyć".

Kolejnym istotnym zagrożeniem związanym z Discordem jest to, że aplikacja umożliwia dzieciom **komunikowanie się z nieznanymi**. Na tym właśnie opiera się funkcjonowanie platformy – użytkownicy dołączają do serwerów, na których mogą rozmawiać z osobami z całego świata, często zupełnie im obcymi. Brak znajomości tożsamości rozmówców zwiększa ryzyko kontaktu z nieodpowiednimi osobami.

Discord jest również popularnym narzędziem komunikacji wśród graczy, szczególnie w sytuacjach, gdy **dana gra nie posiada swojego wewnętrznego komunikatora**. W takich przypadkach gracze, w tym także dzieci, często korzystają z Discorda, aby porozumiewać się z innymi uczestnikami rozgrywki w czasie rzeczywistym. Aplikacja umożliwia tworzenie specjalnych serwerów lub dołączanie do istniejących, co pozwala na szybkie i łatwe zorganizowanie grupowych rozmów głosowych czy tekstowych w trakcie gry.

Poczucie anonimowości, które oferuje Discord, może prowadzić do poważnych problemów, zwłaszcza gdy dzieci grają z nieznanymi osobami. Anonimowość w sieci często sprawia, że ludzie czują się mniej odpowiedzialni za swoje słowa i czyny. W rezultacie, dzieci mogą być narażone na obraźliwe lub agresywne zachowanie ze strony innych użytkowników.

Pamiętaj!

Pamiętaj, aby towarzyszyć dziecku podczas korzystania z Discorda i rozmawiać z nim o bezpieczeństwie w sieci. Zachęcaj do odpowiedzialnego korzystania z tej platformy, ucząc, jak reagować na nieodpowiednie zachowania oraz kiedy szukać pomocy dorosłych. Kontroluj, aby dziecko komunikowało się wyłącznie z osobami znajomymi. Znajdź alternatywną przestrzeń do komunikacji, jeśli Twoje dziecko nie jest jeszcze gotowe do korzystania z aplikacji skupiającej miliony użytkowników.



Snapchat

Snapchat to aplikacja mobilna, służąca do wysyłania **zdjęć, filmów oraz wiadomości tekstowych, które znikają po krótkim czasie od ich otwarcia** przez odbiorcę. Aplikacja jest szczególnie popularna wśród młodzieży, którzy korzystają z niej do tworzenia tzw. „snapów” – krótkich zdjęć lub filmów, które mogą być wzbogacane o filtry, naklejki, tekst i inne efekty. Aplikacja umożliwia dodawanie znajomych na podstawie numeru telefonu, nazwy użytkownika lub skanując kod Snap. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 12 roku życia.

Snapchat
Snap, Inc.

Uaktualnij

51 TYS. OCEN
4,7
★★★★★

WIEK
12+
lat/lata

RANKING
4
Zdjęcia i wideo

DEWELP
Snap,

Snapchat przyciąga głównie młodszych użytkowników, często w wieku od 10 do 20 lat, co czyni go jednym z najpopularniejszych narzędzi komunikacyjnych wśród nastolatków. Aplikacja oprócz komunikacji, umożliwia także korzystanie z szeregu różnorodnych funkcji, które Państwu opiszemy.

Ze względu na chwilowy charakter wiadomości, użytkownicy często czują się bardziej skłonni do wysyłania treści, których normalnie by nie udostępnili, co prowadzi do problemów takich jak **sexting**. Dzieci otrzymują na Snapchacie **nieodpowiednie zdjęcia, w tym tzw. „nudesy”** (nagie zdjęcia), od nieznanymi osob.

Funkcja „Relacje” daje możliwość publikowania zdjęć lub filmów, które są widoczne przez 24 godziny dla wszystkich znajomych.

Snapchat posiada również funkcję „**Odkrywaj**”, gdzie użytkownicy mogą przeglądać treści tworzone przez media, influencerów czy marki, oraz „**Snap Mapę**”, która pozwala na śledzenie lokalizacji znajomych i oglądanie ich publicznych Snapów. Dzięki niej można również **udostępniać swoją lokalizację w czasie rzeczywistym** innym użytkownikom aplikacji.

Na Snapchacie dostępne są również **krótkie filmiki**, które często zawierają treści i komentarze nieodpowiednie dla dzieci. Mogą to być materiały o charakterze seksualnym, przemoc, wulgarny język czy inne niebezpieczne treści.

Pamiętaj!

Pamiętaj, aby być zaangażowanym w to, jak Twoje dziecko korzysta ze Snapchata i regularnie rozmawiać z nim o bezpieczeństwie w sieci. Snapchat oferuje wbudowane Centrum Rodziny, które pozwala rodzicom ustawić filtry kontroli rodzicielskiej wewnątrz aplikacji, co może pomóc w monitorowaniu i ograniczaniu dostępu do nieodpowiednich treści. Warto korzystać z tych narzędzi, aby zapewnić dziecku bezpieczniejsze doświadczenie na platformie.

Centrum Rodziny na Snapchacie zapewnia rodzicom **narzędzia do nadzoru rodzicielskiego**, umożliwiając im między innymi:

- Sprawdzenie, z którymi znajomymi i w jakich grupach ich dzieci rozmawiały w ciągu ostatnich siedmiu dni, bez ujawniania treści rozmów.
- Przeglądanie pełnej listy członków grup, w których dziecko było aktywne.
- Wyświetlenie listy obecnych i nowo dodanych znajomych dziecka.
- Ograniczenie dostępu do określonych treści w zakładkach Stories i Polecane.
- Pufne zgłaszanie niepokojących kont przez całą dobę do zespołu ds. zaufania i bezpieczeństwa Snapchata.



TikTok to aplikacja mobilna, która umożliwia użytkownikom **tworzenie, oglądanie i udostępnianie krótkich filmików, trwających od kilku do kilkudziesięciu sekund**. Aplikacja przyciąga głównie młodzież i dzieci, które spędzają na niej ogromne ilości czasu – często nawet **kilka godzin dziennie**. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 12 roku życia.

237 TYS. OCENY	WIEK	RANKING	DEVELOPER
4,6 ★★★★★	12+ lat/lata	2 Rozrywka	TikTok

Jednym z powodów, dla których TikTok jest tak uzależniający, jest jego **format** oraz **działanie algorytmów**. Aplikacja dostosowuje treści do preferencji użytkownika, analizując, jakie filmy są najczęściej oglądane, polubiane czy udostępniane. **Algorytmy TikToka mają na celu wywoływanie silnych emocji u odbiorców** – filmy, które są najbardziej emocjonalne, śmieszne, szokujące lub wzruszające, są promowane i częściej wyświetlane. Efekt jest taki, że użytkownicy ciągle odkrywają nowe, ekscytujące treści, które trzymają ich przy ekranie na dłużej, co prowadzi do nawyku nieustannego przewijania.

Niestety, algorytmy TikToka nie zawsze pokazują bezpieczne treści. Dzieci i młodzież często opowiadają, że wyświetlają im się filmy o **samookaleczaniu, zaburzeniach odżywiania, depresji** czy **innych poważnych problemach psychicznych**.

Ekspozycja na takie treści może wpłynąć negatywnie na młodych użytkowników, zachęcając ich do niebezpiecznych zachowań lub **wzmacniając negatywne emocje**. Co więcej, TikTok jest miejscem, gdzie rozpowszechniane są nieodpowiednie treści, takie jak materiały o charakterze seksualnym, przemoc, wyzwania zagrażające zdrowiu (tzw. „challenges”) czy treści promujące nienawiść.

Innym zagrożeniem związanym z TikTokiem jest łatwość, z jaką dzieci mogą **nawiązywać kontakt z obcymi osobami**. Komentarze, wiadomości prywatne i możliwość reakcji na filmy sprawiają, że młodzi użytkownicy mogą być narażeni na nieodpowiednie kontakty, w tym groomerów, którzy mogą wykorzystywać aplikację do nawiązywania relacji z dziećmi.

Ponadto, ciągła **ekspozycja na idealizowane wizerunki ciał i stylów życia** na TikToku może prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości i problemów związanych z obrazem ciała. Dzieci mogą odczuwać presję, by wyglądać i zachowywać się w określony sposób.

Co więcej, wiele młodych osób traktuje TikToka jako **źródło informacji i wiadomości**. Dzięki algorytmom personalizującym treści, użytkownicy są eksponowani na różnorodne materiały informacyjne, które często mogą być nieprawdziwe lub niezweryfikowane. Platforma bywa miejscem szerzenia **dezinformacji, fake newsów i niepotwierdzonych teorii**, które mogą wpływać na postrzeganie rzeczywistości przez dzieci i młodzież. Brak odpowiedniej weryfikacji źródeł i treści może prowadzić do przyjmowania jako prawdę informacji, które są nieprawdziwe lub wprowadzające w błąd.

Pamiętaj!

TikTok oferuje kilka funkcji kontroli rodzicielskiej, które mogą pomóc chronić młodszych użytkowników. Rodzice mogą skorzystać z opcji Parowania Rodzinnego, która pozwala na połączenie konta rodzica z kontem dziecka.

Dzięki temu rodzic może między innymi:

- **Zarządzać czasem korzystania z aplikacji:** Ustawianie limitów dziennego czasu, jaki dziecko może spędzać w aplikacji
- **Zarządzać prywatnością:** Kontrolowanie, kto może wysyłać wiadomości do dziecka, kto może zobaczyć jego filmy i profil oraz ograniczenie możliwości komentowania filmów.
- **Wyłączyć bezpośrednio wiadomości:** Możliwość całkowitego wyłączenia funkcji wysyłania wiadomości przez dziecko.

Te narzędzia pozwalają rodzicom na bardziej świadome monitorowanie aktywności dziecka na TikToku, jednocześnie wspierając je w bezpiecznym korzystaniu z platformy.



