

**WOJEWODA WIELKOPOLSKI
ŁUKASZ MIKOŁAJCZYK**

STOWARZYSZENIE „LUDZIE DLA LUDZI”

KONFERENCJA

**RODZICE I DZIECI – PARTNERZY W CYFROWYM
ŚWIECIE**

Poznań, 8 października 2020

Materiały dla uczestników Konferencji

**Anna Andrzejewska
Józef Bednarek**

Warszawa 2020

SPIS TREŚCI

I. CYBERPRZESTRZEŃ JAKO NOWY WYMIAR PRZEMIAN CYWILIZACYJNYCH I INFORMATYCZNYCH

1.1. Cyberprzestrzeń – zarys problematyki

1.1. Przesłanki uzasadniające potrzebę podjęcia problematyki

II. CYBERPRZESTRZEŃ A ZAGROŻENIA PSYCHOFIZYCZNE

2.1. Infoholizm – nowa generacja zagrożeń

2.1. Hikikomori – jako syndrom wycofania społecznego

2.2. Psychospołeczne aspekty agresji w grach komputerowych

III. CYBERPRZESTRZEŃ A ZAGROŻENIA MORALNE I SPOŁECZNO- WYCHOWAWCZE

3.1. Cyberprzemoc – implikacje osobowe i społeczne

3.2. Popularność sekstingu wśród młodzieży

3.3. Pornografia w cyberprzestrzeni, jej dostępność oraz zagrożenia

3.4. Grooming – uwodzenie dzieci w sieci

IV. ZADANIA RODZINY I SZKOŁY W ZAKRESIE BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z CYBERPRZESTRZENI

4.1. Rodzina w przygotowaniu do bezpiecznego korzystania z cyberprzestrzeni

4.2. Szkoła wobec zagrożeń cyberprzestrzeni

4.3. Zasady korzystania przez dzieci z sieci

4.4. Ważne telefony

I. CYBERPRZESTRZEŃ JAKO NOWY WYMIAR PRZEMIAN CYWILIZACYJNYCH I INFORMATYCZNYCH

1.1. Cyberprzestrzeń – zarys problematyki

W dawniejszych czasach ludzie częściej się spotykali, bawili się razem, spędzali wspólnie wieczory, niepotrzebne im były żadne urządzenia, czasem tylko przedmioty codziennego użytku. Tak naprawdę wystarczyło, że mają siebie nawzajem, przez to dzieci uczyły się od najmłodszych lat interakcji z ludźmi i współdziałania w grupie.

Komputer i Internet stały się sprzętem masowym służącym edukacji, pracy zawodowej, komunikowania się, kultury, sztuki i rozrywki. Kluczową technologią tych zmian jest właśnie Internet, który stał się medium otwierającym drzwi do świata, w którym każdy może mieć dostęp do prawie każdej informacji, może porozumiewać się z inną osobą, ma wolność publikacji swoich poglądów oraz zapoznawania się z poglądami innych. Internet wchłania elementy dotychczas znanego nam świata, z powodzeniem zastępując tradycyjne gadżety telefon, tradycyjną pocztę, ale także i codzienną gazetę, książkę, telewizję, radio, dodając jednocześnie tym mediom interaktywności i możliwość komunikacji zwrotnej. Nasze dzieci są niezwykle kompetentni w korzystaniu z różnorodnych możliwości tych technologii. Jednak ich świadomość różnorodnych zagrożeń i braku bezpieczeństwa jest stosunkowo niska.

Dziś ludziom nie potrzebni są bliscy, czas zapełnia im przesiadywanie przed komputerem, telewizorem czy Internetem. Rodzice w pogoni za pieniądzem nie mają czasu na zabawy z dziećmi i dlatego pozwalają swoim pociechom na przesiadywanie przed szklanymi ekranami. A tak naprawdę to wszystko nie zastąpi prawdziwej miłości rodzica, tylko może ułatwić zagrożeniom wtargnąć się do życia młodego człowieka.

Tematyka zagrożeń powodowanych przez cyberprzestrzeń, a szczególnie uzależnień nie jest w wystarczającym stopniu nagłośniona. Dlatego świadomość społeczeństwa w tym zakresie jest bardzo niska. Przeciętny rodzic nie zdaje sobie sprawy, że np. telewizja, komputer, Internet czy telefon komórkowy, a także współczesne roboty mogą być źródłem uzależnienia (o czym świadczą rozmowy z nimi prowadzone podczas szkoleń). Rodzice (opiekunowie) oraz często nauczyciele nie posiadają odpowiedniej wiedzy w jaki sposób diagnozować uzależnienie od cyberprzestrzeni, a tym samym nie potrafią w prawidłowy sposób reagować w przypadku pojawienia się symptomów uzależnienia. Nie posiadają oni także podstawowej wiedzy na temat innych zagrożeń, jakie występują w cyberprzestrzeni. Lekarze nie zwracają uwagi na pewne choroby, które mogą być konsekwencją nieracjonalnego korzystania z narzędzi cyberprzestrzeni, jak również nie łączy się pewnych zachowań nie aprobowanych społecznie z zagrożeniami cyberprzestrzeni, których są one konsekwencją.

Przyczyny i skutki uzależnienia od komputera i Internetu, które określane jest także jako infoholizm są niezwykle złożone, wielorako warunkowane, gdyż zależą od wielu czynników, a skutki społeczno-pedagogiczne, dla poszczególnych środowisk są dramatyczne, czy nawet tragiczne. W porównaniu do wcześniejszych uzależnień od zachowań i używek ten proces jest wyjątkowo niebezpieczny ze względu na różnorodne następstwa dotyczące sfery psychicznej mającej określone implikacje w sferze wychowawczej, dydaktycznej, relacji z rodzicami i innymi osobami, w tym także kolegami szkolnymi, często rodzącymi przemoc i agresję.

Kolejnym aspektem zagrożeń w cyberświecie jest kwestia wkraczania robotów do codziennego życia człowieka. Powstaje nowy typ relacji człowiek-maszyna, w których należy jasno zdefiniować rolę i miejsce każdego ogniwa tych powiązań. Nowość i mnogość zagadnień wynikających z otwarcia społeczeństwa na nowe technologie wymaga odpowiedzialności, a przede wszystkim znajomości zagrożeń. Dlatego dostrzega się konieczność przygotowania zwłaszcza młodego pokolenia do godnej egzystencji w świecie pełnym automatów i robotów. Młodzież i dzieci kształcone w szkołach powinny zostać wyposażone w wiedzę i umiejętności posługiwania się najnowszymi osiągnięciami techniki. Możliwe to będzie tylko dzięki

odpowiedniej jakości kształcenia. Przed pedagogami postawiono wyzwanie umiejętnego wkomponowania w treści nauczania wszystkich tych zagadnień, aby w sposób ciekawy i przyjemny pokazać szanse i niebezpieczeństwa związane z wkraczaniem robotów do codziennego życia człowieka. Problem ten należy potraktować wieloaspektowo z uwagi na szeroką gamę zastosowania nowoczesnych technologii.

Należy zatem zwrócić uwagę, iż pod wpływem mediów i technologii, zmieniają się tradycyjne postacie zagrożeń wywołujące patologie społeczne (np. alkoholizm) i dysfunkcje oraz marginalizacje rodziny (związane z wykluczeniem społecznym), a jednocześnie pojawiają się nowe, mający ścisły związek ze swoistością świata wirtualnego. W nim bowiem coraz częściej i dłużej przebywają nie tylko dzieci, ale i osoby dorosłe. Zarówno jedni, jak i drudzy uzależniają się od najnowszych technologii. Jednocześnie wspomniane technologie mogą być „doskonałym” narzędziem przestępczości teleinformatycznej, ale również stosowania różnorodnych tradycyjnych form przemocy i nowych ich odmian związanych z przebywaniem wszystkich pokoleń w świecie wirtualnym. Proces ten wywołuje określone konsekwencje społeczno-edukacyjne, dydaktyczne, etyczne, zdrowotne i prawne, także dla instytucji wychowawczych funkcjonujących w społeczności lokalnej.

Cyberprzestrzeń:

- nie jest mitem, a rzeczywistością;
- nowym i dynamicznym zjawiskiem;
- ma globalny zasięg, bez względu na miejsce i czas dostępu;
- oddziałuje na wszystkich, zwłaszcza dzieci;
- cechuje ją interaktywność;
- jest substytutem świata rzeczywistego;
- negatywne skutki przebywania w niej w znacznym stopniu wyprzedzają założenia edukacji i podejmowanych działań (m.in. profilaktyka, diagnoza, terapia).

1.2. Przesłanki uzasadniające potrzebę podjęcia problematyki

Podjęcie problematyki zagrożeń cyberprzestrzeni uzasadnione jest następującymi przesłankami:

1. **Naukowymi** - to wzbogacenie, uzupełnienie i rozwinięcie teoretycznych orientacji, nurtów, podstaw i praktyki edukacyjnej, zwłaszcza profilaktycznej, a także diagnostycznej oraz modyfikacja dotychczasowych, tradycyjnych rozwiązań wychowawczych i dydaktycznych, oświatowych i komunikacyjnych w tym zakresie, w których w coraz większym stopniu stosuje się powszechnie wdrażane media i technologie informacyjne (zwłaszcza komputer i Internet). Można zakładać, że zostaną zintensyfikowane podejmowane już działania przez niektóre środowiska naukowe nad zagrożeniami mediów cyfrowych i technologii informacyjno-komunikacyjnych, które doprowadzą do bardziej celowego, świadomego i krytycznego korzystania z nich przez dzieci i młodzież.
2. **Cywilizacyjnymi** - związanymi z przemianami i istotnym wzrostem znaczenia wiedzy (informacji) w procesie globalizacji oraz z wejściem Polski do UE. Media, będące podstawą funkcjonowania społeczeństwa wiedzy, są dziś wszechobecne. To one dokonały największego przełomu w rozwoju cywilizacyjnym – żadne inne wydarzenie w przeszłości w tak istotnym stopniu nie wpłynęło na życie, edukację i pracę ludzi na całym świecie. W przypadku dzieci i młodzieży należy dostrzegać wpływ globalizacji na nowe możliwości nie tylko komunikowania się, ale także wspólnej zabawy, docierania do nowych form spędzania czasu wolnego. Atrakcyjność i anonimowość

młodego pokolenia w Sieci powoduje masowość w korzystaniu z najnowszych rozwiązań technologicznych, a zarazem proces uzależniania się.

3. **Informacyjno-informatycznymi** - najnowsze media cyfrowe stają się coraz silniejszym wyznacznikiem postępu, rozwoju społeczno-ekonomicznego i statusu każdego człowieka. Są powszechnymi narzędziami współczesnej edukacji i zabawy. Zapewniają zatem dostęp do wiedzy i jej poznawanie, ale jednocześnie powodują zniewolenie intelektualne i powstawanie patologii oraz rozwój przestępczości w cyberprzestrzeni. Obecnie nie są to już pojedyncze przypadki, a jest to zjawisko. Ono też potęguje skalę, zasięg i dynamikę uzależnień.
4. **Spoleczno-edukacyjnymi** - zmienia się tradycyjna struktura społeczna, nakładają się na siebie kultury słowa mówionego oraz drukowanego, audiowizji i multimedialności oraz interakcyjności, a dostęp do technologii informatycznych ma wpływ na zmiany tradycyjnych relacji pomiędzy ludźmi. Obecnie mamy do czynienia ze społecznością Internetu, pokoleniem SMS-ów i MMS-ów. W sytuacji pojawiających się z coraz większą intensywnością wielu zagrożeń cywilizacyjnych, nie w pełni jeszcze dostrzega się zagrożenia teleinformatyczne i uzależnienia od mediów, które negatywnie wpływają na system wartości młodych ludzi i zaburzone kształtowanie sfery emocjonalno-motywacyjnej, a te rzutują na kształtowanie postaw i rozwój osobowości młodego pokolenia.
5. **Diagnostycznymi** - polegającymi na przeprowadzeniu kompleksowych i interdyscyplinarnych badań we wszystkich środowiskach wychowawczych, profilaktycznych i terapeutycznych, mających na celu ustalenie dynamiki rozwoju infoholizmu, skali zjawiska, przyczyn, przebiegu i skutków społeczno-wychowawczych. Prowadzone badania wskażą na nowe, optymalne możliwości profilaktyki i skutecznej terapii prowadzonych w różnych środowiskach.
6. **Profilaktycznymi** - istota ich dotyczy różnorodnych działań podejmowanych we wszystkich środowiskach edukacyjnych i oświatowych, organizacjach i fundacjach oraz organizacjach pozarządowych. Przedmiotem ich działalności są tego rodzaju przedsięwzięcia, które mają na celu kształtowanie świadomości społecznej nowego znaczenia i miejsca zagrożeń mediów cyfrowych, a w szczególności uzależnień. Należy dodać, iż działania profilaktyczne dotyczące tradycyjnych patologii (chemicznych) mają jednoznacznie określone założenia i programy działania obejmujące wszystkie środowiska oświatowo-wychowawcze.

