

Uczeń w cyfrowym świecie

Jak projektować działania profilaktyczne
w szkole i przedszkolu

A stylized illustration of a young person with a backpack, wearing a red cap and a blue jacket, looking at a smartphone. The background is a vibrant, abstract composition of blue, red, and yellow shapes. The illustration is framed by a circular border.

Anna
Borkowska

OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA

ose
NASK


Autorka: Anna Borkowska
Redakcja językowa, korekta: Katarzyna Gańko
Opracowanie graficzne i skład: Aneta Witecka

© Państwowy Instytut Badawczy NASK
Warszawa 2023

ISBN: 978-83-65448-54-5

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

Państwowy Instytut Badawczy NASK
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa



Spis treści

| | |
|---|-----------|
| Wprowadzenie | 4 |
| Część I. Profilaktyka zagrożeń cyfrowych w przedszkolu i szkole | 5 |
| Dzieci i młodzież w świecie nowych technologii | 5 |
| Miejsce profilaktyki cyberzagrożeń w programach przedszkoli i szkół | 7 |
| Podstawy planowania działań profilaktycznych i edukacji dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego w przedszkolach i szkołach | 12 |
| Jak projektować działania profilaktyczne, które są skuteczne | 13 |
| Co się nie sprawdza w profilaktyce | 22 |
| Rodzice – ważny partner przedszkola/szkoły w profilaktyce zagrożeń cyfrowych | 24 |
| Część II. Małe dzieci (wiek przedszkolny i wczesny wiek szkolny) | 26 |
| Małe dzieci i internet oraz urządzenia cyfrowe | 26 |
| Nowe technologie a rozwój najmłodszych dzieci | 29 |
| Kontakt z mediami – korzyści dla rozwoju | 29 |
| Zagrożenia wynikające ze zbyt wczesnego dostępu do nowych technologii | 29 |
| Małe dzieci a media – zalecenia ekspertów | 34 |
| Strategie zapobiegania zagrożeniom wynikającym z korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych przez dzieci na wczesnych etapach rozwojowych | 36 |
| Wiek przedszkolny | 36 |
| Okres wczesnoszkolny | 39 |
| Programy rozwijania kompetencji rodzicielskich | 43 |
| Część III. Nastolatki | 46 |
| Jak nastolatki korzystają z urządzeń cyfrowych i internetu | 46 |
| Zagrożenia związane z korzystaniem z internetu i nowych technologii | 50 |
| Główne obszary zagrożeń identyfikowane w badaniach polskich nastolatków | 53 |
| Kontakt ze szkodliwymi lub nielegalnymi treściami | 53 |
| Dezinformacja | 53 |
| Cyberprzemoc | 53 |
| Zagrożenia prywatności | 54 |
| Nawiązywanie znajomości w internecie | 54 |
| Seksting | 54 |
| Nadużywanie internetu, smartfonów i mediów społecznościowych | 55 |
| Uzależnienie od gier cyfrowych | 55 |
| FOMO | 55 |
| Profilaktyka zagrożeń online adresowana do nastolatków | 56 |
| Główne kierunki i obszary działań | 56 |
| Pozytywne wykorzystywanie internetu jako ważny czynnik chroniący | 59 |
| Angażowanie młodzieży w działania profilaktyczne | 59 |
| Zintegrowane podejście do bezpieczeństwa w internecie | 60 |
| Bibliografia | 66 |

Wprowadzenie

Oddajemy w Państwa ręce poradnik, którego adresatami są nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy i psychologowie szkolni. Jego celem jest przybliżenie wiedzy o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie oraz o standardach projektowania działań profilaktycznych, umożliwiających podniesienie jakości oferty profilaktycznej szkół i przedszkoli z zakresu zagrożeń cyfrowych.

W części I omawiamy podstawowe informacje na temat współczesnej profilaktyki opartej na dowodach naukowych. Zaprezentowaliśmy w niej wymagania stawiane profesjonalnym projektom profilaktycznym, kluczowe zasady konstruowania programów, poziomy oddziaływań profilaktycznych oraz sprawdzone strategie profilaktyczne adresowane do dzieci i młodzieży. Nie zabrakło miejsca również na opis najważniejszych czynników ryzyka i czynników chroniących odnoszących się do zagrożeń wynikających z korzystania z urządzeń cyfrowych i internetu.

Część II poświęcamy obecności małych dzieci (w wieku przedszkolnym i wczesnym wieku szkolnym) w świecie internetu i urządzeń ekranowych. Przedstawiamy w niej dane z najnowszych badań dotyczących udostępniania przez rodziców nowych technologii najmłodszym dzieciom, omówiliśmy też wpływ nowych mediów na ich rozwój psychospołeczny oraz wskazaliśmy najważniejsze zagrożenia wynikające ze zbyt wczesnego kontaktu z internetem i ekranami. Znajdą Państwo tutaj również praktyczne wskazówki – jakie strategie profilaktyczne warto podejmować, aby korzystanie przez dzieci z nowych technologii przynosiło korzyści rozwojowe, a także jak projektować programy podnoszenia kompetencji rodziców w zakresie ochrony najmłodszych przed cyfrowymi zagrożeniami.

Część III dotyczy funkcjonowania nastolatków w sieci i ich stylów używania technologii informacyjno-komunikacyjnych. Przedstawiliśmy w niej najczęściej występujące w grupie adolescentów obszary zagrożeń, a także korzyści wynikające dla nastolatków z użytkowania internetu i technologii ekranowych. W końcowej części publikacji zaprezentowaliśmy również podstawowe kierunki i obszary działań profilaktycznych z obszaru zagrożeń cyfrowych kierowanych do młodzieży.

Czytelnicy zainteresowani pogłębieniem wiedzy na omawiane tematy mogą skorzystać z obszernej bibliografii oraz dodatkowych źródeł wskazanych w poradniku.

Część I. Profilaktyka zagrożeń cyfrowych w przedszkolu i szkole

Dzieci i młodzież w świecie nowych technologii

Cyfryzacja życia postępuje w błyskawicznym tempie. Spopularyzowanie globalnej sieci sprawiło, że stała się ona przestrzenią, w której możemy realizować większość naszych potrzeb. Jedną z najaktywniejszych grup użytkowników internetu stanowią dzieci i młodzież. Współcześni młodzi ludzie wcześniej zaczynają obcować z nowymi mediami i znaczną część swoich aktywności realizują w cyberprzestrzeni. Według raportu UNICEF już 86% dzieci w wieku 3–17 lat z krajów wysoko rozwiniętych ma dostęp do internetu w domu rodzinnym (United Nations Children's Fund and International Telecommunication Union, 2020). W Polsce codziennie korzysta z internetu 96% nastolatków (Lange, 2021).

Młodzi ludzie spędzają też w sieci coraz więcej czasu. Od pierwszych edycji badania „Nastolatki 3.0”, realizowanego przez Państwowy Instytut Badawczy NASK, obserwowany jest stały wzrost liczby godzin przeznaczanych przez młodzież na korzystanie z internetu (Lange, 2021). Obecnie średni czas poświęcany przez nastolatki na aktywności online wynosi 4 godziny i 50 minut dziennie (dla porównania w 2014 r. – 3 godziny i 40 minut, w 2018 r. – 4 godziny i 12 minut).

Badania wskazują, że młodsi uczniowie rozpoczynają samodzielne korzystanie z internetu (bez nadzoru rodziców) wcześniej niż ich starsi koledzy. Średnia wieku inicjacji internetowej w szkole podstawowej wynosi 6 lat i 8 miesięcy. Uczniowie szkół ponadpodstawowych twierdzą z kolei, że zaczęli samodzielnie używać internetu w wieku 8 lat. W 2016 r. średnia ta wynosiła 9 lat i 5 miesięcy (Kamieniecki, Bochenek, Lange, 2017). Największy odsetek uczniów (40,7%) deklaruje, że pierwszy telefon z dostępem do internetu otrzymało w wieku 9–10 lat, jednak co piąty nastolatek wskazuje, że już w wieku 7–8 lat miał do dyspozycji urządzenie podłączone do sieci (20,5%).

W ciągu ostatnich lat znacznie częściej z internetu zaczęły korzystać także najmłodsze dzieci. Już na etapie edukacji wczesnoszkolnej dzieci intensywnie uczestniczą w różnych formach aktywności w sieci – oglądają filmy, grają w gry, wyszukują informacje, odrabiają lekcje i komunikują się z innymi osobami. Często korzystają przy tym z przestrzeni (stron, aplikacji, portali społecznościowych) przeznaczonych dla nastolatków i dorosłych. Katalog tych aktywności poszerza się wraz z wiekiem.

Z urządzeń ekranowych korzystają nawet bardzo małe dzieci – w wieku przedszkolnym i młodsze. Jak wykazało badanie przeprowadzone przez Akademię Pedagogiki Specjalnej w Warszawie wśród rodziców najmłodszych dzieci, **około 60%**

trzy- i czterolatków oraz 75% dzieci w wieku 5 i 6 lat używa smartfonów i tabletów z dostępem do internetu, a średni wiek inicjacji wynosi tutaj 2 lata i 2 miesiące (Rowicka, Bujalski, 2020). Sprzyja temu powszechność łatwych w obsłudze urządzeń mobilnych wyposażonych w ekrany dotykowe. Z takich sprzętów mogą samodzielnie korzystać nawet dzieci niepotrafiące jeszcze pisać i czytać – nie potrzebują do tego pomocy rodziców i opiekunów, zwykle niezbędnej do obsługi laptopów czy komputerów.

Dostęp do technologii daje dzieciom i młodzieży wiele korzyści – od zapewnienia zabawy i rozrywki po możliwość udziału w ważnych wydarzeniach społecznych – znosząc jednocześnie wiele barier. Dzięki globalnej sieci mogą oni poszerzać swoje horyzonty, łatwo wyszukiwać potrzebne informacje i dbać o relacje społeczne. Internet zapewnia szybki dostęp do usług zdrowotnych i edukacyjnych czy wiedzy na ważne dla młodych ludzi tematy.

Nie ulega jednak wątpliwości, że **internet przyniósł ze sobą szereg wyzwań dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, którymi należy się zająć**. Katalog zagrożeń jest szeroki. Dostęp do szkodliwych treści, narażenie na internetowy hejt i cyberprzemoc, zagrożenia dla prywatności, nadużywanie urządzeń ekranowych to tylko niektóre z aktualnie identyfikowanych obszarów, budzących zaniepokojenie rodziców, nauczycieli i innych dorosłych. Szczegółowo omawiamy je w kolejnych rozdziałach poradnika. Rozwój takich technologii jak sztuczna inteligencja i uczenie maszynowe, rozszerzona rzeczywistość, big data czy internet rzeczy sprawi zapewne, że funkcjonowanie dzieci i młodzieży w przestrzeni medialnej w przyszłości się zmieni, a dorośli będą musieli zmierzyć się z nowymi wyzwaniami i zagrożeniami.

Wszystko to sprawia, że istnieje ogromna potrzeba prowadzenia działań profilaktycznych w przedszkolach i szkołach – skierowanych zarówno do dzieci, jak i do ich rodziców i opiekunów. Działań, które wykorzystują dane empiryczne, są zaprojektowane w sposób oparty na dowodach naukowych i których skuteczność jest sprawdzana w procesie ewaluacji. Jak zauważają autorzy publikacji *Guidelines for parents and educators on Child Online Protection* opracowanej przez ITU: „niezbędna jest otwarta dyskusja o zagrożeniach, na jakie narażone są dzieci i młodzież w środowisku online, aby uczyć ich, jak rozpoznawać ryzyko oraz zapobiegać szkodom lub radzić sobie z nimi w przypadku ich wystąpienia, bez nadmiernego straszenia lub wyolbrzymiania niebezpieczeństw” (International Telecommunication Union, 2020, s. 4).

Miejsce profilaktyki cyberzagrożeń w programach przedszkoli i szkół

Wszechobecność technologii cyfrowych w życiu dzieci i młodzieży, powszechne korzystanie przez najmłodszych z internetu, zagrożenia związane z obecnością w sieci to wyzwania, przed którymi stoją współcześni nauczyciele. Oznaczają one konieczność włączenia do edukacji szkolnej zagadnień związanych z rozwijaniem kompetencji cyfrowych uczniów oraz tematyki dotyczącej bezpieczeństwa cyfrowego tak, aby przygotować młodych ludzi do efektywnego i bezpiecznego korzystania z nowych technologii.

Kształtowanie kompetencji cyfrowych uczniów oraz edukacja na rzecz bezpieczeństwa online zostały zapisane w podstawowych aktach prawnych określających funkcjonowanie oświaty w Polsce.

Ustawa Prawo oświatowe (Dz.U. z 2019 r. poz. 1148)

Ustawa nakłada na szkoły obowiązek zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki, a także upowszechniania wśród dzieci i młodzieży wiedzy o bezpieczeństwie oraz kształtowania właściwych postaw wobec zagrożeń, w tym związanych z korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych (art. 1 pkt 21). Zadaniem szkoły jest też kształtowanie u uczniów umiejętności sprawnego posługiwania się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi (art. 1 pkt 22). Dodatkowo art. 27 ustawy Prawo oświatowe nakazuje szkołom i placówkom zapewniającym uczniom dostęp do internetu podejmowanie działań zabezpieczających przed dostępem do treści, które mogą stanowić zagrożenie dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, w szczególności zainstalowanie i aktualizowanie oprogramowania zabezpieczającego.

Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa

Kwestie związane z bezpieczeństwem w sieci pojawiają się również w kierunkach realizacji polityki oświatowej państwa ustalanych przez ministra właściwego ds. oświaty i wychowania na dany rok szkolny. Priorytety polityki oświatowej stanowią podstawę planowania przez organy nadzoru pedagogicznego oraz placówki doskonalenia nauczycieli działań w nadchodzącym roku szkolnym i powinny być uwzględniane w pracy dydaktycznej, wychowawczej i profilaktycznej szkół i placówek. W roku szkolnym 2022/2023 jednym z kierunków polityki oświatowej było „Rozwijanie umiejętności metodycznych nauczycieli w zakresie prawidłowego i skutecznego wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesach edukacyjnych” oraz „Wsparcie edukacji informatycznej i medialnej, w szczególności kształtowanie krytycznego podejścia do treści publikowanych w internecie i mediach społecznościowych”. W roku szkolnym 2020/2021 jako priorytet związany z bezpieczeństwem cyfrowym wskazano „Wykorzystanie w procesach edukacyjnych narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia na odległość. Bezpieczne i efektywne korzystanie z technologii cyfrowych”, a w 2019/2020 – „Rozwijanie

kreatywności, przedsiębiorczości i kompetencji cyfrowych uczniów, w tym bezpieczne i celowe wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego”.

Podstawa programowa

Kompetencje cyfrowe uczniów, w tym umiejętność bezpiecznego korzystania z internetu i nowych technologii, rozwijane są w ramach realizacji podstawy programowej na każdym etapie edukacyjnym. Już w edukacji przedszkolnej pojawiają się elementy edukacji medialnej. Zgodnie z podstawą programową wychowania przedszkolnego dziecko „odróżnia elementy świata fikcji od realnej rzeczywistości; byty rzeczywiste od medialnych, byty realistyczne od fikcyjnych” oraz „podejmuje samodzielną aktywność poznawczą, np. oglądanie książek, zagospodarowywanie przestrzeni własnymi pomysłami konstrukcyjnymi, korzystanie z nowoczesnej technologii itd.”. W klasach I–III kompetencje cyfrowe kształtowane są w ramach obszarów: edukacja informatyczna, przyrodnicza i polonistyczna, a następnie, począwszy od klasy IV, głównie na lekcjach informatyki.

Nie oznacza to jednak, że obowiązek kształtowania tych kompetencji spoczywa wyłącznie na nauczycielach informatyki. We wstępie do podstawy programowej określono jasno, że **stosowanie przez uczniów umiejętności związanych z wykorzystywaniem metod i technik wywodzących się z informatyki powinno odbywać się na zajęciach z różnych przedmiotów**. Ponadto „szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci” (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, Dz.U. z 2017 r. poz. 356 z późn. zm.).

Treści z obszaru bezpieczeństwa cyfrowego w podstawie programowej

Edukacja wczesnoszkolna

Edukacja społeczna

- Uczeń przedstawia siebie i grupę, do której należy, zapisuje swój adres, adres szkoły, zawód i miejsce pracy rodziców; postępuje się danymi osobistymi wyłącznie w sytuacjach bezpiecznych dla siebie i reprezentowanych osób; jest powściągliwy w używaniu takich danych w sytuacjach nowych i wirtualnych;
- Wykorzystuje pracę zespołową w procesie uczenia się, w tym przyjmując rolę lidera zespołu i komunikuje się za pomocą nowych technologii.

Edukacja przyrodnicza

- Uczeń ma świadomość obecności nieprawdziwych informacji, np. w przestrzeni wirtualnej, publicznej; sprawdza informacje, zadając pytania nauczycielowi, rodzicom, policjantowi;
- Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, rozumie i respektuje ograniczenia związane z czasem pracy z takimi urządzeniami, oraz stosuje zasady netykiety;
- Ma świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka;
- Ma świadomość pozytywnego znaczenia technologii w życiu człowieka.

Edukacja informatyczna

Osiągnięcia w zakresie przestrzegania prawa i zasad bezpieczeństwa:

- Uczeń postępuje się udostępnioną mu technologią zgodnie z ustalonymi zasadami;
- Rozróżnia pożądane i niepożądane zachowania innych osób (również uczniów) korzystających z technologii, zwłaszcza w sieci internet;
- Przestrzega zasad dotyczących korzystania z efektów pracy innych osób i związanych z bezpieczeństwem w internecie.

Klasy IV–VI

Informatyka

Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- postępuje się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
- uznaje i respektuje prawo do prywatności danych i informacji oraz prawo do własności intelektualnej;
- wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich;
- stosuje profilaktykę antywirusową i potrafi zabezpieczyć przed zagrożeniem komputer wraz z zawartymi w nim informacjami.

Język polski

- Uczeń rozwija umiejętności efektywnego postępowania się technologią informacyjną oraz zasobami internetowymi i wykorzystuje te umiejętności do prezentowania własnych zainteresowań.

Klasy VII–VIII**Informatyka**

Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

- ocenia krytycznie informacje i ich źródła, w szczególności w sieci, pod względem rzetelności i wiarygodności w odniesieniu do rzeczywistych sytuacji, docenia znaczenie otwartych zasobów w sieci i korzysta z nich.

Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- opisuje kwestie etyczne związane z wykorzystaniem komputerów i sieci komputerowych, takie jak: bezpieczeństwo, cyfrowa tożsamość, prywatność, własność intelektualna, równy dostęp do informacji i dzielenie się informacją;
- postępuje etycznie w pracy z informacjami.

Liceum/technikum**Informatyka (zakres podstawowy)**

Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

- bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej.

Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

- postępuje zgodnie z zasadami netykiety oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi: ochrony danych osobowych, ochrony informacji oraz prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w dostępie do informacji; jest świadomy konsekwencji łamania tych zasad;
- respektuje obowiązujące prawo i normy etyczne dotyczące korzystania i rozpowszechniania oprogramowania komputerowego, aplikacji cudzych i własnych oraz dokumentów elektronicznych;
- stosuje dobre praktyki w zakresie ochrony informacji wrażliwych (np. hasła, pin), danych i bezpieczeństwa systemu operacyjnego, objaśnia rolę szyfrowania informacji;
- opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

Informatyka (zakres rozszerzony)

Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi. Uczeń spełnia wymagania określone dla zakresu podstawowego, a ponadto:

- wyjaśnia, od czego zależy sprawne funkcjonowanie sieci komputerowej oraz szybki dostęp do jej usług i zasobów (parametry osprzętu sieciowego, szerokość pasma, zabezpieczenia typu ściana ogniowa i programy antywirusowe, możliwości serwera).

Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń spełnia wymagania określone dla zakresu podstawowego, a ponadto:

- objaśnia rolę technik uwierzytelniania, kryptografii i podpisu elektronicznego w ochronie i dostępie do informacji;
- omawia znaczenie algorytmów szyfrowania i składania podpisu elektronicznego.

Język polski

- [Uczeń] korzysta z zasobów multimedialnych, np. z: bibliotek, słowników on-line, wydawnictw e-book, autorskich stron internetowych; dokonuje wyboru źródeł internetowych, uwzględniając kryterium poprawności rzeczowej oraz krytycznie ocenia ich zawartość;

Wyciąg z Podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356 z późn. zm.) oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. z 2018 r. poz. 467 z późn. zm.)

Program wychowawczo-profilaktyczny szkoły

Działalność edukacyjna szkoły określona jest również przez **program wychowawczo-profilaktyczny**. Powinien on tworzyć spójną całość ze szkolnym zestawem programów nauczania i uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Szkolny program wychowawczo-profilaktyczny powinien być także dostosowany do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb danego środowiska, a więc poza szerszym kontekstem społecznym uwzględniać także miejscowe priorytety wychowawcze i profilaktyczne.

Podstawę do podejmowania działalności profilaktycznej na terenie szkoły powinny stanowić **diagnoza** w zakresie występujących w środowisku szkolnym czynników chroniących i czynników ryzyka, a także **wiedza** na temat aktualnie występujących wśród dzieci i młodzieży zachowań ryzykownych i potencjalnych zagrożeń. W ostatnich kilkunastu latach do listy „tradycyjnych” zachowań budzących niepokój dorosłych dołączyły nowe zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży, związane głównie z gwałtownym rozwojem technologii informacyjnych. Powinny być one uwzględnione w programach wychowawczo-profilaktycznych placówek oświatowych.

Nałożony na szkoły obowiązek konstruowania i realizowania programów wychowawczo-profilaktycznych daje placówkom możliwość **planowania i projektowania kompleksowych działań profilaktycznych, a także systematycznego ich realizowania**. Włączenie do tych programów zadań profilaktycznych z obszaru e-zagrożeń zapewnia ich realizację w sposób najbardziej efektywny – systemowy, ciągły, wieloletni i skoordynowany, a nie incydentalny. Pozwala również na objęcie działaniami profilaktycznymi, zgodnie ze standardami skuteczności, nie tylko dzieci i młodzieży, ale całej społeczności szkolnej – pedagogów, kadry zarządzającej szkołą oraz rodziców i opiekunów.



Podstawy planowania działań profilaktycznych i edukacji dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego w przedszkolach i szkołach

Planując działania w obszarze profilaktyki zagrożeń wynikających z korzystania przez dzieci i młodzież z technologii cyfrowych i internetu, przedszkola i szkoły powinny zwrócić uwagę na kilka kluczowych zasad pozwalających na zapewnienie efektywności i skuteczności tych działań.