Twitch

Twitch to platforma do **transmitowania na żywo**, która początkowo była skierowana głównie do graczy, ale z czasem rozszerzyła swoją ofertę o inne kategorie, takie jak muzyka, sztuka, gotowanie czy „Just Chatting” (czat na żywo). Użytkownicy, zwani **streamerami**, transmitują na żywo swoje rozgrywki, rozmowy, występy czy codzienne czynności, a widzowie mogą oglądać te transmisje, **komentować** je na czacie oraz wspierać streamerów finansowo poprzez subskrypcje czy **płacenie wirtualną walutą** tzw. „donejtami”. Platforma przyciąga przede wszystkim dzieci, młodzież i młodych dorosłych. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 12 roku życia.

Twitch:
transmitowanie na ż...
Stream, wizja i czat. Na żywo.

Pobierz Zakupy w aplikacji

31 TYS. OCEN	WIEK	RANKING	DEW
4,6 ★★★★★	12+ lat/lata	7 Zdjęcia i wideo	Twitch In

Twitch jest niezwykle angażujący, co sprawia, że dzieci i młodzież mogą łatwo uzależnić się od ciągłego śledzenia transmisji. **Interaktywność**, jaką oferuje platforma – możliwość **bezpośredniego komunikowania się ze streamerami oraz innymi widzami na czacie** – sprawia, że użytkownicy **czują się częścią społeczności**, co jeszcze bardziej zachęca ich do spędzania czasu na platformie. Częste powiadomienia o rozpoczęciu transmisji przez ulubionych streamerów oraz możliwość oglądania na żywo wydarzeń, mogą prowadzić do spędzania na Twitchu nawet kilku godzin dziennie.

Jednym z głównych zagrożeń związanych z Twitchem jest to, że platforma ta ma **ograniczoną kontrolę nad treściami transmitowanymi na żywo**. Choć Twitch posiada zasady dotyczące treści, które mogą być transmitowane, a także system zgłaszania i moderacji, to nieodpowiednie treści, takie jak wulgaryzmy, przemoc, czy seksistowskie komentarze mogą pojawiać się w czasie rzeczywistym, zanim zostaną zauważone i usunięte. Streamerzy i widzowie mogą używać nieodpowiedniego języka lub prezentować treści, które są niewłaściwe dla dzieci.

Jedną z nieodpowiednich dla dzieci kategorii transmisji na Twitchu jest kategoria „**Pools, Hot Tubs, and Beaches**” (znana także jako „Pool”). Dzieci zazwyczaj kategorię tę nazywają „baseniary”. W tej kategorii streamerzy transmitują na żywo z basenów, jacuzzi, plaż lub innych miejsc, często **ubrani w skąpe stroje kąpielowe**. Naraża to dzieci na treści o charakterze seksualnym. Choć te transmisje nie zawsze naruszają wytyczne Twitcha, często balansują na granicy tego, co jest na platformie akceptowalne. Z pewnością jednak, nie są to treści odpowiednie dla młodszych użytkowników.

Co więcej, transmisje w kategorii „Pool” mogą **przyciągać osoby o złych intencjach**, co stwarza dodatkowe zagrożenia dla młodych użytkowników. Interakcja na żywo na czacie, która towarzyszy takim transmisjom, może prowadzić do nieodpowiednich komentarzy lub prób nawiązania kontaktu przez nieznanym, co zwiększa ryzyko groomingu i innych form niewłaściwego zachowania.

Co więcej, Twitch bywa traktowany przez młodych użytkowników jako **źródło informacji i opinii** na różne tematy. **Streamerzy często dzielą się swoimi poglądami** na bieżące wydarzenia, politykę czy inne tematy społeczne, co może kształtować postawy młodych widzów. Niestety, nie zawsze te informacje są prawdziwe lub dobrze zrozumiane przez młodszych odbiorców, co może prowadzić do dezinformacji i **przyjmowania nieprawdziwych lub kontrowersyjnych opinii jako faktów**.

Pamiętaj!

Pamiętaj, aby uważnie monitorować, jak Twoje dziecko korzysta z Twitcha, i regularnie rozmawiać z nim o bezpieczeństwie w sieci. Niestety, Twitch oferuje bardzo ograniczone możliwości kontroli rodzicielskiej, co sprawia, że trudno jest w pełni nadzorować to, co Twoje dziecko ogląda i z kim się komunikuje. Platforma nie posiada zaawansowanych narzędzi do filtrowania treści czy zarządzania interakcjami na czatach na żywo.



Instagram

Instagram to jedna z najpopularniejszych aplikacji społecznościowych na świecie, służąca do **udostępniania zdjęć, filmów oraz treści w formie tzw. „Stories”** – krótkich, 24-godzinnych relacji. Aplikacja jest szczególnie popularna wśród młodzieży i młodych dorosłych, którzy korzystają z niej do dzielenia się swoim życiem, komunikowania się ze znajomymi, **śledzenia influencerów** oraz odkrywania nowych treści. Instagram umożliwia także użytkownikom **edytowanie zdjęć i filmów za pomocą filtrów oraz narzędzi do obróbki obrazu**, co sprawia, że publikowane treści są często **idealizowane i estetycznie dopracowane**. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 12 roku życia.

Instagram
Instagram, Inc.

Uaktualnij

562 TYS. OCEN
4,8
★★★★★

WIEK
12+
lat/lata

RANKING
2
Zdjęcia i wideo

DEWEL

Instagram

Jednym z głównych zagrożeń związanych z Instagramem jest **presja społeczna**, jaką platforma może wywoływać u młodych użytkowników. Częste **porównywanie się do innych**, zwłaszcza do influencerów, którzy prezentują perfekcyjny obraz swojego życia, może prowadzić do **obniżonego poczucia własnej wartości czy problemów z obrazem ciała**. Młodzi ludzie mogą czuć presję, aby wyglądać i żyć w określony sposób, co może prowadzić do zaburzeń odżywiania czy niezdrowych nawyków.

Instagram jest także miejscem, gdzie łatwo można natknąć się na **nieodpowiednie treści**, takie jak materiały o charakterze seksualnym, przemoc, nienawiść czy promocja szkodliwych zachowań, takich jak samookaleczanie czy zaburzenia odżywiania. Pomimo że Instagram stara się moderować takie treści, algorytmy nie zawsze są w stanie w pełni ochronić młodych użytkowników przed ich widokiem.

Instagram, podobnie jak inne media społecznościowe, może także prowadzić do uzależnienia. Mechanizmy takie jak **polubienia, komentarze oraz liczba obserwujących** mogą powodować, że użytkownicy odczuwają potrzebę ciągłego sprawdzania aplikacji, co może prowadzić do spędzania na niej wielu godzin dziennie. Regularne powiadomienia oraz algorytmy dostosowujące treści do preferencji użytkownika sprawiają, że trudno oderwać się od aplikacji.

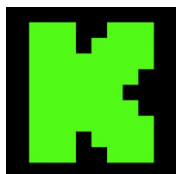
Dzieci i młodzież na Instagramie mogą być również narażeni na **kontakt z nieznajomymi**. Funkcje takie jak wiadomości prywatne umożliwiają łatwe nawiązywanie kontaktu z obcymi osobami, co stwarza ryzyko niewłaściwych interakcji. Dzieci również opowiadają, że zdarza im się **dostawać w wiadomościach nieodpowiednie zdjęcia**, przesyłane zazwyczaj przez konta automaty.

Pamiętaj!

Instagram oferuje kilka funkcji, które mogą pomóc w kontrolowaniu i monitorowaniu aktywności dziecka na platformie, choć możliwości kontroli rodzicielskiej są dość ograniczone w porównaniu do innych aplikacji.

- **Ustawienia prywatności:** Możesz pomóc dziecku ustawić konto jako prywatne, co ogranicza dostęp do jego postów tylko dla zatwierdzonych obserwatorów.
- **Filtrowanie komentarzy:** Instagram pozwala na filtrowanie komentarzy, co może pomóc w ochronie przed nieodpowiednimi treściami.
- **Raportowanie treści:** Rodzice mogą zgłaszać nieodpowiednie treści lub konta, które łamią zasady społeczności Instagramu.

Jednak Instagram nie oferuje zaawansowanych narzędzi kontroli rodzicielskiej, takich jak pełne monitorowanie aktywności czy ograniczanie dostępu do określonych treści. Dlatego ważne jest, aby rodzice byli aktywnie zaangażowani w rozmowy o bezpiecznym korzystaniu z aplikacji oraz regularnie rozmawiali z dzieckiem o tym, co widzi i jak się czuje w związku z korzystaniem z Instagrama.



Kick

Kick to nowa platforma do transmitowania na żywo, która zyskuje na popularności, szczególnie wśród młodzieży i graczy. Kick oferuje funkcje podobne do Twitcha, umożliwiając streamerom **transmitowanie gier, rozmów na żywo, oraz różnorodnych aktywności**. Widzowie mogą oglądać te transmisje, uczestniczyć w czatach na żywo oraz wspierać streamerów finansowo za pomocą darowizn czy subskrypcji. Kick przyciąga uwagę użytkowników przez **mniej restrykcyjne zasady**. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 17 roku życia.

Kick - Live Streaming
Kick Streaming

Pobierz Zakupy w aplikacji

587 OCEN	WIEK	RANKING	DEVELOPER
4,4 ★★★★☆	17+ lat/lata	15 Zdjęcia i wideo	 Kick Stre

Jednym z głównych zagrożeń związanych z Kick jest **brak ścisłej moderacji treści**. Ze względu na mniej rygorystyczne zasady, na platformie mogą pojawiać się **transmisje, które zawierają nieodpowiednie treści**, takie jak wulgaryzmy, przemoc, czy nawet materiały o charakterze seksualnym. Dla młodszych użytkowników, którzy mogą być ciekawi nowej platformy, istnieje ryzyko zetknięcia się z treściami, które są dla nich niewłaściwe i mogą negatywnie wpływać na ich rozwój.