II. CYBERPRZESTRZEŃ A ZAGROŻENIA PSYCHOFIZYCZNE

2.1. Infoholizm – nowa generacja zagrożeń

Pojawiła się nowa generacja uzależnień, które wiążą się z korzystaniem z komputera i Internetu. Są one o tyle niebezpieczne, gdyż człowiek nie zauważa kiedy zostaje wplątany w sieć, z której trudno mu się wydostać. Problem ten staje się coraz poważniejszy i dotyka coraz częściej dzieci i młodzież.

Infoholizm – uzależnienie od komputera i internetu = utrata kontroli nad swoim zachowaniem

Typy infoholizmu

1. **Uzależnienie od związków wirtualnych**, czasami tłumaczone jako socjomania internetowa (*cyber-relationship addiction*) - jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, nadmierne zaangażowanie w związki w sieci (wirtualne). Wyraża się poprzez udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, oraz kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej. Osoba chora nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje człowiek-człowiek w kontaktach poza siecią. Ludzie tacy potrafią godzinami „rozmawiać” z innymi użytkownikami Internetu, lecz mają trudności przy kontaktach osobistych, następuje też u takich osób zanik komunikacji niewerbalnej, nie potrafią odczytywać informacji nadawanych w tej płaszczyźnie, lub odczytują je błędnie. Osoby z tym zaburzeniem spotyka się głównie w tych formach kontaktu, które zapewniają synchroniczną komunikację.
2. **Erotomania internetowa** (*cyberseksual addiction*) - polega głównie na oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami erotycznymi i pornograficznymi, lub pogawędkach na chatach o tematyce seksualnej. Zaburzenie to można określić jako nałogowe używanie stron dotyczących seksu i pornografii. Często u jego podłoża leżą inne zaburzenia i dewiacje seksualne, takie jak pedofilia, wojeryzm, zoofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne.
3. **Uzależnienie od komputera** (*computer addiction*) - osoba chora nie musi w tym wypadku "być" w Sieci, wystarczy, iż spędza czas przy komputerze. Nie jest dla niej ważne to, co robi, czy pisze ważną pracę, czy gra w pasjansa. Liczy się tylko to, że komputer jest włączony a ona spędza przy nim czas. Najczęściej przejawia się w obsesyjnym graniu w gry komputerowe.
4. **Uzależnienie od sieci** (*net compulsions*) - jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na pobycie w Internecie. Osoby takie są cały czas zalogowane do sieci i obserwują, co się tam dzieje. Obsesyjnie grają w sieci, uczestniczą w aukcjach etc. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy IAD.
5. **Przeciążenie informacyjne** lub przeładowanie informacjami (*information overload*) - nałogowe surfowanie w sieci lub przeglądanie baz danych. Występuje przy natłoku informacji, na przykład przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udział w wielu listach dyskusyjnych.¹

Fazy infoholizmu

I. Faza początkowa

1. Przebywanie w sieci sprawia przyjemność.
2. Wzrost ochoty na coraz częstsze przebywanie w sieci.

W fazie tej następuje utrata poczucia czasu.

II. Faza ostrzegawcza

1. Szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w sieci.
2. Rozładowanie napięcia poprzez sieć.
3. Próby korzystania z sieci w ukryciu.
4. Korzystanie z sieci przynosi ulgę.

Charakteryzuje ją brak chęci powrotu do rzeczywistości.

¹ K. S. Young, *Pathological Internet use: A case that breaks the stereotype.* "Psychological Reports", 1996, 899-902.

III. Faza krytyczna

1. Spadek innych zainteresowań niezwiązanych z siecią.
2. Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego.
3. Zaniedbywanie snu.
4. Nieregularne odżywianie się.
5. Silna potrzeba przebywania w sieci.
6. Stałe myślenie o tym, co dzieje się w sieci, o tym, co ostatnio robiliśmy podczas sesji.
7. Potrzeba zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci.
8. Podejmowanie nieudanych prób ograniczenia czasu spędzanego w sieci.
9. Poczucie rozdrażnienia, poirytowania, złości, gdy coś lub ktoś zmusza nas do skrócenia czasu uczestnictwa w sieci lub uniemożliwia korzystanie z niej.
10. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich, odkładanie na później pilnych zadań na rzecz korzystania z sieci.
11. Okłamywanie innych odnośnie ilości czasu spędzanego w sieci (zaniżanie faktycznej ilości godzin spędzanych przy komputerze).
12. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem.
13. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

Następuje w niej utrata kontroli nad własnym zachowaniem.

IV. Faza przewlekła

1. Okresy długotrwałego przebywania w sieci.
2. Przebywanie w sieci w celu przeżywania silnych emocji.
3. Świat wirtualny staje się jedynym światem w życiu.
4. Rozpad więzi rodzinnych.
5. Degradacja zawodowa i społeczna.
6. Choroby somatyczne.
7. Lęki, psychozy.
8. Sięganie po inne środki zmieniające nastrój (alkohol, leki).
9. Poczucie bezsensu życia w świecie realnym.
10. Skrajne wyczerpanie organizmu.

Jej cechą jest właściwe uzależnienie.

Objawy uzależnienia

1. Potrzeba korzystania z komputera w coraz większym wymiarze czasowym.
2. Występowanie złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psychoruchowego, lęku, depresji, przy braku możliwości korzystania z komputera (włącznie z zaistnieniem zespołu abstynenckiego).
3. Podejmowanie nieudanych prób zaprzestania użytkowania danego medium, jak również okłamywanie o rzeczywistym czasie poświęcanym na jego użytkowanie.
4. Doznawanie satysfakcji i poczucia wartości poprzez udział w grach i sesjach internetowych.
5. Ograniczenie innych zajęć, ucieczka od życia rzeczywistego.
6. Pochłonięcie myśli i wyobraźni przez prezentowane treści.
7. Zaniedbywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań rówieńskich, odkładanie w czasie innych ważnych spraw na rzecz korzystania z komputera.
8. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z korzystaniem z komputera.
9. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy np. na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

Skutki uzależnień od mediów cyfrowych

W Polsce problematyka uzależnień od Internetu ciągle jest niedoceniana, chociaż z roku na rok czyni się coraz większe starania aby problem został dostrzeżony przez jak największą liczbę osób. Skutków uzależnienia jest bardzo dużo, i obejmują one różne obszary życia. Obejmują wszystkie sfery osobowości dzieci. Można je podzielić na kilka rodzajów:

- **fizyczne** (wady postawy – skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku, uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka, dłoni),
- **psychiczne** (nerwice, lęki lub inne zmiany w układzie nerwowym, zatracanie poczucia realizmu, uzależnienia),
- **moralne** (łatwy i nie kontrolowany dostęp do informacji o treściach niepożądanych; negatywne postawy i zachowania),
- **społeczne** (anonimowość, wyizolowanie ze społeczności, przestępczość),
- **intelektualne** (bezkrytyczne zaufanie do możliwości jakie oferuje komputer).

Patologiczne używanie Internetu od użytkowego można zmierzyć na podstawie kryterium czasu, który użytkownik spędza na działaniach w sieci oraz celu tych działań. Jeśli w Internecie spędza się kilkanaście godzin dziennie, a nie jest to związane z pracą, można przypuszczać, że u takiej osoby istnieje wysokie ryzyko uzależnienia się jej od Internetu².

Do najczęstszych konsekwencji uzależnienia można zaliczyć³:

- zaburzenia w relacjach z innymi osobami;
- izolacja społeczna, wyobcowanie, samotność;
- spadek nastroju;
- zaniedbywanie obowiązków;
- rezygnacja z dotychczasowych pasji, zawężenie pola zainteresowań do Internetu;
- zubożenie języka;
- zaburzenia tożsamości;
- pogorszenie stanu zdrowia wynikające z zaniedbań;
- zaniedbywanie higieny osobistej.

Sposoby terapii w uzależnieniach od mediów cyfrowych

Większość uzależnionych nastolatków nie potrafi dostrzec swojego problemu, a tym bardziej opowiedzieć o nim komukolwiek. Dlatego bardzo ważna jest rola rodziców, którzy jako pierwsi dostrzegają symptomy niepokojącej sytuacji. Pierwszą reakcją rodzica powinna być szczerza rozmowa z dzieckiem, a następnie zgłoszenie się po pomoc do odpowiedniego ośrodka. Spychanie problemów na dalszy plan, udawanie, że się ich nie dostrzega jest bezsensowne, ponieważ dziecko nie poradzi sobie samo z uzależnieniem⁴.

Każdy przypadek uzależnienia jest indywidualny, jednak istnieją pewne ogólne ścieżki, które może wybrać terapeuta⁵:

²K. Kaliszewska, *Zagubieni w sieci, czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości internetu* [w:] L. Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2008, s. 110.

³K. Kaliszewska, *Zagubieni w sieci, czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości internetu* [w:] L. Cierpiałkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2008, s.111.

⁴M.Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia w okresie dorostania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.,s.30.

⁵C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Salwator, Kraków 2006.,s.91-92

- grupy samopomocowe – w krajach zachodnich jest wiele takich grup, w Polsce zaczynają dopiero się pojawiać. Regularność spotkań, publiczne dzielenie się swoimi doświadczeniami, wzajemne porady, mogą być skuteczną drogą do przezwyciężenia uzależnienia;
- counseling terapeutyczny – uzależnionemu umożliwia się uzyskanie świadomości motywacji kierujących korzystaniem z sieci. Metoda nieinwazyjna, słabo znana w Polsce;
- indywidualna psychoterapia – najbardziej powszechna forma, wskazana, szczególnie kiedy zachodzi podejrzenie głębszych źródeł uzależnienia (np. przeżyć z dzieciństwa). Właściwie poprowadzona pomaga uzależnionemu odkrycie prawdziwych przyczyn jego problemów. Wielu psychologów uważa, że uzależnienie od komputera i Internetu jest podobne do innych uzależnień, dlatego powinno się je leczyć w podobny sposób.

