RAPORT

O stanie uzależnień cyfrowych, cyberprzemocy i cyfrowych nawykach uczniów klas 6–8 szkół podstawowych w Ełku

Opracowanie Futuronet
dla Miasta Ełk

FUTURONET

Szanowni Państwo,

We współpracy z Urzędem Miasta Ełku z inicjatywy Pana Prezydenta Tomasza Andrukiewicza zrealizowaliśmy działania profilaktyczne dla uczniów, rodziców i nauczycieli we wszystkich szkołach podstawowych w mieście w zakresie cyberprzemocy, fonoholizmu i uzależnień cyfrowych.

Przekazujemy na Państwa ręce raport dotyczący cyfrowych nawyków dzieci i młodzieży w Ełku. Został opracowany metodą ilościową poprzez wysłanie do wszystkich szkół anonimowej ankiety z prośba o wypełnienie jej przez uczniów. W badaniu wzięło udział prawie 900 osób ze wszystkich szkół podstawowych. Raport dostarcza wiedzę w zakresie wielu istotnych aspektów funkcjonowania dzieci i młodzieży w świecie cyfrowym m.in. wieku inicjacji cyfrowej, czasu spędzonego przed ekranem, zainteresowania rodziców cyfrowym życiem dziecka, sygnałami mogącymi wskazywać na fonoholizm, doświadczeń w zakresie cyberprzemocy czy relacji z osobami w Internecie.

Raport ma na celu zdefiniować zakres działań profilaktycznych dotyczących cyberprzemocy i fonoholizmu w mieście skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli w postaci warsztatów i szkoleń.

Jakub Płodzich
Prezes Zarządu Futuronet

Okiem psychologa

Współczesne technologie cyfrowe stały się nieodłącznym elementem życia nastolatków, jednak ich nadmierne używanie może mieć poważne konsekwencje dla rozwoju psychospołecznego i neurologicznego. Mózg młodzieży, wyjątkowo plastyczny, jest jednocześnie szczególnie podatny na negatywne wpływy, takie jak nadmiar bodźców cyfrowych. Skutkiem takiego przeciążenia mogą być trudności w regulacji emocji, obniżenie zdolności poznawczych oraz większe ryzyko zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Nadmierne korzystanie z technologii sprzyja izolacji, utrudnia budowanie relacji i osłabia umiejętności komunikacyjne. Cyberprzemoc, będąca jednym z najpoważniejszych zagrożeń w świecie cyfrowym, dodatkowo pogłębia te problemy, obniżając samoocenę i poczucie bezpieczeństwa. Warto zauważyć, że doświadczenie jakiejkolwiek formy przemocy w dzieciństwie może mieć długofalowe konsekwencje dla zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Jednym z kluczowych czynników chroniących młodzież przed negatywnymi skutkami uzależnień cyfrowych i cyberprzemocy jest silna więź z rodzicami i osobami bliskimi. Nastolatki, które mają bliskie relacje z opiekunami, rzadziej popadają w skrajności związane z używaniem technologii. Rodzice, angażując się w życie dzieci, rozmawiając o zagrożeniach i ustalając zasady korzystania z urządzeń, tworzą bezpieczne środowisko i uczą zdrowych nawyków.

Aleksandra Kuzaj
psycholożka, psychotraumatolożka
Członkini Zarządu Stowarzyszenia
Antymobbingowego w Warszawie,
wykładowczyni na Akademii Leona
Koźmińskiego oraz na Uniwersytecie SWPS

Spis treści

Ile masz lat? 6

Ile miałeś/aś lat, gdy dostałeś/aś swój pierwszy telefon? 7

Średnio, ile godzin dziennie łącznie korzystasz z telefonu, komputera lub tabletu? 8

Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej? 9

Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu 10

Podaj dwóch ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych 11

Jak często natrafiasz na TikToku lub YouTubie na treści, które promują niezdrowe nawyki, przemoc, nieprawdziwe informacje? 12

Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge? Jeśli tak to napisz w jakim 13

Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie? 15

Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie? 16

Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz negatywnie wpływają na Twój nastrój lub poczucie własnej wartości? 17

Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie? 18

Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz? 19

Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, np. hejtem, stalkingiem, szantażowaniem, podszywaniem się pod Ciebie, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców? 20

Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych? 22

Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy? 23

Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz? 26

Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo? 27

Czy osobę poznaną w internecie, której nie spotkałeś/aś na żywo mógłbyś uznać za przyjaciela? 28

Czy uważasz, że Twój wizerunek na social mediach oddaje prawdziwego/prawdziwą Ciebie? 29

Wnioski 30

Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach 30

Dobre praktyki dla rodziców 31

Dobre praktyki dla szkoły 31

Słownik pojęć 32

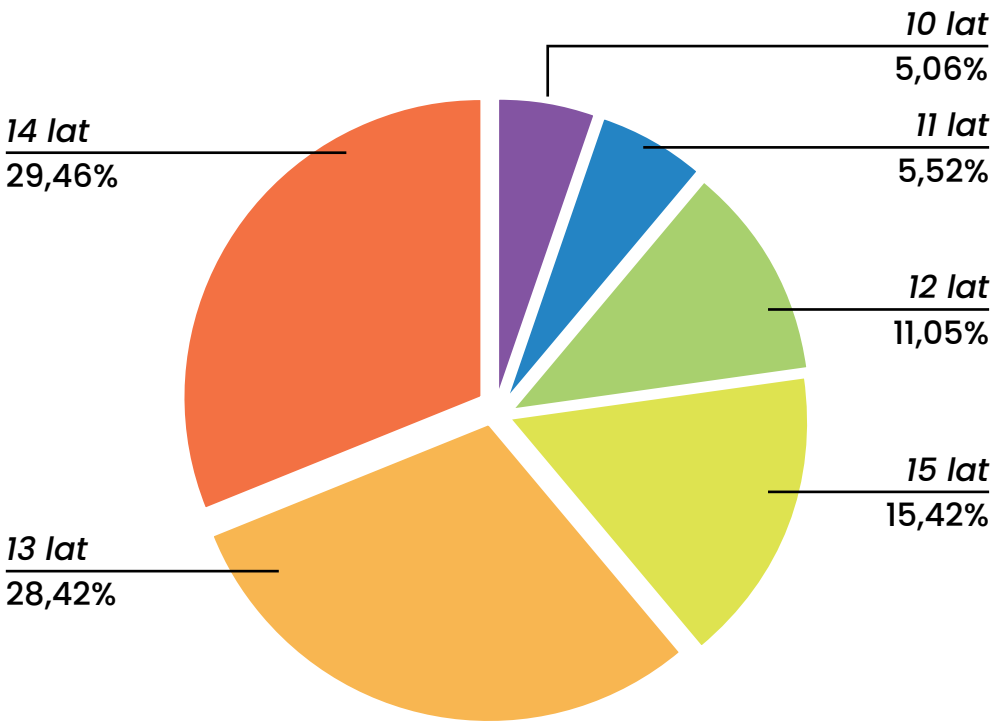
8 szkół podstawowych

20 anonimowych pytań

869 odpowiedzi

Badanie w Ełku przeprowadzono na przestrzeni lutego i marca 2025 roku. Raport prezentuje odpowiedzi uczniów, zestawione z wynikami ogólnopolskiego badania NASK, na podstawie którego sporządzono raport „Nastolatki 3.0". Badanie to, zrealizowane w 2022 roku w ramach programu Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) pod nadzorem KPRM, objęło około 4984 uczniów z klas 7–8 szkół podstawowych oraz 1–2 klas szkół ponadpodstawowych. Wyniki NASK posłużyły nam jako punkt odniesienia do szerszego kontekstu analizy danych z Ełku. Formułowanie pytań w badaniu NASK i w niniejszym opracowaniu różniło się, co czasem uniemożliwiało bezpośrednie porównania. Tam, gdzie było to możliwe, dane przedstawiono na wykresach, a w innych przypadkach w bardziej opisowy sposób, oferując szerszy kontekst. Raport zawiera także zalecenia dla rodziców i nauczycieli, wspierające młodzież w odpowiedzialnym korzystaniu z internetu.

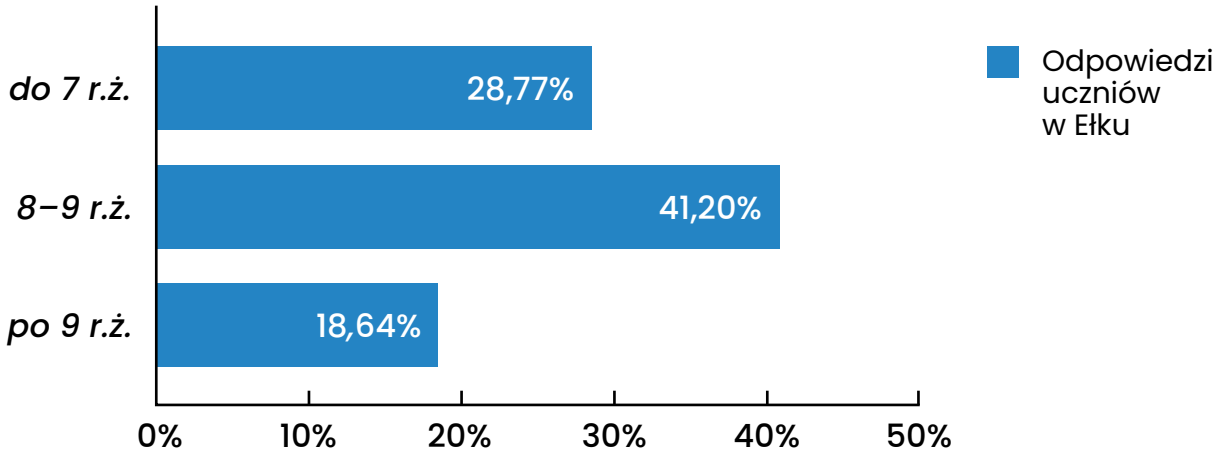
Ile masz lat?[1]



Główny przedział wiekowy uczestników badania to 12–15 lat, stanowiący ok. 85% grupy. Warto zaznaczyć, że wiek nastoletni to czas, gdy kora przedczołowa – część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, szacowanie ryzyka, kontrolę emocji – jest jeszcze w trakcie rozwoju. Dlatego młodzi ludzie są szczególnie podatni na uzależnienia, ponieważ intensywnie działająca dopamina nie jest efektywnie kontrolowana przez korę przedczołową jak u dorosłych.

1 W odniesieniu do wszystkich pytań ankiety, podane wyniki nie zawsze sumują się do 100%, ponieważ pominięto odpowiedzi zawierające puste pola oraz te o charakterze humorystycznym.

Ile miałeś/aś lat, gdy dostałeś/aś swój pierwszy telefon?



Zdecydowana większość uczniów szkół podstawowych w Ełku swój pierwszy telefon otrzymała nie później niż w 9 roku życia – łącznie niecałe 70%.