Pamiętaj!

Kick, podobnie jak inne platformy do strumieniowania na żywo, umożliwia użytkownikom **nawiązywanie kontaktów z nieznanymi** przez funkcję czatu na żywo. Młodzi użytkownicy mogą być narażeni na nieodpowiednie interakcje z innymi użytkownikami. Brak odpowiednich narzędzi moderacyjnych zwiększa ryzyko, że takie zachowania nie zostaną szybko wykryte i powstrzymane, co stawia dzieci w sytuacji potencjalnego zagrożenia.



Roblox

Roblox to **platforma gier online**, która pozwala użytkownikom na tworzenie własnych gier oraz uczestniczenie w grach stworzonych przez innych. Platforma ta jest szczególnie popularna wśród dzieci, ponieważ oferuje ogromny wybór różnorodnych gier – od prostych symulacji po skomplikowane światy wirtualne. Roblox daje użytkownikom **dużą swobodę w kreowaniu treści i interakcji z innymi graczami**. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 12 roku życia.

Roblox
Roblox Corporation

Pobierz Zakupy w aplikacji

81 TYS. OCEN
4,4
★★★★☆

WIEK
12+
lat/lata

RANKING
1
Przygoda

DEWE
Roblox C

Jednym z głównych zagrożeń związanych z platformą jest fakt, że **gry tworzone są przez użytkowników, co oznacza, że nie ma ścisłej kontroli nad ich treścią**. Mimo że Roblox posiada system moderacji i narzędzia do zgłaszania nieodpowiednich treści, niektóre gry mogą zawierać elementy przemocy, wulgaryzmy lub inne treści nieodpowiednie dla dzieci.

Na platformie Roblox istnieje wiele możliwości **porozumiewania się z innymi użytkownikami**. Komunikacja w Robloxie odbywa się za pośrednictwem różnych form czatów, które pozwalają graczom na interakcję zarówno w ramach gry, jak i poza nią.

Czaty otwarte w grach są dostępne dla wszystkich uczestników danej rozgrywki. Pozwalają graczom na koordynowanie działań, wymianę wskazówek i wspólną zabawę. Jednakże, ponieważ każdy użytkownik w grze może brać udział w rozmowie, dzieci mogą być narażone na nieodpowiednie treści. Choć Roblox posiada system filtrów, mający na celu blokowanie niewłaściwych treści, nie zawsze są one skuteczne, zwłaszcza gdy użytkownicy celowo obchodzą filtry poprzez kodowanie wiadomości.

Czaty prywatne oferują użytkownikom możliwość bezpośredniej komunikacji z wybranymi osobami, co niestety może prowadzić do bardziej ukrytych zagrożeń. W prywatnych rozmowach dzieci mogą być narażone na kontakt z nieznajomymi, którzy mogą wykorzystać prywatne czaty do wysyłania nieodpowiednich treści czy próśb, które są trudniejsze do wykrycia przez systemy moderacji.

Dodatkowo, Roblox posiada wewnętrzną walutę o nazwie **Robux**, którą można kupić za prawdziwe pieniądze i używać do nabywania przedmiotów w grach, ulepszania awatarów czy dostępu do specjalnych funkcji. Istnieje również presja rówieśnicza, aby posiadać określone przedmioty lub ulepszenia, co może skłaniać dzieci do wydawania większych kwot na wirtualne przedmioty.

Ponadto, gry na platformie Roblox charakteryzują się ogromną różnorodnością tematyczną, co sprawia, że każdy użytkownik może znaleźć coś dla siebie. Jednak ta różnorodność wiąże się także z pewnymi zagrożeniami, zwłaszcza dla młodszych graczy. Na Robloxie dostępne są gry o bardzo zróżnicowanej tematyce – **od prostych symulacji codziennego życia, przez gry przygodowe, aż po horrory i gry zawierające elementy przemocy**. Niektóre z tych gier mogą być zbyt przerażające lub brutalne dla dzieci, co może negatywnie wpływać na ich emocje.

Pamiętaj!

Roblox oferuje kilka funkcji kontroli rodzicielskiej, które mogą pomóc w zarządzaniu aktywnością dziecka na platformie, choć pełna kontrola nad treściami i interakcjami jest ograniczona.

- **Ustawienia prywatności:** Możesz ustawić konto dziecka na prywatne, co ogranicza możliwość kontaktu z nieznajomymi oraz kontroluje, kto może dodawać dziecko do listy znajomych. Opcje te pozwalają na zarządzanie, kto może wysyłać wiadomości i zapraszać do gier.
- **Filtry treści:** Roblox umożliwia włączenie filtrów treści, które blokują nieodpowiednie gry i doświadczenia, choć ich skuteczność może być ograniczona w zależności od tego, jak dokładnie treści są oznaczone.
- **Ograniczenia wiekowe:** Możesz ustawić limity wiekowe na konto, co może pomóc w dostosowaniu dostępnych treści do wieku dziecka. Ustawienia te mogą ograniczyć dostęp do bardziej dojrzałych lub nieodpowiednich gier.
- **Kontrola kontaktów:** Możliwość zarządzania, kto może kontaktować się z dzieckiem poprzez wiadomości i czaty, pozwala na monitorowanie interakcji z innymi użytkownikami.



Wattpad

Wattpad to platforma do **publikowania i czytania opowiadań oraz powieści**, która zdobyła dużą popularność, zwłaszcza wśród młodzieży. Użytkownicy mogą tam **tworzyć i udostępniać własne historie, a także czytać teksty napisane przez innych**. Wattpad jest miejscem, gdzie można znaleźć szeroki zakres treści – od fanfików, przez romanse, po opowieści z gatunków fantasy, horroru czy science fiction. Dzięki interaktywnej społeczności, autorzy i czytelnicy mogą komentować i dyskutować na temat historii, co sprawia, że platforma jest nie tylko miejscem do publikacji, ale także żywą społecznością literacką. Aktualnie, w Polsce z aplikacji pod kontrolą rodzica mogą korzystać użytkownicy powyżej 17 roku życia.

Wattpad - Read & Write Stories
Książki

Pobierz Zakupy w aplikacji

27 TYS. OCEN
4,7
★★★★★

WIEK
17+
lat/lata

RANKING
5
Książki

DEVELOPER

Wattpac

Jednakże, mimo że Wattpad jest ceniony za umożliwienie młodym pisarzom rozwijania swoich talentów, platforma niesie ze sobą pewne zagrożenia, zwłaszcza dla młodszych użytkowników. Jednym z głównych problemów jest **brak ścisłej moderacji treści**. Na Wattpadzie można znaleźć historie o różnorodnej tematyce, w tym również takie, które zawierają przemoc, treści seksualne, wulgaryzmy czy inne motywy nieodpowiednie dla dzieci. Ponieważ treści na Wattpadzie są tworzone przez użytkowników, **często brakuje jasnych oznaczeń wiekowych lub ostrzeżeń dotyczących potencjalnie szkodliwych treści**, co może prowadzić do przypadkowego zetknięcia się z nimi przez młodych czytelników.

Wattpad jest także miejscem, gdzie użytkownicy mogą publikować bardzo osobiste historie, w tym dotyczące ich własnych doświadczeń życiowych. Choć może to być formą autoterapii, dzielenie się osobistymi informacjami w przestrzeni publicznej niesie ze sobą ryzyko utraty prywatności i wystawienia się na negatywne komentarze lub nękanie.

Na Wattpadzie znajduje się wiele historii, które **romantyzują zaburzenia psychiczne i zaburzenia odżywiania**, co stanowi poważne zagrożenie dla młodszych użytkowników. Opowieści te często przedstawiają postacie zmagające się z depresją, samookaleczaniem, anoreksją czy bulimią w sposób, który może wydawać się pociągający lub "modny". Często są one pisane w sposób, który sprawia, że takie zachowania wydają się być elementem fascynującym, a nawet pożądanym, co może prowadzić do bagatelizowania poważnych problemów zdrowotnych.

Pamiętaj!

Pamiętaj, aby monitorować, jak Twoje dziecko korzysta z Wattpad, ponieważ kontrola rodzicielska jest tam ograniczona. Platforma nie oferuje szczegółowych filtrów treści, więc nieodpowiednie historie mogą być widoczne. Ze względu na brak zaawansowanych narzędzi kontroli, ważne jest, abyś regularnie rozmawiał z dzieckiem o tym, co czyta i jakie treści udostępnia. Twoje wsparcie i rozmowy mogą pomóc w zapewnieniu, że korzystanie z Wattpad będzie bezpieczne.

Domowe zasady ekranowe

1. Ustal dzienny limit czasu ekranowego: Określ, ile czasu dziennie dziecko może spędzać przed ekranem. Ważne jest, aby czas ekranowy nie zastępował aktywności fizycznej, zabawy na świeżym powietrzu, ani interakcji z rodziną.

2. Stwórz strefy wolne od technologii: Wyznacz obszary w domu, gdzie nie wolno korzystać z urządzeń ekranowych, np. w jadalni podczas posiłków lub w sypialni przed snem. To pomoże dziecku nauczyć się, że istnieją momenty i miejsca, w których ekran nie jest potrzebny.

3. Wybieraj odpowiednie treści: Wybieraj dla dziecka aplikacje, gry i filmy, które są dostosowane do jego wieku i rozwijają jego umiejętności. Korzystaj z narzędzi do kontroli rodzicielskiej, aby blokować dostęp do nieodpowiednich treści.