Terapie nastolatków powinny przybierać charakter praktyczny. Każdy przypadek należy poznać indywidualnie, ponieważ istnieją różne motywacje. Terapia powinna odbywać się wieloetapowo, aby uzależniony miał poczucie kontroli i sprawstwa w procesie leczenia⁶:

- zrozumienie zagadnienia – poprzez wnikliwe pytania terapeuty jest w stanie zrozumieć kontekst sytuacji pacjenta, jego uwarunkowania życiowe i rodzinne;
- zmiana struktury – wspólne zastanowienie się nad problemem i ustalenie drogi leczenia. Składa się zazwyczaj ze wstępnej oceny problemu, ułożenia planu działania i podjęcia konkretnych działań;
- ocena problemu – terapeuta ocenia motywacje uzależnionego, głębokość problemu oraz czy jest on podstawowy czy wtórny;
- udzielanie porad – tworzenie odpowiedniej atmosfery, ustalanie granic, podkreślanie wagi zaangażowania obu stron, prowadzące do utwierdzenia uzależnionego o słuszności podejmowanych działań;
- wzbudzanie wzajemnego zaufania – bardzo ważne jest, aby uzależniony zaufał terapeutycie a ten zaoferował poufność i wsparcie;
- podwyższenie samooceny – praca nad zmianą perspektywy, wniknięcie w uczucia nastolatka, kładzenie nacisku na postępy w terapii, ograniczenie krytycyzmu;
- udzielanie wsparcia – wspieranie nie tylko uzależnionego ale również jego rodziny. Działalność odpowiednich instytucji (szkoły, poradni, czasem wspólnoty religijnej);
- gospodarowanie finansami – pomoc w odpowiednim zaplanowaniu wydatków – dotyczy głównie osób uzależnionych od internetowego hazardu, gier czy płatnych serwisów internetowych. Finanse uzależnionego niejednokrotnie są w złej kondycji, dlatego istotna jest pomoc w odzyskaniu nad nimi kontroli;
- rozwijanie zainteresowań – zwrócenie uwagi uzależnionego na inne potencjalne dziedziny, które mogłyby go zainteresować, odwracając uwagę od komputera.
- ocena postępu terapii – zarówno ocena terapeuty jak i samoocena uzależnionego są dla niego informacją zwrotną i pomagają dostrzec namacalne efekty terapii.

Z roku na rok przybywa użytkowników Internetu, którzy łączą się z siecią nie tylko poprzez komputery, ale tablety czy smartfony. Znakiem dzisiejszych czasów jest to, że Internet jest wszędzie i możemy z niego skorzystać w każdej chwili. W przypadku obecności dzieci w Internecie, dużą rolę odgrywają rodzice. To przede wszystkim od nich zależy, czy dziecko w późniejszym czasie będzie miało problem z tym rodzajem uzależnienia czy nie. Należy

⁶M.Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia w okresie dorastania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004,s.33-36.

wypracować równowagę, zauważyć niepokojący moment, w którym przebywanie dziecka w sieci może okazać się dla niego niebezpieczne.

2.2. Hikikomori – jako syndrom wycofania społecznego

Nowym zjawiskiem wśród młodych ludzi staje się hikikomori, które można nazwać buntem zamkniętego pokoju, izolacją od realnych kontaktów. Wszelkie relacje społeczne z osobami bliskimi i dalszymi zostają nie tylko zaburzone ale także zerwane. Jest to reakcja na otaczający niezrozumiały świat i ucieczka od problemów świata rzeczywistego najczęściej w świat cyberprzestrzeni.

Hikikomori – w wolnym tłumaczeniu oznacza istotę odosobnioną lub oddzielenie się. Jest to choroba cywilizacyjna o podłożu psychiczno-emocjonalnym, rodzaj depresji, syndrom skrajnego wycofania społecznego, który obecny jest w życiu wielu młodych Japończyków. Termin ten opisuje ludzi, którzy wycofali się z życia społecznego, nie chcą wychodzić z domu, a nawet własnego pokoju. Odrzucają przy tym bezpośredni kontakt z otoczeniem, a nawet z bliskimi. Jako jedyną formę kontaktu z ludźmi uznają porozumiewanie się przez Internet, czasem telefon.

Zjawisko swoje początki zaczęło w Japonii. Badacze hikikomori datują na lata 70- te XX wieku. Rozwój mediów spowodował unikanie szkoły w niekontaktowanie się w ogóle z innymi ludźmi. Hikikomori występuje przeważnie wśród młodzieży. Charakteryzuje się apatią, socjologicznym wycofaniem, strachem i niemocą. Zjawisko jest odpowiedzią młodego człowieka na stawiane mu wymagania głównie dotyczące szkoły, przyszłej kariery zawodowej i stanowiska w hierarchii społecznej⁷. Zostało zauważone także w Chinach, Hongkongu, Singapurze, Korei Południowej. Jednakże symptomy, o podłożu psychiczno-emocjonalnym z powodzeniem mogą wystąpić w każdym mniej lub bardziej zatowimowanym i nowoczesnym społeczeństwie. Problem ten zostaje coraz częściej zauważany nie tylko w społeczeństwie japońskim ale także w innych państwach nie koniecznie o podobnej kulturze do japońskiej. W Polsce także odnotowuje się coraz częściej przypadki, które nie są już niestety jednostkowymi.

Tamaki Saito⁸ - psychiatra był pierwszym, który w 1998 roku zdefiniował syndrom wycofania społecznego jako problem w Japonii. Według niego symptomem wystąpienia hikikomori jest pozostanie w zamknięciu w swoim domu i nieuczestniczenie w życiu społecznym przez co najmniej 6 miesięcy. Stwierdził także, że osobom dotkniętym tym problemem nie towarzyszą żadne dodatkowe zaburzenia psychiczne. Hikikomori wg. Saito mają roszczeniowy stosunek do otaczającego świata, nie potrafią radzić sobie z problemami, ponieważ rodzice wyręczają je w różnych sytuacjach, tym samym nie przygotowując do trudów życia codziennego.⁹

Zdaniem M. Krzystanka „cywilizacja nabiera rozpędu, wymaga coraz większego podporządkowania i potrzeba coraz większej liczby osób do dźwigania jej jarzma. Coraz doskonalszy proces socjalizacji oraz kształcenia produkuje ludzi - tryby, ginących w labiryntach czeluści maszyny. Ale ten triumfalny pochód cywilizacji ma również cień. Kryją się w nim rozmaite wyrzutki, dewianci, subkulturowe śmieci i outsiderzy. Pośród tych niechcianych dzieci są również ludzie hikikomori. Zamknięci w swoich twierdzach, nie uczestniczą w triumfie jedynie właściwego kierunku i postępu, trwają obok”.¹⁰ Jak dalej zauważa Autor „wydaje się, że istnieją co najmniej dwa rodzaje hikikomori. Jedno ma charakter

⁷ <http://www.poradnia.pl/choroby/choroby-cywilizacyjne/1636-hikikomori-syndrom-wycofania-spolecznegp>, [dostęp: 22.08.2020.].

⁸T. Saito, *Hikikomori, Adilence without End*, Minneapolis, Univ Of Minnesota Press, 2013.

⁹ T. Saito, *Hikikomori, Adilence without End*, Minneapolis, Univ Of Minnesota Press, 2013.

¹⁰ M. Krzystanek, *Hikikomori – syndrom wycofania społecznego*, <http://www.poradnia.pl/hikikomori-syndrom-wycofania-spolecznegp.html> [dostęp: 18.09.2020].

chorobowy, dotyka w większości młodych ludzi, odbiera im zdolność do życia w społeczeństwie i na długie lata zamyka w ich pustelniach. Drugie hikikomori jest fenomenem socjokulturowym, wyrazem kontestacji norm i tradycji społecznych, stylem życia lub nawet modą. Prawdopodobnie właśnie ten drugi rodzaj hikikomorii stanowi większość z całkowitej liczby przypadków szacowanych w Japonii.”¹¹

Dzisiejsi młodzi ludzie żyją ciągle pod presją. Muszą zdobywać coraz więcej umiejętności, żeby sprostać dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, która je otacza. W kulturze japońskiej od chłopców, w większej mierze, niż od dziewczynek, oczekuje się zdobycia dyplomu renomowanej uczelni oraz zrobienia kariery zawodowej. To zaburzenie psychiczne jest powiązane z silną presją sukcesu rozwiniętych społeczeństw dalekowschodnich. A co za tym idzie niemałymi wymaganiami i konkurencją. Konkurowanie w szkole o lepsze oceny, lepszą pozycję powoduje, że młodzi ludzie biegną coraz prędzej w peletonie po sukces. Rywalizację w szkołach obserwuje się na wielu poziomach: uczniowie chcą być lepsi od innych, klasy konkurują między sobą, szkoły chcą mieć wyższe noty od innych szkół. Młodzi ludzie obawiają się, że nie będą wystarczająco dobrzy. Do tego dochodzi także ogromna potrzeba akceptacji w grupie. Wielu młodych ludzi nie wytrzymuje presji. Inny człowiek zaczyna być spostrzegany, nie jako osoba, która daje oparcie, lecz jako konkurent, z którym trzeba się zmierzyć. Oczywiście są osoby, które są w stanie tak permanentnej presji osiągnąć sukces, ale są również tacy, którzy np. mają jakieś deficyty, trudniejszą sytuację rodzinną, mniejszą odporność na stres itp., dlatego ci nie są w stanie pokonać barier i przeciwności jakie pojawiają się na tej drodze. Najczęściej właśnie oni nie wytrzymują i uciekają w świat różnych ryzykownych zachowań. Zamykają się także w świecie cyberprzestrzeni i tam szukają odskoczni a także pomocy w rozwiązaniu swoich problemów. Zamknięcie się w pokoju, odizolowanie to forma ucieczki od oczekiwań innych ludzi i od starcia w wyścigu.

Omawiane zjawisko, w której młodzi ludzie nie potrafią się odnaleźć, która w jakiś sposób ich przerasta, rani, nawet jest może czasem niewygodna, nieprzyjemna, oraz od problemów, których młodzież czasem sama nie potrafi rozwiązać, nie jest niczym niezwykłym. Młodzież, która ma delikatny system nerwowy, której brak jeszcze życiowej odporności, nie jest w stanie uporać się z przeciwnościami spotykanymi na swojej drodze. Na trudności mogą reagować różnymi dolegliwościami psychosomatycznymi, niekiedy ucieczką w nałogi. Cyberprzestrzeń jest też jedną z możliwości, która daje schronienie przed „złym” światem i przenosi w świat lepszy, ciekawszy, bezproblemowy.

Osoby, które są hikikomori bywają również utożsamiani z NEET („*not in education, employment, or training*”), czyli osobami nie uczącymi się, które nie posiadają zatrudnienia, ani nie przygotowują się do zawodu). Jednak hikikomori to nie do końca NEET. Ich społeczne wycofanie i zamknięcie w sobie wynika nie z lenistwa, ale z panicznego lęku przed ludźmi i społeczeństwem oraz niemożności odnalezienia się we współczesnym świecie.

Współczesny pustelnik zazwyczaj nie uczy się i nie pracuje. Miejsce zamknięcia opuszcza co najwyżej po to, aby pójść do toalety. I zrobi wszystko, żeby nie spotkać nikogo po drodze, ponieważ nic nie sprawia mu większego bólu, niż kontakt z drugim człowiekiem. Nierzadko żyje tylko dzięki pomocy rodzinie, która podaje mu jedzenie, w krańcowych przypadkach zostawiając pod drzwiami. W łagodniejszej wersji choroby, osoba nią dotknięta chodzi do szkoły, bądź pracy, jednak cały wolny czas spędza zamknięta w swoim pokoju. A jeśli już pojawi się potrzeba kontaktu, to zazwyczaj łączność ze światem zewnętrznym utrzymuje poprzez Internet. Często hikikomori prowadzą tzw. odwrócony tryb życia, co

¹¹ M. Krzystanek, Hikikomori – syndrom wycofania społecznego, <http://www.poradnia.pl/hikikomori-syndrom-wycofania-spoiecznegp.html> [dostęp: 18.09.2020].

oznacza, że śpią za dnia, a w nocy budzą się do aktywności, która i tak ogranicza się do bycia w świecie wirtualnym.

W Polsce pierwszy przypadek hikikomori datowany jest na rok 2001. Przypadek licealisty z hikikomori odkrył wspomniany psychiatra Marek Krzystanek. Do gabinetu lekarza zgłosiła się matka chłopca. Według relacji matki chłopiec przestał wychodzić z domu. Trwało to ponad dwa lata. Kobieta przyznała, że chłopiec był dobrym uczniem. Decyzje o niewychodzeniu z domu licealista podjął przed zakończeniem szkolnego roku pierwszej klasy. M. Krzystanek analizując przypadek chłopca odniósł się do rozważań Tamaki Saito, który stwierdza, że choroba ta spowodowana jest przede wszystkim zbytym przywiązaniem dziecka do matki. Najczęściej ta specyficzna więź wytwarza się między matką, a synem. Drugim decydującym czynnikiem jest presja otoczenia, oczekiwania w stosunku do młodej osoby związane najlepszymi studiami, przyszłym, prestiżowym zawodem. Połączenie tych dwóch czynników powoduje ucieczkę młodego człowieka do świata wirtualnego¹².