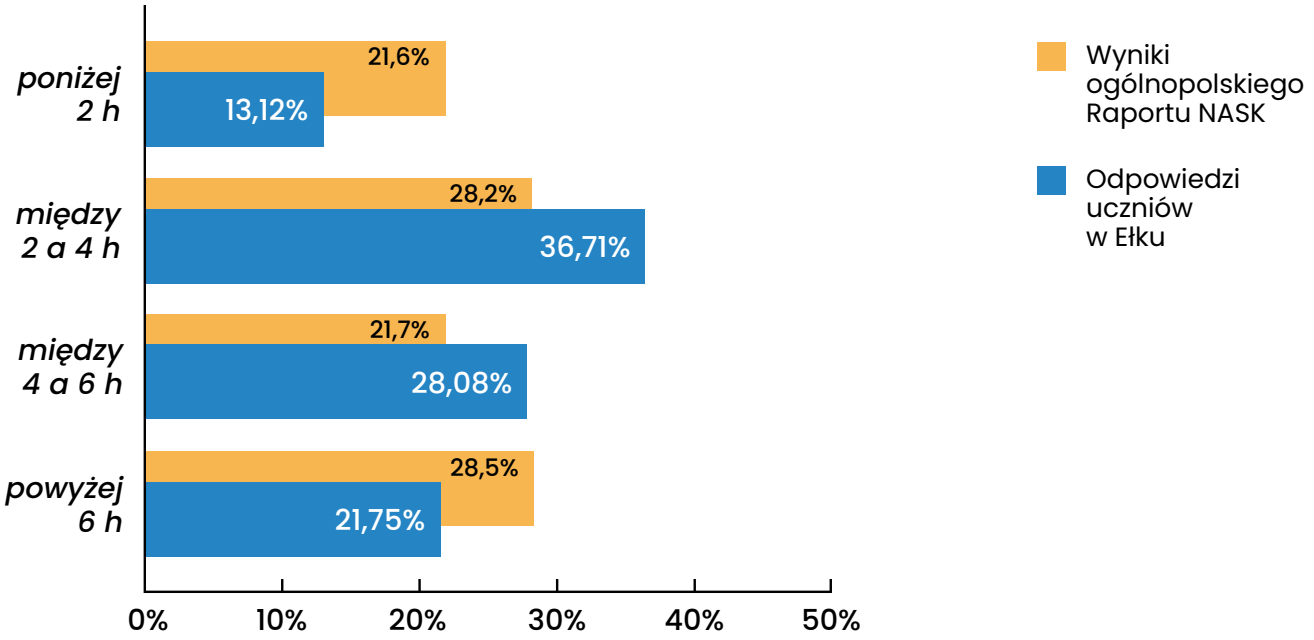
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Ten wynik odpowiada średniemu ogólnopolskiemu wiekowi otrzymania pierwszego telefonu z dostępem do internetu, który wynosi **8 lat i 5 miesięcy.**

Zalecenia

Chociaż nie istnieją oficjalne medyczne wytyczne dotyczące odpowiedniego wieku na pierwszy telefon, warto zadbać o to, by był to moment, gdy dziecko zacznie przejawiać oznaki emocjonalnej dojrzałości, która pozwoli mu na bezpieczne i świadome korzystanie z tego urządzenia. Każde dziecko osiąga ten etap w innym tempie, lecz niezależnie od wieku, ważne jest, aby jako rodzic podkreślić, że telefon powinien służyć przede wszystkim jako narzędzie komunikacji i środek bezpieczeństwa, a nie substytut pasji i relacji. Warto też ustalić wspólne zasady użytkowania telefonu, a także wybrać model dostosowany do młodszych użytkowników, na przykład bez dostępu do internetu lub z ograniczonymi funkcjami, głównie przeznaczony do kontaktu z rodzicami.

Średnio, ile godzin dziennie łącznie korzystasz z telefonu, komputera lub tabletu?



Prawie 50% uczniów przyznaje, że spędza na korzystaniu z urządzeń elektronicznych ponad 4 godziny dziennie, a niemal co piąty uczeń korzysta z nich więcej niż 6 godzin. Takie liczby oznaczają, że młodzi ludzie praktycznie cały dzień po szkole są przy ekranie. To skutkuje bardzo ograniczonym czasem na inne kluczowe dla dobrego samopoczucia aktywności, takie jak ćwiczenia fizyczne, budowanie relacji z rodziną czy rozwijanie własnych pasji. Konsekwencje takiego trybu życia mogą być poważne – od wad postawy, które jak podaje Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę ma aż 90% polskich dzieci, po osłabienie umiejętności interpersonalnych.

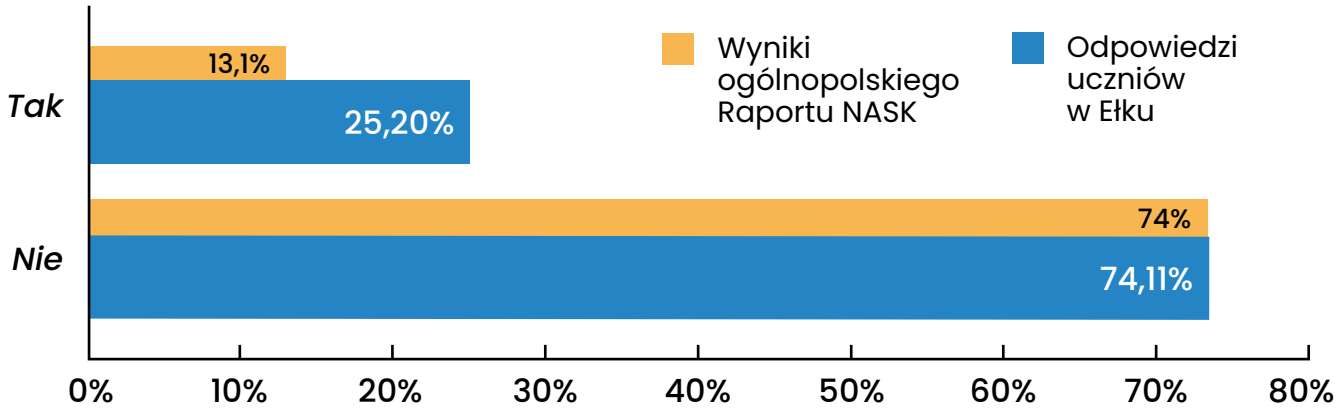
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0"

Ponad 50% badanych przez NASK korzysta z urządzeń elektronicznych ponad 4 godziny. W Ełku prawie 40% osób spędza przed ekranem od 2 do 4 godzin dziennie, co jest lepszym wynikiem niż średnia krajowa wynosząca 28,2%. Mniejszy odsetek uczniów w Ełku, w porównaniu do raportu „Nastolatki 3.0", korzysta z urządzeń powyżej 6 godzin, ale jednocześnie mniej osób spędza przed ekranem najmniej czasu – poniżej 2 h spędza jedynie 13% uczniów w porównaniu do 22% ogólnopolskiego wyniku.

Zalecenia

Zgodnie z zaleceniami WHO, dzieci w wieku od 2 do 5 lat powinny ograniczyć czas spędzany przed ekranem do maksymalnie jednej godziny dziennie, podczas gdy dzieciom poniżej 2 roku życia zaleca się unikanie ekranów całkowicie. Dla starszych dzieci normy mogą być nieco luźniejsze, lecz zaleca się, by nie przekraczały dwóch godzin dziennie. Warto też zaznaczyć, że w ciągu dnia należy znaleźć czas na aktywność fizyczną, a zgodnie z rekomendacjami WHO, dzieci i młodzież powinny wykonywać jej co najmniej 60 minut dziennie.

Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?



Programy ochrony rodzicielskiej nie są popularnym rozwiązaniem w ełckich domach. Trzech na czterech uczniów nie ma zainstalowanego żadnego takiego programu. Aplikacje takie jak Family Link umożliwiają rodzicom monitorowanie aktywności dzieci w internecie, zarządzanie czasem ekranowym, a także blokowanie nieodpowiednich treści. Stanowią one cenne narzędzie w edukacji cyfrowej najmłodszych użytkowników.

Możliwe funkcje kontroli rodzicielskiej

- **Dostarczanie informacji o lokalizacji dziecka** – pozwala na podgląd geolokalizacji urządzenia dziecka w czasie rzeczywistym.
- **Blokowanie dostępu do niewłaściwych treści** – umożliwia ustawienie filtrów ograniczających dostęp do treści takich jak przemoc, treści seksualne czy język obraźliwy.
- **Limitowanie czasu w internecie** – pozwala ustalić maksymalny czas, jaki dziecko może spędzić w internecie każdego dnia.
- **Kontrola nad dostępem do płatnych treści** – pozwala zapobiegać przypadkowym lub nieautoryzowanym zakupom.

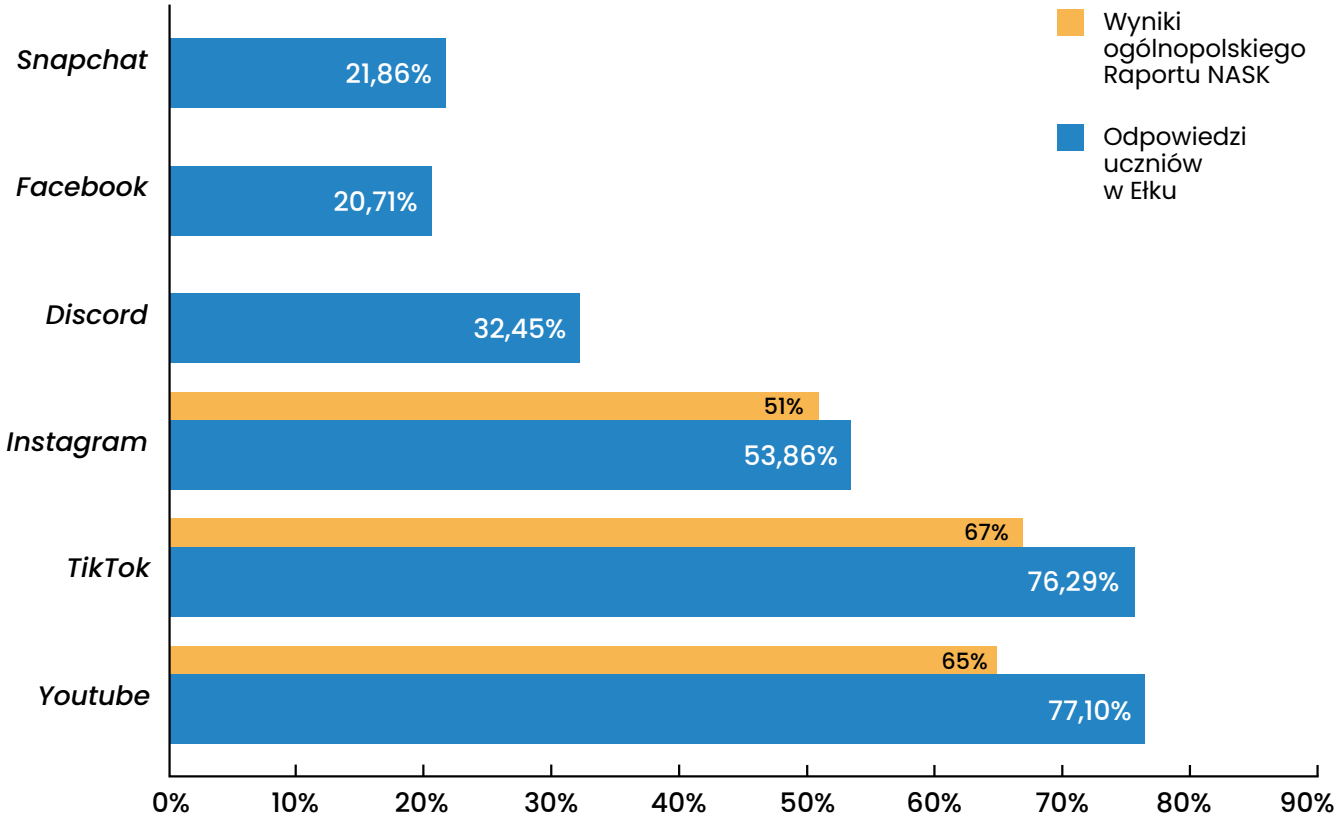
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Ogólnopolskie dane wskazują na niemalże identyczne wyniki, jako że w obu badaniach 74% uczniów deklaruje, że nie ma zainstalowanego programu ochrony rodzicielskiej.

Zalecenia

Wdrożenie programu kontroli rodzicielskiej to ważny krok w edukacji cyfrowej. Przed jego zastosowaniem ważne jest, aby przeprowadzić otwartą rozmowę z dzieckiem o powodach takich działań. Wyjaśnij, że celem nie jest ograniczenie wolności czy inwigilacja, a ochrona przed treściami, które mogą negatywnie wpływać na rozwój i samopoczucie. Ważne jest, by podawać konkretne, zrozumiałe przykłady, dlaczego pewne strony, aplikacje czy działania online mogą być niebezpieczne.

Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu



Najpopularniejsze aplikacje wśród dzieci i młodzieży w Ełku to YouTube, TikTok i Instagram.

Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0"

Te same 3 aplikacje zostały wybrane jako najpopularniejsze, lecz na pierwszym miejscu znalazł się TikTok (67%), na drugim YouTube (65%) i na trzecim Instagram (51%).