4. Wspólnie z dzieckiem korzystaj z technologii: To pozwoli Ci lepiej zrozumieć, co dziecko robi w sieci i pomoże w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych.

5. Rozmawiaj o bezpieczeństwie online: Nawet młodsze dzieci powinny znać podstawowe zasady bezpieczeństwa w sieci, takie jak niepodawanie osobistych informacji, unikanie rozmów z nieznanymi czy informowanie rodziców o wszystkim, co budzi ich niepokój. Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach online, aby czuło się bezpieczne i było świadome zagrożeń, ale też wiedziało, że zawsze może przyjść do Ciebie i powiedzieć, co wydarzyło się w Internecie.

6. Telefon w nocy poza pokojem dziecka: Światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. Zaleca się, aby nie korzystać z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem – czas na wyciszenie.

7. Prywatność i udostępnianie informacji o sobie: Zachowanie prywatności online jest niezwykle ważne. Naucz dziecko, aby nigdy nie udostępniało swojego pełnego imienia i nazwiska, adresu, numeru telefonu czy informacji o szkole. Przypomnij, że nawet zdjęcia mogą zawierać wiele informacji, które mogą zostać wykorzystane w nieodpowiedni sposób.

Cyberprzemoc

W dobie powszechnej cyfryzacji i globalnego dostępu do Internetu zagrożenia związane z cyberprzemocą i innymi formami cyberprzestępczości stają się coraz bardziej widoczne i dotkliwe. Zjawiska takie jak **cyberbullying, trolling, phishing, doxing czy grooming** stanowią realne zagrożenie dla użytkowników sieci, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, którzy często nie są świadomi istniejących niebezpieczeństw ani konsekwencji swoich działań online.

Edukacja w zakresie cyberbezpieczeństwa jest kluczowa nie tylko dla dorosłych, ale przede wszystkim dla najmłodszych użytkowników Internetu. Dzieci, ze względu na swój wiek, brak doświadczenia, ufność oraz długi czas spędzany w przestrzeni wirtualnej, są szczególnie narażone na doświadczenie cyberprzemocy. Brak świadomości na temat zagrożeń oraz niewystarczająca wiedza o bezpiecznym korzystaniu z sieci mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, w tym do krzywdy psychicznej, utraty prywatności, a nawet zagrożeń dla zdrowia i życia.

Rodzice, nauczyciele i opiekunowie muszą być świadomi tych zagrożeń i aktywnie **zaangażować się w proces edukacji młodych ludzi.** Zrozumienie, jakie formy przybiera cyberprzemoc, jakie techniki stosują cyberprzestępcy oraz jak identyfikować symptomy nękania czy manipulacji online, jest niezbędne do skutecznej ochrony dzieci. Edukacja powinna koncentrować się nie tylko na prewencji, ale również na reakcjach na incydenty cyberprzemocy oraz umiejętności szukania pomocy i wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

Świat cyfrowy oferuje wiele korzyści, ale wiąże się też z odpowiedzialnością i potrzebą świadomości. **Ochrona dzieci w Internecie wymaga zaangażowania i współpracy wszystkich stron – rodziców, szkół, społeczności lokalnych i platform internetowych.** Tylko poprzez kompleksowe podejście do edukacji w zakresie cyberbezpieczeństwa możemy zbudować bezpieczne środowisko online, które wspiera rozwój dzieci i młodzieży, jednocześnie minimalizując ryzyko związane z ich aktywnością w sieci.

Ten poradnik powstał, aby dostarczyć wiedzę na temat różnych form cyberprzemocy i innych zagrożeń, które mogą napotkać młodzi użytkownicy. Jego celem jest nie tylko podniesienie świadomości, ale również dostarczenie praktycznych wskazówek, jak chronić dzieci przed niebezpieczeństwami w przestrzeni wirtualnej. Dzięki temu poradnikowi rodzice i opiekunowie mogą lepiej zrozumieć mechanizmy funkcjonowania świata online oraz wykorzystać zdobytą wiedzę do skutecznego zapobiegania zagrożeniom, zapewniając w ten sposób bezpieczeństwo i dobrostan dzieci w środowisku cyfrowym.

Cyberprzemoc, zwana także cyberbullyingiem, to wszelkie **formy przemocy psychicznej lub fizycznej, które są realizowane za pośrednictwem Internetu i nowych technologii, takich jak telefony komórkowe, media społecznościowe, aplikacje komunikacyjne czy gry online.** Przemoc tego rodzaju może przyjmować różne formy, w tym **zastraszanie, groźby, nękanie, upokarzanie, rozpowszechnianie fałszywych informacji czy publiczne ujawnianie prywatnych danych.** W dobie powszechnego dostępu do Internetu i urządzeń mobilnych cyberprzemoc staje się problemem coraz bardziej powszechnym i dotkliwym, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Przyczyny cyberprzemocy mogą być różnorodne. Często wynikają z **poczucia anonimowości**, jaką daje Internet, co sprawia, że osoby dopuszczające się cyberprzemocy czują się bezkarne. Może to być także sposób na **wyładowanie frustracji, zazdrości, złości lub chęci zyskania popularności** w grupie rówieśniczej. Niektóre osoby stosują cyberprzemoc, aby **kontrolować innych, zemścić się lub wzmocnić swoją pozycję społeczną.**

Skutki cyberprzemocy są niezwykle poważne i mogą mieć długotrwały wpływ na zdrowie psychiczne ofiar. Osoby, które doświadczają cyberprzemocy, często odczuwają **lęk, niskie poczucie własnej wartości, a także mogą mieć trudności z koncentracją, nauką i relacjami społecznymi.** W skrajnych przypadkach ofiary mogą próbować **samookaleczenia i innych form autoagresji.** Wpływ cyberprzemocy nie ogranicza się tylko do ofiar – **sprawcy także mogą odczuwać negatywne konsekwencje swoich działań**, w tym problemy z prawem, wykluczenie społeczne, a także późniejsze problemy z budowaniem zdrowych relacji międzyludzkich.

Świadkowie cyberprzemocy, nawet jeśli bezpośrednio nie są jej ofiarami, mogą także odczuwać negatywne skutki. Często odczuwają **bezsilność, poczucie winy lub lęk** przed tym, że sami staną się ofiarami, jeśli zdecydują się pomóc. Obserwowanie przemocy może wpływać na ich zdrowie psychiczne, **zmniejszać empatię lub powodować, że stają się znieczuleni na przemoc, co może prowadzić do normalizacji tego typu zachowań.**

Cyberprzemoc to problem, który wymaga uwagi zarówno ze strony rodziców, nauczycieli, jak i samych dzieci. Ważne jest, aby rozmawiać o zagrożeniach związanych z korzystaniem z Internetu, uczyć, jak rozpoznawać przemoc online i jak na nią reagować. Wsparcie dorosłych, którzy mogą interweniować i zapewnić pomoc, jest kluczowe w zapobieganiu i ograniczaniu skutków cyberprzemocy. Ponadto edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu oraz promowanie empatii i szacunku w relacjach międzyludzkich mogą znacznie przyczynić się do zmniejszenia skali tego zjawiska.

Sexting

Sexting to zjawisko polegające na **przesyłaniu lub udostępnianiu intymnych zdjęć, filmów lub wiadomości o treści seksualnej za pośrednictwem komunikatorów lub SMS**. To coraz powszechniejsza forma komunikacji, zwłaszcza wśród młodzieży. Sexting może prowadzić do poważnych problemów, takich jak cyberprzemoc, szantaż, czy nieodwracalne naruszenie prywatności.

Najczęściej sexting odbywa się **za pośrednictwem aplikacji do przesyłania wiadomości i mediów społecznościowych, takich jak Snapchat, Instagram, WhatsApp, TikTok czy Discord**. W aplikacjach tych, szczególnie na Snapchat, który słynie z mechanizmu automatycznego usuwania wiadomości po ich odczytaniu, młodzież może czuć się fałszywie bezpieczna, sądząc, że treści te nie zostaną zachowane. Niestety, zdjęcia i filmy mogą być łatwo zarchiwizowane przez odbiorcę, na przykład poprzez **zrobienie zrzutu ekranu lub nagranie ekranu**, co prowadzi do sytuacji, w której intymne materiały mogą zostać rozprzestrzenione bez zgody ich autora.

Sexting jest również wykorzystywany przez osoby o złych intencjach, w tym przez niektórych youtuberów i influencerów, którzy nawiązują kontakt z dziećmi i młodzieżą online. Korzystając ze swojej popularności i zaufania, jakie wzbudzają w młodych widzach, niektórzy twórcy mogą manipulować i namawiać dzieci do przesyłania intymnych materiałów. Często zaczyna się to od niewinnych wiadomości lub komentarzy, które stopniowo stają się coraz bardziej osobiste i natarczywe. Youtuberzy mogą również wykorzystywać platformy takie jak Instagram czy TikTok do prywatnych rozmów z dziećmi, co jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ młodzież często postrzega takich twórców jako swoich rówieśników lub idoli, co zwiększa ryzyko manipulacji. Jednym z najbardziej wstrząsających i głośnych przykładów związanych z sextingiem była afera Pandora Gate - sprawa ujawnienia prywatnych wiadomości o treści erotycznej, wysyłanych do dzieci przez polskich influencerów. Afera ta pokazała, jak niebezpieczne może być udostępnianie intymnych treści online, zwłaszcza gdy trafią one w niepowołane ręce.

Konsekwencje sextingu mogą być dramatyczne. Osoby, które wysłały intymne materiały, mogą paść ofiarą szantażu, cyberprzemocy, a ich prywatne życie może zostać zniszczone przez rozprzestrzenienie tych treści. W skrajnych przypadkach sexting prowadzi do głębokiego stresu psychicznego, depresji, a nawet samobójstw, zwłaszcza gdy dochodzi do publicznego ujawnienia prywatnych materiałów.