- Profilaktykę e-zagrożeń należy wbudować w **dobrze zaplanowany, kompleksowy system długofalowych oddziaływań realizowanych systematycznie w ciągu całego roku szkolnego**. Podstawą planowania działań powinna być aktualna wiedza naukowa dotycząca skuteczności działań profilaktycznych.
- Programy edukacji dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego powinny być realizowane na **każdym etapie edukacyjnym i być dostosowane do potrzeb oraz możliwości rozwojowych dzieci w różnym wieku**.
- Celem programów powinno być **wspieranie uczniów w rozwijaniu umiejętności poruszania się w cyberprzestrzeni i korzystania z technologii cyfrowych** w sposób, który chroni ich zdrowie psychiczne i dobrostan oraz umożliwia pozytywne korzystanie z potencjału internetu.
- Realizacja edukacji o bezpieczeństwie w sieci i odpowiedzialnym korzystaniu z technologii powinna mieć charakter **interdyscyplinarny i odbywać się w ramach różnych przedmiotów** (obszarów edukacyjnych).
- Realizacja planu działań powinna być **systematycznie monitorowana**, a wnioski – wykorzystywane do jego aktualizacji. Programy nauczania i programy wychowawczo-profilaktyczne należy poddawać regularnym przeglądom w celu dostosowania ich do aktualnie identyfikowanych problemów.
- Działania z zakresu profilaktyki powinny być realizowane przez **osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje**. Nauczycielom należy zapewniać możliwość ciągłego rozwoju oraz uzupełniania wiedzy, umiejętności i kompetencji.
- Wewnętrzna oferta szkół i przedszkoli może być wspierana i uzupełniana poprzez **korzystanie z zasobów zewnętrznych**, w tym ekspertów spoza placówki, przy czym należy jasno określić kryteria, jakie muszą spełniać zewnętrzni realizatorzy działań profilaktycznych.
- Szkoły i przedszkola powinny **dbać o pozytywny klimat społeczny** sprzyjający prowadzeniu działań profilaktycznych i edukacyjnych.
- Działania powinny być realizowane z **poszanowaniem praw i autonomii** wszystkich uczestniczących w nich osób.
- W realizacji działań szkoły powinny **podejmować współpracę ze środowiskiem lokalnym** (społecznością lokalną, organizacjami i instytucjami działającymi w najbliższym otoczeniu).
- Działania profilaktyczne powinny być adresowane do **całej społeczności szkolnej**, ze szczególnym uwzględnieniem rodziców i opiekunów uczniów.

Jak projektować działania profilaktyczne, które są skuteczne

Obecnie programom profilaktycznym, których celem jest zapobieganie ryzykownym zachowaniom dzieci i młodzieży, także zagrożeniom związanym z korzystaniem z nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych, stawia się coraz wyższe wymagania. **Powinny one dawać gwarancję skuteczności, rzeczywiście zapobiegać problemowym zachowaniom i poprawiać funkcjonowanie ich adresatów.** W przypadku programów szkolnych wymagania te nabierają szczególnego znaczenia z uwagi na specyfikę odbiorców, do których są kierowane. Dzieci i młodzież to grupa szczególnie wrażliwa ze względu na niezakończony jeszcze proces dojrzewania: zarówno emocjonalnego, jak i poznawczego. Źle skonstruowany czy źle dobrany program może spowodować więcej szkód u dzieci niż u osób dorosłych – słuszne w zamierzeniu działanie może przynieść poważne straty lub będzie co najmniej nieefektywne.

Gwarancję skuteczności i efektywności dają jedynie wysokiej jakości działania profilaktyczne: przemyślane projekty bazujące na solidnych podstawach teoretycznych, wykorzystujące współczesną wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących, mające jasno określone cele oraz adekwatnie do nich dobrane działania.

Warunki skutecznej profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży

Jakie zatem działania warto podejmować, jeśli chcemy realizować profesjonalną profilaktykę w przedszkolu lub szkole? O co należy zadbać, aby były one skuteczne i wartościowe?

Przegląd badań nad efektywnością działań profilaktycznych adresowanych do dzieci i młodzieży wskazuje kilka podstawowych zasad, na których powinny opierać się programy wysokiej jakości (Okulicz-Kozaryn, 2015):

- Działania w oparciu o znajomość czynników ryzyka i czynników chroniących występujących wśród adresatów programu.
- Wykorzystywanie strategii, których skuteczność została potwierdzona w badaniach naukowych.
- Wczesne rozpoczynanie działań i kontynuowanie ich wobec młodzieży w ryzykownych okresach rozwojowych.
- Staranna realizacja działań.

Poniżej przyjrzymy się bliżej kilku kluczowym wymaganiom stawianym działaniom profilaktycznym.

Adekwatność

Działania profilaktyczne powinny być maksymalnie dostosowane do rozpoznanych potrzeb i problemów, a także do stopnia zagrożenia i możliwości rozwojowych uczniów. Przede wszystkim realizowane w przedszkolu/szkole programy muszą dotyczyć zagrożeń rzeczywiście występujących w danej grupie lub środowisku. Podstawą planowania działań powinna być zawsze **diagnoza sytuacji oparta o aktualne dane z badań** realizowanych przez wiarygodne instytucje i ośrodki badawcze, uzupełniona

przez rozpoznanie zagrożeń występujących w środowisku lokalnym bądź w konkretnej placówce. Efektywne działania wychowawcze i profilaktyczne nie mogą bazować na intuicji, potocznej wiedzy czy na doniesieniach medialnych.

Edukacja adresowana do dzieci i młodzieży w zakresie bezpieczeństwa w sieci musi być oparta na faktach i rzetelnych doniesieniach dotyczących:

- cyfrowych praktyk dzieci i młodzieży (sposobów korzystania z urządzeń cyfrowych, aktywności online, zachowań podejmowanych w internecie), wskazywanych przez nich problemów i obaw związanych z obecnością w cyberprzestrzeni;
- cyfrowych praktyk oraz opinii, wiedzy i postaw rodziców wobec internetu, świadomości zagrożeń;
- aktualnych danych odnoszących się do zagrożeń identyfikowanych w populacji dzieci i młodzieży oraz wynikających z nich potencjalnych szkód dla ich zdrowia i rozwoju;
- skutecznych strategii profilaktycznych (co działa, co nie działa, w jaki sposób, dlaczego, na jakiego odbiorcę).

Warto przeczytać

Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Pyżalski i in., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Smahel D. i in., (2020), *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online*, [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Rowicka M., Bujalski M., (2020), *Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat*, Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Jupowicz-Ginalska A. i in., (2022), *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*, Warszawa: Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Lange R. (red.), (2022), *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Działania powinny być planowane w oparciu o **znajomość czynników ryzyka i czynników chroniących** występujących wśród dzieci i młodzieży. To, czy i w jakim stopniu młody człowiek będzie podatny na zagrożenia, jest rezultatem oddziaływania bardzo złożonego kompleksu czynników: genetycznych, biologicznych, psychologicznych, społecznych, warunków ekonomicznych, a także rozmaitych sytuacji i wydarzeń życiowych. Niektóre cechy jednostki i jej środowiska sprzyjają pojawianiu się zachowań ryzykownych, inne natomiast je neutralizują lub zmniejszają

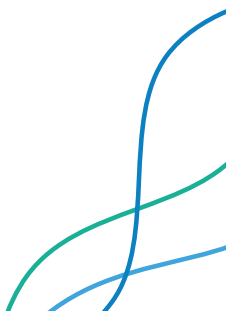
prawdopodobieństwo ich wystąpienia. W profilaktyce określa się je jako czynniki ryzyka i czynniki chroniące. **Kontrolowanie działania obu rodzajów czynników** – eliminowanie lub osłabianie wpływu znaczących czynników ryzyka i kompensowanie zagrożeń poprzez wzmacnianie oddziaływania czynników chroniących – **jest podstawą konstruowania profesjonalnych strategii profilaktycznych** (Szymańska, 2012; Borkowska, b.r.).

We współczesnej profilaktyce dominującym podejściem jest tzw. **profilaktyka pozytywna**, która nie koncentruje się na usuwaniu samych zagrożeń – z tego prostego względu, że ich całkowite wyeliminowanie jest niemożliwe – ale dąży raczej do wzmocnienia cech, umiejętności i zasobów, czyli czynników chroniących, które czynią młodych ludzi bardziej odpornymi na zagrożenia. W obszarze bezpieczeństwa w sieci przykładem działań zmierzających do wzmacniania czynników chroniących może być:

- promowanie konstruktywnego korzystania z internetu;
- uczenie kompetencji cyfrowych;
- kształtowanie umiejętności krytycznego podejścia do treści online;
- zwiększanie umiejętności psychospołecznych dzieci;
- uczenie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem;
- angażowanie w zajęcia rozwijające zainteresowania czy wzmacnianie pozytywnych relacji z osobami z najbliższego otoczenia (rodzicami, rówieśnikami, ważnymi dorosłymi).

Redukowanie wpływu czynników ryzyka opierać się będzie natomiast m.in. na kontroli czasu przebywania w sieci, ograniczaniu dostępu do treści, aplikacji i gier nieodpowiednich do wieku dziecka, instalowaniu na urządzeniach dziecka programów kontroli rodzicielskiej czy programów blokujących treści reklamowe.

Wśród czynników ryzyka i czynników chroniących wyróżniamy te, które są uniwersalne (wspólne) dla różnych zachowań ryzykownych, oraz takie, które są specyficzne dla poszczególnych zagrożeń. Przykładowe wspólne czynniki ryzyka i czynniki chroniące dla uzależnień behawioralnych (np. uzależnienie od gier cyfrowych, problemowe korzystanie z internetu) oraz dla tradycyjnych zachowań ryzykownych (np. używanie substancji psychoaktywnych, przemoc) zostały zebrane w poniższej tabeli.



| Wspólne czynniki ryzyka i czynniki chroniące dla uzależnień behawioralnych i tradycyjnych zachowań ryzykownych | |
|--|--|
| Czynniki ryzyka | Czynniki chroniące |
| <ul style="list-style-type: none"> • brak wsparcia ze strony rodziców i konflikty w rodzinie • silna potrzeba mocnych wrażeń • impulsywność i skłonność do ryzyka • niska samocena • niepowodzenia w nauce szkolnej • słaba więź ze szkołą • deficyty w umiejętnościach radzenia sobie ze stresem lub trudnymi emocjami | <ul style="list-style-type: none"> • pozytywne relacje z istotnymi osobami z najbliższego otoczenia, w tym z rodzicami lub opiekunami oraz z rówieśnikami • kontrola rodzicielska • zaangażowanie rodziców w życie dziecka i silne więzi rodzinne • jasne zasady i standardy zachowania • poczucie zaufania i wsparcia • cechy i własności indywidualne młodego człowieka (np. towarzyskie usposobienie i zrównoważony temperament) • pozytywny obraz siebie • kompetencje psychospołeczne • jakość szkolnictwa (np. pozytywny klimat szkoły, wysoka jakość nauczania) • zasoby pozarodzinnego otoczenia społecznego i miejsca zamieszkania (wsparcie wspólnoty, rówieśników, zorganizowane zajęcia pozaszkolne, dostęp do pomocy) |

Jako specyficzne czynniki ryzyka dla problemowego korzystania z internetu wskazuje się: niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia nastroju, lęk, nieśmiałość, nadpobudliwość psychoruchową, niewłaściwy monitoring zachowań dziecka w internecie, zaburzenia zachowania i nadużywanie substancji psychoaktywnych, nieprawidłowości w funkcjonowaniu rodziny oraz deficyty relacji rodziców z dzieckiem (Jabłoński, 2022).

W przypadku zjawiska cyberprzemocy zestaw specyficznych czynników ryzyka i czynników chroniących odpowiadających za angażowanie się w zachowania agresywne online będzie odmienny. W najnowszych badaniach nad sposobami redukcji przemocy w internecie zwraca się uwagę na chroniącą rolę takich czynników jak: refleksyjność, uważność, empatia i umiejętność przyjmowania innej perspektywy, umiejętność regulacji emocji, wysokie kompetencje w zakresie samokontroli oraz ograniczanie automatyzmów (Barlińska, Lalak, Szuster, 2018).

Wpływ czynników ryzyka i czynników chroniących jest odmienny w różnych okresach rozwojowych, nawet w przypadku tego samego zachowania ryzykownego. Przykładowo czynnikami ryzyka rozwoju uzależnienia od internetu u nastolatków będą w większej mierze deficyty w zakresie umiejętności psychospołecznych i poczucie osamotnienia, natomiast w grupie małych dzieci – zbyt wczesna ekspozycja na nowe technologie i niewłaściwe praktyki rodzicielskie w zakresie udostępniania najmłodszym urządzeń ekranowych. Zatem skutecznymi działaniami w przypadku nastolatków będą np. trening umiejętności psychospołecznych, podnoszenie kompetencji w budowaniu pozytywnych relacji z rówieśnikami i integracja z klasą, a w przypadku małych dzieci – edukacja rodziców na temat zasad korzystania przez dzieci z technologii, podnoszenie ich kompetencji wychowawczych, monitorowanie czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem. Te prawidłowości musimy brać pod uwagę, planując działania profilaktyczne.

Duże znaczenie ma także **wybór momentu**, w którym należy wprowadzać problematykę dotyczącą określonego zagrożenia. Najczęściej zaleca się podejmowanie działań profilaktycznych tuż przed statystycznym wiekiem pojawiania się zachowań ryzykownych. Zbyt późno podejmowane działania zapobiegawcze będą nieefektywne, z kolei zbyt wczesne omawianie niektórych zagrożeń może wywołać efekt odwrotny do zamierzonego (np. stanowić instruktaż do angażowania się w ryzykowne zachowania, o których dzieci do tej pory nie słyszały, w celu zaspokojenia rozbudzonej ciekawości czy zachętę do poszukiwania treści nieodpowiednich do ich wieku).

Programy profilaktyczne najczęściej kierowane są do nastolatków, a więc osób, które znajdują się w okresie krytycznym dla rozwoju zachowań ryzykownych. W przypadku nowych technologii **działania profilaktyczne powinny jednak obejmować jeszcze młodsze dzieci (w wieku przedszkolnym)** z uwagi na fakt, że już kilkulatki korzystają z urządzeń cyfrowych, nierzadko z otwartym dostępem do internetu (Rowicka, 2019b). Główne działania w tej grupie wiekowej należy adresować do rodziców dzieci – właściwe praktyki wychowawcze stanowią bowiem najważniejszy czynnik chroniący najmłodszych przed zagrożeniami wynikającymi z korzystania z nowych technologii.

Skuteczność

Projekty skierowane do dzieci i młodzieży muszą uwzględniać wiedzę z zakresu psychologii rozwojowej oraz odnosić się do wieku i poziomu rozwoju uczestników. Powinny być również zgodne z aktualnym stanem wiedzy z dziedziny, której dotyczą, a także wykorzystywać sprawdzone strategie profilaktyczne oraz formy i metody oddziaływania właściwe dla młodych odbiorców.

Strategie profilaktyczne to sposoby postępowania, których celem jest osłabianie czynników ryzyka i wzmacnianie czynników chroniących, a w konsekwencji zapobieganie rozwojowi zachowań ryzykownych. Skuteczne strategie profilaktyczne mają źródło w koncepcjach teoretycznych wyjaśniających przyczyny podejmowania ryzykownych zachowań. Wyróżniamy wśród nich:

- **strategie wiodące**, których zastosowanie przynosi pożądane zmiany (należą do nich m.in.: rozwijanie umiejętności życiowych, edukacja normatywna, rozwijanie umiejętności rodziców, włączanie naturalnych mentorów, budowanie więzi ze szkołą);
- **strategie uzupełniające**, które same w sobie nie wpływają skutecznie na zmianę zachowania, ale wzmacniają pozytywne działanie strategii wiodących (zaliczamy tu np. przekaz wiedzy, organizację czasu wolnego, trening umiejętności odmawiania).

Zazwyczaj w profilaktyce wykorzystuje się kilka różnych strategii równocześnie, przy czym to, jaką strategię wybierzemy, zależy od grupy, do której działania są adresowane, oraz od problemu, jakiemu chcemy przeciwdziałać. Przykładowo strategia informacyjna (przekazywanie wiedzy) będzie miała istotne znaczenie w programach, których celem jest ochrona przed oszustwami internetowymi czy ochrona prywatności, ponieważ posiadanie praktycznej wiedzy o rodzajach zagrożeń i sposobach chronienia się przed nimi jest w tym przypadku ważnym czynnikiem chroniącym przed niebezpieczeństwami w internecie. Nie sprawdzi się natomiast w przypadku nadużywania internetu czy gier cyfrowych – sam przekaz wiedzy o objawach

zachowania natłogowego nie spowoduje, że młodzi ludzie przestaną być narażeni na tego rodzaju zagrożenia. Przyczyną rozwoju uzależnienia nie jest bowiem brak wiedzy, ale brak umiejętności radzenia sobie w inny sposób z nudą, poczuciem samotności czy stresem.

W pracy profilaktycznej z dziećmi i młodzieżą, w obszarze zagrożeń związanych z nowymi technologiami, za szczególnie skuteczne uważa się takie strategie jak:

- rozwijanie kompetencji psychospołecznych dzieci i nastolatków;
- korekta przekonań normatywnych dotyczących rozpowszechnienia i akceptacji dla zachowań problemowych, także tych występujących online;
- w programach zapobiegania uzależnieniom behawioralnym – obniżanie pozytywnych oczekiwań związanych z używaniem internetu, graniem w gry cyfrowe;
- przekazywanie młodym ludziom rzetelnej i adekwatnej wiedzy o zagrożeniach w sieci i konsekwencjach podejmowania ryzykownych zachowań, przekazywanie instrukcji, jak używać internetu w sposób bezpieczny i jak chronić się przed cyberzagrożeniami;
- rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów (zwłaszcza w przypadku najmłodszych uczniów), a także edukowanie na temat zasad korzystania przez dzieci z internetu oraz sposobów ograniczania ryzyka problemowego użytkowania sieci i ekspozycji na zagrożenia.

W profilaktyce zagrożeń cyfrowych istotne jest **zachowanie wyważonego podejścia do technologii**, w którym uznaje się pozytywną rolę, jaką odgrywają w życiu dzieci i młodzieży. Bazuje się tu także na wzmacnianiu umiejętności uczniów jako kompetentnych i bezpiecznych użytkowników tych technologii. W podejściu tym korzyści i zagrożenia, możliwości i szanse nie są sobie przeciwstawiane, ale traktowane jako dwie równoważne strony tego samego procesu.

Odpowiedni poziom profilaktyki

Zapotrzebowanie na profilaktykę wynika ze stopnia zagrożenia i specyfiki poszczególnych grup ryzyka. Szkoły są miejscem realizacji głównie **profilaktyki uniwersalnej**, której celem jest przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych i zapobieganie zagrożeniom znanym i rozpowszechnionym w znacznym stopniu w całej populacji dzieci i młodzieży (np. problemowemu używaniu internetu czy udostępnianiu przez dzieci prywatnych informacji w sieci). Jej adresatami są wszyscy uczniowie. Edukacyjne programy profilaktyczne, przeznaczone do wykorzystania w tej grupie, nie są programami głębokiej interwencji, tzn. nie koncentrują się na rozwiązywaniu poważnych problemów osobistych, ale bazują na dostarczaniu wiedzy i uczeniu najważniejszych umiejętności życiowych, są rodzajem „szczepionki” mającej zwiększać odporność na zagrożenia (Szymańska, 2012).

W przypadku **dzieci i nastolatków z grupy zwiększonego ryzyka**, narażonych na działanie poważnych czynników ryzyka (np. uczniów z problemami szkolnymi, wychowujących się w rodzinach dysfunkcyjnych, dzieci z niskimi kompetencjami społecznymi itp.), konieczne będzie wprowadzenie działań z poziomu **profilaktyki selektywnej** i objęcie potrzebujących bardziej specjalistycznymi działaniami (takimi

jak np. treningi umiejętności społecznych, terapia pedagogiczna itp.). Dzieci i młodzież, u których pojawiają się wysoce ryzykowne i niepokojące zachowania (np. problemy w nauce czy w relacjach rodzinnych, wynikające z nadmiernego korzystania z internetu bądź grania w gry cyfrowe), powinny być objęte działaniami z poziomu **profilaktyki wskazującej**. Ich podstawą jest indywidualna diagnoza przyczyn oraz odpowiednia interwencja opracowana dla konkretnego dziecka, a ich realizacja wymaga specjalnego przygotowania.

Zakres

Treści edukacyjne powinny uwzględniać **wszystkie problemy, zagrożenia i potencjalne negatywne konsekwencje**, które wiążą się z używaniem przez dzieci urządzeń cyfrowych i technologii informacyjno-komunikacyjnych. **Ich zakres powinien być przy tym dobrany adekwatnie do wieku rozwojowego uczniów** (bardziej szczegółowo piszemy o tym w kolejnych częściach poradnika).

Pamiętać także należy, że zagadnienia związane z bezpieczeństwem online nie stanowią statycznego katalogu, lecz zmieniają się wraz z rozwojem technologii. W początkach internetu edukacja o bezpieczeństwie w sieci skupiała się głównie wokół tematyki związanej z udostępnianiem danych osobowych, cyberprzemocą czy niebezpiecznymi kontaktami w sieci. Obecnie ten katalog tematów poszerzył się o nowe zjawiska, takie jak: hejt, patostreamy, seksting, media społecznościowe, dezinformacja czy higiena cyfrowa.

Czas trwania

Czas trwania programu zależy od rozpoznanego stopnia zagrożenia danej grupy uczniów czy szerszego środowiska szkolnego lub lokalnego. Uznaje się jednak ogólną zasadę, zgodnie z którą **skuteczność działań profilaktycznych jest większa, jeśli są one realizowane w formie kompleksowych programów** składających się z cyklu kilku lub kilkunastu zajęć (10–12 godzin) i wdrażane w ramach systemowych działań wychowawczych, a nie pojedynczych wydarzeń. Krótsze projekty warto traktować jako elementy (bloki) dłuższych i systematycznych działań realizowanych przez szkołę np. w ramach programu wychowawczo-profilaktycznego (Rowicka, 2019b).

Ewaluacja

Działania profilaktyczne zakładają **wywołanie zmian w wiedzy, postawach i zachowaniach odbiorców**. Niezbędne jest więc sprawdzanie, czy zmiany te rzeczywiście zachodzą, czy ich kierunek jest pożądany, czy i w jakim zakresie zrealizowano zakładane cele, co ułatwiało, a co utrudniało realizację.

Kilka kluczowych pytań, czyli jak planować działania, które są skuteczne

Przystępując do planowania działań profilaktycznych w szkole, warto odpowiedzieć na kilka pytań, które pomogą nam upewnić się, czy przyniosą one pożądany skutek, a nasz projekt to przemyślana propozycja spełniająca standardy jakości.

1. **Problem.** Jakim problemom chcemy zapobiegać? Co jest najważniejszym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży? Czy dane, na których się opieramy, pochodzą z wiarygodnego źródła?
2. **Przyczyny.** Jakie są powody angażowania się przez dzieci i młodzież w ryzykowne zachowania online? Co sprawia, że są narażeni na ryzyko? Jakie są czynniki ryzyka i czynniki chroniące w przypadku wybranego problemu oraz adresatów naszych działań?
3. **Cele.** Czy cel projektu jest jasno określony? Czy jest on adekwatny do zidentyfikowanego problemu? Czy jego osiągnięcie jest realne?
4. **Grupa docelowa.** Kto powinien być odbiorcą naszych działań? Tylko uczniowie, czy także ich rodzice i/lub nauczyciele?
5. **Dobór działań.** Co zrobimy, aby osiągnąć założone cele? Czy rodzaj działań jest dobrany do celów projektu i specyfiki odbiorców?
6. **Wybór strategii.** Jak będziemy realizować zaplanowane działania? Jakie strategie zastosujemy? Które ze sprawdzonych strategii profilaktycznych będą odpowiednie do celów, odbiorców (informacyjne, uczenie umiejętności, kształtowanie norm, budowanie klimatu szkoły, mentoring, liderzy młodzieżowi, praca z rodziną, konstruktywne zajęcia)? Czy zadbałszy o odpowiednią intensywność działań zgodnie z zalecanymi standardami skuteczności (cykl zajęć co najmniej kilku ustrukturalizowanych zajęć, systematyczna realizacja, nie pojedyncze, krótkie akcje)?
7. **Formy i metody.** Czy metodyka jest dostosowana do potrzeb odbiorców? Czy wybrane metody spełniają warunki skuteczności? Czy pozwalają na uruchomienie procesu aktywnego zdobywania wiedzy i umiejętności przez uczestników (np. metoda projektu, zajęcia warsztatowe, drama, zadania do wspólnej realizacji w grupie itp.)?
8. **Ocena działań.** W jaki sposób sprawdzimy, czy osiągnęliśmy zaplanowane rezultaty? Jak ocenimy, czy i w jakim zakresie zrealizowaliśmy zakładane cele? Co ułatwiało i co utrudniało realizację?