Osoba, która jest wplątana w zjawisko hikikomori, by wyzdrowieć zostaje poddana terapii podobnej do terapii uzależnień. Skuteczność tej metody to 70%, ale przypadki które po terapii wracają do zamykania się na świat to aż 30%¹³. Leczenie hikikomori polega na psychoterapii zmierzającej do reintegracji społecznej osoby wycofanej. Przykładem takiego leczenia jest np. kontaktowanie się z chorym przez podstawionego przyjaciela internetowego, który po serii korespondencji wywabia go z twierdzy i przekonuje do leczenia w ośrodku readaptacyjnym.¹⁴

Aby umiejętnie odróżnić to zjawisko od zachowań depresyjnych, wyróżnia się charakterystyczne czynniki:

1. Bardzo często osoby będące hikikomori są na utrzymaniu rodziców (niezależnie od wieku).
2. Pomieszczenie w którym przebywają traktują jak twierdzę, do której nie pozwalają nikomu wejść.
3. Potrzeby fizjologiczne starają się załatwiać w taki sposób, aby na swojej drodze do toalety nie spotkać nikogo twarzą w twarz.
4. Posiłki spożywają w swoich pokojach, które wcześniej są pozostawiane przez rodziców bądź opiekunów przed ich drzwiami.
5. Jedyną formą kontaktowania się z innymi ludźmi jest droga internetowa. Bądź telefoniczna.
6. W zetknięciu się z rodzicami, opiekunami, bądź innymi osobami mogą wykazywać zachowania agresywne.
7. Zdarza się, że przejawiają także zachowania autoagresywne.

Trudno o jednoznaczne statystyki, ale z całą pewnością kwestia ta nie dotyczy tylko marginesu społecznego. Szacuje się, że nawet około 50 procent Japończyków w wieku 13-24 lat doświadczyło bycia hikikomori minimum przez jakiś czas. A kilka milionów obywateli kraju Kwitnącej Wiśni przez dłuższy okres. Częściej od świata izolują się chłopcy, niż dziewczynki.¹⁵

Analizując przyczyny powstania zjawiska hikikomori, można przedstawić w syntetycznych punktach:

1. Słabsza psychika, prowadząca do braku umiejętności radzenia sobie z problemami, z ciągłym „wyścigiem szczurów” (co jest bardzo popularne w Japonii).

¹² T. Saito, *Hikikomori, Adolescence without End*, University Of Minnesota Press, Minneapolis 2013.

¹³ <http://www.focus.pl/cywilizacja/zobacz/publikacje/hikikomori/>, [dostęp: 19.09.2020.].

¹⁴ M. Krzystanek, *Hikikomori – syndrom wycofania społecznego*, <http://www.poradnia.pl/hikikomori-syndrom-wycofania-spolcznegp.html> [dostęp: 18.09.2020].

¹⁵ J. Kielak. *Zjawisko hikikomori w japońskiej kulturze popularnej*. „Tanuki.pl”, [dostęp: 15.08.2020 r.].

2. Nadmierna nadopiekuńczość ze strony rodziców, opiekunów w połączeniu z brakiem uczuć.
3. Presja na indywidualny rozwój, sukcesy w szkole, pracy.
4. Nieumiejętność życia zgodnie z panującymi normami społecznymi.
5. Rosnące niezrozumienie ze strony społeczeństwa prowadzące do frustracji.
6. Chęć dorównania ludziom prezentującym tzw. wysoki poziom życia.
7. Nieumiejętność w wyrażaniu i odbieraniu emocji.
8. Brak trwałej więzi dzieci z rodzicami.
9. Zachwiane poczucie stabilizacji w rodzinie.
10. Nieumiejętność budowania i podtrzymywania prawidłowych relacji rówieśniczych.

2.3. Psychospołeczne aspekty agresji w grach komputerowych

Jako pokolenie rodziców i opiekunów złapaliśmy się w pułapkę pełnego zaufania wobec dziecka funkcjonującego w sieci. To ono a nie my decyduje o tym: co, kiedy, jak. Gry komputerowe ze swoim schematem „walcz” i „zwyciężaj” kreują osobowość zdeterminowaną na osiągnięcie sukcesu za wszelką cenę, także czasem cenę życia. Dziecko w całym życiu realnym nie spotka tak wielu przypadków agresji i przemocy jakich doświadcza w ciągu 2-3 godzin aktywnej agresywnej gry komputerowej.

Bardzo łatwo jest ulec magii gier komputerowych. Różnorodność i możliwość dostępu do nich powoduje, że dzieci bardzo chętnie po nie sięgają. Z łatwością przenoszą się w świat fantazji, gdzie wszystko jest łatwiejsze i ciekawsze. Nie bez powodu są one określane jako elektroniczne LSD.

Z psychologicznego punktu widzenia oraz kształtowania się osobowości dziecka, zwłaszcza jego cech emocjonalnych zasadnym jest aby dzieci do 10-12 roku życia w ogóle nie grały w gry, gdzie pojawia się agresja i przemoc.

Wchodzenie w świat gier komputerowych powinno odbywać się pod opieką rodziców lub opiekunów. Gra – jej treści, stopień trudności należy dostosować do poziomu rozwoju dziecka. Z punktu widzenia rozwoju emocjonalnego dziecka i nabywania przez nie kompetencji społecznych, gry agresywne wpływają dezintegrująco na zdolność pełnienia ról społecznych oraz koncyliacyjnych relacji z innymi osobami. Ograniczanie kontaktu dziecka z tymi grami leży w społecznym interesie.

Zachowania obserwowane przez dziecko w grze są przez nie przenoszone do realnego życia. Aktywni gracze komputerowi są bardziej pobudzeni, agresywni, szybciej reagują siłą, mają większość skłonność do używania wulgarnych wyrazów. Często przejawiają skłonności przywódcze i ryzykowne.

To nie media elektroniczne są niebezpieczne. Niebezpieczna jest nasza niewiedza o nich oraz przekonanie, że dziecko potrafi samodzielnie wejść w świat cyberprzestrzeni.

Małe dziecko przyjmuje treści multimedialne w „dobrej wierze”. Zachowania z gier nie traktuje w kategorii dobre – złe, lecz jako naturalne, bo powszechne. Dziecko często grające w agresywne gry komputerowe znieczula się na zachowania związane z przemocą, przestaje rozumieć, że zadają one ból oraz krzywdzą. Ponieważ samo nie odczuwa bólu przestaje rozumieć konsekwencje swoich zachowań, przenosząc je do Real World uważa, że ofierze nic się nie stanie.

Uzasadnioną jest teza, że dzieci poświęcające dużo czasu na agresywne gry komputerowe cechują się większą agresywnością, natomiast ich wrażliwość moralna jest mniejsza. Symulowane obrazy przemocy, a właściwie samodzielne jej realizowanie w grach komputerowych, prowokuje dzieci do powtarzania okrutnych zachowań. Natychmiastowy efekt wyraża się w agresywnych myślach i wyobrażeniach o wrogich emocjach, natomiast długotrwały skutek jest związany z kształtowaniem agresywnych skryptów poznawczych i może prowadzić to do trwałych zmian w strukturze osobowości gracza.

Liczba zachowań brutalnych w agresywnych grach komputerowych jest większa od tych, jakie spotykamy na najbardziej brutalnych filmach akcji i horrorach. Wraz z kupieniem komputera (podłączeniem Internetu) należy z dzieckiem ustalić zasady korzystania z tych narzędzi. Twarde przestrzeganie tych zasad jest najskuteczniejszym sposobem uchronienia dziecka przed infoholizmem.

Najważniejszym skutkiem niekontrolowanego grania jest wyzwianie agresji i przemocy wśród dzieci i młodzieży. Dziecko poprzez obserwację brutalnych scen uczy się negatywnych zachowań, destygmatyzuje śmierć, która urasta do „zwykłego” odwracalnego aktu. Dzieli świat jedynie na wrogów i sprzymierzeńców.

Spędzanie dużej ilości czasu przed monitorem komputera czy ekranem telewizora wiąże się tym samym z małą aktywnością fizyczną oraz z rezygnacją z ruchu. Może to doprowadzić do nadwagi, problemów z kręgosłupem, zawrotów głowy, drętwienia kończyn, nie pomijając możliwości osłabienia wzroku oraz permanentnego zmęczenia i znużenia. Ponadto istnieje ryzyko tzw. padaczki komputerowej, powodowanej przez natężenie bodźców świetlnych, płynących z bliskiej odległości ekranu¹⁶.

Nieprawidłowe korzystanie z gier komputerowych może sprawić, iż dzieci i młodzież ograniczają kontakty międzyludzkie w rzeczywistym świecie. Zatapiając się w fikcję, tracą poczucie czasu. Oczywiście istnieją gry sieciowe, które umożliwiają kontakt poprzez Internet z ludźmi z różnych zakątków świata. Niektórzy użytkownicy takiego rodzaju gier mają możliwość spędzania ze sobą czasu „twarzą w twarz”, jednak w większości przypadków nie ma takiej szansy, a sami gracze wolą spędzać czas z fikcyjnymi postaciami. Może się to wiązać z niemożnością zawierania znajomości w realnym życiu, bo kontakty w Internecie mogą być ich substytutem. Ponadto zdarza się, że przebywają oni w świecie gry dłużej niż z rodziną, co sprawia, iż zostają osłabione relacje pomiędzy nimi.

Dużym zagrożeniem dla dorastającej młodzieży, która jeszcze nie ma jasno sprecyzowanego obrazu świata, jest zanurzenie się w świat gry komputerowej, która może stać się źródłem nieprawidłowych wzorów do naśladowania. Kiedy odbiorca gry traci umiejętność rozróżniania realnego świata od fikcyjnego, to tym samym zaciera się granica pomiędzy, pojmowanym przez niego, dobrem a złem¹⁷. Dzieje się tak zazwyczaj podczas grania w gry nasycone przemocą, brutalnością a także wszelakimi wulgaryzmami. Takie gry angażują użytkownika w inicjowanie oraz uczestniczenie w aktach przemocy (np. zabijanie czy inne wyrafinowane rodzaje przemocy) wobec postaci bądź przedmiotów, pojawiających się w grze. Często to jedyny sposób na przejście do kolejnego etapu, czy wygraną. Należy używać nie tylko technik walki wręcz, ale też różnego rodzaju broni, aby „zlikwidować” przeciwnika. Można to zrobić stosując się do jednej z czterech strategii – fatality, mercy, bability, animality. Pierwsza z nich polega na wysoce efektywnym rozprawianiem się z wrogiem np. poprzez oderwanie głowy czy patroszenie. Mercy daje użytkownikowi gry szansę likwidowania przeciwnika na raty np. poprzez stosowanie tortur. Bability wskazuje na traktowanie wroga jako dziecko, którego się lekceważy oraz poniża. Ostatnia strategia wiąże się z zamianą bohatera w zwierzę, które w brutalny sposób niszczy swojego nieprzyjaciela¹⁸. Wszystkie cztery strategie przypominają o tym, iż tak naprawdę wszystko może być bronią. Zabijanie w takich grach jest formą zabawy. Istnieje też pewien związek, na który warto zwrócić uwagę – im gracz jest bardziej brutalny, tym nagroda dla niego jest większa¹⁹.

¹⁶ K. Krzystanek, *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na dorastającą młodzież*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2011, s. 52.

¹⁷ A. M. Basak, *Spoleczny odbiór gier komputerowych*, [w:] J. Bednarek, S. Bębas, J. Plis (red.), *Patologie w cyberswiecie*, Wyższa Szkoła Handlowa, Radom 2012, s. 274.