Grooming

Grooming to proces, w którym dorosły celowo nawiązuje relację z dzieckiem lub nastolatkiem w celu zdobycia jego zaufania i późniejszego wykorzystania go do celów seksualnych. Osoby zajmujące się groomingiem mogą korzystać z różnych technik manipulacji, by wpłynąć na swoje ofiary, budując relację, która wydaje się być przyjazna i troskliwa. Głównym celem groomera jest stworzenie fałszywego poczucia bezpieczeństwa, aby później wykorzystywać dziecko psychicznie, emocjonalnie lub fizycznie.

Jak działa grooming?

- 1. Nawiązywanie kontaktu:** Groomerzy często zaczynają od nawiązania pierwszego kontaktu w miejscach, gdzie dzieci spędzają czas online, takich jak media społecznościowe (np. Instagram, TikTok), platformy gamingowe (np. Roblox, Discord) czy aplikacje do pisania i dzielenia się treściami (np. Wattpad). Mogą podszywać się pod rówieśników dziecka lub osoby, które mają podobne zainteresowania.
- 2. Budowanie zaufania:** W kolejnej fazie groomerzy starają się zdobyć zaufanie dziecka poprzez długotrwałe rozmowy, wyrażanie zainteresowania jego życiem, a nawet obdarowywanie prezentami czy wsparciem emocjonalnym. Mogą udawać przyjaciół, którzy doskonale rozumieją problemy i uczucia młodej osoby.
- 3. Izolacja:** Następnie groomerzy próbują odizolować dziecko od jego rodziny i przyjaciół, twierdząc, że tylko oni mogą je zrozumieć lub że dorośli nie są w stanie zrozumieć uczuć dziecka. Izolacja emocjonalna pozwala groomerowi uzyskać jeszcze większą kontrolę.
- 4. Eksploatacja:** Gdy relacja jest już mocno zakorzeniona, groomer może stopniowo wprowadzać tematy seksualne, prosić o wysyłanie zdjęć czy filmów, a nawet dążyć do spotkania w rzeczywistości. W tym momencie dziecko może czuć się zobowiązane lub zmanipulowane do spełnienia życzeń groomera.

Jak rozpoznać grooming?

- **Zwiększona tajemniczość:** Dziecko staje się bardziej tajemnicze na temat swojej aktywności online, nie chce opowiadać o tym, z kim rozmawia i o czym.
- **Zmiany nastroju:** Grooming może prowadzić do nagłych zmian nastroju, takich jak wycofanie się, depresja lub agresja.
- **Prezenty od nieznanymi osób:** Otrzymywanie prezentów, pieniędzy lub innych wartościowych przedmiotów od osób, których dziecko nie zna osobiście.
- **Spędzanie coraz większej ilości czasu online:** Dziecko może spędzać dużo czasu przed ekranem, szczególnie wieczorami lub nocą, aby komunikować się z groomerem.

Jak chronić dzieci przed groomingiem?

- **Edukacja:** Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach związanych z nieznajomymi online. Wyjaśnij, czym jest grooming i jak działa.
- **Ustawienia prywatności:** Ustaw konta w mediach społecznościowych i aplikacjach na prywatne. Ogranicz możliwość kontaktu z nieznajomymi.
- **Monitorowanie aktywności:** Sprawdzaj, jakie strony i aplikacje odwiedza dziecko, oraz z kim się kontaktuje. Wykorzystaj dostępne narzędzia kontroli rodzicielskiej.
- **Otwarte rozmowy:** Stwórz atmosferę zaufania, w której dziecko czuje się swobodnie, rozmawiając o swoich doświadczeniach online bez obawy przed karą.

Sharenting

Sharenting to zjawisko, w którym rodzice **nadmiernie dzielą się informacjami o swoich dzieciach w mediach społecznościowych lub innych platformach online**. Nazwa pochodzi z połączenia angielskich słów "sharing" (dzielenie się) i "parenting" (rodzicielstwo). Może to obejmować **publikowanie zdjęć, filmów, informacji o życiu codziennym, zdrowiu, sukcesach szkolnych, a nawet szczegółowych danych osobowych dzieci, takich jak imię, wiek, miejsce zamieszkania czy zainteresowania**.

Jak działa sharenting?

Dzielenie się codziennością: Rodzice często chcą dzielić się ważnymi momentami z życia swoich dzieci, takimi jak pierwsze kroki, urodziny, sukcesy w szkole. To zrozumiałe pragnienie dzielenia się radością z bliskimi, ale często prowadzi do publicznego udostępniania tych momentów, co sprawia, że stają się one dostępne dla szerszego grona osób.

Publikowanie zdjęć i filmów: Zdjęcia i filmy dokumentujące różne etapy życia dziecka często są publikowane na Facebooku, Instagramie, TikToku czy YouTube. Rodzice mogą nie zdawać sobie sprawy, że te treści mogą być udostępniane, zapisywane lub przetwarzane przez innych użytkowników, a nawet wykorzystane w nieodpowiedni sposób.

Udostępnianie danych osobowych: Często wraz z publikowaniem zdjęć lub filmów rodzice podają szczegółowe informacje o dzieciach, takie jak imię, wiek, szkoła, do której dziecko uczęszcza, czy miejsce zamieszkania.

Do jakich zagrożeń prowadzi sharenting?

Naruszenie prywatności dziecka: Dzieci mogą nie być świadome, jakie informacje o nich są udostępniane i w jaki sposób mogą być postrzegane przez innych. Publikowane treści może wpływać na ich prywatność i tożsamość cyfrową w przyszłości.

Ryzyko nadużyć: Zdjęcia i filmy udostępniane online mogą być wykorzystywane przez osoby z niewłaściwymi intencjami, w tym groomerów czy osoby zajmujące się przestępstwami seksualnymi. Nawet niewinne zdjęcia mogą zostać wyjęte z kontekstu i wykorzystane w sposób niepożądany.

Kradzież tożsamości: Udostępnianie szczegółowych informacji o dziecku może prowadzić do kradzieży tożsamości. Osoby trzecie mogą wykorzystać te dane do stworzenia fałszywych profili lub do działań oszukańczych.

Długoterminowe skutki emocjonalne: W miarę dorastania dzieci mogą czuć się zawstydzone lub zaniepokojone faktem, że ich prywatne momenty były publicznie udostępniane bez ich zgody. Może to wpływać na ich poczucie prywatności i komfortu w korzystaniu z mediów społecznościowych.

Jak ograniczyć ryzyko związane z sharenting?

Przemyślane publikowanie: Zanim udostępnisz zdjęcie lub informację o swoim dziecku, zastanów się, kto będzie miał do niej dostęp i czy rzeczywiście jest to coś, czym chcesz się podzielić publicznie.

Ustawienia prywatności: Korzystaj z zaawansowanych ustawień prywatności w mediach społecznościowych. Upewnij się, że tylko bliscy znajomi i rodzina mają dostęp do zdjęć i informacji o dziecku.

Unikaj udostępniania danych osobowych: Nie publikuj pełnych imion, dat urodzenia, adresów czy informacji o szkole dziecka. Im mniej informacji, tym mniejsze ryzyko ich niewłaściwego wykorzystania.

Rozmawiaj z dziećmi: W miarę jak dzieci dorastają, rozmawiaj z nimi o tym, jakie informacje są o nich udostępniane i dlaczego. Ucz je, jak ważne jest dbanie o swoją prywatność online.

Stalking

Stalking to zjawisko polegające na **uporczywym i niechcianym nękaniu lub śledzeniu osoby, które wywołuje u niej strach, niepokój lub dyskomfort**. Może obejmować różne formy działań, takie jak **fizyczne śledzenie, wysyłanie niechcianych wiadomości, telefonów, prezentów, a także nękanie w internecie, co nazywa się cyberstalkingiem**. Stalking to poważne naruszenie prywatności, które może mieć długotrwałe i negatywne skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego osoby doświadczającej.

Stalking często zaczyna się od nadmiernego zainteresowania życiem ofiary. Stalkerzy mogą obserwować codzienne aktywności osoby, śledzić ją w rzeczywistości lub online, a nawet próbować nawiązywać bezpośredni kontakt wbrew woli osoby. **W dzisiejszych czasach, dzięki powszechnemu dostępowi do informacji w mediach społecznościowych, stalkerzy mają ułatwiony dostęp do danych osobowych, zdjęć i informacji o codziennych aktywnościach swoich ofiar**. To sprawia, że stalking może zaczynać się niewinnie, od „lajków” na zdjęciach czy niewinnych komentarzy, które stopniowo przechodzą w bardziej inwazyjne i niepokojące działania.

Cyberstalking, który odbywa się głównie za pośrednictwem internetu, staje się coraz bardziej powszechny. Stalkerzy mogą wykorzystywać media społecznościowe, e-maile, aplikacje do przesyłania wiadomości oraz inne technologie do prześladowania i zastraszania swoich ofiar. **Wysyłanie obraźliwych, groźnych lub uporczywych wiadomości jest jedną z najczęstszych form cyberstalkingu**. Stalkerzy mogą również próbować zdobyć dostęp do prywatnych informacji swoich ofiar poprzez hackowanie kont czy tworzenie fałszywych profili, aby podszywać się pod inne osoby.

Stalking ma poważne konsekwencje dla ofiar, które mogą odczuwać chroniczny lęk, stres, problemy ze snem oraz obniżoną jakość życia. Ofiary często czują się zagrożone i zmuszone do zmiany swoich codziennych nawyków, takich jak unikanie określonych miejsc, zmiana numerów telefonów czy usunięcie kont w mediach społecznościowych. W skrajnych przypadkach stalking może prowadzić do eskalacji przemocy fizycznej.