Bezpieczeństwo uczestników

Działania profilaktyczne powinny **zapewniać bezpieczeństwo uczestnikom i nie powodować szkód**. Nie mogą ranić ani naruszać godności, systemu wartości i wrażliwości uczestników. Autorzy i realizatorzy programów powinni posiadać specjalistyczną wiedzę, a także przestrzegać norm etycznych i zasad zawodowych, takich jak: respektowanie podmiotowości uczestników działań (poprzez pozyskiwanie ich zgody na udział w zajęciach, poszanowanie ich godności i indywidualności), ochrona prywatności i zapewnienie dyskrecji. W programach profilaktyki uniwersalnej, których odbiorcami są dzieci i młodzież, **niedopuszczalne jest włączanie głębszych technik, np. terapeutycznych, mogących naruszać mechanizmy obronne młodych ludzi lub wyrządzić krzywdę uczestnikom**.

Realizatorzy działań profilaktycznych

Prawo oświatowe nie określa katalogu osób uprawnionych do prowadzenia działań z obszaru profilaktyki na terenie przedszkola czy szkoły. Mogą to być zarówno **pracownicy pedagogiczni placówki** (nauczyciele, pedagodzy i psychologowie szkolni), jak i **zewnątrzni realizatorzy**: specjaliści z poradni psychologiczno-pedagogicznych, pracownicy organizacji pozarządowych, przedstawiciele instytucji edukacyjnych i in.

W każdym przypadku **standardem stawianym realizatorom projektów kierowanych do dzieci i młodzieży jest posiadanie odpowiedniego przygotowania do prowadzenia tego rodzaju zadań** – znajomość psychologii rozwojowej i metodyki pracy z dziećmi oraz problematyki, której dotyczy program. Niewątpliwie dobrą strategią jest realizacja zadań przez nauczycieli szkoły lub przedszkola odpowiednio przygotowanych merytorycznie i metodycznie do prowadzenia zajęć z zakresu bezpieczeństwa online. Zapewnia to bowiem ciągłość działań edukacyjnych i profilaktycznych w placówce.

Kompetencje realizatorów działań profilaktycznych z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego:

- znajomość sposobów wykorzystywania internetu i urządzeń cyfrowych przez dzieci i młodzież;
- wiedza o zagrożeniach w sieci;
- kompetencje cyfrowe w zakresie wykorzystywania nowych technologii, w tym w procesie edukacji;
- umiejętność modelowania bezpiecznego i pozytywnego korzystania z internetu oraz technologii cyfrowych podczas pracy z uczniami;
- znajomość metod pracy profilaktycznej z dziećmi i młodzieżą.

Warto przeczytać

Borkowska A., (b.r.), [Czynniki ryzyka i czynniki chroniące](#), artykuł w serwisie [madraochrona.pl](#) [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Borkowska A., (b.r.), [Strategie profilaktyczne](#), artykuł w serwisie [madraochrona.pl](#) [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Materiały na stronie [programyrekomendowane.pl](#) w zakładce [Strategie](#) [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Ostaszewski K., (2016), [Standardy profilaktyki](#), Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Rowicka M., (2019), [Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych](#), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Rowicka M., (2018), [E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia](#), Warszawa: Fundacja Praesterno [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Szymańska J., (2012), [Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki](#), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 13.03.2023]

Co się nie sprawdza w profilaktyce

Liczne badania naukowe wskazują, że zachowanie omówionych powyżej standardów pozwala na realizację efektywnych oddziaływań profilaktycznych wobec dzieci i młodzieży szkolnej. Nierzadko jednak w szkołach i przedszkolach, obok wartościowych inicjatyw spełniających kryteria jakości, nadal podejmowane są działania o niskiej skuteczności lub wręcz szkodliwe. Ich wdrażanie poprawia jedynie szkolne lub samorządowe statystyki, nie realizuje natomiast podstawowego celu profilaktyki, jakim jest przeciwdziałanie zagrożeniom i zapobieganie zachowaniom problemowym dzieci i młodzieży.

Co nie podnosi jakości działań profilaktycznych, w tym w obszarze zagrożeń w internecie?

- 1. Brak diagnozy potrzeb i problemów uczniów**, nauczycieli i rodziców, poprzedzającej wdrożenie działań czy programów profilaktycznych, oraz podejmowanie decyzji o realizacji działań w konkretnym obszarze pod wpływem wydarzeń medialnych.
- 2. Realizacja programów nakierowanych wyłącznie na zapobieganie negatywnym zjawiskom dotyczącym funkcjonowania dzieci i młodzieży online (tzw. walkę z zagrożeniami)**. Jako bardziej skuteczne wskazuje się obecnie programy wzmacniania umiejętności życiowych uczniów, tj. umiejętności społecznych niezbędnych w środowisku online, stanowiącym rozszerzenie fizycznego świata poza siecią (offline), a także inspirowanie młodych ludzi do pozytywnych działań w internecie.
- 3. Oparcie programu tylko na tradycyjnych formach edukacji** – wykładach, pogadankach czy prelekcjach. Nie oznacza to postulatu całkowitej rezygnacji z wprowadzania do programów dla dzieci i młodzieży strategii informacyjnych (przekazu wiedzy). Autorzy i realizatorzy powinni jednak uwzględniać warunki, które podnoszą skuteczność tych strategii. Informacje przekazywane uczniom w programach psychoedukacyjnych muszą być przede wszystkim dostosowane do poziomu rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i społecznego odbiorców, do ich możliwości percepcyjnych. Powinny być to też informacje rzetelne i rzeczowe, aktualne, oparte na dowodach naukowych. Informacje dotyczące zagrożeń nie mogą być zbyt szczegółowe, aby nie stanowiły instruktażu nieprawidłowych zachowań.
- 4. Nieuwzględnianie w projektach metod pracy pozwalających na uruchomienie procesu aktywnego zdobywania wiedzy i umiejętności przez uczestników**, takich jak metoda projektu, zajęcia warsztatowe, drama, zadania do wspólnej realizacji w grupie itp.
- 5. Krótkie akcje (konkursy, spektakle, festyny, projekcje filmów, imprezy plenerowe itp.) niebędące elementem kompleksowej strategii profilaktycznej**. Z badań wynika, że krótkie, okolicznościowe, niesprawdzone programy są nieskuteczne i nie przynoszą spodziewanych korzyści w postaci zmian postaw i zachowań młodych ludzi. Mimo to są one chętnie organizowane przez placówki oświatowe i finansowane przez decydentów (np. samorządy lokalne), ponieważ zapewniają bardzo dużą grupę uczestników, są łatwe we wdrażaniu, wzbudzają emocje i przykuwają uwagę

odbiorców poprzez „widowiskowy” lub rozrywkowy charakter. Współczesna psychoprofilaktyka zdecydowanie jednak odchodzi od incydentalnych akcji wprowadzanych ad hoc na rzecz długofalowych, systematycznych działań na terenie szkoły czy placówki.

6. **Programy wykorzystujące obrazy, statystyki, historie w celu wzbudzenia lęku przed konsekwencjami ryzykownych zachowań lub zagrożeń.** Odwoływanie się do emocji, np. straszenie, może powodować reakcje obronne i odrzucanie zagrażających informacji lub też odwrotnie – pobudzać ciekawość i zachęcać młodzież do realizacji własnych „eksperymentów”.
7. **Programy oparte na moralizowaniu i przestroгах dla młodzieży.**
8. **Niewłaściwe postawy nauczycieli – realizatorów działań,** np. występowanie z pozycji wszechwiedzącego autorytetu w zakresie technologii, krytykowanie zachowań uczniów podejmowanych w związku z nowymi technologiami, ocenianie wypowiedzi uczestników zajęć, brak przyzwolenia na przedstawianie własnej perspektywy przez uczniów, niewykorzystywanie wiedzy i umiejętności dzieci i młodzieży z zakresu internetu i technologii cyfrowych.
9. **Wdrażanie programów realizowanych wyłącznie przez osoby spoza szkoły,** które nie włączają nauczycieli.
10. **Brak zaplanowanego procesu monitorowania** wdrażania działań w szkole, oceny ich skuteczności i efektywności.

Rodzice – ważny partner przedszkola/szkoły w profilaktyce zagrożeń cyfrowych

Standardem w nowoczesnym podejściu do kwestii zapobiegania zachowaniom ryzykownym dzieci i młodzieży i ochrony ich przed zagrożeniami jest włączanie rodziców do programów profilaktycznych. Liczne badania wskazują, że ich wsparcie jest ważnym czynnikiem chroniącym. W szczególności dotyczy to rodziców dzieci najmłodszych, ale ich obecność w programach profilaktycznych jest również istotna w przypadku nastolatków.

W obszarze zagrożeń cyfrowych profilaktyką powinna być objęta nie tylko młodzież, ale i dorośli. Dla rodziców i opiekunów korzystanie z nowoczesnych technologii komunikacyjnych oraz bezpieczeństwo cyfrowe wciąż stanowią obszar, w którym nie czują się wystarczająco kompetentni. Mimo że mają oni wysokie poczucie odpowiedzialności za bezpieczeństwo dzieci w świecie cyfrowym, nie zawsze idzie to w parze z podejmowaniem przez nich właściwych działań, które mogłyby uchronić najmłodszych przed zagrożeniami wynikającymi z używania nowych mediów i przygotować dzieci do refleksyjnego korzystania z zasobów internetu. Jak piszą Jacek Pyżalski i Kamila Knoll (2011, s. 71), „Dorośli z jednej strony często stereotypowo postrzegają internet jako siedlisko zagrożeń czyhających na ich podopiecznych [...], z drugiej strony paradoksalnie, rodzice często przyzwalają dzieciom na korzystanie z komputera i internetu bez ograniczeń i jakiegokolwiek opieki, sądząc że skoro korzystają z nich w domu, tzn. pod okiem rodzica, to dzieciom nic złego nie grozi i są w pełni bezpieczne”. Kwestia ich edukacji oraz udziału w profilaktyce adresowanej do ich dzieci wydaje się kluczowa.

Podstawowa **strategia pracy z rodzicami** polega na rozwijaniu umiejętności wychowawczych rodziców i wywodzi się m.in. z teorii społecznego uczenia się (Bandura, 2007). Teoria Alberta Bandury zakłada, że dzieci uczą się różnych zachowań, obserwując i naśladując zachowania osób znaczących: we wcześniejszych okresach rozwoju – rodziców, a w późniejszym wieku – rówieśników i innych dorosłych. Szczególną rolę przypisuje się tu rodzicom, których zachowania stanowią wzorzec modelujący późniejsze zachowania i postawy dziecka. Liczne badania wskazują także na ochronną rolę **wsparcia emocjonalnego ze strony rodziców, pozytywnych relacji z dzieckiem oraz rozsądnych praktyk wychowawczych**. Z tych względów wzmacnianie umiejętności wychowawczych rodziców pełni ważną rolę w zapobieganiu zaburzeniom zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Główne sposoby pracy z rodzicami w ramach omawianej strategii obejmują:

- dostarczanie rodzicom wiedzy z zakresu rozwoju psychospołecznego dzieci oraz konsekwencji angażowania się dzieci w ryzykowne zachowania;
- uczenie rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych informujących o tym, że dziecko podejmuje niebezpieczne aktywności;
- wzmacnianie kompetencji wychowawczych.

W obszarze nowych technologii ważne jest ponadto wprowadzanie do edukacji rodziców tematyki dotyczącej obecności dzieci w internecie i korzystania przez nie z nowych technologii (więcej o tym w kolejnych częściach poradnika).

Profesjonalne programy profilaktyczne zakładają włączanie rodziców w działania profilaktyczne obejmujące ich dzieci poprzez angażowanie ich w różnorodne formy aktywności, np. organizowanie spotkań z rodzicami, wykonywanie zadań razem z dziećmi w domu, realizowanie wspólnych aktywności w czasie wolnym, organizowanie przez uczniów wieczorów dla rodziców (podczas których dzieci mogą zaprezentować w atrakcyjnej formie, np. przez gry i zabawy, wiedzę i umiejętności, które zdobyły w czasie zajęć). Tego rodzaju propozycje są niewątpliwie dużo bardziej atrakcyjne niż tradycyjne prelekcje podczas szkolnych wywiadówek i mogą zainteresować rodziców udziałem w przedsięwzięciach podejmowanych przez przedszkola i szkoły.



Część II. Małe dzieci (wiek przedszkolny i wczesny wiek szkolny)

Małe dzieci i internet oraz urządzenia cyfrowe

Dzieci zaczynają samodzielnie korzystać z internetu i urządzeń cyfrowych w coraz młodszy wiek. Według danych z raportu *Nastolatki 3.0* **średni wiek inicjacji internetowej przypada obecnie na 6–7 rok życia**, podczas gdy jeszcze dwa lata temu dzieci zaczynały samodzielnie korzystać z internetu dopiero w wieku ok. 9 lat (Lange, 2021). Wiele badań wskazuje, że znaczna grupa dzieci rozpoczyna przygodę z nowymi technologiami jeszcze wcześniej. Z cytowanego już raportu Akademii Pedagogiki Specjalnej *Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat* wynika, że **ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet czy laptop, a średni wiek inicjacji używania tego rodzaju urządzeń wynosi 2 lata i 2 miesiące** (Rowicka, Bujalski, 2020). Na korzystanie z urządzeń mobilnych pozwala aż 75% rodziców dzieci w wieku 5–6 lat i 50% rodziców trzy- i czterolatków. Urządzeń mobilnych używa co trzeci dwulatek i co dziesiąte dziecko przed pierwszym rokiem życia (12%). Co ważne, większość dzieci (75%) korzysta z urządzeń mających dostęp do internetu bez odpowiednich zabezpieczeń.

Średni czas, jaki dzieci spędzają przed ekranem, wynosi 1 godzinę i 15 minut. Dotyczy to także najmłodszych dzieci do pierwszego roku życia, które korzystają z mediów godzinę dziennie. Urządzenia mobilne towarzyszą najmłodszym w wielu sytuacjach życia codziennego – podczas posiłków, podróży samochodem, a nawet czynności higienicznych. Niemal dwie trzecie rodziców daje dzieciom urządzenie cyfrowe jako nagrodę, 80% – kiedy dzieci się nudzą, a 67% – gdy płaczą lub marudzą. Jest to szczególnie niepokojące z punktu widzenia rozwoju psychospołecznego. Wielu ekspertów wskazuje, że **traktowanie urządzeń mobilnych jako nagrody lub regulatora emocji we wczesnym dzieciństwie może prowadzić do rozwinięcia problemowego wzorca używania internetu w przyszłości**.

W tej grupie wiekowej smartfony lub inne urządzenia mobilne pełnią często rolę „elektronicznej niani”. Rodzice udostępniają je dzieciom, gdy nie mają siły na zajęcie się pociechą (85%), potrzebują zająć się czynnościami domowymi (90%) lub – co najbardziej niepokojące – nie mają pomysłu na spędzenie czasu z dzieckiem (75%).

Jeśli chodzi o treści, większość najmłodszych użytkowników internetu i urządzeń cyfrowych (88%) korzysta wyłącznie z aplikacji lub stron adresowanych do dzieci (filmy, bajki, gry, kolorowanki itp.), podczas gdy 11% ma dostęp także do treści, które nie są dla nich przeznaczone.

Rodzice najmłodszych dzieci starają się ustalać pewne zasady korzystania z urządzeń cyfrowych. Jedyne 6% rodziców badanych w ramach projektu „Brzdąc w sieci” przyznało, że pozwala, aby dziecko używało urządzeń mobilnych w dowolnym momencie i bez ograniczeń. Zasady zazwyczaj dotyczą ustalania limitu czasu, wyznaczania godzin lub dni tygodnia, podczas których urządzenie może być dostępne, zakazu używania urządzenia w wybranych sytuacjach społecznych (np. podczas spotkań z rodziną) czy kontrolowania treści i aplikacji, do których dzieci mogą mieć dostęp.



Źródło: Raport *Brzdąc w sieci* (Rowicka, Bujalski, 2020)

Wraz z wiekiem zmienia się wzorzec korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.

Z badań Urzędu Komunikacji Elektronicznej (UKE) wynika, że niemal 64% dzieci w wieku 7–9 lat ma własny telefon komórkowy, a odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem (Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2019). Niemal 92% wczesnych nastolatków (10–12 lat) dysponuje własnym urządzeniem. Zdecydowana większość dzieci korzysta ze smartfonów pozwalających na łączenie się z siecią. Najmłodszy najczęściej wykorzystują telefony w celu dzwonienia do rodziców lub znajomych, pisania i odbierania SMS-ów, a także grania w gry, słuchania muzyki, oglądania filmów online czy przeglądania internetu. Dzieci używają również aplikacji internetowych, komunikatorów czy portali społecznościowych. Co ciekawe, prawie dwie trzecie dzieci w wieku 7–9 lat, które wzięły udział w badaniu UKE, przyznało, że samodzielnie, a więc bez nadzoru dorosłych, instaluje aplikacje na telefonie. Niemal 77% z nich korzysta samodzielnie z internetu, najczęściej za pomocą urządzeń mobilnych, takich jak smartfon czy laptop lub tablet. Najpopularniejszą aktywnością internetową w tej grupie jest granie w gry cyfrowe, także online. W badaniu UKE prawie 72% dzieci w wieku 7–9 lat przyznało, że gra w gry, głównie przygodowe, sportowe i strategiczne lub akcji. Tylko co dziesiąte wybierało gry edukacyjne bądź logiczne. Wyniki, jakie uzyskano w badaniu Pew Research Institute, zrealizowanym wśród amerykańskich rodziców, również wskazują na dużą skalę używania urządzeń mobilnych przez dzieci we wczesnym wieku szkolnym (Pew, 2020). Ze smartfonów korzysta niemal 60% dzieci w wieku 5–8 lat i 67% w przedziale wiekowym 9–11 lat, przy czym prawie 40% starszej grupy dysponuje własnym telefonem.



Źródło: *Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców* (Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2019)

Mimo że większość serwisów społecznościowych stosuje regulacje dotyczące wieku użytkowników, które zwykle ograniczają dostęp do nich dla dzieci poniżej 13 roku życia, to korzystanie z nich jest popularne nawet wśród najmłodszych internautów.

Z raportu przedstawionego przez brytyjską instytucję Ofcom (2020), która kontroluje i nadzoruje rynek mediów i telekomunikacji w Wielkiej Brytanii, wynika, że już przedszkolaki są obecne w mediach społecznościowych – aż 16% trzy- i czterolatków ogląda filmiki na TikToku. Tego serwisu używa także jedna trzecia dzieci w grupie od 5 do 7 roku życia. Co trzecie brytyjskie dziecko w wieku 5–7 lat i co szóste w wieku 8–11 lat korzysta z portali społecznościowych i ma własny profil w social mediach. Badania amerykańskie prezentują zbliżony obraz – w Stanach Zjednoczonych co dziesiąte dziecko w wieku 5–8 lat i co trzecie w wieku 9–11 lat jest obecne na TikToku. Popularne wśród najmłodszych są także Snapchat (używa go 6% dzieci w grupie wiekowej 5–8 lat i 22% w grupie 9–11 lat) oraz Instagram (odpowiednio 3% i 11%). Na podstawie raportu z badań „EU Kids Online” z 2020 r. można stwierdzić, że w naszym kraju portale społecznościowe odwiedza regularnie, przynajmniej raz dziennie, 22% uczniów w wieku 9–11 lat (Smahel i in., 2020). Prawie połowa (47,7%) uczniów z młodszej grupy wiekowej (9–10 lat), biorących udział w polskiej edycji badania „EU Kids Online” z 2018 r., deklarowała, że ma własny profil w jakimś serwisie społecznościowym (Pyżalski i in., 2019).

Niemal połowa rodziców kontroluje korzystanie przez dziecko z telefonu, przy czym wraz z wiekiem dziecka odsetek ten maleje. Warto zwrócić jednak uwagę, że najczęstszym sposobem kontroli jest wspólne ustalanie zasad używania telefonu, co w przypadku najmłodszych jest wysoce niewystarczającym narzędziem ochrony. W badaniu UKE do stosowania tego rodzaju ochrony przyznało się 75,9% rodziców. Jedynie 37% zadeklarowało, że konfiguruje ustawienia bezpieczeństwa na urządzeniu dziecka, a z programów kontroli rodzicielskiej korzystał zaledwie co czwarty rodzic (Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2019).

Nowe technologie a rozwój najmłodszych dzieci

Wpływ technologii na dzieci to wypadkowa wielu czynników – zarówno cech samej technologii (rodzaju i sposobu prezentowania treści, interaktywności urządzenia itp.), czasu spędzanego przed ekranem, jak i czynników związanych bezpośrednio z dzieckiem (wiek, temperament) czy postaw osób dorosłych wobec korzystania przez najmłodszych z nowych mediów.

Kontakt z mediami – korzyści dla rozwoju

Korzystanie z urządzeń cyfrowych może stymulować rozwój psychospołeczny dziecka i przyczyniać się do poprawy zdolności poznawczych, językowych i społecznych. Dobrze zaprojektowane i dobrane do wieku aplikacje i programy stanowią atrakcyjne narzędzie edukacyjne wspomagające tradycyjne metody uczenia czytania, pisania, liczenia, a także wspierają rozwój funkcji percepcyjno-motorycznych (Anderson, Subrahmanyam, 2017). Dobrej jakości programy, animacje i gry o charakterze edukacyjnym usprawniają umiejętność spostrzegania, doskonałą refleks i zręczność manualną, rozwijają wyobraźnię przestrzenną, uczą podejmowania decyzji. Wzbogacają też wiedzę dziecka o otaczającym je świecie, prezentują pozytywne wzorce – ucząc ważnych wartości społecznych i kształtując pozytywne postawy. Animowani bohaterowie gier i kreskówki często stają się dla dzieci wzorem do naśladowania: ułatwiają im wdrożenie się do pożądaných, np. prozdrowotnych, zachowań i czynności. Strategiczne rozgrywki w cyfrowym świecie pomagają rozwijać ważne kompetencje życiowe – zdolność samodzielnego myślenia, analizowania i interpretowania zdarzeń, planowania oraz rozwiązywania problemów.

Dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi narzędzia cyfrowe mogą stanowić techniczne wsparcie umożliwiające aktywne uczestnictwo w interakcji i komunikacji z otoczeniem, wzmacniające proces integracji z najbliższym środowiskiem i kompensujące brak lub utratę biologicznych funkcji (Białek, 2013).