¹⁸ K. Krzystanek, *Oddziaływanie „agresywnych” gier komputerowych na dorastającą młodzież*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2011, s. 45–47.

¹⁹ M. Jędrzejko, *Śmierć jako zabawa – człowiek w świecie gier komputerowych i sieciowych (spojrzenie socjopedagogiczne)*, „Media i Społeczeństwo” 2011, nr 1, s.175.

Zasady jakimi należy się kierować zezwalając dziecku na granie w gry komputerowe

1. Do trzeciego-czwartego roku życia dziecko w ogóle nie powinno korzystać z komputera i Internetu. Zabawa dziecka powinna skupiać się na grach zręcznościowych realizowanych z rodzicami, opiekunami i innymi dziećmi.
2. Dziecko gra tylko w takie gry, które wcześniej poznali rodzice (opiekunowie). Decyzja o zakupie gry komputerowej wymaga poznania jej treści.
3. Czas korzystania z komputera przez dziecko powinien być limitowany. Dzieci w wieku 5-7 lat nie powinny grać jednorazowo dłużej niż jedną godzinę dziennie, nie częściej niż 1-2 razy w tygodniu. Dzieci w wieku 8-10 lat również nie dłużej niż jedną godzinę dziennie, nie więcej niż 4-razy w tygodniu (według zasady - dzień z grą, dzień bez gry).
4. Zasadnym jest aby w wieku dziecięcym i nastoletnim dzieci w ogóle nie grały w gry, gdzie głównym motywem są zabijanie i zbrodnie.
5. Komputer podłączony do Internetu nie powinien znajdować się w miejscu ogólnodostępnym, a nie w pokoju dziecka. Ponadto powinien mieć zainstalowane filtry rodzicielskie.
6. Z dzieckiem na poziomie 4-5 klasy podstawowej można podpisać „kontrakt komputerowy” określający jego obowiązki i prawa związane z korzystaniem z multimediiów.
7. Nie zezwalamy aby nastolatek grał na komputerze lub przebywał w Internecie w późnych godzinach wieczornych i nocnych.
8. Dziecko łamiące ustalone przez rodziców zasady korzystania z multimediiów powinno spotkać się ze stosowną reakcją – ograniczenie korzystania z komputera, okresowy zakaz gry, założenie haseł blokujących dostęp.
9. „Odpuszczenie” łamania zasad skłania dziecko do poszerzania swoich „praw” w cyberprzestrzeni.
10. Aż do wieku 18-19 lat powinna obowiązywać zasada jeden dzień w tygodniu bez komputera.

Uzależnienie od gier komputerowych niesie ze sobą nie tylko negatywne skutki natury psychicznej, ale może być przyczyną fizycznych dolegliwości. U osób chorych na epilepsję mogą pojawić się drgawki epileptyczne, prowadzące niekiedy do utraty przytomności. Ponadto, przy długotrwałym graniu badacze zaobserwowali również halucynacje słuchowe, niekontrolowanie czynności biologicznych (moczenie się, oddawanie kału, wydzielanie nadmiernej ilości śliny). Istnieją również przypuszczenia o negatywnym wpływie nałogowego grania na pracę serca i układ krążenia. Wiele przypadków otyłości dziecięcej można połączyć z nałogowym graniem w gry. Długotrwałe korzystanie z komputera prowadzi ponadto do bólów kostnych, stawowych, drętwienia kończyn itd. U nałogowych graczy zaobserwowano również większe ryzyko wystąpienia ostrej białaczki limfatycznej, jednak badania w tym zakresie ciągle są rozwijane²⁰.






W celu pomocy rodzicom w wyborze odpowiednich gier dla swoich dzieci w 2003r. powstał Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier Komputerowych (PEGI)²¹. Różnorodne organizacje dbają o to, aby każda gra została przez niego oceniona. Jest to system oznakowania, znajdujących się z przodu lub z tyłu okładki danej gry komputerowej. Służą one orientacji, dla kogo jest ona przeznaczona i jakie treści mogą zawierać. Poszczególne znaki

²⁰ M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia w okresie dorastania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s.47-48.

²¹ *Informacje o PEGI: co to jest PEGI?*, PEGI, <http://www.pegi.info/pl/index/id/364/> [23.04.2019].

przedstawiają 6 kategorii wiekowych: 3, 7, 12, 16, 18 lat. Nie biorą one jednak pod uwagę poziomu trudności ani potrzebnych umiejętności²².

Tab. 1. Znaki przedstawiające kategorie wiekowe PEGI oraz ich wyjaśnienie

Znak	Wyjaśnienie
	<p>Treść gier oznaczonych w ten sposób przyjmuje się jako odpowiednią dla każdego odbiorcy. Nie powinny zawierać wulgaryzmów ani nagości, a występująca przemoc ma charakter komiczny i umowny. W grze nie pojawiają się elementy, które mogłyby przestraszyć dziecko.</p>
	<p>Gra może zawierać elementy, obrazy czy dźwięki, które mogą wywołać strach czy lęk u dzieci młodszych. Niewykluczona nagość, jednak nie na tle seksualnym.</p>
	<p>Gra wideo, w której ukazana jest bardziej realistycznie przemoc wobec postaciami fantastycznym bądź nierealistyczna skierowana przeciwko ludziom czy zwierzętom. Dozwolone jest występowanie większej nagości czy wulgaryzmów o charakterze łagodnym. Brak kontekstu seksualnego.</p>
	<p>Zarówno przemoc, jak i sceny seksualne są podobne do tych w rzeczywistości. W grach, w taki sposób oznaczonych, mogą pojawić się brutalniejsze wulgaryzmy, zażywanie narkotyków, palenie tytoniu oraz przestępstwa.</p>
	<p>Są to gry przeznaczone dla dorosłych. Występuje tu daleko posunięta przemoc oraz różne ich rodzaje. Wraz z nią pojawiają się sceny oraz dźwięki, które mogą wywołać odrazę u gracza.</p>

Źródło: *Informacje o PEGI: Co oznaczają poszczególne znaki?*, PEGI, <http://www.pegi.info/pl/index/id/369/> [23.09.2020].

²²PEGI, *Informacje o PEGI: Co oznaczają poszczególne znaki?*, <http://www.pegi.info/pl/index/id/369/> [23.04.2019].

Poza znakami wyznaczającymi kategorie wiekowe, PEGI ustalił symbole uzupełniające, które mogą być również wyjaśnieniem, dlaczego określona gra przeznaczona jest dla danej grupy wiekowej²³.

Tab. 2. Symbole uzupełniające kategorie wiekowe PEGI oraz ich wyjaśnienie

Symbol	Wyjaśnienie
	<u>Wulgarny język</u> Wulgarny język W grze występuje wulgarny język.
	<u>Dyskryminacja</u> Ukazanie w grze różnego rodzaju dyskryminacji oraz elementów do niej zachęcających.
	<u>Narkotyki</u> W grze pojawiają się sceny, przedstawiające zażywanie narkotyków, a także nawiązanie do nich.
	<u>Strach</u> Przedstawione obrazy, dźwięki mogą wywołać strach u młodszych oraz wrażliwych emocjonalnie odbiorców gry.
	<u>Hazard</u> Gry, pokazujące sceny hazardu (bez użycia prawdziwych pieniędzy), które mogą zachęcać do jego uprawiania.
	<u>Seks</u> W grze pojawiają się sceny seksualne i/lub nagość.
	<u>Przemoc</u> Gry, zawierająca różnego rodzaju przemoc oraz obrazy krwi i/lub śmierci.
	<u>Online</u> Gra posiada tryb wieloosobowy, można w nią grać

Źródło: *Informacje o PEGI: Co oznaczają poszczególne znaki?*, PEGI, <http://www.pegi.info/pl/index/id/369/> [23.09.2020].

²³ PEGI, *Informacje o PEGI: Co oznaczają poszczególne znaki?*, <http://www.pegi.info/pl/index/id/369/> [23.09.2020].

III. CYBERPRZESTRZEŃ A ZAGROŻENIA MORALNE I SPOŁECZNO-WYCHOWAWCZE

3.1. Cyberprzemoc – implikacje osobowe i społeczne

Wraz z rozwojem Internetu i technologii GSM pojawiło się wiele narzędzi ułatwiających codzienne funkcjonowanie w rzeczywistości. Wymienione media dają wiele nowych możliwości i szans dla jego użytkowników, którymi w dużej części są dzieci i młodzież. Niemniej jednak mają one swoją ciemną stronę. Użytkownicy ci w cyberświecie narażeni są na różnego rodzaju niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem różnych form znęcania się określanych jako cyberbullying. W Polsce pojęcie to jest określane jako cyberprzemoc a także jako przemoc internetowa lub elektroniczna przemoc. Cyberprzemoc z ang. cyberbullying oznacza stosowanie przemocy przy użyciu technologii informacyjnej i komunikacyjnej jakim jest Internet oraz urządzenia GSM. Jest wiele definicji tego pojęcia. Jedną z nich jest definicja autorstwa Roberta S. Tokunaga, który opisuje to zjawisko jako „każde zachowanie realizowane za pomocą elektronicznych lub cyfrowych mediów, przez jednostki lub grupy, które regularnie komunikują wrogie lub agresywne wiadomości, mające na celu spowodowanie krzywdy lub dyskomfortu u innych”.²⁴

Cyberprzemoc – (ang. **cyberbullying**) jest to prześladowanie, zastraszanie, nękanie i wyśmiewanie innych osób za pomocą technologii informacyjnych i komunikacyjnych, takich jak:

- SMS i MMS,
- e-mail,
- witryny internetowe,
- fora dyskusyjne,
- blogi,
- komunikatory typu GG,
- czaty.

Formy cyberprzemocy

- agresja słowna, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum internetowym w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby;
- upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów;
- zamieszczanie przykrych komentarzy na profilach innych osób w portalach społecznościowych;
- włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników;
- szantażowanie;
- ujawnianie sekretów;
- wykluczanie z grona „znajomych” w Internecie;
- celowe ignorowanie czyjejs działalności w sieci.²⁵

²⁴ J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Impuls, Kraków 2012, s. 123.

²⁵ A. Borkowska, *Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie*, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019, s. 8

Prześladowanie przez Internet jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ złośliwe, kompromitujące czy poniżające treści są w bardzo krótkim czasie rozpowszechniane i zazwyczaj pozostają w sieci **na zawsze**, jako kopie na wielu komputerach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy.

Z uwagi na szereg rodzajów metod, form oraz przyczyn cyberprzemocy jaką posługują się agresorzy w sieci zachowania stalkerów podzielono na pewne charakterystyczne rodzaje które określono mianem: flaming, cybernękanie, zabór tożsamości, ujawnianie tajemnic, poniżanie, podglądanie, happy slapping, wykluczenie oraz agresja techniczna.²⁶

Flaming: jest jedną z najbardziej popularnych form cyberprzemocy. Występuje pomiędzy dwiema osobami lub grupą osób. Odnosi się do osób które za pomocą kanałów komunikacyjnych takich jak pokoje czatowe, fora dyskusyjne prowadzą wymianę zdań na temat swoich poglądów na forum publicznym. W trakcie dyskusji pomiędzy jej uczestnikami zazwyczaj dochodzi dużej różnicy zdań. Wówczas osoby wzajemnie na forum obrażają się słowami wulgarnymi. Jest to samonapędzająca się spirala. Jej uczestnicy często zapominają pierwotnego problemu a niewłaściwe zachowania jednych napędzają niewłaściwe zachowania drugich.

Cybernękanie: jest rodzajem przemocy internetowej, która ma charakter powtarzający się oraz długotrwały. Ukierunkowany jest zazwyczaj na jedną osobę. Odbywa się zazwyczaj za pomocą prywatnych kanałów komunikacyjnych np. e-mail lub za pomocą wiadomości SMS przesyłanych na telefon komórkowy ofiary. Bywa także stosowany na różnego rodzaju grach online. Wiadomości te często mają charakter poniżający. Ma na celu obrażenie, poniżenie, wyśmianie a czasem nawet zastraszenie innej osoby. Agresorem może być jedna osoba lub cała grupa. Natomiast ofiarą jest zazwyczaj jedna osoba. W tej grupie zachowań wyraźnie zarysowuje się grupa atakujących i ofiara.