Zapobieganie stalkingowi i ochrona ofiar jest kluczowa. Ważne jest, aby osoby doświadczające tego zjawiska nie ignorowały sygnałów ostrzegawczych i szukały pomocy. Warto zachowywać wszystkie dowody nękania, takie jak wiadomości, e-maile czy zrzuty ekranu, które mogą być użyte w postępowaniu prawnym. Zgłaszanie stalkingu odpowiednim służbom, takim jak policja, jest istotne, aby podjąć kroki prawne przeciwko stalkerowi. Dodatkowo, świadomość na temat bezpieczeństwa online, ochrona prywatności i ograniczenie publicznego udostępniania osobistych informacji mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka stania się ofiarą stalkingu.

Doxing

Doxing to zjawisko polegające na złośliwym gromadzeniu i publicznym ujawnianiu prywatnych informacji o osobie bez jej zgody. Informacje te mogą obejmować imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu, adres e-mail, miejsce pracy, a nawet dane finansowe czy numery identyfikacyjne. Celem doxingu jest zazwyczaj zastraszenie, nękanie, szantażowanie lub upokorzenie ofiary. Doxing może być szczególnie niebezpieczny, gdy ujawnione informacje są wykorzystywane do fizycznego nękania lub przemocy. Doxing zwykle zaczyna się od pozornie niewinnych działań, takich jak **przeszukiwanie publicznie dostępnych zasobów internetowych, w tym mediów społecznościowych, blogów, forów dyskusyjnych czy nawet rejestrów publicznych.** Stalkerzy, którzy stosują doxing, mogą wykorzystać różnorodne narzędzia do zbierania informacji, takie jak wyszukiwarki internetowe, serwisy agregujące dane czy zaawansowane techniki hackingu. W niektórych przypadkach mogą również podszyć się pod inną osobę lub organizację, aby uzyskać więcej informacji.

Doxing często zdarza się na platformach, które umożliwiają anonimową lub półanonimową komunikację oraz tam, gdzie dochodzi do intensywnej dyskusji lub konfliktów. Do platform, na których doxing jest najbardziej powszechny, należą:

Twitter – Jest to jedna z głównych platform, gdzie dochodzi do doxingu, zwłaszcza w kontekście sporów politycznych, społecznych lub osobistych. Szybki przepływ informacji i możliwość udostępniania treści szerokiemu gronu odbiorców sprawiają, że doxing może tu szybko zyskać na sile.

Reddit – Jako platforma umożliwiająca anonimową dyskusję na różne tematy, Reddit jest często wykorzystywany do doxingu. Użytkownicy mogą publikować osobiste dane innych osób na określonych subredditach, co może prowadzić do nękania i zastraszania ofiar.

Discord – Popularna aplikacja komunikacyjna wykorzystywana do gier oraz rozmów grupowych, gdzie prywatne informacje mogą być wymieniane i publikowane bez zgody zainteresowanych osób. Zdarzają się również sytuacje podczas rozgrywek online, gdzie gracze, niezadowoleni z wyników lub uważający, że zostali w jakiś sposób pokrzywdzeni, grożą ujawnieniem prywatnych informacji swoich przeciwników. W niektórych przypadkach tworzą specjalne serwery, gdzie takie dane są publikowane i dostępne dla innych graczy. Tego typu działania mają na celu zastraszenie i zniechęcenie do dalszej gry, a także wywołanie strachu i dyskomfortu u ofiar.

Doxing jest niebezpieczny nie tylko dlatego, że narusza prywatność, ale również dlatego, że może prowadzić do realnych konsekwencji, takich jak utrata pracy, groźby fizyczne, cyberprzemoc, a nawet przemoc fizyczna. W ekstremalnych przypadkach doxing może prowadzić do tzw. „swattingu”, czyli wysłania fałszywych zgłoszeń do służb ratunkowych w celu wysłania jednostek specjalnych na adres ofiary. Aby chronić się przed doxingiem, ważne jest ograniczenie ilości udostępnianych online informacji osobistych, używanie silnych hasel, regularna zmiana ustawień prywatności oraz korzystanie z zabezpieczeń takich jak dwuskładnikowe uwierzytelnianie.

Fake newsy i clickbaity

Fake newsy (fałszywe wiadomości) oraz **clickbaity** (nagłówki wabiące do kliknięcia) stały się powszechnymi zjawiskami we współczesnej przestrzeni wirtualnej. **Fake newsy to celowo rozpowszechniane, nieprawdziwe informacje, mające na celu wprowadzenie w błąd odbiorców, wzbudzenie sensacji lub osiągnięcie określonych celów, takich jak manipulacja opinią publiczną, zdobycie kliknięć lub zysku.** Z kolei **clickbaity to nagłówki i treści, które są projektowane w taki sposób, aby przyciągnąć uwagę i skłonić użytkownika do kliknięcia, często poprzez przesadzenie, zniekształcenie faktów lub wywołanie emocji, takich jak strach, gniew czy ciekawość.**

Fake newsy i clickbaity mają silny wpływ na odbiorców. Wprowadzanie fałszywych informacji może prowadzić do **dezinformacji, zamieszania i szerzenia nieprawdziwych przekonań w społeczeństwie.** Odbiorcy, którzy nie są świadomi, że mają do czynienia z nieprawdziwymi informacjami, mogą podejmować **decyzje oparte na fałszywych przesłankach, co może mieć poważne konsekwencje zarówno w sferze osobistej, jak i publicznej.** W skrajnych przypadkach dezinformacja może prowadzić do rozpowszechniania teorii spiskowych, wzrostu nienawiści i nietolerancji, a nawet do zamieszek i aktów przemocy. Clickbaity, choć często mniej szkodliwe od fake newsów, również mogą wprowadzać w błąd. **Skupienie się na przyciąganiu uwagi za wszelką cenę, kosztem rzetelności i pełni informacji, sprawia, że odbiorcy mogą czuć się oszukani lub zmanipulowani, co prowadzi do spadku zaufania do mediów i źródeł informacji.** Ponadto clickbaity często promują treści sensacyjne lub kontrowersyjne, co może wywoływać silne reakcje emocjonalne i podsycać polaryzację społeczną.

Algorytmy stosowane przez media społecznościowe i wyszukiwarki internetowe mają kluczową rolę w kształtowaniu tego, co widzą użytkownicy. **Fake newsy i clickbaity, które generują duże zaangażowanie w postaci kliknięć, polubień i udostępnień, są często promowane przez algorytmy, które uznają takie treści za wartościowe.** W efekcie użytkownicy są narażeni na częstsze wyświetlanie treści sensacyjnych lub fałszywych, co może prowadzić do zniekształconego postrzegania rzeczywistości. W tym kontekście istotne jest zjawisko **bańki informacyjnej** (ang. filter bubble). Bańka informacyjna to sytuacja, w której **algorytmy internetowe dostosowują treści wyświetlane użytkownikom na podstawie ich wcześniejszych zachowań, zainteresowań i preferencji.** W rezultacie użytkownicy są narażeni głównie na informacje, które potwierdzają ich już istniejące przekonania i opinie, a treści sprzeczne lub różnorodne są pomijane. Bańka informacyjna wzmacnia efekt polaryzacji społecznej, utrudnia dialog i zrozumienie innych punktów widzenia, a także utrudnia odbiorcom dostrzeżenie, że są manipulowani przez fałszywe wiadomości i clickbaity.

Aby przeciwdziałać wpływowi fake newsów i clickbaitów, ważne jest **rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia oraz świadomości medialnej.** Edukacja na temat rozpoznawania rzetelnych źródeł informacji, umiejętność weryfikacji faktów oraz unikanie sensacyjnych nagłówków to kluczowe elementy w walce z dezinformacją.

Phishing

Phishing to jedna z najczęstszych form cyberprzestępczości, polegająca na próbach wyłudzenia poufnych informacji od użytkowników za pomocą fałszywych wiadomości e-mail, SMS-ów, stron internetowych lub komunikatów. Celem phishingu jest zdobycie danych osobowych, takich jak hasła, numery kart kredytowych czy dane logowania do kont bankowych. **Oszuści podszywają się pod zaufane instytucje, takie jak banki, portale społecznościowe, firmy kurierskie czy nawet znajomych użytkowników, aby zwiększyć szanse na sukces ataku.**

Phishing zwykle rozpoczyna się od wysłania fałszywej wiadomości, która wygląda na autentyczną. Może zawierać logo, język i styl przypominający te używane przez legalne instytucje. Wiadomość często zawiera pilne wezwanie do działania, takie jak zresetowanie hasła, potwierdzenie transakcji lub weryfikacja konta, pod pretekstem zabezpieczenia danych użytkownika. **W treści wiadomości znajduje się link prowadzący do fałszywej strony internetowej, która również wygląda bardzo wiarygodnie. Gdy użytkownik wprowadza swoje dane na tej stronie, trafiają one bezpośrednio do cyberprzestępców.**

Phishing może mieć poważne konsekwencje dla osób, które stają się jego ofiarami. **Wyłudzenie danych osobowych może prowadzić do kradzieży tożsamości, nieautoryzowanych transakcji finansowych, utraty pieniędzy z kont bankowych oraz innych form oszustw.** Osoby, które padły ofiarą phishingu, mogą długo dochodzić do siebie po takich incydentach, zarówno pod względem finansowym, jak i emocjonalnym, doświadczając stresu i niepokoju związanego z naruszeniem ich prywatności. Ponadto phishing nie tylko naraża użytkowników na bezpośrednie straty, ale także może prowadzić do dalszych cyberataków, jeśli zdobyte dane są wykorzystywane do infekowania komputerów złośliwym oprogramowaniem, które może blokować dostęp do danych i żądać okupu za ich odblokowanie.