Raport GetHero[2]

TikTok cieszy się największą popularnością wśród dzieci i młodzieży, przy czym osoby powyżej 26 lat rzadko korzystają z tej aplikacji, co sprawia, że dorośli, w tym rodzice, często nie są zaznajomieni z jej funkcjonowaniem i potencjalnymi zagrożeniami.

Raport Digital 2025 Poland[3]

Liczba użytkowników mediów społecznościowych w Polsce wzrosła o 1,1 miliona (+3,9%) od początku 2024 do początku 2025 roku. Polska jest szóstym krajem na świecie pod względem używania mediów społecznościowych jako głównego źródła informacji o świecie.

---

2 Raport GetHero to coroczny raport opracowywany przez agencję influencer marketingu GetHero we współpracy z Uniwersytetem SWPS, analizujący społeczność polskich użytkowników TikToka.

3 „Digital 2025 Global Overview Report" to coroczny raport, który dostarcza analizy i statystyki na temat trendów cyfrowych i użytkowania internetu, czerpiąc dane z 230 krajów.

Podaj dwóch ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych

Najpopularniejszymi twórcami internetowymi wśród ełckich uczniów okazali się Czajnik, Bungee, Jawor oraz Genzie.

Czajnik

22-letni youtuber, **Sebastian Czajewski**, prowadzi kanał przyciągający miliony widzów i angażujący ich w konkursy z nagrodami takimi jak znaczne sumy pieniędzy, ekskluzywne wycieczki czy samochody. Na swoim koncie ma ekstremalne wyzwania, w tym spędzenie dziesiątek godzin w celi czy w trumnie. Wśród jego najpopularniejszych filmów są „100 randek w 24 godziny" i „Przetrwałem 50 godzin na bezludnej wyspie".

Bungee

to popularna **grupa polskich YouTuberów**, która zdobyła wysoką popularność dzięki różnorodnym treściom, takim jak filmy survivalowe, wykonywanie ekstremalnych wyzwań (np. „Robimy wszystkie challenge w historii YouTube'a"), czy filmy z serii „Usługujemy...", w której członkowie przez 24 godziny pełnią rolę służby dla jednego z kolegów. Kanał Bungee śledzi prawie 1,5 miliona subskrybentów.

Jawor

a właściwie **Paweł Jaworski**, to popularny polski YouTuber, którego filmy opierają się m.in. na challengach, które zdobyły ogromną popularność w sieci. Wśród najchętniej oglądanych materiałów znajdują się takie filmy jak: „Kto ostatni wyjdzie z auta, wygrywa je", „Kupuję 8-letniemu bratu wszystko, co przeliteruje". Jawor dzieli się również momentami z życia prywatnego, w tym relacjami z podroży czy ze swojego związku z influencerką Zukoll.

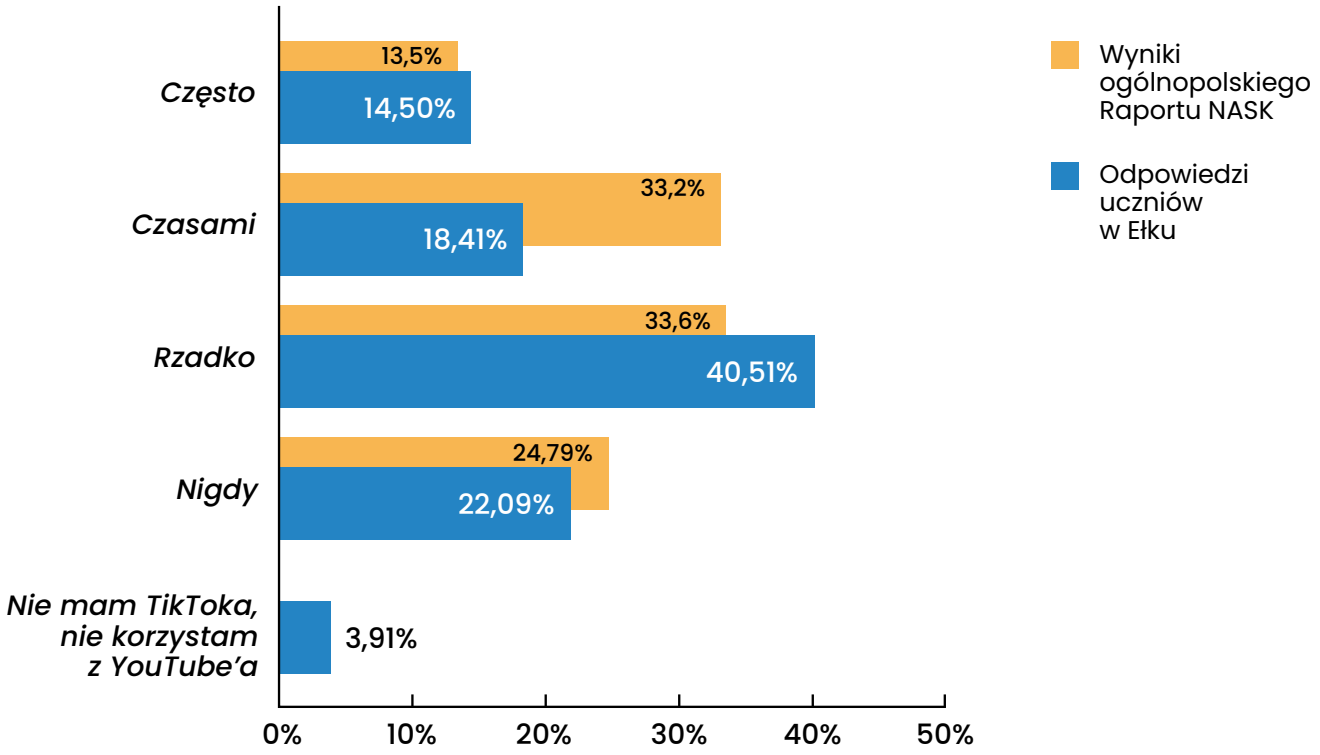
Genzie

nazywana „fenomenem polskiego Youtube'a" to **grupa influencerów**, mająca ponad 2 miliony subskrybentów i prawie 2 miliardy wyświetleń. Grupa powstała w wyniku internetowego talent show Karola Friza Wiśniewskiego, w którym uczestnicy rywalizowali o miejsce w nowym projekcie. Członkowie tej grupy mają 18–25 lat i przez pierwszy rok wspólnie zamieszkali w tzw. domu Genzie, skąd codzienne publikowali filmy na YouTubie. Grupa jest znana z vlogów, wyzwań i materiałów lifestyle'owych.

Zalecenia

Jako rodzic, warto zrozumieć cyfrowe środowisko, w którym porusza się Twoje dziecko. Dobrym pierwszym krokiem jest założenie kont na tych samych platformach społecznościowych, które odwiedza dziecko. Regularne rozmowy z dzieckiem o jego aktywnościach online pomogą lepiej zrozumieć promowane przez nie wartości i treści, a także wyłapać ewentualne zagrożenia.

Jak często natrafiasz na TikToku lub YouTubie na treści, które promują niezdrowe nawyki, przemoc, nieprawdziwe informacje?



Prawie 74% uczniów z Ełku z różną częstotliwością natrafia na szkodliwe materiały, zwane „patotreściami". Są to treści obrazujące przemoc, nawołujące do samookolaczeń i zachowań szkodliwych dla zdrowia, dyskryminacyjne, promujące uprzedzenia i nienawiść, lub tzw. fake newsy.

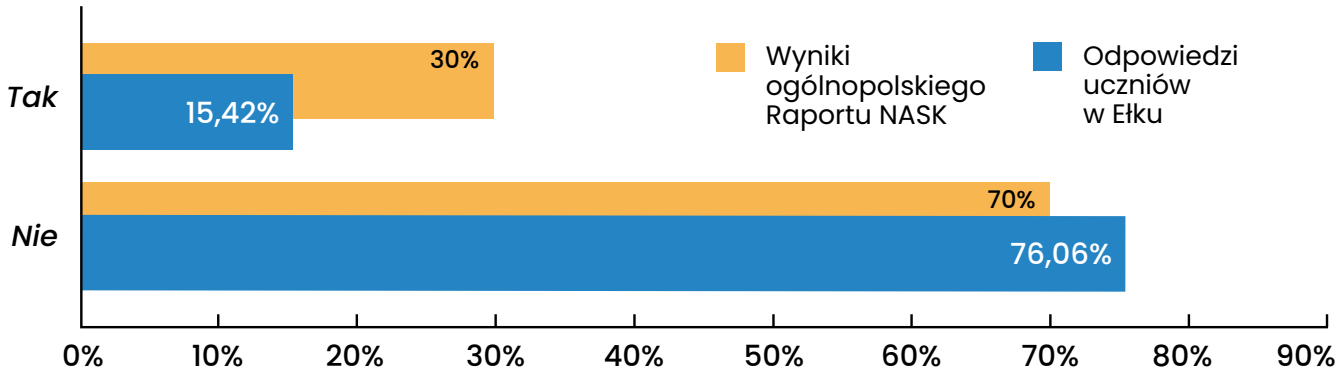
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0"

Ogólnopolskie badanie NASKu potwierdza, że korzystanie z mediów społecznościowych przez nastolatki wiąże się z ich ekspozycją na różnorodne treści. Blisko połowa (46,7%) nastolatków deklaruje wysoki i ponadprzeciętny poziom ekspozycji na antyspołeczne treści w takich mediach.

Zalecenia

Warto zgłaszać wszelkie treści, które uważamy za szkodliwe lub nieodpowiednie – to ważny krok w działaniach na rzecz bezpieczniejszego internetu dla wszystkich użytkowników. Gdy dziecko napotyka szkodliwe treści, kluczowa jest bezpośrednia rozmowa, aby zrozumieć, skąd dziecko miało dostęp do tych treści — czy wynikało to z ciekawości, czy też jest efektem zbyt częstego korzystania z internetu. Jeśli chodzi o rozwiązania techniczne, zarówno programy ochrony rodzicielskiej, jak i sam TikTok oraz YouTube oferują narzędzia umożliwiające rodzicom większą kontrolę nad tym, co ich dzieci mogą oglądać.

Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge? Jeśli tak to napisz w jakim



Internet challenge to rodzaj aktywności w mediach społecznościowych, gdzie uczestnicy realizują określone zadanie i dokumentują to w sieci. Takie wyzwania mają bardzo różnorodną naturę., mogą być zabawne i kreatywne, a czasem bardzo kontrowersyjne. Przykładem pozytywnego wyzwania jest Ice Bucket Challenge, które zdobyło ogromną popularność i miało charytatywny cel. Polegało na oblaniu się wiadrem lodowatej wody, a następnie nominowaniu innych do tego samego, co miało na celu zwrócenie uwagi na stwardnienie zanikowe boczne (ALS) oraz zbiórkę funduszy na badania nad tą chorobą.

Wyzwania internetowe mogą jednak również być bardzo niebezpieczne, zachęcając do szkodliwych zachowań i stwarzając poważne ryzyko dla osób biorących udział. Wiele takich wyzwań odnosi się do bieżących wydarzeń, co potęguje ich viralowy charakter. W czasie pandemii COVID-19 pojawił się internet challenge polegający na lizaniu różnych powierzchni, krytykowany za promowanie zachowań zwiększających ryzyko zarażenia. Wyzwania takie mogą szybko rozprzestrzeniać się na całym świecie, zdobywając uwagę milionów użytkowników, co pokazuje zarówno siłę, jak i potencjalne zagrożenia płynące z tego typu trendów.

Co szósty uczeń z Ełku zdecydował się na udział w internetowym wyzwaniu, podczas gdy znaczna większość nie miała takich doświadczeń. Niektórzy uczestnicy nie zdradzili, na czym polegało ich wyzwanie, co może wskazywać na krępującą lub szkodliwą naturę wyzwania.

Najczęściej opisywane wyzwania przez uczniów w Ełku:

Fluffy hair challenge – wyzwanie, w którym uczestnicy przy pomocy kosmetyków lub innych kreatywnych metod stylizują swoje włosy, aby stały one pionowo i miały maksymalną objętość.