To, czy technologia będzie korzystnie oddziaływała na rozwój dziecka, zależy od prezentowanych treści, a także czasu i sposobu ekspozycji na urządzenia ekranowe. Wpływ mediów na funkcjonowanie dziecka modyfikowany jest także przez jakość opieki rodzicielskiej. **Odpowiedzialne rodzicielstwo i towarzyszenie dziecku w cyfrowym świecie, w połączeniu z mądrymi, właściwie dobranymi treściami, pozwoli mu w pełni wykorzystać możliwości, jakie dają nowoczesne technologie.**

Zagrożenia wynikające ze zbyt wczesnego dostępu do nowych technologii

Wczesne dzieciństwo to okres intensywnego rozwoju centralnego układu nerwowego. Tylko w pierwszych trzech latach życia w mózgu dziecka co sekundę powstaje ponad milion nowych połączeń neuronowych, które będą stanowić fundament do rozwoju wyższych funkcji poznawczych, rozwoju fizycznego, społecznego i emocjonalnego (Center on the Developing Child, 2016). **Doświadczenia i możliwości nabyte na tym etapie zadecydują o tym, w jaki sposób dziecko będzie wzrastać, rozwijać się, uczyć, budować relacje.**

Dokładny wpływ korzystania z nowych technologii na rozwój mózgu i funkcjonowanie zdrowotne dzieci nie jest w pełni wyjaśniony, a długoterminowe konsekwencje nadużywania urządzeń ekranowych są nieznane. Wyniki badań realizowanych przez różne ośrodki badawcze są dalekie od jednoznaczności, często mieszane lub sprzeczne (Gottschalk, 2019). Choć niewątpliwie obszar ten wymaga pogłębionych badań, to szereg aktualnie dostępnych doniesień potwierdza hipotezę, że **zbyt wczesna i zbyt intensywna ekspozycja na nowe technologie**, z jednoczesnym ograniczeniem bezpośrednich interakcji z realnym otoczeniem, **może mieć negatywne skutki dla rozwoju małych dzieci**.

Eksperti najczęściej łączą spędzanie zbyt dużej ilości czasu z mediami z niepożądanymi skutkami zdrowotnymi, takimi jak: wady postawy, zaburzenia snu czy otyłość. Co ważne, wiążą je też z ryzykiem zaburzeń rozwoju emocjonalno-społecznego czy słabszym rozwojem wyższych funkcji poznawczych, a także z zakłóceniami w kształtowaniu się procesów motywacyjnych.

Zaburzenia zdrowia fizycznego

Zbyt intensywne korzystanie z nowych technologii we wczesnym dzieciństwie może wpływać negatywnie na zdrowie fizyczne najmłodszych dzieci. Zmiany w sferze fizycznej obejmują najczęściej:

- **Wady postawy** – pochylanie się nad ekranem, zbyt duża ilość czasu w pozycji siedzącej przed komputerem lub tabletem, niedostateczna aktywność ruchowa mogą prowadzić do trwałych zmian w obrębie narządu ruchu (problemy szyjnego odcinka kręgosłupa, skrzywienie kręgosłupa).
- **Problemy ze wzrokiem** – niebieskie światło generowane przez monitory może być szkodliwe dla rozwijającego się wzroku dziecka, powodując uczucie zmęczenia, wysuszenia oka, a długotrwałe wpatrywanie się w jeden punkt, ekspozycja na błyskające światła i szybko zmieniające się bodźce mogą przyczyniać się do powstawania wad wzroku.
- **Nadwaga i otyłość** – specjaliści coraz częściej wskazują na związek pomiędzy nadmiernym czasem spędzonym przed ekranem a nadwagą i otyłością. Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej oraz większa ilość produktów bogatych w cukry i tłuszcze spożywanych podczas korzystania z mediów stanowią ważne przyczyny problemów z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała u dzieci i zwiększają ryzyko negatywnych skutków zdrowotnych w przyszłości.

Zaburzenie rytmu dobowego i problemy ze snem

Światło jest jednym z najważniejszych regulatorów naszych funkcji fizjologicznych związanych z rytmem okołodobowym. Informacja o tym, czy jest dzień, czy noc, odbierana jest przez komórki w siatkówce oka wrażliwej na światło. Sygnał o nadejściu ciemności (nocy) przekazywany jest przez nie do naszego zegara biologicznego zlokalizowanego w mózgu (jądra nadskrzyżowaniowego SCN), a stąd do szyszynki, która rozpoczyna produkcję melatoniny – hormonu ułatwiającego zasypianie oraz regenerację organizmu. Melatonina obniża ciśnienie krwi, poziom glukozy oraz temperaturę ciała, przygotowując nasz organizm do snu. Ekspozycja na światło

o krótkiej fali (tzw. światło niebieskie) emitowane przez ekrany telefonów i komputerów zaburza jej produkcję.

Obecność niebieskiego światła „okłamuje” ludzkie oko, że wciąż trwa dzień, i jest sygnałem dla naszego mózgu, że mamy pozostać aktywni. Szacuje się, że nawet półgodzinna ekspozycja na niebieskie widmo godzinę przed snem opóźnia zasypianie o 30 minut. Utrudnia też przechodzenie z jednej fazy snu w drugą, skraca ich długość i pogarsza jakość nocnego odpoczynku. W efekcie prowadzi do zaburzenia rytmu dobowego i snu. Badania wskazują, że **małe dzieci i nastolatki są bardziej wrażliwe na niebieskie światło niż dorośli.** Niebieskie światło w ich przypadku w dużo większym stopniu zaburza produkcję melatoniny, tym samym powodując większe problemy z zasypianiem (Higuchi i in., 2014; Crowley i in., 2015).

Słabszy rozwój motoryki małej oraz myślenia przestrzennego

Do opanowania motoryki małej oraz myślenia przestrzennego niezbędne jest działanie. Nie wystarczy tylko patrzenie na ekran urządzenia. Aby rozwój tych ważnych funkcji przebiegał prawidłowo, **dziecko potrzebuje eksplorowania fizycznego otoczenia i doświadczania świata wszystkimi zmysłami.** Musi dotykać przedmiotów, przesuwać je w przestrzeni, oglądać z różnych stron, czuć. Ograniczenie aktywności ruchowej dziecka do wodzenia palcami po ekranie czy przesuwania myszką stanowi zagrożenie dla rozwoju jego sprawności manualnej. Wpatrywanie się w płaski ekran może powodować problemy z widzeniem przestrzennym.

Zaburzenia koncentracji uwagi

Oglądanie przez dzieci poniżej 3 roku życia telewizji czy programów na ekranie komputera lub smartfona czyni je szczególnie narażonymi na problemy dotyczące uwagi selektywnej. Dzieci mające zbyt intensywny kontakt z ruchomymi obrazami mogą mieć kłopoty ze świadomym skupianiem uwagi na statycznych elementach otoczenia, w mniejszym stopniu angażujących zmysły. Programy dla dzieci zawierające szybko zmieniające się sceny, błyskające światła oraz nadmiar dźwięków zbyt różnią się od tempa realnego życia, aby umysł dziecka zdołał przetworzyć wszystko, co widzi na ekranie (Christakis, 2009; Christakis i in., 2018). Może to prowadzić do **przestymulowania rozwijającego się mózgu**, ucząc go oczekiwania intensywnych bodźców i sprawiając, że świat fizyczny, w którym uwaga nie jest stale pobudzana nowymi, atrakcyjnymi bodźcami, odbierany będzie przez dziecko jako mniej interesujący. W dłuższej perspektywie przekłada się to na brak wytrwałości w realizacji zadań wymagających zaangażowania poznawczego na późniejszych etapach rozwojowych, tendencję do przechodzenia od jednej aktywności do drugiej bez ukończenia żadnej z nich oraz zdezorganizowaną, słabo kontrolowaną nadmierną aktywność.

Przestymulowanie układu nagrody w mózgu

Urządzenia ekranowe zapewniają dostęp do atrakcyjnych, wysoce stymulujących treści, zaspokajając naszą potrzebę nowości, przyjemności, intensywnych doznań. Dzieje się tak za sprawą układu nagrody w naszym mózgu, regulującego doświadczenie

przyjemności i motywację do działania oraz aktywującego się, gdy korzystamy z urządzeń cyfrowych. Oglądanie bajek, granie w gry, każde dotknięcie ekranu przez dziecko, wywołujące feerię kolorów, kształtów i dźwięków, powoduje uwalnianie w jego mózgu potężnej dawki dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiadającego za odczuwanie przyjemności.

Dzięki temu **dziecko uczy się, że czynności wykonywane przy użyciu smartfona, komputera czy tabletu mogą być źródłem przyjemności i pomagają regulować emocje – przynosząc szybką satysfakcję i poprawę nastroju**. Przyzwyczajają się także do tego, że jego działanie wywołuje natychmiastową odpowiedź ze strony otoczenia. Niestety nienaturalnie częsta stymulacja układu nagrody może prowadzić do zaburzenia równowagi neurochemicznej mózgu (podobnie jak w przypadku uzależnienia od substancji), wywoływać zwiększony poziom zapotrzebowania na stymulację i powodować podwyższony stan ciągłej czujności. Skutkuje także problemami z kontrolą impulsów i uczeniem się odraczania nagrody, a co za tym idzie – brakiem zdolności dziecka do modulowania swojego nastroju i pobudzenia w zdrowy sposób bez pomocy urządzeń cyfrowych.

Zjawisko deficytu wideo (*video deficit effect*)

Urządzenia ekranowe nie są skutecznym narzędziem edukacyjnym dla najmłodszych. Badania wskazują, że **niemowlęta i małe dzieci nie uczą się z telewizji i materiałów wideo tak dobrze, jak z interakcji na żywo**. Znacznie lepiej i szybciej uczą się od osoby, która jest z nimi w bezpośredniej interakcji („twarzą w twarz”), niż od osoby widzianej na ekranie urządzenia, nawet jeśli osoby te wykonują dokładnie te same czynności.

Zjawisko to określane jest jako tzw. deficyt wideo i odnosi się do szerokiego zakresu czynności: naśladowania, wyszukiwania obiektów, uczenia się słów i wnioskowania o stanach emocjonalnych innych osób. Zwykle obserwuje się je u niemowląt i dzieci do 36 miesiąca życia. Istnieją jednak dowody, że efekt ten dotyczyć może także starszych dzieci, nawet w wieku 4–5 lat, w sytuacji wykonywania przez nie bardziej wymagających, trudniejszych zadań (Anderson, Pempek, 2005; Mengguo, Kirkorian, 2017). Gorsze uczenie się z telewizji i materiałów wideo wynika z niedojrzałości struktur percepcyjnych i poznawczych. Małe dziecko jest w stanie koncentrować się na żywych kolorach i ruchu na ekranie, jednak jego mózg ma problemy z porównywaniem informacji zdobytej w formacie dwuwymiarowym z obrazem trójwymiarowym (i odwrotnie) oraz transferem wiedzy zdobytej w przestrzeni wirtualnej do interakcji w fizycznym świecie. Takie dziecko nie potrafi jeszcze nadać znaczenia obrazom, które widzi w telewizorze czy tablecie. Potrzebuje przynajmniej dwóch lat, aby rozwinąć umiejętność łączenia symboli pojawiających się na ekranie z ich odpowiednikami w realnym świecie.

Zaburzenia rozwoju emocjonalnego

Kora mózgowa u dzieci, zwłaszcza tych w młodszym wieku przedszkolnym, znajduje się na wczesnym etapie rozwoju. Odpowiadające za funkcje wykonawcze, samokontrolę i planowanie płaty czołowej nie są jeszcze dojrzałe, co sprawia, że małe dzieci nie zawsze są w stanie przetworzyć i opanować silne emocje, których doświadczają

podczas wysoko angażujących emocjonalnie programów. **Słabo rozwinięte mechanizmy krytycznej oceny, samokontroli i regulacji afektu sprawiają, że treści nasyczone emocjami mogą silnie oddziaływać modelująco na dzieci w wieku przedszkolnym.**

Nie mają one jeszcze wyraźnie zakreślonych granic między fikcją a rzeczywistością, łatwo więc identyfikują się z bohaterami bajek, filmów i gier, którzy stanowią dla nich atrakcyjny model zachowań.

Kilkuletnie dzieci są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie, a zatem mogą przenosić do codzienności także zachowania dysfunkcyjne (np. stosowanie przemocy, zachowania ryzykowne dla zdrowia) obserwowane w programach lub grach. Ekspozycja na treści przemocowe może powodować także obniżenie wrażliwości na sceny przedstawiające przypadki krzywdzenia innych (Kirwil, 1995; 1996) lub przekładać się na wzrost lęku czy nawet zaburzeń emocjonalnych (Pyżalski, 2017).

Zagrożenia dla rozwoju społecznego

Nadmierna koncentracja na korzystaniu z nowych technologii może uszczuplać pulę czasu przeznaczonego na interakcje społeczne, a przez to ograniczać rozwój społeczny, dla którego bezpośredni kontakt z rodzicami i innymi ważnymi dorosłymi, szczególnie w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym, jest kluczowy (Pyżalski, 2017). Aby ten rozwój przebiegał prawidłowo, **dziecko potrzebuje częstych i bezpośrednich kontaktów z żywymi, prawdziwymi osobami** – rodzicami, rodzeństwem, członkami bliższej i dalszej rodziny, a także z rówieśnikami. Tylko w takich relacjach może nauczyć się budowania relacji, komunikowania się, funkcjonowania w grupie, rozumienia i przewidywania zachowań innych ludzi, pełnienia ról społecznych i wielu innych. Tych umiejętności nie jest w stanie opanować przed monitorem.

Małe dzieci a media – zalecenia ekspertów

Wczesne dzieciństwo (poniżej 5 roku życia) to okres szybkiego rozwoju fizycznego, poznawczego i społecznego, podczas którego kształtują się najważniejsze nawyki dziecka, mogące mieć wpływ na jego zdrowie i funkcjonowanie w ciągu całego życia. Aktywność najmłodszych na tym etapie rozwoju powinna opierać się na zróżnicowanych aktywnościach fizycznych wykorzystujących zabawę i wspólne zajęcia z rodzicami i opiekunami, a w późniejszym okresie – także z rówieśnikami. **Interaktywne zajęcia**, takie jak czytanie, opowiadanie historii, rozwiązywanie łamigłówek, rysowanie, muzykowanie itp., **są bardzo ważne dla harmonijnego rozwoju dziecka**. Tymczasem jak pokazują badania, coraz więcej dzieci prowadzi siedzący tryb życia i spędza czas najczęściej przed ekranem smartfona lub komputera – mimo że eksperci od lat wskazują wiele negatywnych następstw takich aktywności.



Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiej Akademii Pediatrii (2016) małe dzieci powinny spędzać jak najmniej czasu przed ekranem. Dzieci od 24 miesiąca życia mogą korzystać z treści edukacyjnych na urządzeniach ekranowych, jednak bardzo ważne jest, aby towarzyszyli im w tym rodzice. **Kontakt z takimi materiałami nie powinien przekraczać godziny dziennie**. Warto też wybierać programy wysokiej jakości, dopasowane do wieku dziecka.

Zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) dotyczące korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci

- **Dzieciom do 18 miesiąca życia** nie należy udostępniać urządzeń ekranowych, z wyjątkiem krótkich rozmów wideo, np. z rodzicem, który przebywa poza domem, odbywanych w towarzystwie osoby dorosłej.
- **Dzieci od 18 do 24 miesiąca życia** powinny korzystać z mediów wyłącznie w towarzystwie rodzica, a czas ekranowy należy ograniczać do oglądania krótkich programów edukacyjnych, które zostały starannie wyselekcjonowane pod względem treści i szaty graficznej. Rolą rodzica jest pomaganie dziecku w zrozumieniu tego, co dzieje się na ekranie, i przekładanie oglądanych treści na otaczający je prawdziwy świat.
- **Dzieci w wieku 2–5 lat** nadal powinny używać cyfrowych technologii razem z osobą dorosłą i spędzać przed ekranem nie dłużej niż godzinę dziennie. W tym wieku dobrze zaprojektowane programy edukacyjne, takie jak np. popularna niegdyś „Ulica Sezamkowa”, mogą pomagać im w nabywaniu kompetencji językowych, społecznych czy nauce czytania – o ile używane są z umiarem.
- **Od 6 roku życia** dziecko może korzystać z nowych technologii bez udziału dorosłego, należy jednak monitorować jego aktywność oraz ograniczać czas przed ekranem.
- Priorytetem dla rodziców powinno być zapewnienie dzieciom i nastolatkom czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną (przynajmniej godzinę dziennie) oraz odpowiedniej do wieku ilości snu (od 8 do 12 godzin).
- Dzieci powinny unikać korzystania z urządzeń elektronicznych na co najmniej godzinę przed snem, warto też na noc usunąć je z sypialni dziecka.
- Rodzice powinni ustalić z dziećmi czas wolny od mediów, taki jak wspólny posiłek lub jazda samochodem, a także wolne od multimediów miejsca w domu, np. sypialnie.
- Ważne jest regularne przypominanie i uczenie o zdrowych nawykach związanych z korzystaniem z mediów elektronicznych, a także o bezpieczeństwie w sieci i etykiecie obowiązującej w internecie.

Podobne zalecenia zawarte zostały w najnowszym dokumencie *Wytyczne dotyczące aktywności fizycznej, siedzącego trybu życia i snu dla dzieci poniżej 5 roku życia* (World Health Organization, 2019). Zgodnie z nimi rodzice i opiekunowie powinni przywiązywać szczególną uwagę do aktywności fizycznej dzieci, odpowiedniej ilości dobrej jakości snu przy jednoczesnym ograniczaniu ekspozycji na ekrany. Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że najmłodszy nie powinni wpatrywać się w ekrany smartfonów, telewizorów czy tabletów i zdecydowanie więcej czasu spędzać na grach oraz zabawach ruchowych. Korzystanie z urządzeń ekranowych może być dopuszczalne dopiero od 2 roku życia, a czas spędzany przez dwulatki przed ekranem, zgodnie z zasadą: im krócej, tym lepiej, nie powinien przekraczać godziny dziennie.

Wytyczne WHO dla dzieci poniżej 5 roku życia dotyczące aktywności fizycznej, czasu spędzanego przed ekranem oraz snu w ciągu dnia:

| Wiek | Aktywność fizyczna | Czas ekranowy | Sen |
|---|--------------------|-------------------------------------|--------------|
|  0-1 | Min. 30 minut | 0 minut | 14-17 godzin |
|  1-2 | Min. 180 minut | Maksymalnie godzina od 2 roku życia | 11-14 godzin |
|  3-4 | Min. 180 minut | Maksymalnie godzina | 10-13 godzin |

Źródło: *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age* (World Health Organization, 2019)

Strategie zapobiegania zagrożeniom wynikającym z korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych przez dzieci na wczesnych etapach rozwojowych

Okres przedszkolny oraz etap edukacji wczesnoszkolnej to czas, gdy rodzice i rodzina pozostają głównym źródłem wpływu na rozwój i funkcjonowanie dziecka, a nieprawidłowości i deficyty w ich postępowaniu stanowią **jeden z kluczowych czynników ryzyka dla prawidłowego rozwoju dzieci**. W okresie wczesnoszkolnym pula czynników ryzyka powiększa się o te związane ze środowiskiem szkolnym i grupą rówieśniczą.

Dzieci na tym etapie więcej czasu przebywają w szkole i placówkach pozaszkolnych, nawiązują trwalsze relacje z rówieśnikami i innymi dorosłymi spoza rodziny. Dodatkowo nakłada się na to intensywne korzystanie z nowych technologii, niosące za sobą kolejne zagrożenia dla funkcjonowania najmłodszych. Ten specyficzny zestaw czynników ryzyka warunkuje planowanie efektywnych oddziaływań profilaktycznych adresowanych do najmłodszych, których celem jest ograniczanie negatywnych konsekwencji wynikających z niewłaściwego korzystania z technologii przez dzieci i przygotowanie ich do bezpiecznego funkcjonowania w cyberprzestrzeni na późniejszych etapach rozwojowych.

Adresowane do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym skuteczne strategie profilaktyki zagrożeń wynikających z korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych powinny obejmować przede wszystkim:

- programy rozwijania umiejętności psychospołecznych dzieci;
- wspieranie rozwoju kompetencji cyfrowych i medialnych dzieci i ich otoczenia społecznego – głównie znaczących osób dorosłych, tj. członków rodzin i nauczycieli;
- programy rozwijania umiejętności wychowawczych adresowane do rodziców najmłodszych dzieci;
- kampanie społeczne skierowane do rodziców i opiekunów, podnoszące świadomość zagrożeń i wskazujące sposoby ochrony najmłodszych przed zagrożeniami w sieci;
- modelowanie przez dorosłych wzorca odpowiedzialnego i bezpiecznego wykorzystywania urządzeń cyfrowych i internetu;
- upowszechnianie technologii wspomagającej ochronę rodzicielską.

Wiek przedszkolny

Dzieci w wieku przedszkolnym używają urządzeń cyfrowych oraz internetu w stosunkowo ograniczonym (w porównaniu do starszych) zakresie – głównie do oglądania filmów lub grania w gry. W związku z tym są w mniejszym stopniu narażone na niebezpieczeństwa wiążące się z aktywnościami online.

Jako główne kategorie zagrożeń internetowych na tym etapie wskazuje się przede wszystkim:

- **kontakt ze szkodliwymi treściami** głównie o charakterze przemocowym lub erotycznym/pornograficznym, z materiałami zawierającymi nieprawdziwe i szkodliwe dla zdrowia informacje czy promującymi niewłaściwe postawy;

- **narażenie na kontakt z treściami reklamowymi**, których dzieci na tym etapie rozwoju nie są w stanie odróżnić od treści neutralnych, przez co zwiększa się ryzyko bezkrytycznego odbioru zawartych w tych materiałach komunikatów perswazyjnych;
- **nadużywanie urządzeń cyfrowych, uzależnienie od technologii**.

Inne zagrożenia, występujące w tej grupie wiekowej znacząco rzadziej, obejmują:

- inicjowanie kontaktu z dzieckiem przez nieznaną osobę dorosłą;
- nieświadome udostępnianie danych osobowych i osobistych informacji podmiotom komercyjnym, które następnie wykorzystują je do celów związanych ze sprzedażą;
- pobieranie danych przez inteligentne zabawki bazujące na technologii internetowej, np. roboty, smartwatche, lalki łączące się z internetem itp.;
- inne zachowania podejmowane przez dziecko, takie jak np. niezamierzone zniszczenie gry lub innego materiału stworzonego przez rodzica czy starsze rodzeństwo.

W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym ekspozycja na tego rodzaju zagrożenia w internecie ma najczęściej charakter przypadkowy. Dochodzi do niej szczególnie wtedy, gdy dziecko korzysta z materiałów dostępnych w sieci samodzielnie, bez opieki rodzica czy innej osoby dorosłej. Znaczącym czynnikiem ryzyka w tej grupie wiekowej jest **niewłaściwe postępowanie rodziców w kwestii udostępniania najmłodszym urządzeń cyfrowych**, w tym w szczególności tych z otwartym dostępem do internetu.