Phishing staje się coraz bardziej zaawansowany i trudniejszy do wykrycia, co sprawia, że użytkownicy muszą być niezwykle ostrożni w kontaktach z wiadomościami e-mail i innymi komunikatami online. Aby zminimalizować ryzyko stania się ofiarą phishingu, należy zwracać uwagę na kilka kluczowych elementów:

Sprawdzaj adresy e-mail i URL – Fałszywe wiadomości mogą pochodzić z adresów e-mail, które wyglądają na podobne do oficjalnych, ale mają subtelne różnice. Podobnie, adresy URL fałszywych stron mogą wyglądać prawie identycznie jak oryginalne, ale zawierać drobne błędy lub dodatkowe znaki.

Nie klikaj w podejrzane linki – Jeśli otrzymasz nieoczekiwaną wiadomość z linkiem do logowania, resetowania hasła lub potwierdzenia danych, lepiej nie klikać bezpośrednio w link, lecz samodzielnie wpisać adres strony w przeglądarce.

Bądź ostrożny z załącznikami – Nie otwieraj załączników w wiadomościach od nieznanych nadawców, ponieważ mogą one zawierać złośliwe oprogramowanie.

Używaj uwierzytelniania dwuskładnikowego – Dodatkowa warstwa zabezpieczeń, taka jak uwierzytelnianie dwuskładnikowe, może pomóc chronić konta nawet w przypadku wyłudzenia hasła.

Flaming

Flaming to rodzaj cyberprzemocy polegający na **zamieszczaniu w Internecie obraźliwych, prowokacyjnych lub agresywnych komentarzy, które mają na celu wywołanie konfliktu lub wzbudzenie negatywnych emocji**. Termin ten wywodzi się z angielskiego słowa „flame” oznaczającego „płomień” lub „palić”, co nawiązuje do rozpalania sporów i podgrzewania atmosfery w dyskusjach online. Flaming jest powszechny w mediach społecznościowych, na forach dyskusyjnych, w komentarzach pod artykułami oraz w grach online, gdzie interakcja między użytkownikami jest intensywna i często anonimowa.

Flaming może przybierać różne formy, **od bezpośrednich wyzwisk i oszczerstw, po subtelniejsze formy manipulacji, takie jak sarkazm czy ironia**. Osoby stosujące flaming często ukrywają się pod pseudonimami lub fałszywymi profilami, co daje im poczucie anonimowości i bezkarności. Ataki mogą być skierowane na indywidualne osoby lub grupy, a celem może być zarówno **wywołanie emocjonalnej reakcji, jak i świadome niszczenie wizerunku czy reputacji ofiary**.

Flaming często zaczyna się od drobnej różnicy zdań, która szybko eskaluje w agresywną wymianę zdań. Komentarze flamerskie mają na celu wywołanie reakcji, a ich autorzy czerpią satysfakcję z wywołanego zamieszania i uwagi, jaką przyciągają. W ten sposób flaming staje się formą cyberprzemocy, w której jedna osoba lub grupa celowo obraża i poniża innych.

Flaming nie tylko wpływa na jednostki, ale także na całe społeczności internetowe. Agresywne dyskusje i konflikty mogą prowadzić do **toksycznej atmosfery w grupach i na forach, co zniechęca innych użytkowników do uczestnictwa w rozmowach**. Toksyczne środowisko może **powodować polaryzację i podziały, a także utrudniać konstruktywną wymianę zdań**. W skrajnych przypadkach, eskalacja flamingu może prowadzić do zamykania forów dyskusyjnych lub moderacji komentarzy, co ogranicza wolność wypowiedzi i możliwości wyrażania opinii.

Jak radzić sobie z flamingiem?

Unikaj angażowania się: Najlepszą strategią wobec flamingu jest często brak reakcji. Angażowanie się w spory z flamersami zazwyczaj tylko podsyca ich zachowanie.

Zgłaszaj nadużycia: Wiele platform internetowych oferuje opcje zgłaszania obraźliwych komentarzy. Zgłaszanie nadużyć do moderatorów lub administratorów może prowadzić do blokowania agresywnych użytkowników.

Zachowaj dowody: W przypadku poważniejszych incydentów, takich jak groźby, ważne jest, aby zachować dowody w formie zrzutów ekranu lub linków do obraźliwych treści.

Trolling

Trolling to zjawisko internetowe, w którym **użytkownik, zwany trollem, celowo publikuje kontrowersyjne, prowokacyjne, obraźliwe lub irytujące treści, aby wywołać silne reakcje emocjonalne u innych użytkowników**. Głównym celem trollingu jest **zaburzenie dyskusji, eskalacja konfliktów, wywoływanie zamieszania lub po prostu irytowanie innych osób**. Trolle często działają anonimowo lub pod fałszywymi tożsamościami, co daje im poczucie bezkarności. Trolling może przyjmować różne formy, od subtelnych komentarzy, które mają na celu wywołanie nieporozumień, po agresywne ataki i obrażanie innych użytkowników. Niektóre z popularnych strategii trolli obejmują:

Zadawanie prowokacyjnych pytań: Trolle mogą zadawać kontrowersyjne pytania lub wypowiadać skrajne opinie, które mają na celu wywołanie emocjonalnej reakcji innych użytkowników.

Rozprzestrzenianie dezinformacji: Celowe publikowanie fałszywych informacji lub teorii spiskowych, aby wprowadzić zamieszanie lub wprowadzić innych w błąd.

Osobiste ataki: Osobiste obrażanie i atakowanie innych użytkowników zamiast prowadzenia merytorycznej dyskusji. Tego rodzaju ataki mają na celu zniechęcenie ofiary do dalszego uczestniczenia w dyskusji.

Off-topic: Trolle mogą celowo zmieniać temat dyskusji, wprowadzając treści niezgodne z wątkiem, aby zaburzyć jej tok i skierować uwagę na inne, mniej istotne sprawy.

Przyciąganie uwagi: Publikowanie nieodpowiednich lub sensacyjnych treści, które mają na celu zwrócenie na siebie uwagi i wywołanie zamieszania w społeczności internetowej.

Trolling może mieć **negatywne skutki dla jednostek, które stają się celem działań trolli, jak i dla całych społeczności online**. Osoby narażone na trolling mogą doświadczać **stresu, frustracji, poczucia osamotnienia i wykluczenia**. Wielu użytkowników, po spotkaniu z trollami, może **zniechęcić się do aktywnego uczestnictwa w dyskusjach**, co prowadzi do wycofania się z przestrzeni internetowej. Trolling może też **obniżyć jakość dyskusji** w danym forum lub grupie, zamieniając konstruktywne rozmowy w chaos i kłótnie.

Jak radzić sobie z trollingiem?

Ignoruj trolli: Trolle często szukają uwagi i reakcji, dlatego najlepszym sposobem radzenia sobie z nimi jest ignorowanie ich działań. Brak odpowiedzi zmniejsza motywację trolla do kontynuowania prowokacyjnych zachowań.

Zgłaszaj nadużycia: Wiele platform internetowych oferuje możliwość zgłaszania obraźliwych lub prowokacyjnych komentarzy. Zgłaszanie takich treści do moderatorów lub administratorów może prowadzić do usunięcia nieodpowiednich postów i zablokowania kont trolli.

Używaj narzędzi moderacji: W grupach i na forach, gdzie trolling jest częstym problemem, kluczowe jest stosowanie odpowiednich narzędzi moderacji, takich jak filtrowanie treści, blokowanie użytkowników czy wprowadzanie reguł dotyczących zachowania.

Dlaczego ochrona i kontrola rodzicielska jest tak ważna?

Współczesne formy cyberprzemocy, które opisałyśmy, pokazują, jak różnorodne i niebezpieczne mogą być zagrożenia, z którymi dzieci i młodzież stykają się w Internecie. **Dzieci, z natury ufnie, często postrzegają wirtualny świat jako miejsce pełne możliwości i przyjaznych relacji. Uważają, że jeśli oni sami są uczciwi i mają dobre intencje, to inni użytkownicy sieci również będą się tak zachowywać.** Niestety, rzeczywistość Internetu jest znacznie bardziej skomplikowana, a poczucie anonimowości może prowadzić do poważnych nadużyć.

Jednym z przykładów, który szczególnie pokazuje, jak duże jest ryzyko związane z nieodpowiednim korzystaniem z Internetu przez dzieci, jest afera **Pandora Gate**, w której popularni youtuberzy wykorzystywali swoją pozycję i zaufanie dzieci do nawiązywania z nimi rozmów o charakterze seksualnym. Wykorzystując swoją popularność, sprawcy byli w stanie zdobyć uwagę dzieci, budując fałszywe poczucie bezpieczeństwa i bliskości. Takie sytuacje nie tylko narażają dzieci na traumatyczne doświadczenia, ale również mogą prowadzić do długotrwałych problemów psychicznych, takich jak lęki, poczucie winy czy wstyd.

Dzieci, mimo, że w teorii mają wpojone zasady i zagrożenia związane z korzystaniem z przestrzeni wirtualnej, to ich niewielkie doświadczenie życiowe sprawia, że są bardziej podatne na manipulację czy oszustwa. W takiej sytuacji rolą rodziców i opiekunów jest zapewnienie odpowiedniej ochrony i edukacji w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu.

Ochrona i kontrola rodzicielska obejmuje zarówno aspekty techniczne, jak i wychowawcze. Z jednej strony, istnieje wiele narzędzi, które mogą pomóc rodzicom monitorować aktywność dzieci w sieci – **filtry treści, aplikacje do kontroli rodzicielskiej, ustawienia prywatności i blokady stron.** Dzięki nim rodzice mogą ograniczyć dostęp do nieodpowiednich materiałów oraz zminimalizować ryzyko kontaktu z nieznanymi. Z drugiej strony, nie mniej ważne jest **budowanie relacji zaufania i prowadzenie otwartych rozmów o zagrożeniach.** Rodzice powinni edukować dzieci na temat tego, jak rozpoznawać niepokojące zachowania, jak reagować na próby manipulacji, i gdzie szukać pomocy, gdy czują się zagrożone.