Bottle Flip – polega na rzuceniu plastikowej butelki wypełnionej wodą w taki sposób, aby obróciła się w powietrzu i wylądowała pionowo na płaskiej powierzchni.

Wyzwania gamingowe – zadania lub cele, które gracze muszą osiągnąć w grach komputerowych, często w formie rywalizacji online, z określonymi trudnymi warunkami lub limitami czasu.

Wyzwania kulinarne – zadania, w których uczestnicy muszą zrealizować określony cel związany z jedzeniem, często angażujące nietypowe składniki lub nietypowe sposoby spożywania. Przykłady takich wyzwań to:

Cynamon challenge – polega na próbie połknięcia łyżki cynamonu bez popicia go wodą.

Sprite challenge – uczestnik ma za zadanie wypić dużą ilość napoju Sprite w krótkim czasie bez przerwy na oddech.

Banana Sprite challenge – zjedzenie dwóch bananów i wypicie dużej ilości Sprite'a, co często powoduje mdłości i wymioty.

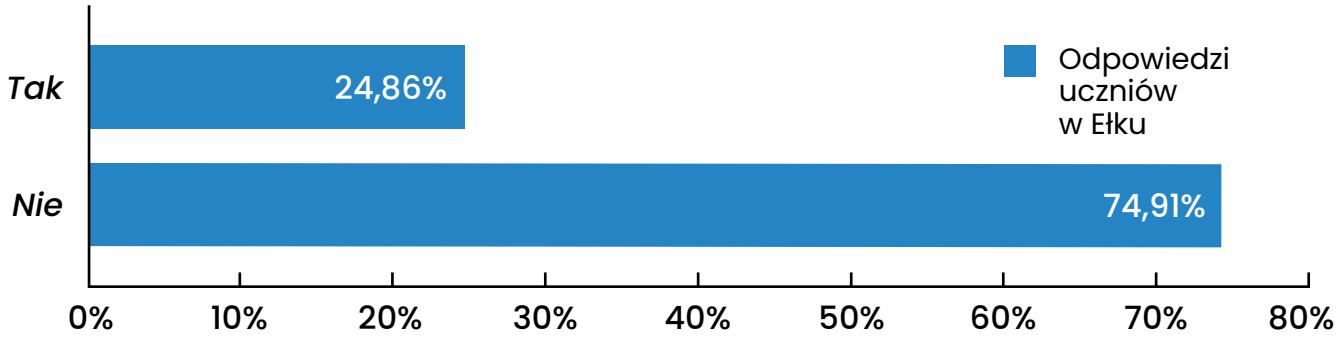
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0":

Uczniowie w ogólnopolskim badaniu zostali zapytani, czy wzięli udział w internetowych wyzwaniach (tzw. challenge'ach) w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Zdecydowana większość nastolatków (70%) nie brała udziału w tego typu aktywnościach, co pokrywa się z wynikami z Ełku. W badaniu NASK około 30% nastolatków przyznało, że uczestniczyło w wyzwaniu, które mogło zagrażać ich zdrowiu lub życiu, zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu, lub innych osób.

Zalecenia

Warto przyjrzeć się internetowym wyzwaniom, które stają się popularne wśród młodzieży, ponieważ mogą one prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i emocjonalnych. Dzieci często angażują się w niebezpieczne wyzwania, czując presję, by dostosować się do grupy. Wspólna rozmowa o zasadach zdrowego rozsądku i bezpieczeństwa, krytycznym podejściu do treści w sieci oraz ustalenie jasnych zasad korzystania z mediów społecznościowych może pomóc w unikaniu niebezpiecznych sytuacji.

Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie?



Dla prawie 25% uczestników badania typowe jest nocne przeglądanie powiadomień, co sugeruje możliwość uzależnienia od urządzeń cyfrowych i potrzebę stałego dostępu do informacji. Zjawisko to może być m.in. związane z ciągłą obawą o pominięcie ważnych informacji lub zdarzeń, znanym jako **FOMO** (*Fear of Missing Out*), czyli lękiem przed tym, że ominie nas coś ważnego. Dodatkowo, ciągłe zalewanie informacjami i bodźcami z różnych źródeł mediów może prowadzić do przebodźcowania, które nie tylko utrudnia skupienie i efektywną pracę w ciągu dnia, ale również może przyczyniać się do problemów ze snem.

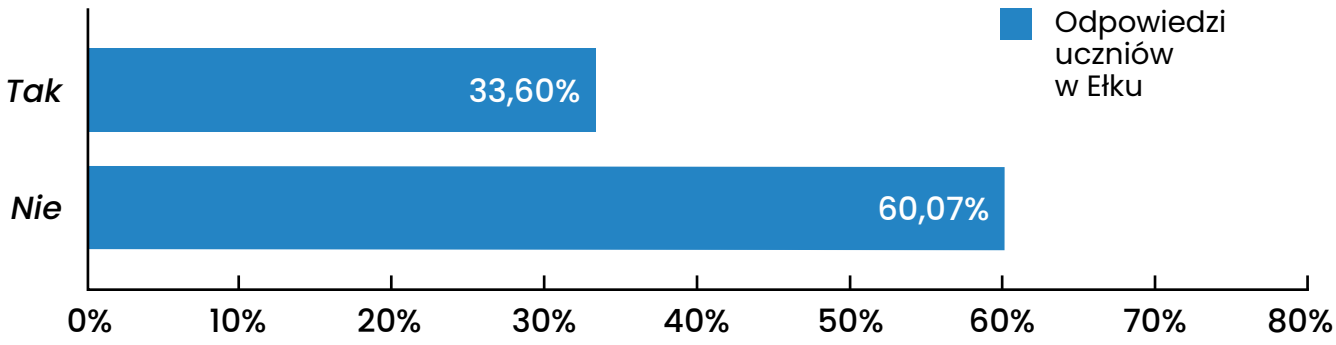
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

W badaniu Nastolatki 3.0 zapytano młodzież, czy odczuwają potrzebę sprawdzania mediów społecznościowych zaraz po przebudzeniu. Dla prawie co trzeciego z nich poranne przeglądanie powiadomień jest stałym rytuałem.

Zalecenia

Jeśli dziecko ma problem z przebudzaniem się w nocy, aby sprawdzać powiadomienia na swoim urządzeniu, ważne jest podjęcie kroków, które mogą pomóc zarówno zmniejszyć to zachowanie, jak i poprawić jakość snu. Warto zachęcić do wyłączania urządzeń elektronicznych co najmniej godzinę przed planowanym czasem snu, a także rozważyć przechowywanie urządzeń poza sypialnią., by uniknąć pokusy sprawdzania powiadomień. Ważne jest również stworzenie wieczornej rutyny, która sprzyja relaksacji, a także samemu stosowanie się do tych zasad, by poprzez przykład pokazywać jak ważne jest dbanie o zdrowy sen.

Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie?



Jedna trzecia uczniów w Ełku potwierdza, że odczuwa dyskomfort, gdy nie ma dostępu do swojego telefonu, co ilustruje jak mocno telefon komórkowy zakorzenił się w codziennym życiu młodych ludzi, pełniąc wiele istotnych funkcji. Przekształcił się z prostego narzędzia komunikacyjnego w kluczowy element, który umożliwia utrzymywanie kontaktów społecznych, dostęp do informacji, rozrywki, a także wsparcie emocjonalne w trudnych chwilach. Termin używany do opisania lęku przed brakiem dostępu do telefonu to **nomofobia**, czyli *no mobile phone phobia*. Osoby cierpiące na nomofobię odczuwają intensywny stres lub niepokój, gdy ich telefon nie jest dostępny, na przykład z powodu rozładowanej baterii, zapomnienia urządzenia w domu czy utraty zasięgu sieci.

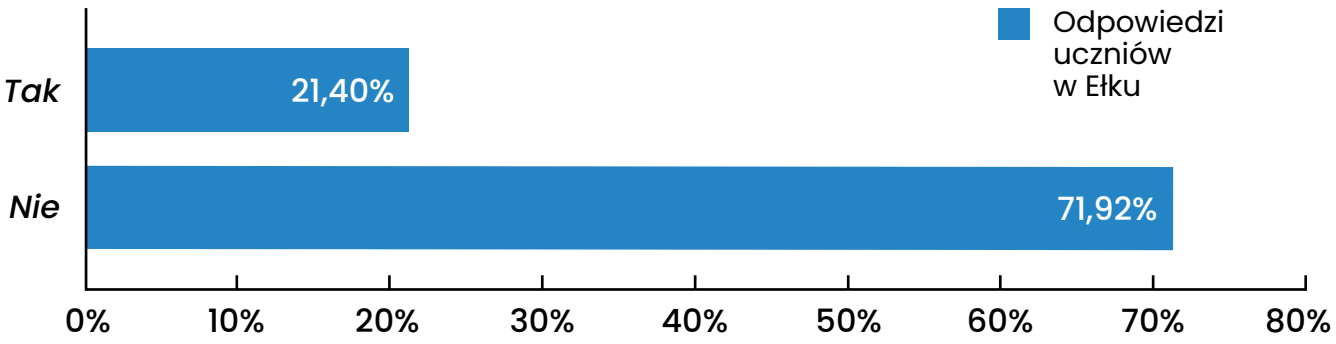
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

W badaniu NASK „Nastolatki 3.0” ponad 40% nastolatków stwierdziło, że brak dostępu do internetu wpłynąłby negatywnie na jakość ich życia, czyniąc je mniej satysfakcjonującym. Co więcej, niemal 25% nastolatków nie jest pewna, czy korzystanie z internetu może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Oba badania pokazują rosnącą zależność od technologii, która może prowadzić do obawy przed utratą dostępu do tych zasobów.

Zalecenia

Gdy zauważasz, że Twoje dziecko odczuwa dyskomfort bez telefonu, nie bagatelizuj tego. Obserwuj, czy objawy są fizyczne lub psychiczne, i spróbuj zrozumieć przyczynę zachowania. Jeśli problem wpływa na codzienne funkcjonowanie lub podejrzewasz uzależnienie, skonsultuj się ze specjalistą. Jako rodzic możesz wpłynąć na sytuację, ustalając zasady, jak zakaz używania telefonu podczas posiłków czy zachęcanie do aktywności poza technologią. Twoje wsparcie i zaangażowanie mogą odegrać kluczową rolę.

Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz negatywnie wpływają na Twój nastrój lub poczucie własnej wartości?



Co piąty uczeń przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na ich nastrój lub samoocenę. Może to wskazywać na:

- **Porównywanie się z innymi:** w mediach społecznościowych często prezentowany jest wyidealizowany obraz życia, który może prowadzić do frustracji i obniżonego poczucia własnej wartości.
- **Spotykanie się z hejtem i krytyką:** negatywne komentarze, cyberprzemoc lub brak akceptacji w mediach społecznościowych mogą być źródłem złego samopoczucia.
- **Presję utrzymania idealnego wizerunku:** oczekiwanie, że należy nieustannie prezentować siebie w najlepszym świetle, może być źródłem stresu i uczucia nieadekwatności.

Większość badanych w Ełku nie zauważa negatywnego wpływu mediów społecznościowych na swój nastrój. To może sugerować świadome korzystanie z nich lub odporność emocjonalną – ta grupa może być bardziej pewna siebie, otoczona większą społeczną akceptacją i przez to mniej podatna na wpływy mediów społecznościowych.