Zabór tożsamości: to także wyrafinowana metoda działania sprawcy. Jest to przejaw podszywania się. Polega na tym, że sprawca przy pomocy podstępnie uzyskanego od użytkownika hasła do jego kont na portalach społecznościowych, komunikatorach lub poczty e-mail za ich pośrednictwem wysyła obraźliwe treści do innych użytkowników podszywając się za ofiarę. Wówczas osoby, które otrzymały takie obraźliwe wiadomości są przekonane, że otrzymały je od ofiary. Agresor w ten sposób kieruje swoją agresją do innych użytkowników, w tym znajomych lub nawet nauczycieli wykorzystując tożsamość ofiary.

Ujawnianie tajemnic: to kolejna z form cyberstalkingu. Często ma miejsce w środowisku rówieśniczym. Internauci często zawierają w sieci nowe znajomości. W trakcie rozmów z przypadkowo napotkanymi osobami dzielą się informacjami osobie przesyłając sobie listy, prywatne zdjęcia. Zdarza się, że także wyjawiają sobie tajemnice. Takie materiały mogą stać się orężem w rękach stalkera, który może je rozpowszechnić w sieci wielu osobom. Może również grozić ofierze ich udostępnieniem znajomym i szantażować w celu osiągnięcia jakiegoś celu. Zdarza się również, że takie treści mogą być podstępnie wykradzione z komputera lub telefonu komórkowego osoby pokrzywdzonej, które następnie zamieszczane są w Internecie w celu ośmieszenia.

Poniżanie: jest również z popularnych form cyberbullyingu wśród młodzieży. Przejawia się umieszczaniem za pomocą środków komunikacji elektronicznej nieprawdziwych treści względem innej osoby. Ta forma przemocy często też ma miejsce w środowisku rówieśniczym. Osoby stosujące tą formę dążą do ośmieszenia ofiary i przedstawienia ją w środowisku w złym świetle a wręcz poniżenia jej. Agresorzy często zamieszczają na stronach internetowych nieprawdziwe informacje dotyczące ofiary lub linki do przerobionych zdjęć, które przedstawiają ofiarę w sposób ośmieszający lub w kontekście pornograficznym. Innym przykładem może być umieszczanie w sieci wyśmiewających piosenek lub zakładanie tak

²⁶ R.M. Kowalski, S.P. Limber, P.W. Agatson, *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010, s. 53-58.

zwanych księgi obelg, na których znajdują się nazwiska ofiar pod którymi inni dokonują wyśmiewających wpisów.

Podglądanie: ten rodzaj cyberprzemocy odnosi się głównie do osób, które w przeszłości były ze sobą w związku, np. była dziewczyna lub były chłopak. W tej metodzie agresor wykorzystując narzędzia elektroniczne śledzi swoją ofiarę i obserwuje jej działalność w sieci. Często wykorzystuje do tego celu różnego rodzaju narzędzia i aplikacje szpiegujące, które przesyłają agresorowi zrzuty ekranu monitora ofiary oraz treść tego co pisze ofiara. Stąd sprawca wie co jego ofiara robi w sieci oraz ma dostęp do jej kont i haseł.

Happy slapping: Wraz z rozwojem technologii GSM zmianie uległy możliwości współczesnych telefonów komórkowych. Dzisiejsza młodzież jest w posiadaniu telefonów komórkowych, które już w standardzie wyposażone są w kamery i aparaty cyfrowe posiadające dobrą jakość obrazu, dlatego też Happy slapping jest jedną z nowszych form w cyberbullyingu, która dominuje środowisku rówieśniczym. Polega ona na sprowokowaniu ofiary do negatywnych zachowań lub bezpośredniego jej atakowania a następnie zarejestrowaniu tego na zdjęciach lub filmie przy pomocy telefonu komórkowego. Tak wykonane zdjęcia lub filmy agresor umieszcza w sieci na stronie internetowej lub rozsyła znajomym. Ma to na celu ośmieszenie, poniżenie i zdyskredytowanie ofiary w środowisku rówieśniczym.

Wykluczenie: jest formą ostracyzmu. Polega na wykluczeniu danej osoby z pewnego środowiska, w którym się obraca. Zazwyczaj przejawia się usunięciem osoby z listy kontaktów w dostępnych narzędziach internetowej komunikacji. Ta forma cyberprzemocy również odnosi się w dużej części do grupy młodzieży. Każdy człowiek potrzebuje poczucia akceptacji ze strony społeczeństwa i przynależności do niej. Młodzież w równoległym świecie jakim jest cyberprzestrzeń również odczuwa takie pragnienia. Brak kontaktu i wykluczenie osoby z grupy powoduje u niej frustrację. Agresorzy zdając sobie z tego sprawę często wykluczają ofiarę ze swojego środowiska aby jej dokuczyć i poniżyć.

Agresja techniczna: jest to zjawisko ukierunkowane bezpośrednio na sprzęt komputerowy ofiary i jego oprogramowanie. Polega między innymi na wysyłaniu do komputera danej osoby złośliwego oprogramowania, utrudniającego jego pracę lub oprogramowania szpiegującego. Zdarza się także, że agresor przesyła na pocztę e-mail ogromną liczbę wiadomości, by w ten sposób dokuczyć swojej ofierze.

Nastolatki najczęściej doświadczają agresji w sieci ze względu na: poglądy (14,9%), wygląd (13,5%), upodobania (11,6%), narodowość (8,1%), ubiór (8,0%). Inne motywy: orientacja seksualna (4,6%), religia (4,5%), kolor skóry (4,3%), płeć (4,2%), zła sytuacja finansowa (3,8%).²⁷

Powody dla których internetowi chuligani stosują przemoc:

- przeżywanie radości ze zwyciężania, wynikające na przykład z potrzeby potwierdzenia swojej pozycji w grupie, bądź zbudowania swego wizerunku;
- wyrównanie doznanych krzywd;
- odwet za doznane upokorzenia podejmowany dla odreagowania frustracji spowodowanych np. zakłóceniami funkcjonowania rodziny lub nieprawidłowościami funkcjonowania środowiska szkolnego czy rówieśniczego;
- pozyskanie uwagi otoczenia, wołaniem o pomoc kierowaną do wszystkich, którzy o nich zapomnieli.

²⁷ A. Borkowska, *Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie*, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019, s. 8.

Jak rozpoznać, że dziecko jest prześladowane?

- wydaje się poirytowane, smutne lub zdenerwowane po zakończeniu rozmowy przez telefon lub korzystania z komputera.
- izoluje się od lubianych znajomych i zajęć.
- gorzej się uczy lub okazuje złość albo niezadowolenie ze szkoły lub konkretnego przedmiotu.
- wykazuje nietypowe oznaki przygnębienia lub smutku.

Gdy zauważysz, że dziecko:

- jest niespokojne, wycofane, nieobecne;
- ma silny lęk związany z tym, co zobaczyło w Internecie;
- przeżywa niepokój, bo nie ma dostępu do Internetu, nie może się z kimś skontaktować;
- ma objawy uzależnienia od komputera i/lub Internetu;

Zapytaj, „Co się stało? Opowiedz mi o tym.” Nie wpadaj w panikę, gdy przestraszy Cię to, co usłyszysz, gdy poczujesz, że nie wiesz, co zrobić. Spokojnie poproś o opowiedzenie tego, co się stało. Podziękuj za zaufanie. Zapewnij, że to dla Ciebie ważne i że zajmiesz się tą sytuacją.

Skutki cyberprzemocy

Cyberprzemoc może się wydawać niewielkim problemem, ponieważ nie występują żadne objawy przemocy fizycznej. Trzeba jednak zauważyć, że psychika dziecka, czy nastolatka jest bardzo delikatna i takie akty przemocy mogą się silnie na niej odbić i powodować, między innymi:

- „obniżoną samoocenę i zaniżone poczucie własnej wartości,
 - trudności w nawiązywaniu kontaktów, izolowanie się,
 - częstsze zaburzenia somatyczne, bóle głowy, brzucha, problemy ze snem,
 - częstsze epizody depresyjne i myśli samobójcze”.²⁸
- „Długofalowe konsekwencje cyberprzemocy ponoszą także jej sprawcy:
- utrwalają się u nich zachowania agresywne,
 - obniża się poczucie odpowiedzialności za własne działania,
 - może nasilać się skłonność do zachowań aspołecznych w przyszłości.”²⁹

3.2. Popularność sekstingu wśród młodzieży

Wraz z jego rozwojem zrodziła się nowa patologia zwana sekstingiem, który w dobie Internetu, konsumpcjonizmu oraz seksualizacji życia bardzo się upowszechnił i rozwinął. Seksting nie jest prostytutką, lecz w przyszłości może być przyczyną rozpoczęcia nierządu.

Termin seksting powstał z połączenia ze sobą słów *sex* oraz *texting* (przesyłanie wiadomości tekstowych).

Jest to zjawisko popularne szczególnie wśród nastolatków. Polega na przesyłaniu treści o charakterze erotycznym, głównie własnych nagich lub półnagich zdjęć, za pomocą Internetu i telefonu komórkowego szczególnie przez osoby w okresie dojrzewania. Popularność sekstingu bierze się przede wszystkim z typowej w tym wieku fascynacji seksem, zainteresowania płcią przeciwną, braku doświadczenia w relacjach z innymi, ciekawości lub nieśmiałości.

²⁸ A. Borkowska, *Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie*, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019, s. 8.

²⁹ A. Borkowska, *Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie*, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019, s. 8.

Seksting – czyli wysyłanie swoich nagich zdjęć lub filmików przez Internet lub telefony komórkowe, staje się coraz powszechniejszym zjawiskiem wśród młodzieży. Młodzi ludzie wysyłają sobie erotyczne zdjęcia i filmiki, w formie żartu lub jako „dowód miłości”.

Dla tych, którzy lubią dzielić się swoją nagością powstały specjalne portale. Wypełniają je fotografie erotyczne i pliki filmowe o takim również charakterze robione i nakręcone przez samych użytkowników. Nie odnajdziemy tam zdjęć, które są typowe dla każdego z nas. Raz umieszczone materiały, czy zdjęcia w Internecie pozostają tam na zawsze, a niefrasobliwość młodych ludzi jest daleko idąca. Wystarczy poszperać na portalach społecznościowych, wtedy możemy zobaczyć jak ogromna ilość zdjęć młodzieży się tam znajduje i to są także zdjęcia, które przedstawiają ich w różnorodnych sytuacjach.

Młodym ludziom *seksing* jawi się jako dobra zabawa, forma rozrywki, możliwość zaistnienia wśród rówieśników. Jest to również sposób na wyrażanie zainteresowania płcią przeciwną, przeżywanie pierwszych fascynacji i doświadczeń seksualnych. Niestety *seksing* niesie za sobą wiele negatywnych skutków. Większość młodych ludzi nie myśli perspektywicznie, a także nie posiada wiedzy odnośnie bezpieczeństwa tego typu korespondencji w sieci, nie ma więc pojęcia, że z pozoru niewinna zabawa może skończyć się tragicznie.

Skutki *seksingu* mogą być bardzo poważne, często wręcz tragiczne. Upublicznienie nagich zdjęć wiąże się z ogromnym upokorzeniem dla młodej osoby, co z kolei skutkuje poważnymi problemami emocjonalnymi, utratą poczucia własnej wartości, depresją, niemożnością poradzenia sobie z sytuacją.