Programy profilaktyczne ukierunkowane na zapobieganie problemom wynikającym z korzystania przez dzieci w wieku przedszkolnym powinny koncentrować się na działaniach takich jak:

1. **Ograniczanie czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem** (w tym telewizji) do rozsądnych granic i dostosowanie długości ekspozycji na ekrany do wieku i możliwości dziecka.
2. **Wykorzystywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych w programach edukacyjnych** przeznaczonych dla najmłodszych w zgodzie z kluczowymi zasadami **tak, aby służyły one zdrowemu rozwojowi dziecka we wszystkich sferach**:
 - Aplikacje i narzędzia cyfrowe powinny wspierać i stymulować aktywność fizyczną dzieci, zawierać zadania (np. gry) wymagające aktywności ruchowej, eksplorowania rzeczywistego otoczenia fizycznego, doświadczeń na świeżym powietrzu, dokumentowania przyrody itp.
 - Narzędzia cyfrowe nie mogą być stosowane w izolacji jako odosobnione aktywności, ale powinny stanowić uzupełnienie procesu edukacji, wspierać uczenie się i poszerzać dostęp małych dzieci do nowych wartościowych treści.
 - W programach edukacyjnych przeznaczonych dla najmłodszych dzieci należy unikać nieinteraktywnych narzędzi opartych wyłącznie na biernym odbiorze treści, np. oglądaniu bajek, filmów.
 - Technologie i media nie powinny zastępować działań takich jak kreatywna zabawa, twórczość plastyczna, ćwiczenia rozwijające wyobraźnię, aktywność badawcza, eksperymentowanie itp.

- Technologie cyfrowe powinny uzupełniać, a nie zastępować tradycyjne relacje i interakcje społeczne z dorosłymi i rówieśnikami. Nauczyciele powinni wybierać programy, które promują współpracę w grupie, wspólne wykonywanie zadań z bliskimi osobami.

3. Dobieranie treści odpowiednich do wieku dziecka:

- Podstawą jest dobór treści, które nie będą wywoływały skrajnie negatywnych emocji u młodszych dzieci.
- Należy unikać aplikacji, gier i programów zawierających treści o charakterze erotycznym lub przemocowym, w szczególności gdy zachowania takie prezentują postaci ludzkie lub mające cechy humanoidalne (zwiększa to siłę mechanizmów społecznego uczenia się poprzez naśladowanie).
- Materiały online, które oglądają dzieci, nie powinny zawierać treści nieprawdziwych, propagujących stereotypy lub zachowania antyspołeczne.

4. Towarzyszenie dziecku w internecie:

- Korzystanie z otwartych zasobów internetu przez dzieci w wieku przedszkolnym powinno odbywać się jedynie przy udziale osób dorosłych (rodziców, nauczycieli, dorosłych członków rodziny) – z uwagi na charakter zagrożeń internetowych i etap rozwojowy dzieci.
- Warto wprowadzić zabezpieczenia do używanego przez dzieci sprzętu: programy filtrujące, narzędzia kontroli rodzicielskiej, korzystanie z wyszukiwarek przyjaznych dzieciom, stosowanie ustawień prywatności, zabezpieczanie dostępu do urządzenia czy konta w serwisie bezpiecznym hasłem.

5. Zapobieganie uzależnieniu:

- Pulę czasu przeznaczanego na aktywności dzieci należy projektować tak, aby korzystanie z urządzeń cyfrowych i internetu nie było czynnością dominującą, dostosowanie czasu w mediach odpowiednio do wieku dziecka, unikanie biernego spędzania czasu przed ekranem, przeglądania portali internetowych bez konkretnego celu itp.
- Wprowadzając nowe technologie, warto maksymalnie włączać je w tradycyjne aktywności dzieci (np. dokumentowanie nauki za pomocą zdjęć, korzystanie z aplikacji wymagających aktywności ruchowej itp.).

6. Wprowadzanie elementów edukacji medialnej, która ma przygotować dzieci do właściwego i rozsądnego odbioru oraz korzystania z informacji w przyszłości:

- Dobrze jest poznawać świat nowych technologii wspólnie, zwracając przy tym uwagę na to, jak dzieci rozumieją medialny przekaz.
- Kształtowanie kompetencji rozumienia funkcjonowania natury mediów, w tym cyfrowych, powinno polegać na wyjaśnianiu sytuacji oglądanych na ekranie, uświadamianiu, że media i treści, które dzieci w nich oglądają, są tworzone przez dorosłych dla określonego odbiorcy. Warto pokazywać, że istnieją programy przeznaczone dla dzieci (np. bajki, filmy familijne) oraz dla dorosłych (np. serwisy informacyjne czy programy publicystyczne itp.).
- Ważne jest także rozwijanie umiejętności krytycznego odbioru i interpretacji przekazów medialnych. Należy pomóc dzieciom w nauce rozróżniania elementów fantastycznych od rzeczywistych w oglądanych filmach, bajkach animowanych, grach komputerowych, prawdy od fałszu, dobra od zła.

- Starszym przedszkolakom (w wieku 5–6 lat) można tłumaczyć, czym są reklamy (próbować wspólnie odkodowywać przekaz zawarty w reklamach, wskazywać cele, jakim służą).
- Warto nauczyć dzieci, że mogą zwrócić się do dorosłych, gdy zobaczą na ekranie treści, które budzą ich niepokój lub strach.

Niezbędnym elementem strategii zapobiegania cyfrowym zagrożeniom jest także **wyposażenie nauczycieli i wychowawców w aktualną wiedzę na temat wpływu technologii na zdrowie i funkcjonowanie**, w tym na temat potencjalnie szkodliwych skutków związanych z korzystaniem z ekranów przez małe dzieci. Nauczyciele powinni też wiedzieć, jak w praktyce korzystać z narzędzi wprowadzanych do edukacji najmłodszych.

Okres wczesnoszkolny

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym zaczynają intensywniej korzystać z nowych technologii. Internet służy im do oglądania filmów, grania w gry cyfrowe i kontaktowania się poprzez komunikatory z przyjaciółmi i rodziną. Mogą również korzystać z sieci do pracy w szkole i odrabiania zadań domowych. Bardziej samodzielnie używają urządzeń ekranowych i aktywniej poruszają się w sieci, częściej korzystając z niej bez nadzoru. To wszystko sprawia, że **obszar zagrożeń dla ich bezpieczeństwa w internecie jest większy niż w przypadku młodszych dzieci**. Szczególne zagrożenia mogą wystąpić, gdy dziecko korzysta z internetu do komunikowania się z innymi osobami – np. w mediach społecznościowych lub grach.

Mimo że dzieci w wieku wczesnoszkolnym potrafią w większym stopniu identyfikować ryzyka związane z korzystaniem z internetu, należy jednak pamiętać, że nadal wykazują pewien stopień naiwności w ocenie potencjalnych niebezpieczeństw, z którymi mogą się realnie spotkać. Badanie gotowości do korzystania z internetu, przeprowadzone w grupie australijskich dzieci w wieku od 5 do 8 lat, pokazało, że o ile dzieci potrafiły rozpoznać zagrożenia związane ze szkodliwymi treściami (seksualnymi, przemocowymi czy zawierającymi wulgarny język) i niebezpiecznymi kontaktami z osobami znanymi tylko z internetu, to miały problemy z identyfikacją niewłaściwej komunikacji, przekazów komercyjnych, nierzetelnych informacji oraz ujawniania osobistych informacji jako zagrożeń internetowych. Miały także trudności w przełożeniu teoretycznej wiedzy o zagrożeniach na bezpieczne zachowania w realnych sytuacjach, np. na pytanie o to, czy przyjęłyby zaproszenie na przyjęcie urodzinowe lub mecz od osoby poznanej w internecie, duża część dzieci odpowiedziała twierdząco (Ey, Cupit, 2011).

Najczęściej spotykane zagrożenia internetowe w tej grupie to:

- **Dostęp do szkodliwych treści**, takich jak np. treści seksualne w grach, pornografia, obrazy okrucieństwa wobec zwierząt oraz rzeczywista lub symulowana przemoc itp.
- **Kontakt z nieznanymi osobami dorosłymi**, narażenie na agresywne lub przemocowe działania ze strony dorosłych, uwodzenie przez internet (tzw. grooming).
- **Narażenie na cyberprzemoc rówieśniczą**.

- **Niewłaściwe zachowania własne dziecka**, np. działania mogące krzywdzić innych (cyberprzemoc), niszczenie wytworów innych osób (kolegów, rodzeństwa), dokonywanie zakupów w grach lub aplikacjach, instalowanie niezaufanych i potencjalnie szkodliwych aplikacji, udostępnianie osobistych informacji, zdjęć, danych osobowych itp.
- **Kontakt z treściami reklamowymi**, ekspozycja na przekaz promujący produkty nieodpowiednie dla dzieci.

Programy edukacyjne i profilaktyczne, mające na celu ochronę przed zagrożeniami technologicznymi, powinny nadal uwzględniać większość zaleceń wskazanych w standardach programów dla dzieci w wieku przedszkolnym. Z uwagi na pojawiające się na tym etapie rozwoju dodatkowe czynniki ryzyka i istotną zmianę w sposobach korzystania przez nie z internetu i urządzeń cyfrowych, działania profilaktyczne powinny być rozbudowane o dodatkowe elementy i treści:

1. **Modelowanie używania internetu w celach edukacyjnych.** Narzędzia i technologie na tym poziomie edukacyjnym powinny w większym stopniu zapewniać dzieciom możliwość odkrywania, tworzenia i rozwiązywania bardziej złożonych problemów, stymulować rozwój procesów poznawczych (myślenia, analizy pomysłów i ich krytycznej oceny, obserwacji), wspomagać prowadzenie obserwacji otoczenia i uczenie się.
2. **Wprowadzanie do programów dotyczących bezpieczeństwa online elementów edukacji medialnej:**
 - poznawanie mechanizmów funkcjonowania mediów oraz budowanie umiejętności celowego i odpowiedniego korzystania z nich;
 - rozwijanie umiejętności krytycznego odbioru treści płynących z internetu i telewizji, filtrowania informacji, interpretowania przekazów medialnych, odróżniania wartościowych treści od materiałów zawierających nieprawdziwy bądź szkodliwy przekaz;
 - budowanie odporności na manipulacyjny wpływ treści komercyjnych i reklamowych;
 - uczenie stawiania pytań i krytycznego myślenia o technologiach i mediach, z których korzystają (urządzeń, aplikacji, gier).
3. **Kształtowanie postawy „cyfrowego obywatelstwa”** – odpowiedzialnego używania technologii, przestrzegania norm społecznych w sieci i etycznych zachowań, respektowania praw innych użytkowników i dbania o własne, właściwego komunikowania się w sieci, dbania o prywatność własną i innych, bezpiecznego poruszania się w cyfrowym świecie, pozytywnego i prorozwojowego wykorzystywania możliwości internetu itp.
4. **Wyposażanie w wiedzę z zakresu bezpieczeństwa w sieci, wprowadzanie do programu treści związanych z bezpiecznym korzystaniem z technologii cyfrowych, m.in.:**
 - właściwe i niewłaściwe korzystanie z internetu oraz urządzeń cyfrowych, konsekwencje nieodpowiedniego i nadmiernego używania technologii;
 - ochrona prywatności i danych osobowych (co, kiedy i komu możemy udostępniać, jakich informacji nie należy ujawniać, konieczność uzyskiwania zgody rodziców i opiekunów na udostępnianie informacji itp.);

- rozróżnianie odpowiednich treści i narzędzi od materiałów szkodliwych i nieprzeznaczonych dla dzieci, uświadamianie, że nie wszystkie treści w internecie są prawdziwe lub pokazują właściwe zachowania;
- relacje w sieci, zawieranie znajomości w internecie, bezpieczne i niebezpieczne zachowania w relacjach online i offline;
- rozpoznawanie sygnałów zagrożenia i sposoby reagowania na nie (np. niewłaściwe treści lub kontakty z nieznanymi), uczenie dzieci zgłaszania zagrożeń do zaufanych dorosłych;
- zasady korzystania i instalowania aplikacji na urządzeniach, z których dzieci korzystają (instalowanie oprogramowania przez rodzica lub wspólnie z dzieckiem, uzyskanie zgody rodzica na korzystanie z określonych aplikacji), sposoby reagowania na niechciane powiadomienia i reklamy typu pop-up czy przekierowania na nieodpowiednie strony.

5. Kształtowanie myślenia o sieciowym charakterze technologii cyfrowych,

wyjaśnianie, w jaki sposób technologie cyfrowe połączone są ze sobą w sieć oraz jak tworzone i udostępniane są informacje w internecie przez ludzi komunikujących się ze sobą. Badania wskazują, że młodsze dzieci rozumieją internet jako urządzenie, z którego korzystają i do którego tylko one mają dostęp; bywa, że identyfikują go z czynnościami osób z niego korzystających, np. „internet to jest coś w moim komputerze”, „internet służy do robienia maili i grania w gry” (Edwards i in., 2016).

6. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych kluczowych dla korzystnego dla zdrowia używania technologii cyfrowych, m.in. samokontroli w zakresie korzystania z urządzeń ekranowych, umiejętności przechodzenia od aktywności realizowanych przy użyciu narzędzi cyfrowych do zajęć bez technologii, umiejętności regulowania napięcia emocjonalnego i radzenia sobie ze stresem bez pomocy internetu, dostarczanie okazji do przeżywania satysfakcjonujących doświadczeń poza siecią.

7. Wprowadzenie różnych form pracy z dziećmi, uwzględniających:

- interaktywną metodykę kształcenia, współpracę nauczyciel – uczeń i aktywny udział uczniów;
- atrakcyjne dla dzieci metody pracy – elementy zabawy, gry, aktywności ruchowej, tworzenie różnorodnych materiałów plastycznych (np. plakatów, komiksów, kreskówek i innych), realizacja kursów e-learningowych, stwarzanie możliwości sprawdzania zasad bezpieczeństwa w realnych sytuacjach i praktycznych działaniach;
- metodę wzajemnego uczenia się w grupie rówieśników, umożliwienie uczniom wejścia w rolę ekspertów i dzielenia się wiedzą z kolegami i nauczycielem, zachęcanie do współpracy w tworzeniu materiałów, zdobywaniu wiedzy i rozwiązywaniu problemów;
- kształtowanie w dzieciach poczucia uczestnictwa w społeczności osób działających na rzecz tworzenia bezpiecznego internetu poprzez udział międzynarodowych lub krajowych kampaniach edukacyjnych adresowanych do dzieci, takich jak Dzień Bezpiecznego Internetu, czy w lokalnych inicjatywach w najbliższym otoczeniu szkoły.

8. Realizacja edukacji o bezpieczeństwie w sieci i odpowiedzialnym korzystaniu z technologii w ramach różnych obszarów edukacyjnych (przedmiotów).

Edukacja o bezpieczeństwie w sieci nie tylko na informatyce. Jak możesz to zrobić?**Edukacja polonistyczna:**

- napiszcie wspólne opowiadanie lub narysujcie komiks dotyczący wybranego zagadnienia dotyczącego bezpieczeństwa online;
- stwórzcie alternatywne losy bohaterów bajek lub lektur, które właśnie poznajecie w świecie cyfrowym;
- porozmawiajcie o tym, jak bohaterowie lektur rozwiązaliby problemy związane z zagrożeniami w sieci, takimi jak cyberprzemoc, kontakt z nieprzyjemnymi treściami itp. (możecie też skorzystać z gotowych materiałów i animacji przygotowanych w ramach kampanii [Bądź z innej bajki](#) czy konkursu [Historie z sieci wzięte](#)).

Edukacja językowa / język obcy:

- odkrywajcie określenia związane z bezpieczeństwem online w różnych językach.

Edukacja muzyczna:

- przy okazji słuchania utworów różnych kompozytorów porozmawiajcie o tym, co oznaczają prawa autorskie, na jakich zasadach możemy korzystać z czyichś utworów, także w sieci.

Edukacja społeczna:

- stwórzcie profile internetowe postaci historycznych;
- porozmawiajcie o wizerunku w sieci, śladzie cyfrowym i udostępnianiu informacji o sobie;
- poznajcie ciekawostki o internecie i jego historii, zastanówcie się, do czego obecnie wykorzystujemy internet;
- porozmawiajcie o tym, ile czasu spędzamy w internecie i na korzystaniu z urządzeń ekranowych oraz jakie może mieć to konsekwencje dla naszego zdrowia;
- porozmawiajcie o znajomych i nieznanym w sieci oraz przyjaźniach w fizycznym świecie;
- zrealizujcie wspólnie kurs e-learningowy [Internetowa szkoła słońca Spacjusza](#) na portalu [OSE IT Szkoła](#).

Edukacja przyrodnicza:

- odkrywajcie miejsca, o których się uczyte lub w których mieszkać na interaktywnych mapach i porozmawiajcie o udostępnianiu swojej lokalizacji w internecie lub aplikacjach;
- obejrzyjcie film przedstawiający eksperyment fizyczny lub chemiczny i podyskutujcie o zagrożeniach związanych z naśladowaniem tego, co widzimy w sieci.

Edukacja plastyczna:

- przygotujcie plakat dla rodziców ilustrujący zasady bezpiecznego korzystania przez dzieci z internetu – porozmawiajcie o treściach odpowiednich dla najmłodszych i szkodliwych materiałach oraz o tym, co zrobić, gdy trafi się na treści, które wzbudzają nasz niepokój;
- przygotujcie grafikę z pomysłami na grę przeznaczoną dla dzieci – zastanówcie się nad różnicami pomiędzy światem gier a światem realnym, przedyskutujcie, czy warto naśladować zachowania bohaterów gier, pomyślcie, dlaczego ważne jest ograniczanie czasu przed ekranem itp.

Edukacja informatyczna:

- zorganizujcie zabawę, która pomoże dzieciom zrozumieć sieciową naturę internetu – napiszcie i wyślijcie „e-maile” jako wiadomości w kopercie do serii przedmiotów symbolizujących komputery lub smartfony, które zostały połączone ze sobą za pomocą sznurka. Taka wizualizacja pomoże dzieciom zrozumieć, jak są tworzone sieci cyfrowe oraz w jaki sposób ludzie wykorzystują internet jako sieć do generowania, przechowywania informacji i dzielenia się nimi.

Programy rozwijania kompetencji rodzicielskich

Angażowanie rodziców jest jednym ze standardów profesjonalnych programów profilaktycznych adresowanych do dzieci, a **praca z rodzicami lub opiekunami uznawana jest za wiodącą strategię profilaktyczną**. Liczne badania wskazują na ochronną rolę wsparcia emocjonalnego ze strony opiekunów, pozytywnych relacji z dzieckiem oraz rozsądnych praktyk wychowawczych w profilaktyce zagrożeń. Z kolei błędy wychowawcze rodziców – szczególnie popełniane we wczesnym okresie rozwoju dziecka, takie jak brak jasnych oczekiwań i standardów zachowań przekazywanych dziecku, brak wytyczonych granic, niewłaściwy monitoring zachowań dziecka, nieodpowiednie wzorce zachowań – wskazywane są jako znaczący czynnik ryzyka rozwoju zachowań problemowych. Z tych względów przyjmuje się, że wzmacnianie umiejętności wychowawczych rodziców powinno stanowić integralny element programów profilaktycznych, kierowanych do dzieci i młodzieży.

Główne sposoby pracy profilaktycznej z rodzicami koncentrują się na **dostarczaniu rodzicom wiedzy o potrzebach rozwojowych dzieci** na danym etapie edukacji i **wzmacnianiu kompetencji wychowawczych** (umiejętności komunikacyjnych, budowania wspierających relacji, ustanawiania granic i wprowadzania zasad, rozumienia uczuć i problemów dziecka, rozmawiania o zagrożeniach, monitorowania zachowań itp.). Bliska relacja z rodzicem, akceptacja, uważna obecność w życiu dziecka to elementy niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka i budowania jego odporności psychicznej na zagrożenia, także te związane ze światem cyfrowym.

W przypadku ochrony najmłodszych przed zagrożeniami cyfrowymi właściwa opieka rodzicielska i modelowanie przez opiekunów pożądanych wzorców zachowań oraz postaw wobec technologii wskazywane są jako kluczowe czynniki chroniące przed negatywnymi konsekwencjami nieodpowiedniego używania ekranów i internetu. Ważną rolę pełni tu także dostarczanie rodzicom wiedzy dotyczącej zasad rozsądnego wprowadzania technologii w życie dziecka oraz reagowania na niebezpieczeństwa.

Kluczowe elementy programów adresowanych do rodziców:

- 1. Dostarczanie wiedzy na temat wpływu technologii i urządzeń ekranowych na funkcjonowanie dzieci i ich rozwój;** podnoszenie świadomości zagrożeń i przekazywanie wiedzy o sposobach ochrony.
- 2. Wskazywanie, kiedy i w jaki sposób wprowadzać nowe technologie do życia dziecka,** jakie strony i materiały są bezpieczne dla dzieci, jak wybierać wartościowe gry i aplikacje itp.
- 3. Budowanie świadomości rodziców małych dzieci o negatywnych konsekwencjach wykorzystywania urządzeń ekranowych jako nagrody lub regulatora emocji** (np. gdy dziecko płacze).
- 4. Wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców:**
 - ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych, budowania wspierających relacji, ustanawiania granic i wprowadzania zasad, rozumienia uczuć i problemów

dziecka, rozmawiania o zagrożeniach, monitorowania zachowań, spędzania wspólnego czasu z dzieckiem;

- wzmacnianie roli rodzica jako modelu dostarczającego wzorów do naśladowania w kontekście korzystania z urządzeń cyfrowych;
- wspieranie rodziców w roli osób dorosłych kształtujących kompetencje medialne dziecka, wskazywanie sposobów budowania u dzieci tych umiejętności (np. tłumaczenie treści bajek, filmów oglądanych przez dziecko, instruowanie, wspólne działanie, obserwowanie aktywności dziecka w sieci, uczenie korzystania z aplikacji, dostarczanie wiedzy o zagrożeniach itp.);
- podnoszenie świadomości rodziców na temat wagi monitorowania aktywności dziecka w sieci i towarzyszenia mu w korzystaniu z internetowych zasobów.

5. Promowanie, opartych na dowodach naukowych, wytycznych dla rodziców dotyczących korzystania przez małe dzieci z technologii cyfrowych, takich jak:

- korzystanie z otwartych zasobów internetowych przez dzieci w wieku przedszkolnym jedynie przy udziale osób dorosłych;
- niepozwalanie najmłodszym dzieciom na samodzielnie używanie wyszukiwarek, portali społecznościowych, komunikatorów i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści (zdjęć, filmów, tekstów);
- wprowadzanie limitowanego czasu przed ekranem i w sieci adekwatnie do wieku dziecka, niekorzystanie z urządzeń ekranowych przed snem, a także w czasie posiłków czy wspólnych zajęć rodzinnych;
- udostępnianie wyłącznie sprawdzonych, jakościowych i dostosowanych do wieku treści, stron, serwisów przeznaczonych dla dzieci;
- monitorowanie intensywności korzystania z urządzeń ekranowych i aktywności dziecka w internecie;
- korzystanie z systemów ratingowych przy wyborze narzędzi i produktów przeznaczonych do użytku najmłodszych;
- monitorowanie sposobu korzystania z aplikacji, sprawdzanie aplikacji przed udostępnieniem ich dziecku;
- rozmawianie z dzieckiem o zagrożeniach, rozbudzanie krytycznego podejścia do tego, co ogląda w internecie (np. że będąc online, można trafić na złe, nieprawdziwe treści, że nie wszystkie osoby są tymi, za które się podają itp.), uczenie dzieci odpowiedzialnego zachowania w sieci, dbania o prywatność;
- wprowadzenie umowy dotyczącej informowania rodzica, gdy dziecko trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego, co je zaniepokoi;
- dbanie o równowagę cyfrową – zdrowy tryb życia, aktywność fizyczną, rozwijanie pasji i hobby dziecka bez urządzeń ekranowych;
- tworzenie atrakcyjnej alternatywy dla aktywności online, organizowanie czasu dla dzieci bez mediów, np. w formie wspólnych wycieczek czy zabaw z rodzicami, czytania książek, realnych doświadczeń w świecie fizycznym i in.