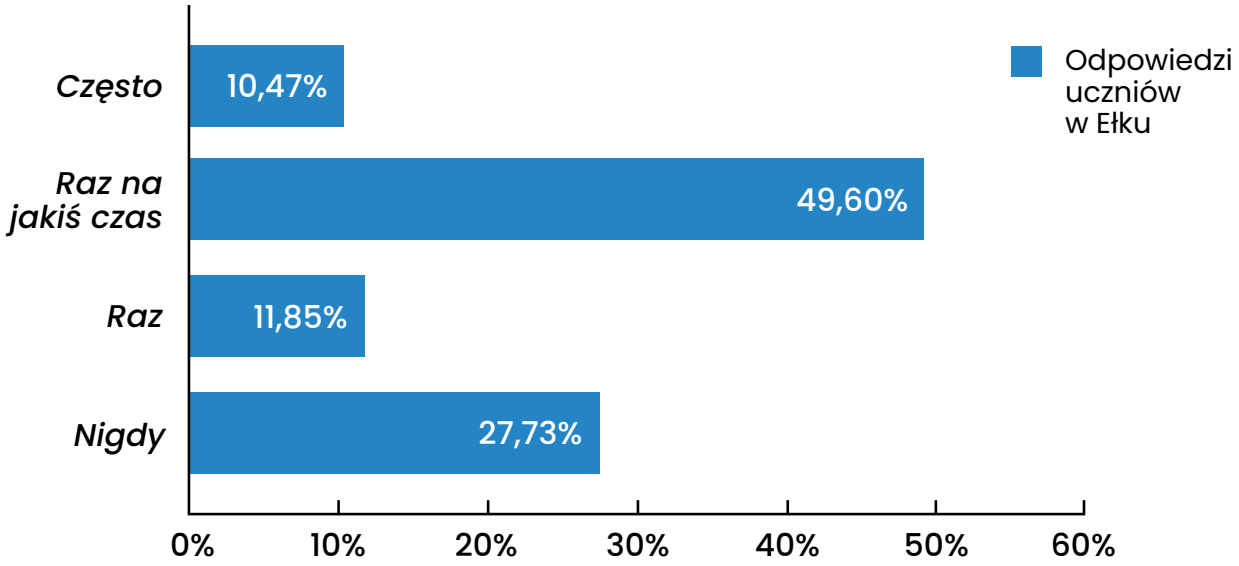
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Wyniki z Ełku wypadają nieco lepiej w porównaniu do ogólnopolskich danych, według których aż 53,9% nastolatków zmaga się z silnym poczuciem osamotnienia w mediach społecznościowych.

Zalecenia

Warto przypominać dzieciom, że treści, które widzą w internecie są czesto wyretuszowane i obliczone na sprzedaż. Zachęcaj dziecko do obserwowania wartościowych treści i profili promujących autentyczność, akceptację i różnorodność. Regularne odpoczynki od mediów społecznościowych i telefonu pomogą Twojemu dziecku dostrzec prawdziwe wartości życia, uwzględniając jego naturalne niedoskonałości oraz szczerość.

Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie?



Prawie co trzeci uczeń wskazuje, że rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi o zagrożeniach w internecie. Brak takich rozmów może skutkować nieświadomością dzieci co do istniejących niebezpieczeństw, nieumiejętnością radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz ignorowaniem konsekwencji własnych działań online. Większość rodziców prowadzi takie rozmowy sporadycznie. Powodem może być to, że podejmują temat dopiero, gdy dostrzegą już problem, zamiast zapewniać stałą edukację na ten temat. Nieregularność takich rozmów może nie być wystarczająco efektywna w kształtowaniu kompleksowej świadomości zagrożeń, zwłaszcza że środowisko internetowe ciągle się zmienia i nowe wyzwania mogą pojawiać się bardzo szybko.

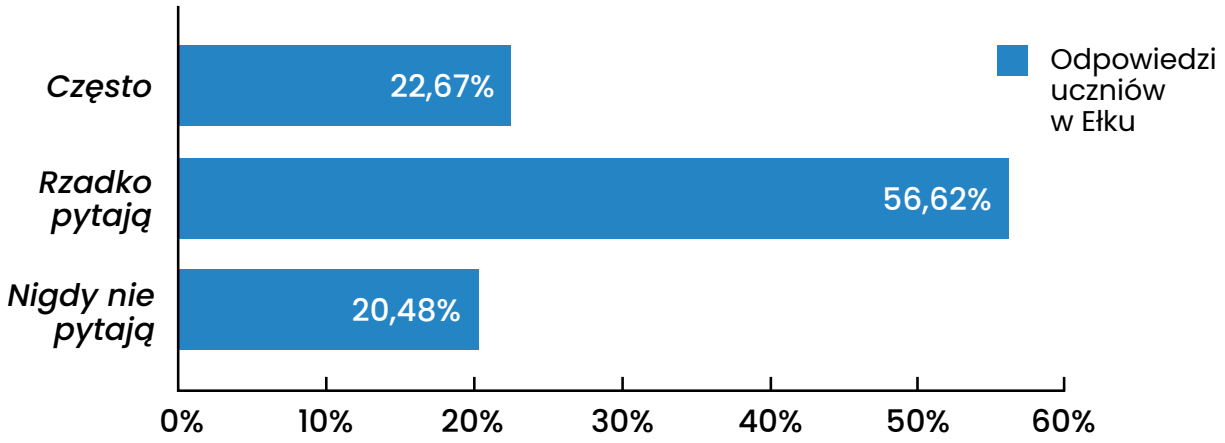
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Badanie NASK ujawnia podobne wyzwania związane z brakiem systematycznej edukacji cyfrowej w domu. Chociaż prawie 60% rodziców deklaruje ustalanie zasad korzystania z internetu, jedynie 25% dzieci potwierdza to, co ujawnia wyraźną rozbieżność w postrzeganiu działań podejmowanych przez rodziców. Młodzież jest również podzielona w ocenie skuteczności tych działań: 38,9% postrzega je jako pozytywne, natomiast 28,9% nie widzi żadnych efektów. Ta rozbieżność wskazuje na różnice w percepcji działań rodziców między nimi a ich dziećmi.

Zalecenia

Regularne rozmowy o specyfice internetu, obecnych trendach oraz potencjalnych zagrożeniach są fundamentem w budowaniu świadomości i odpowiedzialnego korzystania z sieci. Brak takich dyskusji nie tylko ogranicza wiedzę dzieci na temat ryzyk związanych z internetem, ale także może pogłębiać dystans w relacjach rodzinnych. Warto pamiętać, że zjawiska zachodzące w przestrzeni cyfrowej zasługują na taką samą uwagę, jak te dziejące się poza internetem.

Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz?

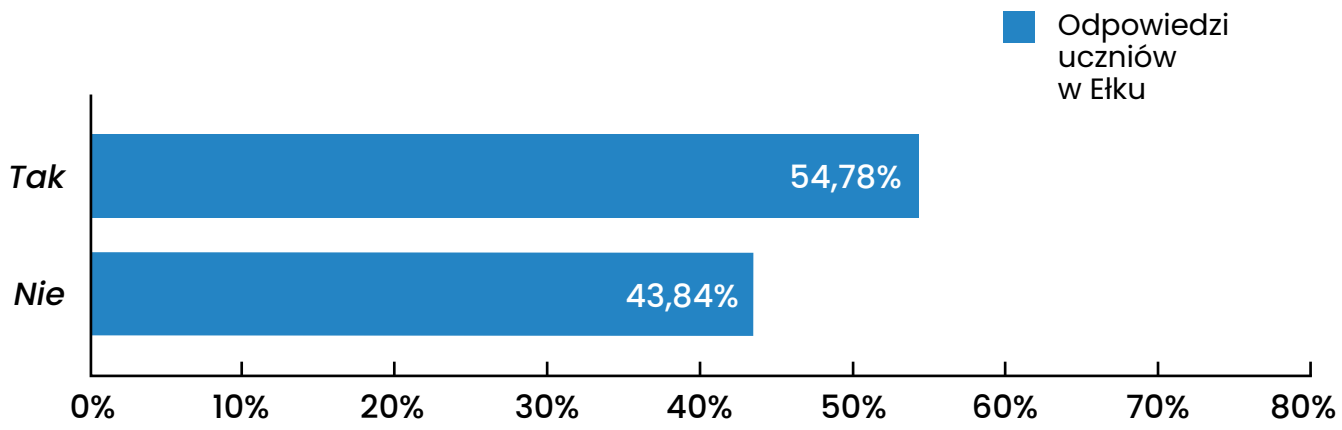


Prawie 80% rodziców rzadko lub nigdy nie pyta swoich dzieci o ich aktywności w internecie. Przyczyną tego może być tzw. luka pokoleniowa, która sprawia, że treści konsumowane przez młodych ludzi są trudne do zrozumienia dla dorosłych, lub też bagatelizowanie przez nich znaczenia świata cyfrowego. Taki brak zainteresowania może jednak zwiększać ryzyko, że dzieci nie będą dzieliły się z dorosłymi swoimi doświadczeniami w przestrzeni, która odgrywa dla nich kluczową rolę. W tej cyfrowej rzeczywistości młodzi ludzie budują swoje wzorce, znajdują autorytety, a także kształtują swoje wartości i przekonania. Interakcje i treści, z którymi się tam spotykają, mogą mocno wpływać na ich rozwój emocjonalny i społeczny.

Zalecenia

Systematyczne romzowy o internecie nie tylko świadczą o trosce rodziców, ale również umacniają ich relację z dzieckiem i pozwalają wcześnie wykrywać potencjalne zagrożenia, co umożliwia błyskawiczne działanie w przypadku problemów. Warto również otworzyć się na naukę od swojego dziecka – młodzież często posiada szeroką wiedzę o nowoczesnych technologiach i mediach społecznościowych, co może być okazją do wspólnego spędzania czasu oraz wzmacniania więzi. Rozumienie, jak dzieci używają internetu, pozwala również lepiej dostosować metody wychowawcze i edukacyjne, aby były skuteczniejsze. Wspieranie ich w bezpiecznym korzystaniu z sieci, przy jednoczesnym promowaniu zdrowego sceptycyzmu wobec napotykanych informacji, pomoże im w przyszłości lepiej radzić sobie w złożonym świecie cyfrowym.

Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, np. hejtem, stalkingiem, szantażowaniem, podszywaniem się pod Ciebie, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?



Choć ponad połowa uczniów deklaruje, że w sytuacji zagrożenia w internecie zwróciłoby się o pomoc do rodziców, to aż 43,84% przyznaje, że nie zrobiłoby tego. To niepokojąco wysoki odsetek młodych ludzi, którzy w obliczu potencjalnie groźnych sytuacji pozostają sami z problemem, nie szukając wsparcia u dorosłych. Może to wynikać z różnych czynników, takich jak :

- **Poczucie, że rodzice nie zrozumieją problemu** – młodzież może uważać, że dorośli nie orientują się w świecie internetu i nie będą w stanie im pomóc.
- **Brak wcześniejszych rozmów o bezpieczeństwie w sieci** – jeśli temat ten nie był poruszany w domu, dzieci mogą nie wiedzieć, że mogą i powinny szukać wsparcia u rodziców.
- **Obawa przed konsekwencjami** – dzieci mogą bać się reakcji i potencjalnej kary rodziców.

Znaczenie zaufania w relacji rodzic–dziecko

Zaufanie odgrywa kluczową rolę w relacji między rodzicem a dzieckiem, szczególnie w kontekście bezpieczeństwa. Jeśli relacja opiera się na otwartości i wzajemnym szacunku, dziecko znacznie chętniej zwróci się do rodziców w sytuacji zagrożenia. Budowanie zaufania wymaga jednak konsekwencji i zaangażowania. Kluczowe jest, aby rodzice nie reagowali impulsywnie na błędy dziecka, ale traktowali je jako okazję do rozmowy i nauki. Brak zaufania może natomiast prowadzić do zamknięcia się dziecka na komunikację z rodzicami, ukrywania problemów i poszukiwania rozwiązań w miejscach, które nie zawsze są bezpieczne. Dlatego budowanie otwartej relacji, w której dziecko czuje, że może liczyć na rodziców bez względu na okoliczności, jest kluczowe dla jego bezpieczeństwa – zarówno w internecie, jak i poza nim.