Bardzo często zabicie nudy, fascynacja płcią przeciwną, fascynacja seksem, chęć rozbudzenia namiętności między partnerami, zwrócenie na siebie uwagi otoczenia, chęć zawarcia nowej znajomości, są przyczynami, które powodują, że zbyt łatwo i lekkomyślnie ludzie wysyłają swoje roznieglizowane zdjęcia albo filmiki. Nie zdają sobie sprawy z powagi sytuacji i konsekwencji takich zachowań. Dziś Internet to przecież także jedno z podstawowych narzędzi kontaktowania się pedofili z dziećmi.

Zarówno rodzice jak i nauczyciele często nie zdają sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie ze sobą *seksing* lub nie dopuszczają myśli, że problem ten może dotyczyć ich dzieci. Warto zatem przypomnieć, że:

1. Jedno, nawet przypadkowe udostępnienie zdjęcia w sieci, może pozostawić przesłany materiał na zawsze.
2. Nagie zdjęcie przesłane do swojej sympatii, może być wykorzystane w niecnych celach np. w przypadku rozstania.
3. Utrata telefonu lub komputera przenośnego, w pamięci którego zapisano bardzo intymne treści, mogą w najgorszym wypadku posłużyć do szantażu lub wycieczki do sieci.
4. Zdjęcia o niecenzuralnej treści mogą trafić do niewłaściwej osoby, np. do babci lub wujka czy osoby zupełnie postronnej, choćby z powodu omyłkowego wybrania numeru lub błędu urządzenia.

Jak uchronić dziecko przed *seksingiem*?

1. Otwarta dyskusja z dzieckiem jest pierwszym krokiem do wyjaśnienia konsekwencji zjawiska. Jeśli twoje dziecko nie spotkało się z pojęciem *seksingu* nie oznacza to, że nie miało do czynienia ze zjawiskiem. Bądź opanowana/y i nie reaguj zbyt nerwowo, jeśli usłyszysz, że twoja pociecha brała udział w procederze. Ważne, że się zwierzyła. Czas najwyższy uświadomić dziecku, do czego może doprowadzić ta "niewinna zabawa".

2. Wy tłumacz dziecku, że seksting jest formą molestowania seksualnego i że takie zachowanie jest karalne. Rozsyłanie cudzych zdjęć w nietypowej sytuacji narusza czyjąś prywatność i dobre imię.
3. Jeśli twoja nastoletnia córka twierdzi, że jej chłopak nigdy nie pokazałby jej nagich zdjęć osobom postronnym uświadom ją, że telefon może zostać skradziony lub zgubiony. Wówczas zdjęcia z telefonu mogą dostać się w niepowołane ręce i zostać upublicznione w Internecie.
4. Zaznacz, że jeśli wyjdzie na jaw, że ktoś ze szkoły dziecka brał kiedykolwiek udział w sekstingu z pewnością zostanie zawieszony w prawach ucznia. Nie tylko straci uprawnienia w szkole, ale także przyjaciół.
5. Zapytaj dziecko, jak ono by się czuło, gdyby nieprzyzwoite zdjęcia z jego udziałem zostały rozesłane do znajomych. Empatia zwykle bywa skuteczna.

Seksting a prawo

Art. 81 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych

§ 1. Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby na nim przedstawionej. W braku wyraźnego zastrzeżenia zezwolenie nie jest wymagane, jeżeli osoba ta otrzymała umówioną zapłatę za pozowanie.

Art. 191a Kodeksu karnego

§ 1. Kto utrwała wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, używając w tym celu wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępny, albo wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody rozpowszechnia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Art. 202 Kodeksu karnego

§ 3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwała lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub publicznie prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 4. Kto utrwała treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§ 4a. Kto sprowadza, przechowuje lub posiada treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 4b. Kto produkuje, rozpowszechnia, prezentuje, przechowuje lub posiada treści pornograficzne przedstawiające wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

3.3. Pornografia w cyberprzestrzeni, jej dostępność oraz zagrożenia

Pojęcie „pornografia” wywodzi się z języka greckiego: *pórnē* – nierządnicą; *gráphein* – skrobać, rytować, rysować, pisać; *pornográphos* – piszący o nierządnicach³⁰. Obecnie, encyklopedyczne określenie pornografii dotyczy „pism, druków, filmów, wizerunków i innych przedmiotów wykonywanych i rozpowszechnianych w celu wywołania u odbiorcy podniecenia seksualnego”³¹. Od lat trwają batalie o zdefiniowanie i uściślenie słowa pornografia. Problem

³⁰ W. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych z almanachem*, Świat Książki, Warszawa 1999, s. 399.

³¹ A. Zwoliński, *Obraz w relacjach społecznych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004, s. 343.

polega na tym, że to, co dla jednych jest pornografią, dla innych może być erotyką bądź zachowaniem obscenicznym. Rozumienie tego pojęcia zmienia się w zależności od czasu i ma tyle znaczeń, ile krajów, umysłowości, obyczajów i systemów kulturowych³².

Zasadniczym celem pornografii w sieci jest pobudzenie seksualne użytkownika. Narusza ona godność człowieka stanowiąc tym samym formę przemocy. Jej konsumpcja rozbudza pożądanie seksualne i prowadzi do szukania coraz mocniejszych wrażeń, co w konsekwencji sprzyja rozwiązłości seksualnej, niszczącej związek i małżeństwa. Propagując seks bez żadnych zobowiązań, utrudnia rozwój prawidłowych relacji między kobietą i mężczyzną.

Problemem dla dorosłych, a uproszczeniem dla dzieci jest fakt, że cyberpornografia jest łatwo dostępna, a jak zaznacza P. Wallace wywiera ona inny wpływ niż jej odpowiednik w prawdziwym życiu, ze względu na odległość fizyczną, anonimowość, subiektywne poczucie bezpieczeństwa i brak lęku o konsekwencje w wirtualnej przestrzeni³³.

Treści pornograficzne, na oglądanie których w Internecie narażona jest młodzież mogą być dla niej szkodliwe ponieważ:

- sprawiają, iż świat dla dziecka staje się niezrozumiały, stwarzający zagrożenia, przez co dziecko przestaje się w nim czuć bezpiecznie,
- wywołują negatywne emocje, stres i nadmierne pobudzenie,
- kontakt z materiałami pornograficznymi powoduje zaburzenie rozwoju psychoseksualnego dziecka, jak również w negatywny sposób wpłynąć może na postrzeganie własnego ciała, ponadto inspirują do postępowań odbiegających od normy,
- są w stanie wpływać na modelowanie fikcyjnych przekonań na temat świata³⁴.

Skutki oglądania pornografii

Wpływ pornografii na człowieka zależy bardzo często od wieku użytkownika, częstotliwości kontaktów, rodzaju używanych materiałów, oraz samokontroli emocji. Im użytkownik jest młodszy, tym bardziej destrukcyjnie działają na niego treści jawnie seksualne. Wykorzystywane są tu niewiedza i niedojrzałość psychiczna dzieci. Kontakt z pornografią przerasta zdolności adaptacyjne dzieci i prowadzi do przyswajania wypaczonej i sprymityzowanej wizji seksualności. Ten negatywny wpływ prowadzi do błędnego rozumowania wstrzemięźliwości seksualnej, jako nie służącej zdrowiu, co zapoczątkować może wcześniejsze kontakty seksualne dzieci.

Strony erotyczne dostępne w Internecie przedstawiają fałszywy obraz kobiecości i męskości. Ukazują seksualność w kategorii procesów instynktownych. Szczególnie tzw. twarda pornografia może doprowadzić u młodego człowieka do nieświadomego warunkowania i kojarzenia przyjemności z brutalnością i agresją. Ukazuje to uprzedmiotowienie kobiety, płęć żeńska przedstawiana jest „jako prowokująca aktywność seksualna, podległa mężczyźnie i uległa mu, gorsza od niego, bezbronna, ukrywająca swoje pożądanie”³⁵. Natomiast mężczyzna „jawi się w pornografii jako „macho”, seksualny rekordzista, zdobywający prestiż i podziw dzięki sile fizycznej i seksualnej sprawności”³⁶. Prowadzić to może do wzrostu akceptacji dla przemocy w kontaktach interpersonalnych, dominacji mężczyzny w tych relacjach, oziębłości

³² A. Krawulska-Ptaszyńska, *Psychospołeczne uwarunkowania korzystania z pornografii przez mężczyzn*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2003, s. 10.

³³ Zob. P. Wallace, *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001, s. 210.

³⁴ A. Grabowska, *Czy Internet jest bezpieczny dla dziecka?* „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 2010, nr 1, s. 14-21.

³⁵ D. Kornas-Biela, *Niszczący wpływ pornografii*, „Wychowawca”, 2006, nr 5, s. 42 .

³⁶ Tamże.

i wrogich postaw panów wobec pań, a także podświadome zezwolenie płci męskiej na przemoc i gwałt wobec kobiet³⁷.

Kolejnym niebezpiecznym aspektem zainteresowania treściami pornograficznymi jest ryzyko uzależnienia, co z kolei staje się przyczyną problemów w stosunkach z partnerem, osoby takie nie potrafią w przyszłości stworzyć normalnej rodziny i normalnego związku małżeńskiego.

Wobec prezentowanych obrazów, sytuacji erotycznych, dzieci pozostają bezbronne. Bardzo często nie potrafią okazać sprzeciwu. Przez kontakt z pornografią następuje erotyzacja psychiki dziecka, jego przedwczesne rozbudzenie seksualne, a to prowadzi do występowania treści seksualnych w marzeniach sennych, podejmowania zabaw erotycznych, "twórczości" o charakterze seksualnym (np. w postaci sporządzania wulgarnych napisów lub rysunków), wypowiedzi o treściach seksualnych (np. tzw. brzydkich dowcipów - śmiech ma na celu rozładowanie napięcia).

Pejoratywny wpływ pornografii na małoletnich odbiorców jest bardzo duży. Rozbudzenie zainteresowania treściami pornograficznymi w młodym wieku ma szeroko idące następstwa ponieważ pornografia:

1. Fałszuje wizerunek kobiet i mężczyzn. W pornografii kobietę ukazuje się jako przedmiot pożądania. Tego typu treści ukazują również przemoc fizyczną wobec kobiet. Administruje to do wykreowania obrazu kobiety uległej, którą satysfakcjonuje używanie wobec niej przemocy. Natomiast mężczyźni w pornografii są twardymi facetami, którzy zaspokajają własne potrzeby seksualne nie licząc się z kobietami.
2. Zachęca do zachowań seksualnych. Młodzież oglądająca treści pornograficzne autoryzuje w przyszłości kontakty seksualne, przemoc fizyczną i psychiczną.
3. Przyczynia się do powstawania, jak również pogłębiania patologii seksualnych. Treści pornograficzne doprowadzają do tego, iż jej małoletni odbiorcy poszukują nowatorskich i silniejszych doznań. Może to prowadzić do rozwoju patologii i przemocy seksualnej objawiającej się gwałtami oraz seksualnym wykorzystywaniem dzieci.³⁸.

3.4. Grooming – uwodzenie dzieci w sieci

Pedofilia należy do jednej z najczęściej spotykanych dewiacji seksualnych. Nastolatki to najbardziej podatna grupa wiekowa i to oni są najbardziej narażeni na działanie internetowych pedofilów. Próbują odkryć własną seksualność, wyrwać się spod kontroli rodziców i szukać nowych związków poza rodziną. Pod osłoną anonimowości są bardziej skłonni podejmować ryzyko w kontaktach internetowych, nie uświadamiając sobie możliwych następstw.

Wielu rodziców wie o istnieniu takiego zagrożenia, natomiast wychodzi z założenia, że nie dotyczy to ich dzieci. Bardzo często nie dostrzegają niebezpieczeństwa. Jakże chętnie zabezpieczają swoje mieszkania przed przestępcami montując najlepsze zamki w drzwiach i kraty w oknach, a tymczasem pedofil wchodzi wprost do pokoju dziecka, przez jego komputer. Źródłem informacji o dzieciach mogą być prowadzone przez nie blogi lub prywatne strony.

Każdy przypadek uwiedzenia dziecka pedofile traktują w indywidualny sposób, jednak zwykle trzymają się utartych i sprawdzonych schematów.