6. Przekazywanie wiedzy o zabezpieczeniach technicznych mogących wspomagać ochronę rodzicielską:

- zachęcanie do ochrony domowych urządzeń za pomocą programów filtrujących lub blokujących treści, aplikacji kontroli rodzicielskiej, programów antywirusowych, programów blokujących reklamy;

- wskazywanie korzyści z aktualizacji oprogramowania i zabezpieczania urządzeń unikalnym, bezpiecznym hasłem, wyłączenie funkcji „autoodtwarzanie” na urządzeniach, z których korzysta dziecko czy skonfigurowanie osobnego profilu dla dziecka w serwisach streamingowych.

Warto przeczytać

Pyżalski J. (red.), (2017), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Łódź: Wydawnictwo „Eter” [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Pyżalski J., Klichowski M., Przybyła M., (2014), *Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystywania technologii komunikacyjno-informacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych (TIK-mobApp) przez dzieci w wieku 3–6 lat*, Poznań: UAM [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Materiały na stronie domowezasadyekranowe.fdds.pl [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Sochocka K., Van Laere K., (2016), *Jak chronić dziecko przed natłogowymi zachowaniami. Poradnik dla rodziców*, Warszawa: Fundacja Poza Schematami [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Matejczuk J., (2014), *Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Kamza A., (2014), *Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Rękosiewicz M., Jankowski P., (2014), *Rozwój dziecka. Środkowy wiek szkolny*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych [online, dostęp dn. 27.03.2023]

Część III. Nastolatki

Jak nastolatki korzystają z urządzeń cyfrowych i internetu

Okres dojrzewania to czas wielkich zmian. To etap, w którym nastolatki, jeszcze nie tak dawno zależne od rodziny, stają się bardziej samodzielne i stawiają pierwsze kroki w kierunku dorosłości. To także okres formowania własnej tożsamości, wyboru celów życiowych, wartości, przekonań i zainteresowań. To czas eksplorowania świata na różnych płaszczyznach – eksperymentowania z ciałem i w relacjach z innymi ludźmi, z granicami własnego działania, testowania norm społecznych i podejmowania ryzykownych zachowań. Dążąc do samostanowienia, nastolatki stają się coraz bardziej krytyczne wobec rodziców i dotychczasowych autorytetów, a ważnym punktem odniesienia dla formowania obrazu samego siebie, poszukiwania własnego miejsca w społeczności i rozwoju autonomii staje się teraz grupa rówieśnicza i młodzieżowi idole, będący nowymi wzorcami do identyfikacji.

Istotnym narzędziem do realizacji tych ważnych potrzeb rozwojowych dla współczesnej młodzieży stały się nowe technologie. Nastolatki funkcjonują zanurzone w cyfrowej technologii, realizując swoje aktywności równolegle w dwóch światach: online i offline, które wzajemnie się przenikają i traktowane są przez młodych ludzi jako równoważne. Korzystanie z internetu jest nieodłączną częścią ich codziennego życia. W przestrzeni cyfrowej zdobywają wiedzę, szukają rozrywki, nawiązują i podtrzymują relacje interpersonalne, tworzą społeczności. W sieci zaspokajają potrzeby psychiczne, realizują ważne zadania rozwojowe i zdobywają kluczowe doświadczenia społeczne. Internet umożliwia nastolatkom budowanie i zacieśnianie relacji w grupie, dając poczucie przynależności do wspólnoty, stwarza przestrzeń do autokreacji i eksperymentowania z własnym wizerunkiem, pozwala na budowanie tożsamości, dostarcza atrakcyjnych bodźców, zaspokajając potrzebę stymulacji, jest wreszcie miejscem, gdzie mogą realizować potrzebę uznania i prestiżu. W okresie adolescencji internet staje się również ważnym źródłem wiadomości – nastolatki znacznie częściej niż młodsze dzieci szukają w sieci informacji na intrygujące tematy, takie jak zdrowie psychiczne i fizyczne, seksualność, problemy w związkach itp.

W tym okresie rozwojowym aktywność w sieci staje się szczególnie intensywna.

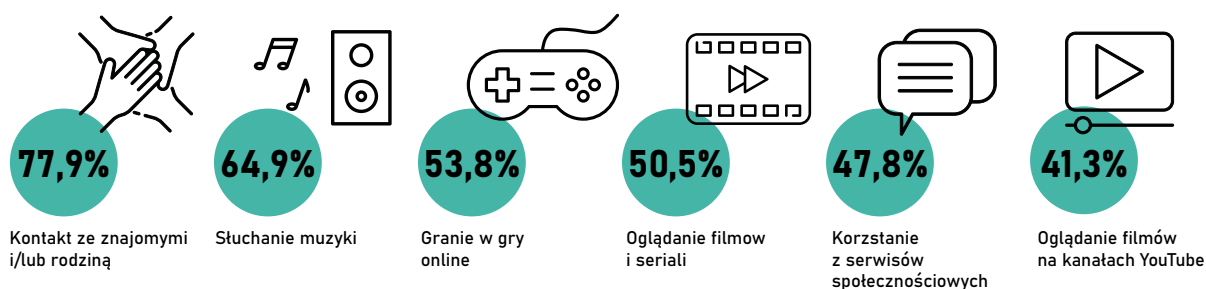
Badania „Nastolatki 3.0” (Lange, 2021) wskazują, że młodzi ludzie spędzają dziennie w internecie średnio 4 godziny i 50 minut dziennie. W weekendy czas ten znacząco się wydłuża – do 7 godzin i 41 minut. Trudno zresztą ten czas precyzyjnie oszacować w sytuacji, gdy młodzież dysponuje urządzeniami mobilnymi, takimi jak smartfony, smartwatche itp. podłączone stale do sieci. Mając włączone urządzenie, w każdej chwili mogą korzystać z internetu, być w kontakcie ze znajomymi poprzez komunikatory czy na bieżąco sprawdzać coś w serwisie internetowym.

W badaniu „Młodzi Cyfrowi” 10,7% badanych uczniów na pytanie „Ile godzin korzystałeś ze swojego smartfona w ciągu dnia” odpowiedziało „Cały czas”, co doskonale oddaje postawę „always on” młodego pokolenia (Dębski, Bigaj, 2019). Młodzi internauci są aktywni online w różnych porach dnia, poczynając od przebudzenia aż do późnych godzin nocnych. Ponad 6% nastolatków korzysta z internetu w dni powszednie nawet w nocy, kosztem swojego snu, niekiedy pozostając online do wczesnych godzin porannych, a w weekendy robi tak blisko 17% młodych ludzi (Lange, 2021).

Współczesne nastolatki to pokolenie technologii mobilnej. Zdecydowana większość (92,1%) przyznaje, że najczęściej używanym przez nich urządzeniem do łączenia się z internetem niezmiennie od lat pozostaje telefon komórkowy i smartfon. Z laptopów korzysta 62,3% badanej młodzieży, jeszcze mniej, bo tylko 31,3%, używa komputerów stacjonarnych. Większość nastolatków nie wyobraża sobie życia bez smartfona. Jak wskazują badania, młodzież korzysta ze smartfonów powszechnie i wszędzie – w domu, w szkole podczas lekcji, w czasie przerw, podczas posiłków i rozmów.

Internet jest dla adolescentów przede wszystkim przestrzenią rozrywki i dostępu do kultury, a także ośrodkiem życia społecznego. Jako najczęstsze formy aktywności w sieci nastolatki wskazują korzystanie z treści rozrywkowych i kulturalnych (muzyka, filmy i seriale, gry wideo) oraz komunikację ze znajomymi. Duża grupa młodzieży wykorzystuje zasoby internetu do nauki szkolnej. Co dziesiąty nastolatek regularnie obserwuje profile influencerów, a niemal 14% młodych internautów robi w sieci zakupy, korzystając ze sklepów internetowych i serwisów aukcyjnych.

Najczęstsze aktywności online w grupie nastolatków:



Źródło: Raport *Nastolatki 3.0* (Lange, 2021)

Dla ponad połowy nastolatków jedną z najczęstszych aktywności w sieci jest granie w gry cyfrowe. Do takiej formy spędzania wolnego czasu w badaniach „Nastolatki 3.0” przyznało się 53,8% młodych ludzi (Lange, 2021). W grupie uczniów w wieku 9–20 lat, biorących udział w badaniu „Granie na ekranie”, aż 65,7% respondentów zadeklarowało, że przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku grało w jakiś rodzaj gry cyfrowej (wideo, online lub offline), natomiast co trzeci uczeń (34,4%) przyznał, że gra raczej lub zdecydowanie regularnie. Najczęściej nastolatki grają w gry kilka razy w tygodniu – robi tak co trzeci z nich. Spora grupa (11%) gra w gry cyfrowe nawet kilka razy dziennie. Średnia liczba godzin poświęcanych na granie wynosi 2,5 godziny dziennie w dni powszednie i niemal 4 godziny w weekendy. Warto przy tym odnotować, że prawie połowa badanych uczniów (48%) przyznaje, że czasami, bardzo często lub zawsze traci kontrolę nad czasem, grając w gry. Motywacje związane z graniem to najczęściej:

relaks, chęć poprawienia sobie samopoczucia, możliwość bycia kimś innym niż w rzeczywistości, sposobność do spotkania się z innymi osobami, poszukiwanie przeżyć i nowych doznań, chęć rywalizacji (Dębski, Bigaj, 2020).

Internet to dla nastolatków także świat kreacji. Młodzi ludzie publikują w sieci tworzone przez siebie treści, prezentują własną twórczość, dzielą się wiedzą, inicjują uczenie się i wymianę informacji, prowadząc kanały nauki, wideoblogi czy organizując grupy na portalach społecznościowych (Pyżalski, 2019). Angażowanie się w twórczą internetową działalność nie jest jednak dominującą aktywnością w populacji adolescentów. Jak wynika z badań, większość nastolatków jest raczej odbiorcami treści zastanych w sieci niż ich aktywnymi twórcami. Tylko 2,2% młodych internautów prowadzi własnego bloga lub stronę internetową, muzykę lub filmy/zdjęcia tworzy jedynie 6% (Lange, 2021).

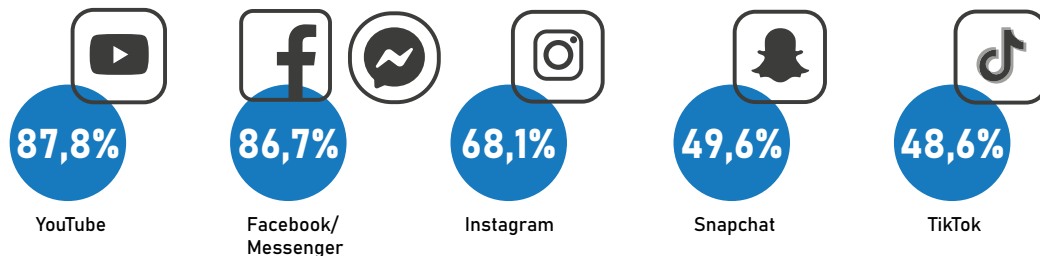
Nastolatki masowo korzystają z portali społecznościowych. Posiadanie przynajmniej jednego profilu w kanale społecznościowym deklaruje 92,4% młodzieży, a 20% przyznaje, że takich kont ma nawet sześć (Dębski, Bigaj, 2019). Z mediów społecznościowych korzystają coraz młodszy internauci. Mimo że regulaminy większości serwisów społecznościowych wprowadzają ograniczenia wiekowe dla użytkowników (konto można zwykle założyć po ukończeniu 13 roku życia), to aż 37% dzieci w wieku 9–10 lat posiada własne profile, najczęściej w kilku serwisach jednocześnie (Pyżalski i in., 2019). Spośród portali społecznościowych najbardziej popularne wśród młodzieży są serwisy oparte na przekazie wizualnym, prezentujące zdjęcia, filmy czy obrazy, takie jak: YouTube (87,8%), Facebook/Messenger (86,7%), Instagram (68,1%), Snapchat (49,6%) oraz TikTok (48,6%) (Lange, 2021).

Media społecznościowe są dla nastolatków przede wszystkim narzędziem komunikacji, podtrzymywania kontaktów towarzyskich i rozrywki. Służą młodym ludziom także, a może przede wszystkim, do autoprezentacji, stając się tym samym jeszcze jedną ważną przestrzenią dla procesu dojrzewania, umożliwiającą adolescentom eksperymentowanie z własną tożsamością, poszukiwanie i tworzenie obrazu samego siebie. To także narzędzie realizacji potrzeby akceptacji i przynależności do wspólnoty. Potwierdzają to m.in. wyniki badań „Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan”, według których co czwarty nastolatek bardzo często sprawdza, ile lajków otrzymują jego zdjęcia i wpisy, a co dziesiąty kasuje dodane materiały, jeśli nie otrzymają one wystarczającej liczby polubień. Nastolatki przywiązują dużą wagę do kreowania własnego wizerunku w sieci. 28% uczniów przyznaje, że poświęca dużo czasu, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie, które chce umieścić w internecie, a co piąty przyznaje się do „koloryzowania rzeczywistości”, ujawniając, że to, co robi na portalach społecznościowych, nie jest zgodne z tym, jak naprawdę jest (Dębski, Bigaj, 2019).

Dla większości nastolatków portale społecznościowe to ciekawa i satysfakcjonująca **przeźrenia aktywności społecznej i komunikacji**. Obecność w mediach społecznościowych pomaga młodym angażować się w sprawy, na których im zależy, włączać się w ważne działania prospołeczne czy spotykać się z przyjaciółmi i dzielić podobne zainteresowania, ale także uzyskiwać wsparcie w trudnych sytuacjach (Pew Research Center, 2018). Internet, zapewniając stały dostęp do narzędzi komunikacji (czatów, komunikatorów, aplikacji umożliwiających szybkie przesłanie

plików itp.) stał się kluczowym miejscem spotkań, w którym dzieci i młodzież mogą wyrażać swoje opinie, łączyć się ze znajomymi i przyjaciółmi, rozbudowywać sieć kontaktów społecznych.

Media społecznościowe, z jakich najczęściej korzystają nastolatki:



Źródło: Raport *Nastolatki 3.0* (Lange, 2021)

Internet jest dla młodych ludzi również ważnym źródłem informacji, zaspokajając „nastoletni głód wiedzy” i zapewniając błyskawiczne odpowiedzi na nurtujące ich pytania (Wójcik, 2013). Młodzież poszukuje w sieci różnorodnych informacji: od praktycznych porad do najnowszych doniesień ze świata, wiadomości na temat zdrowia i oferty wydarzeń w swojej okolicy. W celach szkolnych nastolatki używają internetu podczas odrabiania lekcji (76,8%), do przygotowywania się do sprawdzianów (47,7%), poszerzania wiedzy (30,7%) czy przeglądania wiadomości i czytania artykułów (16,9%) (Lange, 2021).

Zagrożenia związane z korzystaniem z internetu i nowych technologii

Globalna sieć stwarza wiele nowych możliwości, szans i korzyści, jednak jej niewłaściwe i nieodpowiednie wykorzystanie może nieść za sobą szereg zagrożeń. Nastolatki, które bardziej intensywnie niż młodsze dzieci korzystają z nowych technologii, szerzej eksplorują przestrzeń internetu i dużo bardziej aktywnie angażują się w aktywności online, narażone są na większą liczbę zagrożeń. Czynniki rozwojowe sprawiają, że częściej podejmują zachowania ryzykowne również w cyberprzestrzeni.

Przegląd zagrożeń online identyfikowanych w grupie nastolatków przedstawia klasyfikacja opracowana w ramach projektu EU Kids Online w oparciu o wyniki badań realizowanych w różnych krajach europejskich (Livingstone, Stoilova, 2021). Typologia przedstawia cztery obszary zagrożeń dotyczących dzieci i młodzieży i bazuje na założeniu, że w każdej z wymienionych sfer młody człowiek może nie tylko wystąpić w roli bezbronnej ofiary (np. odbiorcy szkodliwych treści, czy obiektu niebezpiecznych zachowań inicjowanych przez dorosłych), ale też przyjąć rolę aktywnego aktora w cyfrowym świecie (sprawcy).



CO:RE 4Cs – klasyfikacja ryzyka związanego z używaniem internetu i nowych technologii przez dzieci i młodzież (Livingstone, Stoilova, 2021)

| | TREŚĆ (Content) Dziecko jako odbiorca potencjalnie szkodliwych treści | KONTAKT (Contact) Dziecko jako uczestnik szkodliwego działania zainicjowanego przez dorosłych | ZACHOWANIE (Conduct) Dziecko jako świadek, uczestnik lub ofiara potencjalnie szkodliwego zachowania ze strony rówieśników | KONTRAKTY (Contract) Dziecko jako strona nieuczciwych umów lub ofiara wykorzystania |
|--|--|--|--|--|
| Zagrożenia związane z agresją/przemocą | Treści zawierające sceny przemocy, drastyczne obrazy, treści rasistowskie, nienawistne lub prezentujące ekstremistyczne poglądy | Stalking, prześladowanie, nienawistne zachowania, nadmierna lub niechciana kontrola | Przemoc, nękanie, nienawistna komunikacja lub wrogie zachowanie ze strony rówieśników (np. trolling, wykluczanie, zawstydzanie) | Kradzież tożsamości, oszustwo, phishing, wyłudzenie, szantaż, włamanie do systemu, zagrożenia związane z bezpieczeństwem cyfrowym |
| Zagrożenia związane ze sferą seksualną | Pornografia, seksualizacja, opresyjne normy i wzorce dotyczące wyglądu i urody | Molestowanie seksualne, grooming (uwodzenie w internecie), sextortion, wytwarzanie lub udostępnianie materiałów prezentujących seksualne wykorzystywanie dzieci (CSAM) | Molestowanie seksualne (prześladowanie), przesyłanie treści seksualnych bez zgody, presja seksualna | Handel ludźmi w celu wykorzystania seksualnego, streaming treści związanych z wykorzystaniem seksualnym dziecka |
| Zagrożenia dotyczące sfery wartości | Misinformacja, dezinformacja, nieodpowiednie do wieku treści tworzone przez firmy komercyjne (marketingowe, reklamowe) lub przez użytkowników | Perswazja ideologiczna, manipulacja, radykalizacja, rekrutacja przez grupy ekstremistyczne | Potencjalnie szkodliwe spoteczności tworzone przez użytkowników, np. promujące zachowania autoagresywne, poglądy antyszczepionkowe, wywierające negatywną presję rówieśniczą | Hazard, bańki filtrujące, mikrotargetowanie, ciemne wzorce projektowania interfejsów (ang. dark patterns), których celem jest nakłonienie użytkownika do niezamierzonych lub niechcianych zachowań np. dokonania zakupu, udostępnienia danych itp. |
| Zagrożenia „przekrojowe” (odnoszące się do wszystkich czterech kategorii 4C i manifestujące się w różnych sferach związanych z agresją, seksualnością, wartościami) | Naruszenie prywatności (interpersonalne, instytucjonalne, komercyjne) Zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego (np. siedzący tryb życia, nadmierne używanie urządzeń ekranowych, izolacja, niepokój) Dyskryminacja i nierówne traktowanie (wykluczanie, wykorzystywanie podatności i wrażliwości, dyskryminujące systemy sztucznej inteligencji: skrzywienie algorytmiczne i analityka predykcyjna przygotowująca prognozy dotyczące przyszłych zdarzeń, zachowań i wyników) | | | |

Jak podkreślają autorki klasyfikacji, **sama ekspozycja na zagrożenia związane z korzystaniem z internetu nie zawsze musi prowadzić automatycznie do szkody dla rozwoju i funkcjonowania dziecka**. To, czy i w jakim stopniu młody człowiek będzie narażony na ryzyko, jest rezultatem oddziaływania złożonego zestawu czynników: samej natury zagrożenia, indywidualnych cech dziecka (np. wieku, płci, kompetencji cyfrowych, wrażliwości, umiejętności pozytywnej adaptacji w trudnej sytuacji, cech osobowości itp.), sposobu postępowania młodego człowieka w sytuacji zetknięcia się z zagrożeniem, sytuacji społeczno-ekonomicznej i kontekstu rodzinnego, w którym się wychowuje i in. To, co jest problematyczne dla jednego nastolatka, może nie być takie dla innego. Do czynników określających stopień ryzyka należą także wiedza o zagrożeniach i sposobach radzenia sobie z nimi oraz odporność (ang. resilience) pojawiająca się wraz z doświadczeniem.



Główne obszary zagrożeń identyfikowane w badaniach polskich nastolatków

Kontakt ze szkodliwymi lub nielegalnymi treściami

Tylko 28% nastolatków w badaniu „EU Kids Online” z 2018 r. przyznała, że nie zetknęła się z żadnym rodzajem szkodliwych treści. Zdecydowana większość młodych ludzi w wieku 11–17 lat miała styczność z brutalnymi, pełnymi przemocy obrazami, hejtem i mową nienawiści, materiałami przedstawiającymi doświadczenia z używaniem narkotyków, stronami promującymi niezdrowy styl życia, zachowania autodestrukcyjne lub samobójstwa (Pyżalski i in., 2019).

Równie często młodzież ma kontakt z materiałami dotyczącymi seksu bądź prezentującymi pornografię. Według raportu NASK *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania* 45,6% uczniów szkół podstawowych i 68,7% uczniów szkół ponadpodstawowych miało kontakt z treściami pornograficznymi (Lange, Błażej, Ładna, 2022).

Dezinformacja

Dezinformacja i fake newsy to nowe zagrożenie, z którym stykają się nastolatki na całym świecie. Młodzi ludzie to jednocześnie najbardziej podatna na fałszywe informacje grupa – adolescenti bardziej niż inni ufają mediom społecznościowym, które stanowią dla nich podstawowe źródło informacji o świecie. Badanie przeprowadzone w 2019 r. przez Survey Monkey oraz Common Sense Media wskazuje, że 54% nastolatków poszukuje wiadomości za pośrednictwem mediów społecznościowych, takich jak Instagram, Facebook i Twitter, a połowa z nich (50%) czerpie informacje za pośrednictwem serwisu YouTube (Schevitz, 2019). W chwili pisania tego poradnika do listy popularnych serwisów dołączyłby z dużym prawdopodobieństwem TikTok, z którego korzysta coraz więcej młodych internautów. W Polsce w 2019 r., a więc przed okresem pandemii COVID-19 i wybuchem wojny w Ukrainie, gdy zjawisko dezinformacji znacząco się nasiliło, 56% nastolatków zauważało, że wiadomości i informacje, które są nieprawdziwe lub zniekształcają rzeczywistość, stanowią duży problem. Według młodzieży częściej można je było spotkać w mediach społecznościowych (37,2%). Niestety mimo tej świadomości ponad 20% nastolatków, czyli nieco więcej niż co piąty badany, nie zastanawiało się nad rzetelnością docierających do nich informacji i nie sprawdzało, czy czytane wiadomości są prawdziwe (Kilian, Tobijasiewicz, Osierda, 2019).