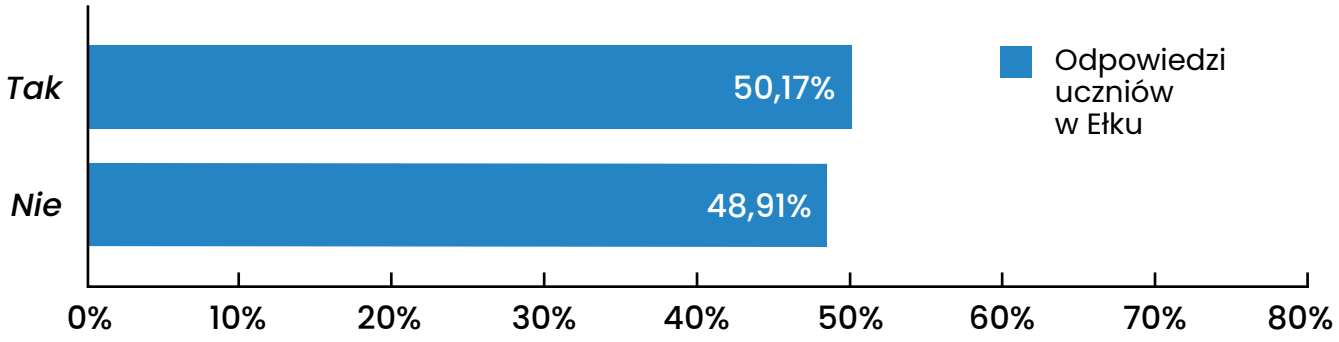
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

W ogólnopolskim badaniu „Nastolatki 3.0” uczniowie zostali zapytani o preferowane źródła wsparcia, spośród różnych dostępnych opcji i poproszeni o wskazanie najbardziej odpowiedniego dla siebie. Tylko 21,2% badanych zdecydowało się szukać pomocy u rodziców, podczas gdy 20,3% wybrało wsparcie przyjaciół, a 10% postanowiło zwrócić się do grona pedagogicznego. Gorzki wniosek stanowi fakt, że aż 38,5% badanych nie podjęło żadnej próby zgłoszenia problemu, pozostając z problemem sam.

Zalecenia

Badania NASK pokazują, że istnieje znaczna rozbieżność między tym, co dzieci faktycznie przeżywają w sieci, a tym, co zauważają ich opiekunowie. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice aktywnie angażowali się w życie cyfrowe swoich dzieci, nie czekając, aż problem stanie się widoczny. Nie warto czekać, aż dziecko samo zdecyduje się mówić – delikatne zainteresowanie i otwarte pytania mogą pomóc mu się otworzyć. Warto korzystać z dostępnych materiałów edukacyjnych, webinarów czy poradników dotyczących bezpieczeństwa online, aby lepiej rozumieć świat cyfrowy i móc merytorycznie rozmawiać z dzieckiem o zagrożeniach.

Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych?



Ponad połowa uczniów przyznała, iż spotkała się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem swoich znajomych. To niepokojący wynik, bliska równowagi proporcja odpowiedzi – 50,17% na „tak" i 48,91% na „nie" – sugeruje, że doświadczenia związane z cyberprzemocą są niemal równie powszechne jak ich brak. Oznacza to, że ryzyko zetknięcia się z przemocą online jest bardzo duże, a problem nie dotyczy jedynie wąskiej grupy osób, lecz szerokiej społeczności młodzieży.

Wpływ na świadków

Regularne obserwowanie takich zachowań może prowadzić do akceptacji przemocy jako normy społecznej, czyli normalizacji agresji. Może także powodować dylemat moralny, gdzie świadkowie często nie wiedzą, jak reagować – obawiają się sprzeciwu wobec grupy lub skierowania agresji na siebie.

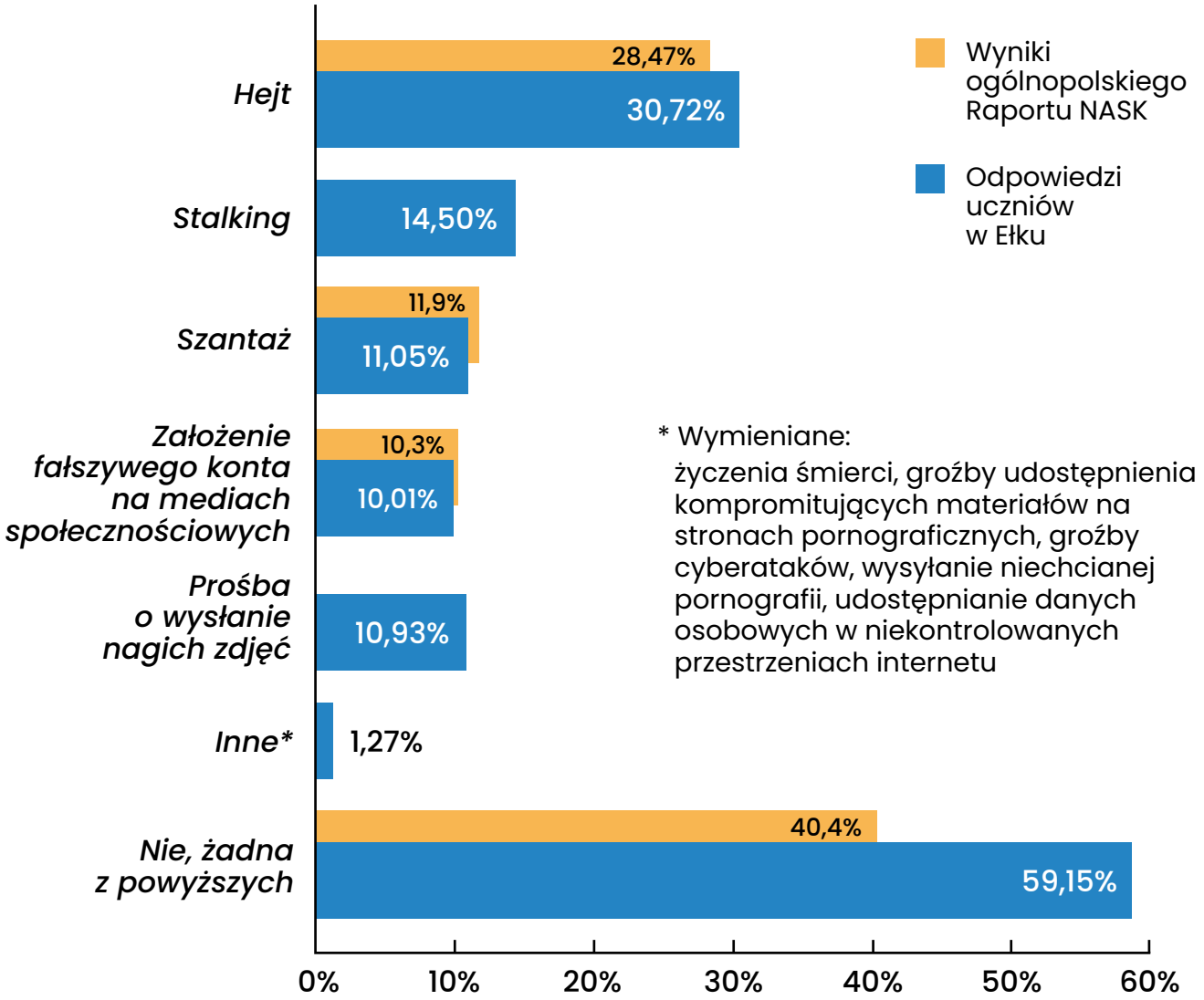
Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0":

Wyniki badania w Ełku wypadają gorzej niż w ogólnopolskim badaniu NASK, gdzie 44,6% uczniów przyznało, że było świadkiem wyzywania znajomych, a co trzeci zaobserwował przypadki ośmieszania lub poniżania rówieśników. Dodatkowo, co czwarty nastolatek nie potrafi jednoznacznie określić, czy sytuacje, które obserwuje w internecie, są przejawem przemocy, co może oznaczać brak świadomości na temat granic cyberprzemocy.

Zalecenia

Dzieci często nie reagują na negatywne sytuacje w internecie, ponieważ nie wiedzą, jak to zrobić skutecznie i bez narażania się na konsekwencje. Aby młodzież czuła się na tyle pewnie, by reagować na niewłaściwe zachowania online, kluczowe jest stworzenie środowiska opartego na zaufaniu i dyskrecji. W bezpiecznym sygnalizowaniu trudnych sytuacji może pomóc system anonimowego zgłaszania przemocy, jak skrzynki w szkole, przeznaczone do takich komunikatów. W domu z kolei warto przypominać dzieciom, że mówienie o problematycznych sytuacjach to odpowiedzialne działanie, a nie donoszenie.

Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?



Najczęściej zgłaszaną formą przemocy w sieci jest hejt, którego doświadczyło aż 30,72% uczniów. Wśród zgłaszanych przypadków na uwagę zasługuje także stalking, którego doświadczyło niemal 15% uczniów. Choć ponad połowa uczniów nie deklaruje doświadczeń z cyberprzemocą, to odsetek tych, którzy zetknęli się z różnymi jej formami, jest bardzo wysoki. Cyberprzemoc pozostaje realnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa młodych ludzi, co podkreśla potrzebę systemowych działań.

Negatywne skutki cyberprzemocy dla ofiar

Cyberprzemoc może mieć poważne i długotrwałe konsekwencje dla ofiar. Często prowadzi do problemów emocjonalnych, takich jak niska samoocena, lęk czy depresja. Wiele osób dotkniętych przemocą w sieci wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, co pogłębia poczucie samotności. W skrajnych przypadkach może prowadzić do myśli samobójczych lub autoagresji. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice, nauczyciele i specjaliści byli uważni na niepokojące sygnały i otaczali ofiary odpowiednim wsparciem.

30,72% – HEJT

Prawie jedna trzecia młodych ludzi zetknęła się z obraźliwymi lub krzywdzącymi komentarzami w internecie. Powszechność tego zjawiska może wynikać m.in. z łatwości publikowania negatywnych komentarzy oraz normalizacji agresji w sieci.

14,50% – STALKING

Stalking w internecie oznacza, że niektórzy uczniowie są długotrwale prześladowani przez osoby, które mogą śledzić ich aktywność, wysyłać niechciane wiadomości czy naruszać ich prywatność. Ofiary mogą czuć się zagrożone nawet w swojej codziennej rzeczywistości.

11,05% – SZANTAŻ

Szantaż, często związany z kompromitującymi materiałami (np. zdjęciami), jest szczególnie szkodliwy emocjonalnie i może prowadzić do długotrwałych skutków psychologicznych, takich jak lęk i depresja.

10,93% – PROŚBA O WYSŁANIE NAGICH ZDJĘĆ

Prośby tego rodzaju są często powiązane z groomingiem i mogą prowadzić do poważnych konsekwencji prawnych oraz emocjonalnych, zwłaszcza jeśli zdjęcia zostaną później udostępnione.

10,01% – ZAŁOŻENIE FAŁSZYWEGO KONTA NA MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Tworzenie fałszywych profili jest wykorzystywane do ośmieszania, manipulacji lub podszywania się pod ofiarę. Może prowadzić do utraty reputacji lub problemów z relacjami społecznymi.

1,38% – INNE

W tej kategorii wymieniane są inne niepokojące formy cyberprzemocy, takie jak:

- **Życzenia śmierci**, co ma wyjątkowo destrukcyjny wpływ na zdrowie psychiczne.
- **Groźby rozpowszechnienia intymnych materiałów**, które prowadzą do silnych konsekwencji psychicznych, jak i prawnych.
- **Udostępnianie danych osobowych w niekontrolowanej przestrzeni internetu**, czyli nielegalne rozpowszechnianie danych w obszarze sieci, który nie jest jednoznacznie nielegalny, ale funkcjonuje poza oficjalnymi i regulowanymi platformami.

Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Zgodnie z badaniem NASK, 38,9% uczniów doświadczyło wyzywania, co jest jednym z głównych przejawów hejtu w internecie. Jest to większy odsetek niż ten, który można zaobserować w Ełku. W ogólnopolskim badaniu 24% uczniów czuło się ośmieszonych w internecie, a 22% poniżonych. Z kolei 40% badanych nie zetknęło się z żadnym przypadkiem cyberprzemocy, co stanowi znacznie mniejszy odsetek niż prawie 60% uczniów w Ełku, którzy nie doświadczyli tego typu problemów.