Ważne jest również, aby rodzice byli świadomi, że **ochrona nie oznacza tylko zakazów i kontroli, ale przede wszystkim wsparcie i zrozumienie.** Dzieci powinny czuć, że mogą swobodnie rozmawiać z dorosłymi o swoich doświadczeniach w sieci, bez obawy przed karą czy odrzuceniem. Tylko wtedy możliwe jest zbudowanie skutecznej ochrony przed cyberprzemocą i zapewnienie dzieciom bezpiecznego środowiska do rozwoju, zarówno online, jak i offline.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli zauważysz w sieci coś, co budzi Twój niepokój, lub doświadczasz cyberprzemocy, ważne jest, abyś nie pozostawał z tym sam. **Istnieje wiele instytucji i organizacji, które oferują wsparcie oraz możliwości zgłaszania incydentów związanych z cyberprzemocą.**

Incydenty naruszające bezpieczeństwo w sieci: Możesz zgłaszać takie sytuacje na stronie <https://incydent.cert.pl>

Nielegalne treści w Internecie: Zgłaszanie nielegalnych treści, takich jak pornografia dziecięca czy nienawistne materiały, odbywa się za pośrednictwem strony <https://dyzurnet.pl>

Zgłaszanie cyberprzemocy na Policję lub do Prokuratury: Jeśli jesteś ofiarą przemocy, zgłoś sprawę na Policję. Pamiętaj, że odpowiedzialność za przemoc zawsze spoczywa na sprawcy, nie na ofierze.

Gdzie uzyskać dodatkowe wsparcie psychologiczne?

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100 (czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach od 12:00 do 15:00).

Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123 (czynny codziennie od 17:00 do 22:00).

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym: 800 70 2222 (czynny non stop).

Telefon Zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111 (telefon czynny non stop)

Niebieska Linia: 116 123 (telefon czynny codziennie od 17:00 do 22:00)

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 (telefon czynny non stop)

Jakie kroki podjąć w przypadku cyberprzemocy?

Opowiedz zaufanej osobie: Nie zostawaj z problemem sam. Powiedz o sytuacji zaufanej osobie, razem zastanówcie się, co dalej zrobić i kogo poinformować.

Żądaj usunięcia materiałów: Jeśli ktoś umieścił w sieci materiały naruszające Twoją prywatność, domagaj się od administratora serwisu oraz osoby, która je opublikowała, natychmiastowego ich usunięcia.

Blokuj kontakt z nękającymi osobami: Wykorzystaj funkcje blokowania w komunikatorach, aby zablokować kontakt z osobami, które Cię nękają.

Dokumentuj dowody przemocy: Zachowuj wszystkie dowody, takie jak SMS-y, e-maile, zrzuty ekranu i historię rozmów. Mogą one być niezbędne podczas zgłaszania sprawy na Policję.

Nie przysyłaj dalej krzywdzących materiałów: Nigdy nie udostępniaj dalej treści, które mogą skrzywdzić innych.

W przypadku cyberprzemocy ważne jest szybkie i zdecydowane działanie. Reaguj, szukaj wsparcia i korzystaj z dostępnych narzędzi i instytucji, aby zapewnić sobie i innym bezpieczeństwo w sieci.

Podsumowanie

W świecie, gdzie cyfrowa rzeczywistość stała się nieodłącznym elementem życia codziennego, **cyberprzemoc jest realnym zagrożeniem, z którym może spotkać się każdy z nas.** Dla dzieci i młodzieży jest to naturalne środowisko, w którym dorastają, uczą się i nawiązują relacje. Jednak wraz z rozwojem nowych technologii pojawiają się również wyzwania i zagrożenia, które wcześniej były nieznane. **Cyberprzemoc, w różnych swoich formach, stała się jednym z najpoważniejszych problemów, z jakimi musimy się zmierzyć jako rodzice, nauczyciele i opiekunowie.**

Zarówno dorośli, jak i dzieci żyją w zupełnie różnych cyfrowych rzeczywistościach, gdzie technologie i aplikacje ewoluują w błyskawicznym tempie. **Dorośli często nie są świadomi istnienia nowych, popularnych platform i nie mają pełnego obrazu tego, jakie funkcje i możliwości oferują te narzędzia.** Na przykład, aplikacje takie jak Discord, Snapchat czy TikTok stały się centralnymi punktami życia młodych ludzi, podczas gdy dla wielu dorosłych pozostają one nieznane lub niedostatecznie zrozumiane. **Taka przepaść w wiedzy między pokoleniami prowadzi do sytuacji, w której dzieci mogą być narażone na różne formy cyberprzemocy, które dorosłym mogą umykać.** W efekcie, aby skutecznie chronić dzieci w wirtualnym świecie, niezbędne jest, aby dorośli zdobyli odpowiednią wiedzę na temat funkcjonowania tych platform i związanych z nimi zagrożeń. Znajomość mechanizmów działania aplikacji, sposobów nawiązywania kontaktów oraz możliwych form cyberprzemocy jest kluczowa dla skutecznej prewencji i interwencji.

Cyberprzemoc jest realnym zagrożeniem, z którym dzieci mogą spotkać się codziennie w przestrzeni wirtualnej. Jednocześnie, dla dorosłych, ten świat często pozostaje złożonym i nieznanym terenem. **Dlatego kluczowe jest, aby rodzice, nauczyciele i opiekunowie nie tylko starali się zrozumieć nowe technologie, ale także aktywnie uczestniczyli w edukowaniu dzieci na temat bezpiecznego korzystania z Internetu.** Wiedza na temat zagrożeń, jakie niosą ze sobą różne aplikacje i platformy, a także umiejętność rozpoznawania i reagowania na oznaki cyberprzemocy, są niezbędne, by skutecznie chronić młodsze pokolenie przed negatywnymi skutkami działań w sieci.

Ochrona dzieci w świecie online wymaga więc nie tylko świadomości zagrożeń, ale również **stałej aktualizacji wiedzy na temat cyfrowego świata.** Przemoc w świecie wirtualnym, mimo że może być niewidoczna gołym okiem, jest równie bolesna i destrukcyjna, jak ta w świecie rzeczywistym. Dzieci narażone na cyberprzemoc często doświadczają lęku, stresu, a nawet depresji. Izolacja, wycofanie społeczne, obniżone poczucie własnej wartości – to tylko niektóre z negatywnych skutków, które mogą dotknąć osoby doświadczające takich działań. Ponadto, młode osoby, będące sprawcami cyberprzemocy, często nie zdają sobie sprawy z powagi swoich czynów, co może prowadzić do eskalacji agresji i dalszych problemów emocjonalnych i społecznych.

Kluczem do rozwiązania problemu cyberprzemocy jest edukacja oraz otwarty dialog. Edukacja na temat bezpieczeństwa w sieci, konsekwencji niewłaściwego korzystania z Internetu oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń to podstawowe kroki w budowaniu świadomego pokolenia. Rozmowy z dziećmi na temat ich doświadczeń online, wyjaśnianie, że nawet wirtualne działania mają realne konsekwencje, są niezbędne do kształtowania odpowiedzialnych postaw.

Nie bez znaczenia są także **narzędzia kontroli rodzicielskiej i nadzoru**. Chociaż kontrola nad aktywnością online dzieci jest ważna, **jeszcze ważniejsze jest, aby budować zaufanie i otwartość. Rodzice i opiekunowie powinni być pierwszymi osobami, do których młodzi zwrócą się o pomoc w sytuacjach trudnych lub budzących niepokój.** Ważne jest, aby dzieci wiedziały, że mogą liczyć na wsparcie oraz, że żadne ich pytanie nie zostanie zbagatelizowane.

Dzięki temu poradnikowi chcieliśmy nie tylko przybliżyć temat cyberprzemocy, ale również dostarczyć konkretnych wskazówek, jak radzić sobie z jej różnymi formami. Cyberprzemoc to złożony problem, który wymaga wieloaspektowego podejścia – od prewencji, przez wsparcie osób doświadczających, po edukację sprawców.

Ochrona dzieci w świecie online to nie tylko obowiązek, ale również moralna odpowiedzialność dorosłych. Wspólna praca nad bezpiecznym i zdrowym środowiskiem cyfrowym może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia cyberprzemocy i jej destrukcyjnych skutków.

Towarzyszenie dziecku w jego aktywnościach internetowych odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu mu bezpieczeństwa i wsparcia w cyfrowym świecie. Zamiast reagować na jego zainteresowania i aktywności w sposób dystansujący, jak „Wyłącz te głupoty” czy „Nie mam czasu na gry”, **warto przyjąć bardziej zaangażowaną postawę.** Proponując wspólne spędzanie czasu, takie jak „Chodź, obejrzymy wspólnie ten film” lub „Zagram. z Tobą chwilę”, nie tylko **budujemy więź z dzieckiem, ale także zyskujemy wgląd w jego aktywności online.**

Takie podejście umożliwia bieżące monitorowanie, co dziecko napotyka w internecie, i otwiera możliwość rozmowy na temat jego doświadczeń oraz wyzwań, z jakimi się spotyka. Wspólne uczestnictwo w aktywnościach internetowych pozwala na bieżąco edukować dziecko na temat zasad bezpiecznego korzystania z sieci, jak radzić sobie z potencjalnymi zagrożeniami oraz jak dbać o prywatność i bezpieczeństwo. Takie zaangażowanie zmienia sposób komunikacji z dzieckiem, przekształcając go z jedynie nadzorczego na wspierający i edukacyjny, co jest kluczowe dla jego rozwoju i bezpieczeństwa w cyfrowym świecie.