Cyberprzemoc

Zdecydowana większość młodzieży natknęła się na przejawy przemocy internetowej kierowanej do siebie lub innych osób, tj. wyzywanie, straszenie, prześladowanie, oczernianie, poniżanie kogoś w internecie lub przy użyciu urządzeń mobilnych. Co piąty uczeń przyznaje, że taka przemoc dotknęła go osobiście (Lange, 2021). Nieco ponad 7% nastolatków doświadcza najpoważniejszych aktów internetowej agresji – cyberbullyingu, czyli regularnego, długotrwałego nękania w sieci przez rówieśników (Pyżalski i in., 2019).

Zagrożenia prywatności

Z badań EU Kids Online 2018 wynika, że około 26% nastolatków w wieku 11–12 lat, 35% nastolatków w wieku 13–14 lat i prawie 39% najstarszych w wieku 15–17 lat doświadczyło poważnych naruszeń prywatności i oszustw internetowych, takich jak zainstalowanie złośliwego oprogramowania, użycie osobistych informacji w sposób niezgodny z wolą osoby, do której się odnosiły, uzyskanie dostępu do prywatnych haseł (Pyżalski i in., 2019). Badanie „Nastolatki 3.0” (Lange, 2021) potwierdza, że młodzi ludzie padają ofiarą włamań na konto e-mail lub na portalu społecznościowym (13,6%), kradzieży dóbr wirtualnych w grach (7,8%), kradzieży tożsamości (4,2%).

Nastolatki chętnie ujawniają informacje o sobie, udostępniając – zwłaszcza na profilach w mediach społecznościowych – oprócz podstawowych danych, takich jak imię i nazwisko, również nazwę szkoły, miejsce zamieszkania, prywatne zdjęcia i filmy. Mimo że coraz większa grupa młodzieży ma świadomość konsekwencji, jakie niesie za sobą udostępnianie w internecie prywatnych informacji i treści, to nadal część młodych internautów nie chroni dostatecznie dobrze swojej prywatności. Według raportu ySKILLS Polska 23% badanych nastolatków przynajmniej raz podzieliło się osobistymi treściami z obcymi osobami, a połowa przynajmniej raz udostępniła swoje zdjęcia lub filmy, które mogły zobaczyć osoby nieznanne (Pyżalski i in., 2023).

Nawiązywanie znajomości w internecie

Nastolatki chętnie zawierają znajomości online, przy czym częstotliwość takich zachowań rośnie wraz z wiekiem. Jak potwierdzają badania, nowych znajomości w sieci poszukuje 50% młodych ludzi w wieku 12–14 lat oraz 66% piętnasto- i szesnastolatków. Młodszy rzadziej spotykają się osobiście z osobami poznanymi w sieci (24%), wśród starszych – przyznaje się do tego co trzeci (34%) nastolatek. Połowa takich spotkań kończy się pozytywnie, a badani twierdzą, że odczuwali w związku z tym przyjemne emocje (radość, zadowolenie). Mniej niż co czwarty nastolatek (23%) odczuwał niewielkie zdenerwowanie po takim spotkaniu (Smahel i in., 2020). Zdarza się, że młodzi ludzie spotykają się nie tylko z rówieśnikami znanymi wyłącznie z internetu, ale także z osobami dorosłymi. Do takich doświadczeń przyznało się ok. 14% młodzieży biorącej udział w badaniu „Nastolatki 3.0”, przy czym co czwarty respondent nie poinformował nikogo o takim spotkaniu. (Lange, 2021).

Seksting

Zjawisko przesyłania za pomocą internetu intymnych zdjęć zyskuje coraz większą popularność wśród młodzieży. Według badań przeprowadzonych w 2017 r. przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią” aż 42% nastolatków w wieku 15–18 lat otrzymało od kogoś intymne materiały, a 13% wysłało swoje nagie zdjęcia/filmy innej osobie (Makaruk, Włodarczyk, Michalski, 2017). W badaniu „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej” (Lange, Błażej, Ładna, 2022) wysyłanie własnych nagich lub półnagich zdjęć deklarował już co czwarty respondent (23,5%) w wieku 15–16 lat. Co piąty (22,5%) przyznał, że przesyłanie takich materiałów wśród kolegów i koleżanek jest częstym zjawiskiem. Jedna czwarta uczniów szkół średnich nie widzi nic złego w przekazywaniu innym osobom intymnych materiałów. Według nastolatków głównym

motywem angażowania się w zachowania sekstingowe są: pragnienie zwrócenia na siebie uwagi (25,4%), chęć sprawienia przyjemności swojemu chłopakowi/dziewczynie (30,6%) oraz – co szczególnie niepokojące – względy finansowe (20,8%). Niemal 30% badanych uczniów przyznało, że otrzymuje prośby o przestanie intymnego zdjęcia lub filmu od osób, z którymi jest w związku, jednocześnie aż 19,2% respondentów dostało takie zapytania od osób dorosłych, których nie zna osobiście.

Nadużywanie internetu, smartfonów i mediów społecznościowych

Wyniki badania „Nastolatki 3.0” wskazują, że nawet co trzeci nastolatek (33,6%) może mieć wysokie natężenie wskaźników problemowego użytkowania internetu (PUI), a trzech na stu – bardzo wysokie (3,2%). 64,1% badanej młodzieży przyznaje, że powinno mniej korzystać z telefonu (w rozumieniu urządzenia zapewniającego dostęp do internetu). Prawie co trzeci nastolatek (29,8%) odczuwa potrzebę korzystania stale ze smartfona, a 50,2% deklaruje, że używa telefonu dłużej niż zamierzało. Niemal co trzeci nastolatek (31,0%) przyznaje, że nie jest w stanie funkcjonować bez smartfona, a co czwarty (24,8%) odczuwa zniecierpliwienie oraz zdenerwowanie, gdy nie może z niego korzystać. 37,9% młodych ludzi podejmuje zakończone niepowodzeniem próby ograniczania korzystania z telefonu, a 26,1% z powodu używania go zaniedbuje zaplanowane czynności lub obowiązki (Lange, 2021).

Okolo 5–8% uczniów przejawia symptomy związane z uzależnieniem od mediów społecznościowych (Dębski, Bigaj, 2020).

Uzależnienie od gier cyfrowych

Większość nastolatków gra w gry cyfrowe online lub offline. Z danych zebranych w raporcie *Granie na ekranie* (Dębski, Bigaj, 2020) wynika, że uczniowie zdają sobie sprawę z uzależniającego potencjału gier: trzy czwarte badanych uważa, że można się uzależnić od grania w gry cyfrowe, a 8,7% twierdzi, że wszyscy lub zdecydowana większość znajomych jest od tych gier uzależniona. Prawie połowa badanych uczniów dostrzega symptomy uzależnienia u siebie. Niemal co drugi (48%) przyznaje też, że czasami, bardzo często lub zawsze traci kontrolę nad czasem, grając w gry, a prawie 13% uczniów stwierdza, że raczej lub zdecydowanie czują się uzależnieni od grania w gry cyfrowe.

FOMO

Niemal co trzeci nastolatek w wieku od 15 do 19 lat (28%) doświadcza wysokiego natężenia syndromu FOMO (ang. *Fear of Missing Out*, lęk przed odłączeniem od internetu i informacji lub byciem pominiętym), a aż 66% – średniego (Jupowicz-Ginalska i in., 2022). Wysoko „sfomowani” uczniowie żyją w przekonaniu, że inni mają bardziej satysfakcjonujące życie niż oni, poświęcają wiele czasu w mediach społecznościowych, aby być na bieżąco, doświadczają niepokoju, nie wiedząc, co planują ich znajomi, martwią się, gdy ich koleżanki i koledzy bawią się bez nich. Wielu czuje przymus bieżącego i szczegółowego dokumentowania w internecie wydarzeń ze swojego życia.

Profilaktyka zagrożeń online adresowana do nastolatków

Główne kierunki i obszary działań

Spektrum zagrożeń związanych z korzystaniem przez starsze dzieci i młodzież jest szerokie. W działaniach profilaktycznych adresowanych do nastolatków należy próbować uwzględnić większość z nich. Cele działań profilaktycznych w tej grupie wiekowej powinny koncentrować się wokół głównych kierunków oddziaływań, takich jak:

- dostarczanie rzetelnej wiedzy o zagrożeniach, jakie pojawiają się w związku z korzystaniem z internetu, przyczynach i skutkach tych zagrożeń;
- pokazywanie, w jaki sposób bezpiecznie korzystać z sieci;
- wzbudzanie w młodych ludziach refleksji nad swoim zachowaniem online;
- kształtowanie postaw sprzyjających odpowiedzialnemu i bezpiecznemu korzystaniu z sieci i urządzeń cyfrowych;
- budowanie odporności (*resilience*) i wyposażanie w kompetencje pozwalające na radzenie sobie z zagrożeniami.

Jako główne obszary, w jakich rekomenduje się prowadzenie działań profilaktycznych i edukacyjnych kierowanych do nastolatków, w literaturze wskazywane są:

1. **Obywatelstwo cyfrowe** – budowanie świadomości i zaangażowania obywatelskiego uczniów, pozwalające na wykorzystywanie technologii cyfrowych do uczestnictwa w życiu społecznym, komunikacji z innymi oraz tworzenia i korzystania z treści cyfrowych w bezpieczny i odpowiedzialny sposób. Zawartość programów edukacji obywatelskiej obejmuje m.in.: rozumienie praw i odpowiedzialności związanych z obecnością w internecie, zasady demokratycznej partycypacji i respektowania praw innych użytkowników w sieci, budowanie nawyków związanych z prywatnością, wiedzę na temat wizerunku online i śladów cyfrowych, konsekwencji publicznego udostępniania materiałów, odpowiedzialność w roli świadka cyberataków, naukę krytycznego podejścia do treści znajdujących w sieci itp.
2. **Rozwijanie umiejętności psychospołecznych** ważnych w przeciwdziałaniu zagrożeniom i angażowaniu się w ryzykowne zachowania online, takich jak: odporność (ang. *resilience*) na zagrożenia cyfrowe, proaktywne strategie radzenia sobie z niebezpiecznymi sytuacjami w sieci, radzenie sobie z trudnymi emocjami i stresem, umiejętność właściwego reagowania na działania agresorów, przestrzeganie netykiety i zasad komunikowania się z innymi użytkownikami, świadomość ograniczeń wynikających z komunikacji za pośrednictwem, współpraca, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów itp.
3. **Ryzykowne zachowania online** – programy zapobiegające angażowaniu się młodzieży w zachowania szkodliwe dla zdrowia psychicznego i/lub fizycznego, takie jak: seksting, cyberbullying, sekty i manipulacja w sieci, pornografia online, niebezpieczne kontakty z osobami poznanymi w sieci, naruszenia prywatności itp.

- 4. Zapobieganie e-uzależnieniom** – programy oparte na działaniach generycznych (wspólnych dla różnych zachowań ryzykownych, bazujące m.in. na rozwijaniu kompetencji psychospołecznych młodych ludzi oraz kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów) oraz specyficznych dla profilaktyki e-uzależnień (rozwijanie umiejętności związanych z internetem, obniżanie pozytywnych oczekiwań w związku z internetem i traktowaniem go jako ucieczki przed problemami oraz łatwego źródła przyjemności, zwiększanie samokontroli związanej z używaniem urządzeń, a także rozwijanie umiejętności zarządzania czasem, planowania i organizacji czasu wolnego), wdrażanie zasad higieny cyfrowej, dbanie o równowagę online – offline.
- 5. Cyberbezpieczeństwo** – podnoszenie świadomości zagrożeń dla cyberbezpieczeństwa, dostarczanie wiedzy o rodzajach cyberprzestępstw, sposobach ochrony przed cyberatakami (np. hasło, korzystanie z sieci Wi-Fi, aplikacje), włączanie do programów profilaktycznych zagadnień takich jak: zabezpieczanie danych, transakcje finansowe, zakupy w sieci, sprzedaż, korzystanie z aplikacji i portali itp.
- 6. Uzyskiwanie pomocy w sytuacji doświadczenia zagrożenia** – przekazywanie informacji o miejscach, w których można szukać pomocy i sposobach kontaktowania się z udzielającymi jej osobami, dostarczanie wiedzy, jak zgłaszać poważne incydenty dorosłym z najbliższego otoczenia (rodzicom, nauczycielom), kształtowanie umiejętności korzystania ze wsparcia rówieśników i udzielania takiego wsparcia innym, identyfikowania i zgłaszania krytycznych incydentów w sieci, upowszechnianie informacji na temat szkolnych procedur interwencji.

Warto przeczytać

Witkowska M., (2021a), *FOMO i problemowe używanie internetu. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Witkowska M., (2021b), *Nastolatki i gry cyfrowe. Poradnik dla rodziców*, , Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Dębski M., Bigaj M. (red.), (2020), *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Rowicka M., (2022), *Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży – od badań do profilaktyki*, Warszawa: Fundacja Poza Schematami [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Borkowska A., (2021), *Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Kwaśnik A., (2021), *Sexting i nagie zdjęcia w sieci. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Rywczyńska A., Piechna J., (2021), *Szkodliwe treści w internecie. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Gańko K., Kania D., Troszczyńska-Roszczyk E., (2022), *ABC cyberbezpieczeństwa*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Biuletyn **OUCH!** omawiający zagadnienia z obszaru cyberbezpieczeństwa, opracowany przez CERT Polska i SANS Institute [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Jarczyńska J. (red.), (2014), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego [online, dostęp dn. 30.03.2023]

Projekt „Bezpieczni w sieci” zawierający kursy e-learningowe z zakresu bezpieczeństwa online dla uczniów klas 7–8 oraz szkół ponadpodstawowych udostępnione na portalu bezpieczniwsieci.edu.pl

Pozytywne wykorzystywanie internetu jako ważny czynnik chroniący

Coraz liczniejsze doniesienia z badań pokazują, że internet, przy całym spektrum zagrożeń, jakie mu towarzyszą, może być dla adolescentów ważnym narzędziem prorozwojowym i czynnikiem chroniącym przed ryzykownymi zachowaniami.

Pozytywne, czyli konstruktywne, odpowiedzialne i twórcze, **wykorzystywanie internetu jest dla nastolatków szansą na wyrażanie siebie i autokreację**. Umożliwia tworzenie nowych relacji i wymianę informacji ważnych w perspektywie rozwoju osobistego. Jest ważną przestrzenią do realizacji zadań rozwojowych okresu dorastania.

Rozwojowy potencjał sieci opisują badania zrealizowane przez NASK we współpracy z prof. Jackiem Pyżalskim w grupie młodych internautów używających internetu w sposób szczególnie pozytywny i kreatywny – *Pozytywny internet i jego młodzi twórcy. Dobre i złe wiadomości z badań jakościowych* (Pyżalski, 2019). Jak podają uczestniczący w badaniu młodzi twórcy, **aktywność związana z tworzeniem w sieci wiąże się z wieloma niezwykle pozytywnymi i wzmacniającymi doświadczeniami**. Młodzi ludzie mówią o poczuciu przekroczenia własnych ograniczeń, otwarciu się na świat, nabywaniu pewności w prezentowaniu własnych poglądów i osiągnięć, ale również pozbywaniu się nadmiernego krytycyzmu wobec siebie czy nieśmiałości. Internetowa działalność pomaga im w realizacji istotnych zadań rozwojowych: ukierunkowywaniu się na cel, ustanawianiu życiowych priorytetów, dokonywaniu ważnych wyborów oraz utrzymywaniu się w swoich postanowieniach. Angażowanie się w twórczą internetową aktywność rozwija szereg kompetencji związanych z procesami samorozwoju i samodoskonalenia: konsekwencję i upór w działaniu, niezależność i oryginalność, odporność na krytykę, kreatywność, cierpliwość w oczekiwaniu na sukces, obowiązkowość i dyscyplinę.

Warto, aby dorośli, projektując działania profilaktyczne kierowane do nastolatków, nie tylko patrzyli na internet jako na źródło potencjalnych zagrożeń lub narzędzie służące wyłącznie do rozrywki, ale również dostrzegali jego **niezwykłe wszechstronny potencjał**, który właściwie spożytkowany może stać się intensywnym bodźcem do rozwoju dla młodego człowieka. Wiele rekomendacji dotyczących wykorzystania w edukacji kompetencji młodych ludzi aktywnie działających w sieci można znaleźć we wspomnianym raporcie.

Angażowanie młodzieży w działania profilaktyczne

Pokolenie urodzone po 2000 r. nie zna świata bez internetu. Mówi się o nich, że są cyfrowymi tubylcami, którzy o wiele sprawniej poruszają się w cyberprzestrzeni niż ich dorośli opiekunowie. Skuteczna profilaktyka w okresie adolescencji powinna uwzględniać fakt, że internet stał się nieodłącznym elementem życia młodzieży. Nastolatki funkcjonują zanurzone w cyfrowej technologii, realizując swoje aktywności równolegle w dwóch światach: online i offline, które wzajemnie się przenikają i traktowane są przez młodych ludzi jako równoważne. Internet będzie w ich życiu już zawsze. Dobrze jest zatem mówić o sieci i nowych technologiach, **patrzac na internet z perspektywy konstruktywnych sposobów wykorzystywania jego zasobów i potencjału**. Istotne jest, by słuchać głosu uczniów, dawać im przestrzeń do rozmowy i dzielenia się

z dorosłymi swoimi doświadczeniami, korzystać z ich wiedzy na etapie diagnozowania trendów związanych z aktywnością nastolatków w globalnej sieci i włączyć w planowanie szkolnych działań profilaktycznych. Warto także angażować młodych ludzi, by dzielili się swoimi kompetencjami z dorosłymi, pomagali im poczuć się swobodniej w cyberprzestrzeni i pokazywali, jak wiele możliwości daje korzystanie z internetu.

Zintegrowane podejście do bezpieczeństwa w internecie

Przegląd programów profilaktycznych z obszaru zagrożeń online realizowanych na świecie pokazuje, że są one zwykle planowane jako odrębne projekty skupiające się na wybranych wycinkach szerokiego obszaru związanego z bezpieczeństwem cyfrowym i traktujące internetowe zagrożenia oraz ryzykowne zachowania online jako odrębne, wyizolowane zjawisko (Finkelhor i in., 2020).

Tymczasem wiele argumentów przemawia za **zintegrowanym podejściem do realizacji programów profilaktycznych** mających na celu ograniczanie szkodliwych konsekwencji korzystania z internetu i nowych technologii oraz wbudowanie ich w kompleksowy system oddziaływań uwzględniający obydwie wymiary zagrożeń – zarówno online, jak i offline. Dobrym przykładem takiego podejścia jest postulowany przez wielu badaczy i praktyków model profilaktyki cyberprzemocy rówieśniczej opierający się na rozumieniu przemocy w sieci w kontekście innych szerszych zjawisk, takich jak klimat szkoły czy zarządzanie klasą, oraz uwzględnianiu problemu zaburzenia relacji rówieśniczych online i offline. W tym nurcie programy profilaktyczne dotyczą zarówno konwencjonalnego mobbingu szkolnego, jak i agresji realizowanej w cyberprzestrzeni.

Interesujące argumenty za zintegrowanym podejściem do profilaktyki zagrożeń online proponują badacze australijscy, którzy dokonali obszernej metaanalizy dostępnych aktualnie projektów profilaktycznych adresowanych do dzieci i młodzieży (Finkelhor i in., 2020):

- **Większość zagrożeń identyfikowanych jako związane z internetem ma swoje korzenie i manifestuje się zarówno w cyberprzestrzeni, jak i w świecie offline.** Zagrożenia te mają podobną dynamikę w jednym i drugim wymiarze. Przykładowo wszystkie badania pokazują, że większość aktów cyberprzemocy realizowana jest przez sprawców tradycyjnej przemocy rówieśniczej, a ofiarami cyberbullyingu zwykle są dzieci doświadczające agresji w środowisku szkoły lub klasy. Często agresja elektroniczna jest przedłużeniem konfliktów przeniesionych do sieci ze szkolnego korytarza.
- **W przypadku niektórych zagrożeń występujących zarówno online, jak i offline, takich jak np. wykorzystywanie seksualne czy bullying, ich przejawy poza siecią są zazwyczaj bardziej powszechne niż w przestrzeni internetu.** Wyniki jednej z dużych metaanaliz w obszarze cyberprzemocy wykazały, że nasilenie tradycyjnej przemocy jest dwukrotnie większe niż agresji w sieci (36% vs. 15%; Modecki i in., 2014).
- Badania wskazują, że **podobny zestaw czynników ryzyka odpowiada za zagrożenia występujące zarówno online, jak i offline**, oraz że istnieje niewiele unikalnych czynników ryzyka online, co sugeruje, że strategie profilaktyczne stosowane w przypadku tradycyjnych zachowań problemowych powinny być skuteczne

również w przypadku zachowań online. Wyniki badania w ramach projektu „EU Kids Online”, przeprowadzonego z zastosowaniem analizy czynnikowej obejmującego ponad 19 tys. młodych ludzi w wieku 10–16 lat, wykazały, że podatność na zagrożenia internetowe najlepiej wyjaśnia czynnik łączący (ang. *conjoint factor*), który przewidywał podatność na zagrożenia zarówno internetowe, jak i pozainternetowe (Gorzig, 2016).

- Spośród dostępnych programów mających na celu ograniczenie nadużywania internetu najbardziej obiecujące wydają się te, które **wykorzystują szerokie podejście do zdrowia psychicznego i kształtowania kompetencji psychospołecznych**, zapożyczone z programów profilaktyki zachowań ryzykownych.
- Jednym z obszarów, który wydaje się możliwy do realizacji w formule samodzielnej – niezintegrowanej z zachowaniami w świecie offline – jest obszar technologicznego bezpieczeństwa cyfrowego (zagrożeń związanych z cyberatakami, kampaniami phishingowymi, oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości itp.). Niezbędne kompetencje i praktyki dotyczące ochrony bezpieczeństwa związane są tutaj bezpośrednio z nowymi technologiami, a zagrożenia występują wyłącznie w sieci.