Zalecenia

Najważniejsze, gdy dziecko doświadcza cyberprzemocy, to nie bagatelizować sytuacji. Każdy akt agresji w internecie może realnie wpłynąć na psychikę dziecka, dlatego rodzice i szkoła powinni zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa i wsparcie. Kluczowe jest zachowanie spokoju i okazanie empatii. Nie należy umniejszać emocji dziecka, nawet jeśli problem wydaje się dorosłemu błahy – dla niego może być ogromnym ciężarem. Warto zacząć od rozmowy, pomagając dziecku nazwać emocje i przeanalizować sytuację. Ważne jest też omówienie możliwych kroków – zabezpieczenie dowodów, zgłoszenie incydentu administratorom platformy lub – w poważnych przypadkach – odpowiednim instytucjom. Nauczyciele i pedagodzy powinni działać zgodnie z procedurami, informując dyrekcję i rodziców oraz oferując dziecku wsparcie emocjonalne.

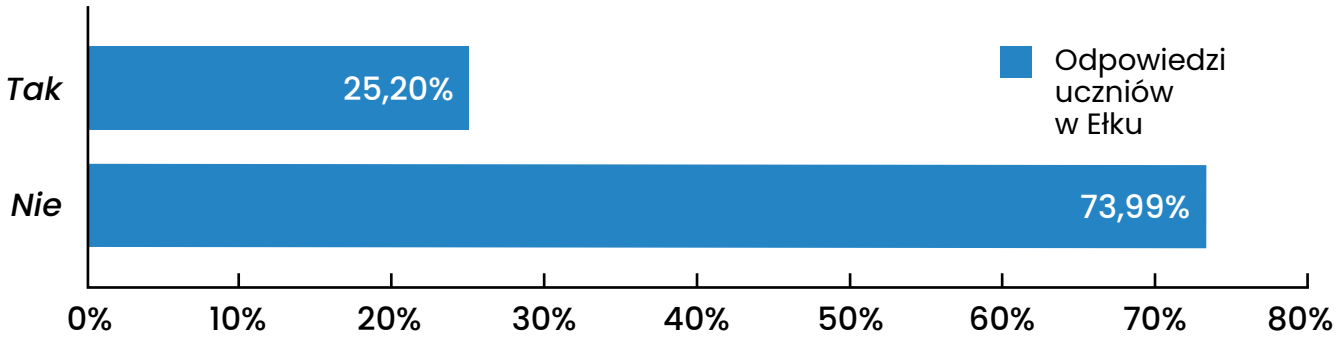
Jak rozpoznać, że dziecko jest ofiarą cyberprzemocy?

Objawy cyberprzemocy mogą być różnorodne i zależą od indywidualnych cech dziecka oraz charakteru doświadczanej przemocy. Oto kilka sygnałów ostrzegawczych:

- **Zmiana zachowania** – wycofanie się, unikanie kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi.
- **Problemy ze snem i apetytem** – trudności w zasypianiu, koszmary lub utrata apetytu.
- **Spadek wyników w nauce** – brak koncentracji, mniejsza motywacja do nauki.
- **Zmiana nawyków w internecie** – nagłe unikanie mediów społecznościowych lub też spędzanie w sieci nietypowej ilości czasu.
- **Problemy emocjonalne** – objawy depresji, lęku, drażliwości lub agresji.
- **Fizyczne dolegliwości** – bóle głowy, brzucha, nudności bez wyraźnej przyczyny.
- **Utrata zainteresowań** – rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały radość.

Warto zauważyć, że te objawy mogą być również spowodowane innymi czynnikami, dlatego ważne jest, aby zwrócić uwagę na całościowy kontekst i skonsultować się z profesjonalistą w razie wszelkich wątpliwości.

Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz?

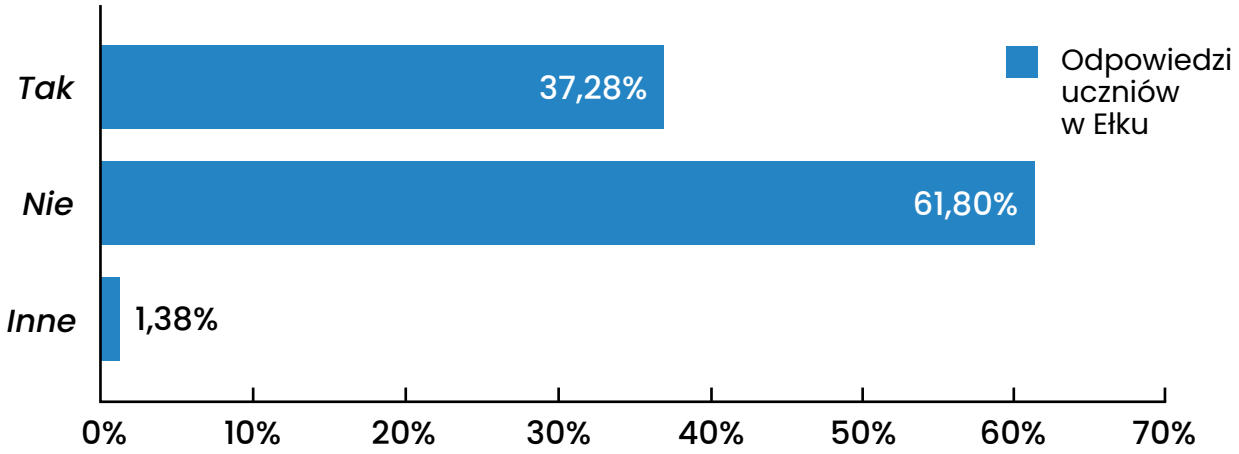


Badanie pokazuje, że choć większość użytkowników (73,99%) stara się nie pisać w internecie rzeczy, których nie powiedziałaby osobiście, to wciąż około jedna piąta badanych przyznaje się do takiego zachowania. Anonimowość w sieci osłabia poczucie odpowiedzialności, co sprzyja bardziej agresywnym komentarzom. Brak bezpośredniego kontaktu sprawia, że nie dostrzegamy reakcji drugiej osoby, przez co łatwiej jest napisać coś krzywdzącego – nawet jeśli w rzeczywistości powstrzymalibyśmy się od takich słów.

Zalecenia

Regularnie przypominaj dziecku, że internet nie jest przestrzenią wolną od konsekwencji, a słowa pisane w sieci mogą ranić równie mocno jak te wypowiedziane twarzą w twarz. Warto uświadamiać, że anonimowość w internecie nie oznacza bezkarności. Badania pokazują jednak niepokojący trend – z roku na rok dzieci i młodzież coraz bardziej wierzą, że w internecie można działać bez konsekwencji. Jest to błędne przekonanie, ponieważ prawo nadąża za cyfrową rzeczywistością, a regulacje dotyczące hejtu, gróźb czy naruszenia prywatności są coraz bardziej rygorystyczne. Dlatego tak ważne jest, by zarówno rodzice, jak i szkoła aktywnie angażowali się w edukację cyfrową, kształtując w dzieciach świadomość, że ich działania – zarówno online, jak i offline – mają realne skutki.

Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo?



Wyniki badania ujawniają niepokojący fakt – niemal 40% uczniów z Ełku utrzymuje regularne kontakty online z osobami, których nigdy nie spotkało w rzeczywistości. To wysoki odsetek, pokazujący, jak powszechne stają się internetowe znajomości wśród młodzieży. Choć nowoczesne technologie umożliwiają budowanie relacji na odległość, wiąże się to także z istotnym ryzykiem. Nigdy nie można mieć pewności, kim naprawdę jest osoba po drugiej stronie ekranu, co może prowadzić do poważnych zagrożeń.

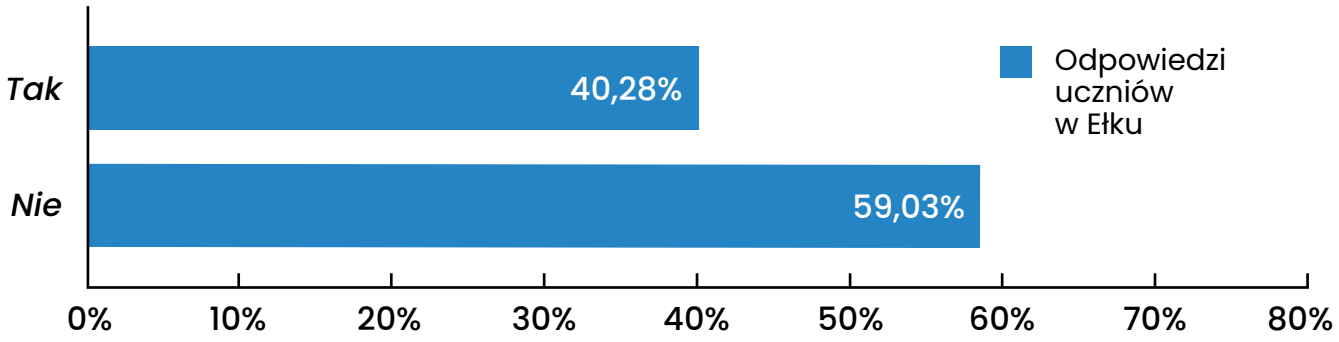
Ryzyko zagrożeń w relacjach online

- **Manipulacja i oszustwa:** osoby, które znają się wyłącznie online, mogą nie znać prawdziwego charakteru i intencji drugiej osoby. Mogą zostać oszukane lub zmanipulowane w celu wyłudzenia danych osobowych, pieniędzy lub intymnych materiałów, którą mogą posłużyć np. do ich szantażowania.
- **Grooming:** proces, w którym sprawca, najczęściej dorosły, nawiązuje kontakt z dzieckiem, budując zaufanie i relację w celu manipulacji, wyłudzenia informacji, nadużyć emocjonalnych lub seksualnych.
- **Izolacja społeczna:** nadmierne poleganie na internetowych relacjach może prowadzić do izolacji od rzeczywistych interakcji społecznych i utrudniać rozwój umiejętności społecznych w realnym życiu.

Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Młodzież badana przez NASK została zapytana bezpośrednio o spotkania z osobami poznanymi w internecie, a nie o sam fakt utrzymywania z nimi kontaktu. Odpowiedzi wskazują na niepokojący wzrost tego zjawiska. Odsetek nastolatków decydujących się na spotkanie z dorosłą osobą poznaną w internecie wzrósł o 3,8 punktu procentowego w ciągu dwóch lat, osiągając obecnie 17,9%. Co ważne – co czwarty nastolatek, który spotkał się z dorosłym online, nie poinformował o tym nikogo. Szczególnie niepokojące jest to wśród uczniów szkół podstawowych – co trzeci z nich, który spotkał się z dorosłym, nie powiedział o tym nikomu.

Czy osobę poznaną w internecie, której nie spotkałeś/aś na żywo mógłbyś uznać za przyjaciela?



Choć większość badanych (59,03%) nie traktuje internetowych znajomości jako przyjaźni, to ponad 40% uczniów przyznaje, że wirtualne relacje mogą mieć dla nich równie dużą wartość jak te w świecie rzeczywistym. To wysoki odsetek, który pokrywa się z wcześniejszym wynikiem, według którego prawie 40% uczniów z Ełku utrzymuje stałe znajomości online z osobami, których nigdy nie spotkało na żywo. Oznacza to, że dla wielu młodych ludzi internet stał się nie tylko miejscem rozrywki, ale także przestrzenią do budowania bliskich relacji.