Przykładowy zakres działań profilaktycznych w obszarze zagrożeń związanych z korzystaniem z nowych technologii skierowanych do młodzieży

| Rodzaj zagrożenia | Co się sprawdza w profilaktyce |
|-------------------------------------|--|
| Problemowe używanie internetu (PUI) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Uwzględnienie specyfiki e-uzależnień odróżniającej je od innych form uzależnienia (np. od substancji psychoaktywnych): <ul style="list-style-type: none"> • zachowania wchodzące w skład e-uzależnień są nie tylko legalne, ale wręcz promowane (np. przez rodziców); • zachowania związane z korzystaniem z internetu i technologii cyfrowych podejmowane są już od bardzo młodego wieku; • sięganie przez młodzież po substancje psychoaktywne jest zachowaniem ryzykownym, używanie nowych technologii – normą; • niemożliwe jest całkowite „odcięcie” nastolatków od internetu i urządzeń cyfrowych, które nie są tylko źródłem zagrożeń, ale pełnią również ważną funkcję prorozwojową w tej grupie wiekowej. ▪ Rozwijanie kompetencji psychospołecznych (m.in. umiejętności regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem, umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji, krytycznego myślenia, umiejętności budowania relacji społecznych i dobrej komunikacji). ▪ Rozwijanie umiejętności związanych z internetem (m.in. obniżanie pozytywnych oczekiwań w związku z aktywnością w sieci oraz traktowania internetu jako jedyne dostępne źródła przyjemności i ucieczki od trudnych emocji, zwiększanie samokontroli w korzystaniu z urządzeń ekranowych, rozwijanie umiejętności zarządzania czasem i organizacji czasu wolnego). ▪ Angażowanie w alternatywne aktywności bez internetu i urządzeń cyfrowych, dbanie o rozwój poza siecią, uczenie zasad higieny cyfrowej. ▪ Edukacja normatywna polegająca na korygowaniu błędów poznawczych na temat rozpowszechnienia danego zachowania (np. przekonania, że koniecznością w grupie nastolatków jest stała obecność w mediach społecznościowych, że wszyscy grają w gry online itp.). ▪ Edukacja medialna i rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców. |

| | |
|----------------------------------|---|
| Cyberprzemoc | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Systemowe podejście do problemu cyberprzemocy: <ul style="list-style-type: none"> • przyjęcie strategii „całościowego podejścia szkoły” (ang. <i>whole school approach</i>) opartego na współpracy całej społeczności szkolnej oraz zewnętrznych organizacji, instytucji działających w lokalnym otoczeniu; • rozumienie cyberprzemocy w kontekście szerszych zjawisk (klimatu szkoły, zarządzania klasą itp.) a nie jako wyizolowanego zjawiska; • uwzględnianie problemu zaburzenia relacji online i offline; • koncentracja na działaniach zapobiegawczych, zanim przemoc się pojawi; • wzmacnianie czynników chroniących związanych ze szkołą (poczucia bezpieczeństwa, pozytywnego klimatu, poczucia przynależności do społeczności szkolnej). ▪ Koncentracja na profilaktyce pozytywnej (wzmacnianie pozytywnych zachowań stanowiących alternatywę wobec działań antyspołecznych, budowanie kompetencji społecznych pozwalających na hamowanie automatycznych, impulsywnych zachowań, rozwijanie empatii, umiejętności przyjmowania perspektywy innej osoby, wzmacnianie przestrzegania norm społecznych online, podobnie jak offline). ▪ Wprowadzanie zasad odpowiedzialnego zachowania w sieci, komunikacji w internecie oraz ochrony prywatności. ▪ Uczenie skutecznych sposobów reagowania na cyberprzemoc (np. blokowanie agresorów, usuwanie z listy kontaktów, zgłaszanie do administratora serwisu, ignorowanie zaczepki itp.), radzenia sobie z agresywnymi, nieżyczliwymi komentarzami, rozsiewaniem plotek, trollingiem itp., rozwijanie umiejętności poszukiwania pomocy (zgłaszania zaufanym osobom dorosłym, korzystania ze wsparcia rówieśniczego, znajomości placówek pomocowych i telefonów zaufania itp.). ▪ Uczenie świadków cyberprzemocy reagowania w sytuacji agresji online (np. udzielanie wsparcia poszkodowanemu uczniowi, niewspieranie działań sprawców przez komentowanie, rozsyłanie, powielanie czy linkowanie do obraźliwych materiałów, informowanie dorosłych). |
| Cyfrowe ślady i wizerunek online | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Upowszechnianie wiedzy dotyczącej: <ul style="list-style-type: none"> • cyfrowych śladów, rodzajów informacji, które składają się na ślad cyfrowy, mechanizmów śledzenia aktywności użytkowników w sieci przez dostawców usług internetowych, celów, w jakich wykorzystywane są nasze dane, systemów zbierania danych przez różnorodne narzędzia (aplikacje, przeglądarki, pliki cookies, IoT, GPS, publiczne sieci Wi-Fi itp.); • ochrony wrażliwych danych w internecie; • konsekwencji nierozważnego umieszczania w sieci prywatnych informacji, ryzykownych zdjęć lub filmów, intymnych treści; • związku między zachowaniami online (publikowanie komentarzy, opinii, zdjęć z udziałem innych osób, udostępnianie i lajkowanie treści publikowanych przez innych użytkowników, uczestniczenie w forach, społecznościach itp.) a wizerunkiem w sieci; • znaczenia reputacji w sieci i jej wpływu przyszłą karierę (studia, staże, kariera zawodowa); • zasad budowania pozytywnego wizerunku online; • skutecznych sposobów dbania o prywatność w sieci; • kwestii etycznych i prawnych związanych z publikacją treści w internecie; • ustawień prywatności w serwisach społecznościowych; • zabezpieczania konta (silne hasła, uwierzytelnianie dwuskładnikowe, menedżery haseł itp.); ▪ zgłaszania incydentów dotyczących bezpieczeństwa (sposoby, instytucje, zespoły reagowania, np. CERT Polska). |

Kontakty w internecie

- Planowanie działań profilaktycznych w oparciu o dowody z badań:
 - uwzględnianie zidentyfikowanych czynników ryzyka zwiększających prawdopodobieństwo angażowania się nastolatków w nawiązywanie potencjalnie niebezpiecznych kontaktów online, takich jak: problemy emocjonalne, podwyższony poziom lęku, obniżony nastrój z dominującym odczuciem smutku, niska samoocena, niski poziom kompetencji społecznych (komunikacja online oraz nawiązywanie relacji za pośrednictwem internetu staje się jedyną dostępną opcją w przeciwieństwie do zawierania znajomości offline), wysokie przekonanie o własnej skuteczności (przekonanie, że można z powodzeniem uczestniczyć w spotkaniu z osobą poznaną w sieci oraz poradzić sobie z ewentualnymi zagrożeniami), poszukiwanie nowości i doznań, gotowość do podejmowania ryzyka, wiek (starsze nastolatki częściej zawierają znajomości online), czas spędzany w sieci (dzieci intensywniej korzystające z internetu mają więcej okazji do poznawania nowych osób), brak naturalnej sieci kontaktów z rówieśnikami i słabe wsparcie społeczne z ich strony, słaba jakość relacji w rodzinie;
 - rozumienie potrzeby nawiązywania kontaktów online w kontekście naturalnych prawidłowości i zadań rozwojowych okresu dojrzewania;
 - zrównoważone podejście do zjawiska interakcji w sieci, dostrzeganie nie tylko negatywnych stron angażowania się w tego typu zachowania, ale także korzyści rozwojowych z nich wynikających (socjalizacji, kształtowania umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych i budowania relacji, wymiany poglądów, rozwijania zainteresowań, których nie podziela się znajomi offline, bycie członkiem społeczności itp.). Dostrzeganie, że kontakty online są wręcz niezbędne do realizacji niektórych aktywności w internecie, takich jak np. granie w gry online czy zakupy „z drugiej ręki”;
 - rozumienie, że nastolatki podejmują kontakty z różnych powodów i że te relacje służą im do realizacji różnorodnych celów (szukania nowych przyjaciół, budowania romantycznych relacji, uczenia się i in.)
- Uświadamianie młodym ludziom potencjalnych zagrożeń związanych z nawiązywaniem kontaktów z nieznanymi w internecie (np. nękanie, agresja, krzywdzące komentarze, niechciane propozycje seksualne czy nadużycia w przypadku spotkań „twarzą w twarz”), kształtowanie w nich postawy ograniczonego zaufania do osób poznanych w sieci, przy jednoczesnym unikaniu straszenia i budowania w młodzieży przekonania, że każda internetowa znajomość jest niebezpieczna.
- Rezygnacja z prostych porad dla młodzieży, które jako jedyny środek ochrony przed zagrożeniami zalecają unikanie wszelkich kontaktów w sieci z osobami nieznanymi ze świata fizycznego. Koncentrowanie się raczej na uczeniu nastolatków, jak podejmować interakcje w sieci w bezpieczny sposób, jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, jak identyfikować potencjalnie niebezpieczne osoby, jak się przed nimi bronić (np. jakie środki ostrożności podejmować, jakich informacji o sobie nie ujawniać, jak wykorzystywać technologie do ochrony – blokowanie agresorów, usuwanie z listy znajomych, zgłaszanie nadużyć do administratora serwisu itp.), jakie zachowania mogą zwiększać szansę na pozytywne i satysfakcjonujące interakcje z innymi osobami w sieci.
- Kształtowanie kompetencji społecznych niezbędnych do podejmowania wartościowych interakcji z innymi ludźmi, asertywności, pewności siebie itp.
- Zachęcanie do podejmowania środków zwiększających bezpieczeństwo w przypadku spotkań z osobami poznanymi w sieci (np. powiadomienie znajomego, rodzica bądź innej zaufanej osoby o planowanym spotkaniu, umawianie się na spotkanie w miejscu publicznym itp.).
- Objęcie oddziaływaniami profilaktycznymi w szczególności uczniów przejawiających problemy emocjonalne, a jednocześnie intensywnie angażujących się w aktywności online, spędzających dużą ilość czasu w sieci. Zapewnienie pomocy w przypadku negatywnych doznań związanych z relacjami w sieci (dzieci z nasilonymi problemami emocjonalnymi mogą częściej podejmować kontakty online, ale też mogą doświadczać większego zranienia niż inne).

Seksting

- Przyjęcie w projektowaniu działań profilaktycznych i interwencyjnych zniuansowanego podejścia do zjawiska sekstingu w grupie nastolatków, uwzględniającego zróżnicowanie zachowań sekstingowych, motywacji, które kierują młodymi ludźmi angażującymi się w tego typu ryzykowne działania, oraz stopnia zagrożenia, jakie za sobą niosą różne postaci zachowań sekstingowych. Oddzielenie zachowań sekstingowych rozumianych jako przekraczanie przyjętych norm społecznych (*transgressive behaviour*) pomiędzy rówieśnikami i ich potencjalnych negatywnych konsekwencji od *groomingu* i wykorzystywania seksualnego nieletnich przez osoby dorosłe.
- Wyposażanie młodych ludzi w wiedzę o konsekwencjach udostępniania informacji o sobie w sieci, w tym w szczególności intymnych materiałów.
- Uczenie sposobów ochrony prywatności w internecie (np. zabezpieczanie i ograniczanie dostępu do prywatnych zdjęć i filmów, konfigurowanie ustawień prywatności w serwisach społecznościowych, nieudostępnianie loginów i haseł do swoich kont itp.).
- Edukacja normatywna dotycząca powszechności udostępniania intymnych materiałów przez nastolatki (także w bliskich związkach).
- Włączanie do programów elementów edukacji seksualnej, zagadnień dotyczących budowania związków opartych na poszanowaniu praw drugiego człowieka.
- Kształtowanie umiejętności odmawiania w sytuacji presji.
- Wyposażanie w wiedzę pozwalającą na rozpoznawanie zachowań o charakterze uwodzenia (np. obdarzanie uwagą i zainteresowaniem z jednoczesnym izolowaniem od rodziny i znajomych, intensyfikowanie kontaktów, ofiarowanie prezentów, zachęcanie do zachowania tajemnicy, włączanie w rozmowy treści o charakterze seksualnym, prośby o przestanie intymnych materiałów, szantażowanie ujawnieniem sekretów itp.), uczenie ustalania granic w kontaktach z osobami poznanymi w sieci (np. uświadamianie, że przypadkowi rozmówcy mogą mieć złe intencje, a udostępniane materiały na czacie czy wideokonferencji mogą być nagrywane i publikowane w różnych miejscach).
- Podnoszenie świadomości prawnej w zakresie ochrony prywatności, przepisów prawnych regulujących kwestie wytwarzania/udostępniania intymnych materiałów.
- Zgłaszanie incydentów naruszenia prywatności zaufanym osobom dorosłym, wskazanie sposobów zgłaszania naruszeń do administratorów serwisów i/lub wyspecjalizowanych zespołów reagujących oraz na policję.
- Udostępnianie informacji o miejscach, w których można uzyskać pomoc poza szkołą (telefony zaufania, hotline'y, poradnie dla dzieci i młodzieży).

| | |
|---|---|
| <p>Szkodliwe treści – pornografia i materiały seksualizujące</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Edukacja medialna, rozwijanie umiejętności krytycznego odbioru treści dostępnych w internecie. ▪ Wyposażanie w wiedzę o sposobach zgłaszania szkodliwych bądź nielegalnych treści w serwisach internetowych i punktach kontaktowych do zgłaszania nadużyć w sieci (np. Dyżurnet.pl). ▪ Wprowadzanie wszechstronnej, systematycznej i dostosowanej do wieku rozwojowego uczniów edukacji seksualnej, tak aby treści pornograficzne nie były traktowane jako rzetelne źródło informacji o seksualności i budowaniu intymnych relacji. ▪ Wskazywanie wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i seksualności. ▪ Włączanie tematu pornografii w szeroką rozmowę o seksualności, chronieniu prywatności i własnego ciała, relacjach pomiędzy ludźmi, bezpieczeństwie w sieci itp. ▪ Korygowanie przekonań młodzieży na tematy związane z dojrzewaniem i seksualnością, ze stereotypami płciowymi przedstawianymi w materiałach pornograficznych, niebezpiecznymi przekonaniem dotyczącymi przyzwolenia na seks, obrazami przemocy seksualnej w treściach pornograficznych. ▪ Korygowanie błędnych przekonań normatywnych dotyczących korzystania z materiałów pornograficznych, skali podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych czy występowania w populacji praktyk seksualnych przedstawianych w materiałach pornograficznych. |
| <p>Dezinformacja</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Przekazywanie wiedzy, czym jest dezinformacja, jakie są jej rodzaje (<i>disinformation, misinformation, malinformation</i>), jakie mechanizmy sprzyjają rozprzestrzenianiu się niewiarygodnych informacji, przybliżanie zjawisk związanych z dezinformacją (<i>fake news, deep fake, clickbait, teorie spiskowe, propaganda, bańki informacyjne</i> itp.). ▪ Kształtowanie umiejętności krytycznego myślenia, dokonywania weryfikacji treści znajdujących w sieci (odpowiedzi na pytania o motywację nadawcy: Kto przekazuje informację? W jakim celu? Dlaczego właśnie w tym momencie? Czy tekst ma mnie do czegoś zachęcić, czy zniechęcić? itp.). ▪ Wyrabianie nawyku sprawdzania wiadomości, które wzbudzają silne emocje (nie wszystkich, które do nas docierają) oraz potwierdzania wiarygodności podawanych treści w innych źródłach, najlepiej w pierwotnym źródle informacji, sprawdzanie pełnego kontekstu wypowiedzi czy nagrania; sprawdzanie poprawności adresów URL stron internetowych, na których znajdują się budzące wątpliwości treści. ▪ Wskazywanie uczniom technicznych rozwiązań pozwalających na weryfikowanie prawdziwości informacji, np. korzystanie z wyszukiwarek obrazów, takich jak Google lub TinEye czy PimEyes do sprawdzania zdjęć użytych w artykułach i postach (np. czy i w jakim kontekście pojawiła się fotografia i kiedy została użyta po raz pierwszy itp.), TweetDeck (weryfikacja treści z Twittera), Newspoint, Brand24 czy Sotrender (sprawdzanie aktualnie poruszanych tematów), web.archive.org (sprawdzanie stron internetowych – jak wyglądały w przeszłości, kiedy powstały, co było na nich publikowane) i in. ▪ Przekazywanie zasad sprawdzania wiarygodności postów zamieszczanych na portalach społecznościowych – sprawdzanie konta z jakiego informacja została udostępniona (kiedy konto zostało założone, co było na nim wcześniej publikowane, czy treści są do siebie podobne, czy użytkownik udostępnia jakieś treści lub komentuje, w jaki sposób to robi, jak wygląda jego zdjęcie profilowe: czy jest prawdziwe, czy jest to jakiś abstrakcyjny obraz); zwracanie uwagi na język wiadomości (czy pojawiają się problemy ze składnią, błędy gramatyczne czy interpunkcyjne). |

Bibliografia

- Anderson D., Pempek T., (2005), *Television and Very Young Children*, American Behavioral Scientist, vol. 48(5), s. 505–522 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Anderson D., Subrahmanyam K., (2017), *Digital Screen Media and Cognitive Development*, Pediatrics, vol. 140(2), s. 57–61 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Amerykańska Akademia Pediatrii, (2016), *Media and Young Minds*, Pediatrics, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Bandura A., (2007), *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Barlińska J., Lalak D., Szuster A., (2018), *Jak skutecznie ograniczyć cyberprzemoc rówieśniczą? – o efektywności metod aktywizujących kompetencje społeczne ze szczególnym uwzględnieniem empatii*, „Dziecko Krzywdzone”, Vol 17, No 1 – „Przemoc rówieśnicza”, s. 68–95 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Białek A., (2013), *Wykorzystanie TIK w nauczaniu i uczeniu się uczniów ze SPE na przykładzie rządowego programu rozwijania kompetencji uczniów i nauczycieli w zakresie stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnych „Cyfrowa szkoła”*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Borkowska A., (b.r.), *Czynniki ryzyka i czynniki chroniące*, artykuł w serwisie madraochrona.pl [online, dostęp dn. 13.03.2023].
- Borkowska A., (b.r.), *Strategie profilaktyczne*, artykuł w serwisie madraochrona.pl [online, dostęp dn. 13.03.2023].
- Center on the Developing Child at Harvard University (2016), *8 Things to Remember About Early Childhood Development*, [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Christakis D.A., (2009), *The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn?*, Acta Paediatrica, vol. 98, s. 8–16 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Christakis D.A., Ramirez J.S.B., Ferguson S.M., Ravinder S., Ramirez J.M., (2018), *How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice*, Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 115(40), s. 9851–9858.
- Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp dn. 20.01.2023].
- Dębski M., Bigaj M. (red.), (2020), *Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Edwards S., Nolan A., Henderson M., Mantilla A., Plowman L., Skouteris H., (2016), *Young children's everyday concepts of the internet: A platform for cyber-safety education in the early years*, British Journal of Educational Technology, vol. 49(1), s. 45–55 [online, dostęp dn. 30.03.2023].

- Ey L.A., Cupit C.G., (2011), *Exploring young children's understanding of risks associated with Internet usage and their concepts of management strategies*, Journal of Early Childhood Research, vol. 9(1), s. 53–65 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Finkelhor D., Walsh K., Jones L., Mitchell K., Collier A., (2020), *Youth Internet Safety Education: Aligning Programs With the Evidence Base*, Trauma, Violence & Abuse, vol. 22(1), s. 1–15 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Gorzig A., (2016), *Adolescents' Viewing of Suicide-Related Web Content and Psychological Problems: Differentiating the Roles of Cyberbullying Involvement*, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, vol. 19(8), s. 502–509 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Gottschalk F., (2019), *Impacts of Technology Use on Children: Exploring Literature on the Brain, Cognition and Well-Being*, OECD Education Working Paper, no. 195 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Higuchi S., Nagafuchi Y., Lee S., Harada T., (2014), *Influence of Light at Night on Melatonin Suppression in Children*, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, vol. 99(9), s. 3298–3303 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- International Telecommunication Union, (2020), *Guidelines for parents and educators on Child Online Protection*, Geneva: International Telecommunication Union [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Jabłoński P.S., (2022), *Wskazówki dla samorządów gminnych dotyczące realizacji zadań z zakresu uzależnień behawioralnych stanowiących element gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA”, nr 1(97), wkładka [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2022), *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*, Warszawa: Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Kamieniecki W., Bochenek M., Lange R. (red.), (2017), *Raport z badania Nastolatki 3.0*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK, [online, dostęp dn. 20.01.2022].
- Kilian M., Tobijasiewicz A., Osierda K., (2019), *Problem fake news w Polsce*, Warszawa: Stowarzyszenie Demagog [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Knoll K., Pyżalski J., (2011), *Mobbing elektroniczny: analiza rozwiązań profilaktycznych i interwencyjnych*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka”, Vol. 10, No 1 – „Profilaktyka krzywdzenia dzieci”, s. 68–82 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Kirwil L., (1995), *Wpływ telewizji na dzieci i młodzież*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, No 6, s. 17–22.
- Kirwil L., (1996), *Jak chronić dziecko przed ekranową przemocą?*, „Nowiny Psychologiczne”, No 2, s. 105–113.
- Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 30.03.2023].

- Lange R., Błażej M., Ładna A., (2022), *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK, [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Livingstone S., Stoilova M., (2021), *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. (CO:RE Short Report Series on Key Topics)*, Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung, Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE – ChildrenOnline: Research and Evidence [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Makaruk K., Włodarczyk J., Michalski P., (2017), *Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Mengguo J., Kirkorian H., (2020), *Video Deficit in Children's Early Learning*, [w:] Bulck K. van den, Ewoldsen D.R., Mares M-L., Scharrer E., Achterberg M., The International Encyclopedia of Media Psychology, Hoboken, NJ: John Wiley et Sons, Inc. [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Modecki L.L., Minchin J., Harbaugh A.G., Guerra N.G., Runions K.C., (2014), *Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying*, Journal of Adolescent Health, Vol. 55, No 5, s. 602–611 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Ofcom, (2022), *Children and parents: media use and attitudes report 2022* [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Okulicz-Kozaryn K., (2015), *Przegląd badań dotyczących skutecznych strategii profilaktycznych* [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Pew Research Center, (2020), *Parenting Children in the Age of Screens* [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Pyżalski J., (2017), *Dzieci w wieku przedszkolnym w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych – w stronę zagrożeń*, [w:] Pyżalski J. (red.), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Łódź: Wydawnictwo „Eter” [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Pyżalski J. (red.), (2019), *Internet i jego młodzi twórcy – dobre i złe wiadomości z badań jakościowych*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK, [online, dostęp dn. 1.03.2023].
- Pyżalski J., Walter N., Iwanicka A., Bartkowiak K., (2023), *Wyniki badań ySKILLS. Druga fala (2022) Polska*, KU Leuven, Leuven: ySKILLS [online, dostęp dn. 1.03.2023].
- Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Rowicka M., (2019a), *Skuteczna profilaktyka e-uzależnień. Doniesienia z badań*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA”, nr 4(88), s. 6–10 [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Rowicka M., (2019b), *Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 30.03.2023].

- Rowicka M., Bujalski M., (2020), [*Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”*](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- [Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej](#) (Dz.U. z 2017 r. poz. 356 z późn. zm.) [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Schevitz T., (2019), [*New Survey Reveals Teens Get Their News from Social Media and YouTube*](#), artykuł w serwisie commonsensemedia.org [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Smahel D., Machackova H., Mascheroni, G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U., (2020), [*EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*](#), EU Kids Online [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Szymańska J., (2012), [*Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*](#), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 13.03.2023].
- United Nations Children's Fund and International Telecommunication Union, (2020), [*How many children and young people have internet access at home? Estimating digital connectivity during the COVID-19 pandemic*](#), artykuł w serwisie data.unicef.org [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Urząd Komunikacji Elektronicznej, (2019), [*Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców*](#), Warszawa, Gdańsk: Urząd Komunikacji Elektronicznej [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- World Health Organization, (2019), [*Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*](#), Geneva: World Health Organization [online, dostęp dn. 30.03.2023].
- Wójcik S., (2013), [*Korzystanie z internetu przez polską młodzież – studium metodą teorii ugruntowanej. Wyniki badania EU NET ADB*](#), „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka”, Vol. 12, No 1 – „Młodzież online, Między profilaktyką zagrożeń a budowaniem potencjału”, s. 13–33 [online, dostęp dn. 30.03.2023].

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Rzeczpospolita
Polska