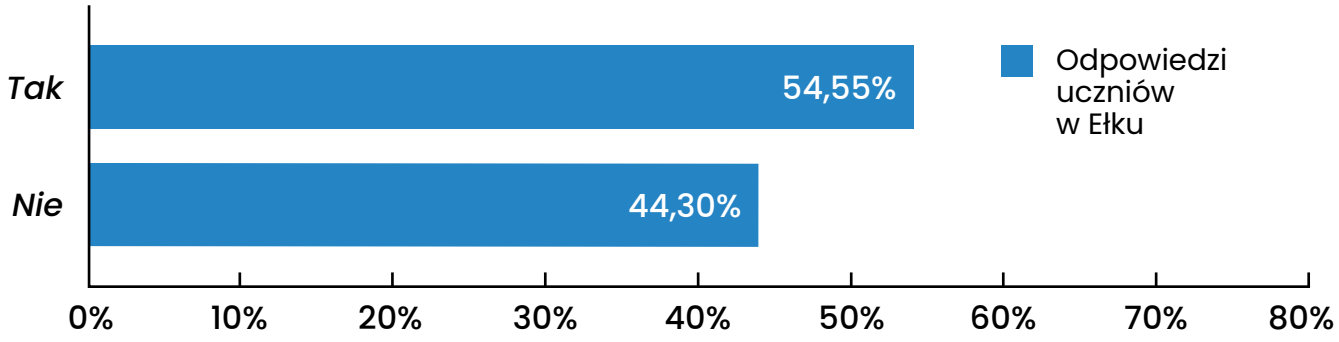
Ghosting

Polega na nagłym i bez wyjaśnienia przerwaniu kontaktu przez jedną ze stron, stanowi szczególne wyzwanie dla stabilności relacji online, często pozostawiając drugą osobę z poczuciem niepewności i odrzucenia, co jest szczególnie niebezpieczne dla młodych.

Zalecenia

Jako rodzic warto zrozumieć, że internetowe relacje są w dzisiejszych czasach coraz powszechniejszym zjawiskiem. Zamiast negować te znajomości, warto aktywnie interesować się światem towarzyskim dziecka – zarówno tym realnym, jak i wirtualnym. Kluczowe jest, aby rozumiało, że nie każda osoba poznana online jest tym, za kogo się podaje, a budowanie bliskich relacji bez weryfikacji tożsamości może wiązać się z poważnym ryzykiem. Jeśli dziecko utrzymuje kontakt z kimś wyłącznie przez internet, warto uczulić je na konieczność zachowania wyższego poziomu czujności. Dodatkowo należy wyjaśnić, jakie dane są prywatne i nie powinny być udostępniane w sieci, a także nauczyć dziecko, jak reagować w sytuacji, gdy rozmówca zaczyna przekraczać granice lub wywiera presję.

Czy uważasz, że Twój wizerunek na social mediach oddaje prawdziwego/prawdziwą Ciebie?



Prawie 45% respondentów uważa, że ich wizerunek w mediach społecznościowych nie odzwierciedla w pełni ich prawdziwego „ja". Przyczyną może być:

- **Budowanie określonego wizerunku:** użytkownicy pokazują jedynie najlepsze momenty życia, tworząc wyidealizowane, nieprawdziwe wersje siebie.
- **Presja społeczna:** chęć dopasowania się do trendów i uzyskania akceptacji często prowadzi do kreowania fałszywego obrazu.
- **Filtry i edytowanie treści:** poprawianie zdjęć i używanie filtrów sprawia, że internetowy wizerunek odbiega od rzeczywistości.

Psychologiczne skutki perfekcjonizmu

Należy zwrócić uwagę na wpływ idealizowania wizerunku w sieci na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Często prowadzi to do porównań, które mogą skutkować poczuciem niezadowolenia z własnego wyglądu czy życia, co w skrajnych przypadkach może prowadzić do problemów, takich jak depresja czy zaburzenia odżywiania.

Ełk a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0":

Młodzi ludzie korzystają z wielu mediów społecznościowych – jedna trzecia posiada więcej niż 8 kont. Dziewczęta częściej publikują treści związane z własnym wizerunkiem, podczas gdy chłopcy preferują memy i filmiki. Zainteresowanie publikacją zdjęć z własnym wizerunkiem rośnie z wiekiem, a dla niemal połowy nastolatków (46,2%) wygląd i atrakcyjność fizyczna odgrywają ważną rolę. Co siódmy młody człowiek wykazuje wysoki poziom samoseksualizacji (np. zamieszczanie prowokujących, wyzywających zdjęć).

Zalecenia

Warto zachęcać dziecko do refleksji nad tym, jakie treści publikuje i dlaczego. Pomóż mu zrozumieć, że autentyczność jest wartością, a media społecznościowe powinny być miejscem wyrażania siebie, a nie wyścigiem o perfekcyjny wygląd czy styl życia. Możesz również pokazać przykłady osób, które promują prawdziwość w sieci. Warto zacząć od siebie – jeśli dziecko widzi, że dorośli pokazują w sieci tylko wyidealizowaną wersję siebie, może czuć presję, by robić to samo.

Wnioski

Znacząca liczba uczniów ma styczność z cyberprzemocą
Aż 50,17% uczniów było świadkami ośmieszania lub wyzywania swoich znajomych, a 30% osobiście doświadczyło hejtu. Wśród zgłaszanych form cyberprzemocy pojawiały się również stalking, szantaż oraz inne dotkliwe i niebezpieczne działania, które mogą mieć poważne konsekwencje dla ofiar.

Ograniczona wiedza dorosłych o świecie online
Badania pokazują, że zaufanie dzieci do rodziców w kwestiach internetu nie jest wysokie. Aż 43,84% uczniów nie zwróciłoby się do rodziców po pomoc, gdyby spotkało ich coś złego w sieci, co oznacza, że niemal połowa młodych ludzi zostaje sama w trudnych sytuacjach. Jednym z powodów może być fakt, że prawie 80% rodziców rzadko lub nigdy nie pyta o jego aktywność w internecie. Internetowe przyjaźnie to coraz ważniejsza część życia młodych.

Współczesna młodzież coraz częściej nawiązuje i pielęgnuje relacje w przestrzeni wirtualnej
Aż 40,28% uczniów uznałoby za przyjaciela osobę, którą znają wyłącznie z internetu, a 37,28% utrzymuje stały kontakt online z kimś, kogo nigdy nie spotkało na żywo. Te dane pokazują, że dla wielu młodych ludzi internetowe znajomości są czymś naturalnym i mogą mieć tak samo duże znaczenie jak relacje budowane w świecie rzeczywistym.

Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach

Badanie wskazuje, że skuteczna profilaktyka i edukacja cyfrowa wymagają współpracy uczniów, rodziców i nauczycieli – tzw. „trójkąta profilaktycznego". Aby zapewnić dzieciom bezpieczeństwo i wsparcie, każda z tych grup powinna angażować się w budowanie świadomości cyfrowej i skutecznych mechanizmów ochrony.

Uczniowie muszą nauczyć się rozpoznawać i reagować na cyberprzemoc, rozumieć jej konsekwencje, a także świadomie korzystać z mediów społecznościowych, by móc unikać cyfrowych uzależnień.

Rodzice powinni zdobyć wiedzę i narzędzia potrzebne do tego, by wspierać swoje dziecko. Aby to było możliwe, muszą znać aktualne trendy i zagrożenia w sieci i umieć rozpoznawać sygnały, że dziecko zmaga się z problemami online.

Nauczyciele również odgrywają kluczową rolę – powinni być przygotowani do przeciwdziałania cyberprzemocy, reagować w razie incydentów oraz włączać edukację cyfrową do nauczania.

Tylko zintegrowane podejście i współpraca wszystkich tych grup pozwolą stworzyć środowisko, w którym dzieci czują się bezpiecznie i wiedzą, że mogą liczyć na dorosłych.

Dobre praktyki dla rodziców

1. **Załóż konto w mediach społecznościowych** – poznaj cyfrowy świat dziecka, by móc przeprowadzać na ten temat regularne rozmowy i równocześnie okazać zainteresowanie jego rzeczywistością.

2. **Ustal jasne zasady korzystania z internetu w domu** – dziecko powinno jasno wiedzieć, kiedy korzystanie z urządzeń jest dozwolone – np. przy stole czy przed snem. Jasne zasady pomagają zachować równowagę między światem online a offline.

3. **Rozważ narzędzia kontroli rodzicielskiej** – jeśli obawiasz się o bezpieczeństwo dziecka, warto rozważyć włączenie kontroli rodzicielskiej, ale zawsze łącz je z otwartą rozmową o celach takiego działania.

4. **Słuchaj uważnie i nigdy nie bagatelizuj obaw dziecka** – nawet jeśli problem wydaje się błahy, dla dziecka może być realnym źródłem stresu.

5. **Dawaj dobry przykład** – dzieci uczą się przez obserwację, dlatego Twoje nawyki cyfrowe wpływają na ich podejście do internetu. Jeśli chcesz, by dziecko ograniczało czas przed ekranem, dbaj o to również u siebie.

Dobre praktyki dla szkoły

1. **Rozważ anonimowy system zgłaszania cyberprzemocy** – uczniowie często obawiają się reakcji rówieśników lub konsekwencji zgłoszenia problemu, dlatego można wdrożyć anonimowe skrzynki zgłoszeń, która pozwala uczniom zgłaszać niepokojące sytuacje.

2. **Ureguluj korzystanie z telefonów w statucie szkolnym** – szkoła w porozumieniu z rodzicami ma prawo jasno określić zasady używania telefonów komórkowych – czy można z nich korzystać na lekcjach, podczas przerw czy w sytuacjach wyjątkowych.

3. **Monitoruj oznaki izolacji i wykluczenia uczniów** – ofiary cyberprzemocy często wycofują się z życia szkolnego. Warto zwrócić na to uwagę, wspierać ich integrację z grupą i wzmacniać poczucie własnej wartości.

4. **Reaguj natychmiast** – jeśli szkoła otrzyma informację o incydencie cyberprzemocy, konieczne jest szybkie działanie.

5. **Zaangażuj rodziców w działania profilaktyczne** – współpraca między szkołą a rodzicami, np. poprzez organizowanie szkoleń i warsztatów, zwiększa skuteczność działań profilaktycznych i pomaga szybciej identyfikować problemy.

Słownik pojęć

Cyberprzemoc – przemoc lub nękanie w Internecie, obejmujące zastraszanie, groźby, czy szkalowanie.

DDoS (Distributed Denial of Service) – atak komputerowy polegający na przeciążeniu serwera dużą ilością żądań, prowadzący do jego zablokowania.

Doxing – publikowanie prywatnych informacji o osobie w Internecie w celu jej zaszkodzenia.

Deepfake – technologia umożliwiająca tworzenie fałszywych materiałów wideo lub audio, które przedstawiają osobę mówiącą lub robiącą coś, czego nigdy nie zrobiła.

Fake konta – fałszywe konta w Internecie, wykorzystywane do oszustwa, manipulacji lub anonimowego działania.

Fonoholizm – uzależnienie od korzystania z telefonu komórkowego, prowadzące do zaniedbywania innych aspektów życia.

FOMO (Fear of Missing Out) – strach przed przegapieniem ważnych wydarzeń lub informacji, prowadzący do nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych.

Grooming – proces manipulacji online, w którym osoba dorosła stara się zdobyć zaufanie dziecka w celu wykorzystania seksualnego.

Hejt – mowa nienawiści w Internecie, wyrażająca negatywne, często obraźliwe opinie.

Higiena cyfrowa – zasady bezpiecznego korzystania z technologii, takie jak ochrona prywatności czy zarządzanie czasem online.

JOMO (Joy of Missing Out) – radość z rezygnacji z nadmiernej aktywności online i cieszenie się chwilą offline, co pomaga w redukcji stresu.

Nomofobia – lęk przed byciem bez telefonu komórkowego lub brakiem dostępu do Internetu.

Phishing – oszustwo internetowe polegające na podszywaniu się pod zaufane instytucje, np. banki, w celu wyłudzenia danych osobowych.

Sexting – wysyłanie zdjęć lub wiadomości o charakterze seksualnym przez Internet.

Sextortion – szantaż seksualny online, w którym sprawca grozi ujawnieniem intymnych treści w zamian za spełnienie jego żądań.

Sharenting – publikowanie przez rodziców zdjęć, filmów lub informacji o swoich dzieciach w mediach społecznościowych.

Spamowanie – wysyłanie niechcianych wiadomości, głównie reklamowych, do wielu odbiorców.

Stalking – nękanie lub ściganie osoby, które może powodować jej strach lub niepokój, zarówno w świecie rzeczywistym, jak i online.

Swatting – fałszywe zgłoszenie o zagrożeniu w celu sprowokowania interwencji służb ratunkowych.

Trolling – publikowanie prowokacyjnych lub obraźliwych treści w Internecie, mających na celu wywołanie kontrowersji.

FUTURONET

www.futuronet.pl