Po pierwsze cyberprzestępca nie tylko zdobywa informacje na temat dziecka poprzez śledzenie go na różnych forach i blogach internetowych, ale także wykorzystuje je w celu zdobycia zaufania potencjalnej ofiary podczas rozmów z nim, np. za pośrednictwem dostępnych komunikatorów. Przestępca udaje przyjaciela dziecka, często nie zdradza się ze

³⁷ A. Krawulska-Ptaszyńska, *Psychospołeczne uwarunkowania korzystania z pornografii przez mężczyzn*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2003, s. 27.

³⁸ P. Chocholska, M. Osipiuk. *Uzależnienie od komputera i internetu u dzieci i młodzieży*, Hachette Polska, Warszawa 2009, s.87-93.

swoim prawdziwym wiekiem, lecz wysyła mu sygnały świadczące o jego zrozumieniu, a czasem nawet kupuje prezenty³⁹.

Po drugie pedofil – chociaż nie jest to reguła – po przełamaniu bariery nieufności stara się zaznajomić i niejako oswoić dziecko ze zjawiskiem seksualnego zbliżenia osoby dorosłej oraz dziecka. Może mieć to miejsce podczas wymiany fotografii pedofila i ofiary. Dziecko wysyła swoje zdjęcia pedofilowi, a ten odsyła mu swoje, nie tylko „grzeczne”, ale także wizualizujące seksualny stosunek pedofila z dzieckiem⁴⁰. Zdarza się również, że pedofil w rozmowach prowadzonych z dzieckiem nawiązuje do seksu, nakłania ofiarę do fotografowania się w seksualnych sytuacjach czy też niejako zleca poddawania się pewnym praktykom seksualnym, obiecując dziecko osiągnięcie dzięki temu przyjemności⁴¹.

Trzeci etap to zorganizowanie spotkania pedofila i dziecka w realnym świecie. W tym momencie dziecko na ogół jest już uświadomione co do wieku swego przyszłego oprawcy, jednak z uwagi na wytworzoną podstępem zażyłość cały czas mu ufa w bezgraniczny, naiwny i dziecięcy sposób oraz traktuje go jak przyjaciela. Nie dostrzega zatem potencjalnego zagrożenia i zapomina o rodzicielskich ostrzeżeniach, by nie rozmawiać z obcymi. Dodatkowo bywa to potęgowane zepsuciem stosunków między dzieckiem a rodzicami wywołanym podburzaniem dziecka przez oprawcę przeciwko matce i ojcu⁴².

Sieć umożliwia wirtualny kontakt pedofilów z wieloma osobami naraz. Wykorzystują oni do kontaktów z dziećmi między innymi: serwisy BBS (Bulletin Boards System), grupy dyskusyjne – Usenet, e-maile, rozmowy on-line na IRC (Internet Realy Chat), programy typu IM (Instant Messenger) – komunikatory czy sieć P2P (Peer to Peer) – internetowe programy do wymiany plików.

Wyszukiwanie dzieci może odbywać się np. za pomocą różnych komunikatorów, gdzie do katalogu publicznego można dodać swoje dane. Doskonałym źródłem informacji są także wirtualne pamiętniki (blogi) publicznie dostępne w Internecie, jak również prywatne strony internetowe, prowadzone przez dzieci. Innym sposobem są serwisy ogłoszeniowe i randkowe, gdzie pedofile szukają ogłoszeń zamieszczanych przez małych oraz umieszczają swoje anonse⁴³.

Działania jakie należy podjąć, aby nie dopuścić do kontaktu z internetowym pedofilem

1. Trzeba porozmawiać z dziećmi o pedofilach i potencjalnych zagrożeniach, jakie niesie korzystanie z Internetu.
2. Małe dzieci nie powinny odwiedzać pokoi rozmów — niebezpieczeństwo jest zbyt duże. Starsze dzieci należy skierować do dobrze monitorowanych dziecięcych pokoi rozmów. Nastolatki również warto zachęcać do korzystania z monitorowanych pokoi rozmów.
3. Jeśli dzieci odwiedzają pokoje rozmów, należy sprawdzić, co to za pokoje i z kim dzieci rozmawiają. Rodzice powinni sami monitorować pokoje rozmów, żeby sprawdzić, jakiego rodzaju rozmowy tam się toczą.
4. Należy poinstruować dzieci, aby nie opuszczały publicznych stref pokoi rozmów. W wielu pokojach istnieją strefy prywatne, gdzie dwoje użytkowników może porozmawiać sam na sam — takie rozmowy nie są monitorowane. Takie strefy często nazywa się strefami „szeptów”.

³⁹ P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, [tłum.:] B. Nicewicz, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 146-149.

⁴⁰ B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko w sieci*, Gliwice 2007, s. 13.

⁴¹ P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, [tłum.] B. Nicewicz, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 149.

⁴² Tamże, s. 149-150.

⁴³ K. Pospiszyl, *Geneza pedofilii*, <http://www.stoppedofilom.pl/index.php?s=artykuly&id=9>, [dostęp: 05.09.2020].

5. Komputer z połączeniem internetowym powinien znajdować się w pokoju używanym przez wszystkich domowników — nigdy w pokoju dziecięcym. Pedofilom trudniej nawiązać bliskie relacje z dzieckiem, jeśli ktoś inny łatwo może spojrzeć na monitor komputera. Nawet jeśli komputer stoi w ogólnodostępnym miejscu w domu, należy być w pobliżu dziecka korzystającego z Internetu.
6. Małe dzieci nie powinny posiadać własnego adresu e-mail — powinny korzystać z rodzinnego konta poczty elektronicznej. W przypadku starszych dzieci można się zwrócić do dostawcy usług internetowych z prośbą o skonfigurowanie odrębnego adresu e-mail, ale tak, aby poczta elektroniczna dziecka była ciągle obecna na koncie rodzica.
7. Należy powiedzieć dzieciom, aby nigdy nie odpowiadały na wiadomości błyskawiczne i wiadomości e-mail otrzymane od nieznanym. Jeśli dzieci korzystają z komputerów znajdujących się poza nadzorem rodziców — w bibliotekach publicznych, w szkole, u przyjaciół — należy sprawdzić, w jakie zabezpieczenia są wyposażone te komputery.
8. Jeśli wszystkie środki zapobiegawcze zawiodą i dzieci spotkają się z internetowym pedofilem, nie należy ich obwiniać. Pełną odpowiedzialność zawsze ponosi przestępca. Trzeba jednak podjąć zdecydowane działania uniemożliwiające dzieciom kontynuowanie znajomości z taką osobą.

IV. ROLA RODZINY I SZKOŁY WOBEC ZAGROŻEŃ CYBERPRZESTRZENI

4.1. Rodzina w przygotowaniu do bezpiecznego korzystania z cyberprzestrzeni

W przygotowaniu dzieci do mądrego wykorzystywania czasu wolnego najważniejszą funkcję pełni rodzina, która wywiera ogromny wpływ na działanie dziecka i jego rozwój we wszystkich płaszczyznach życia. Dzieje się tak dlatego, że w tej podstawowej komórce organizmu społecznego, jaką jest rodzina jej oddziaływanie na dziecko nie tylko rozpoczyna się najwcześniej ze wszystkich innych, lecz również trwa ono najdłużej i mimo tego, że dorastające dziecko spędza coraz więcej czasu poza domem i zaczyna podlegać wpływom różnych środowisk- to cały czas jest również pod wpływem swojego środowiska rodzinnego⁴⁴. Poprzez dobranie odpowiednich metod wychowawczych rodzice mogą wpływać na to, jakimi sposobami ich dzieci będą zaspokajały swoje potrzeby np. czy realizując potrzebę uznania młody człowiek będzie wykorzystywał właściwe środki (np. dobra nauka) czy nieodpowiednie (siła fizyczna).

Przemiany, jakie aktualnie zachodzą w świecie, mają ogromny wpływ na zwiększanie się ilości wolnego czasu wśród dzieci i młodzieży. W związku z tym przed rodzicami pojawił się dosyć poważny problem wychowania i przygotowania dziecka do racjonalnego wykorzystywania czasu wolnego⁴⁵.

Niektórzy rodzice wolą pozbyć się swoich dzieci w chwilach wolnych od pracy, ponieważ są zbyt zmęczeni i zestresowani ciągłą walką o pozycje zawodową, dlatego wolą nie angażować się we wspólne działania. Nie rozumieją i nie doceniają oni korzyści wynikających z racjonalnego spędzania wspólnych chwil i roli, jaką one odgrywają w rozwoju osobowości dziecka⁴⁶. A przecież spędzanie czasu wolnego przez całą rodzinę cementuje ją i scala, przez co dzieci nie traktują domu rodzinnego jak hotelu, w którym się tylko śpi i je.

Z kolei rodzice znajdujący się w bardzo dobrej i komfortowej sytuacji materialnej bardzo często starają się całkowicie zagospodarować czas wolny swoim pociechom, zapisując ich na lekcje języka obcego, gry na instrumencie, jazdy konnej czy zmuszając ich do

⁴⁴ J. Maciaszkowa, *Z teorii i praktyki pedagogiki opiekuńczej*, PWN, Warszawa 1991, s. 41.

⁴⁵ S. Taboń, *Wpływ rodziny na wykorzystywanie czasu wolnego*, „Życie Szkoły” nr 3/2002, s.150.

⁴⁶ A. Zawadzka, *Stosunek rodziców do czasu wolnego*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 6/1991, s. 120.

uczestnictwa w różnego rodzaju kolach zainteresowań. Najlepiej, gdy te wszystkie nauki dziecko pobiera w domu, gdyż rodzice nie chcą niepotrzebnie tracić czasu na dowożenie go na zajęcia do różnych placówek. Rodzice ci wychodzą z założenia, że należy „inwestować w dzieci” od najmłodszych lat, dbać o ich wszechstronny rozwój, zapominając, że wymagania jakie stawiają swoim dzieciom bardzo często są nieadekwatne do ich możliwości rozwojowych, jego predyspozycji czy zainteresowań. Takiego podejścia również nie należy pochwalać⁴⁷.

Odpowiedni dobór zajęć i czynności związanych z czasem wolnym zależy w głównej mierze od osobistych zainteresowań i zamiłowań dziecka. Wspaniałym rozwiązaniem są zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, rolkach, spacer, pływanie, prace w ogródku. Należy zachęcać dzieci do aktywności fizycznej. Nie można pozwolić na to, aby telewizja i komputer odbierały naszym dzieciom czas na sport i czynną rekreację⁴⁸. Skutki długiego przebywania przed ekranem telewizora czy komputera mogą okazać się tragiczne dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego naszego dziecka. Telewizja, komputer dostarczają dziecku wielu bardzo silnych bodźców wzrokowych i słuchowych, które mocno obciążają układ nerwowy. Kolorowy, szybko zmieniający się obraz zmusza do ciągłej koncentracji, co prowadzi często do zmęczenia. Jest to szczególnie szkodliwe dla dzieci charakteryzujących się delikatnym układem nerwowym.

Jak powinniśmy chronić swoje dzieci przed zagrożeniami ze świata wirtualnego? Co robić, jeśli pojawiają się pierwsze niepokojące sygnały?

Kilka przydatnych wskazówek dla rodziców zaproponowali K. Young i P. Klausning, są to:

1. Podejmij problem – rodzice powinni stworzyć jeden wspólny front, potraktować problem poważnie i ustalić wspólny plan działania. Sprecyzować wzajemne oczekiwania i cele, aby w rozmowie z dzieckiem zająć to samo stanowisko. Jeżeli rodzic samotnie wychowuje dziecko, powinien przemyśleć problem i zastanowić się, o czym chce z dzieckiem porozmawiać oraz przygotować się na pełne emocjonalne reakcje z jego strony. Wybuchy emocji i oskarżenia, mają na celu wzbudzić poczucie winy lub przeświadczenia, że jest się złym rodzicem. Ważne jest, aby nie reagować na te emocjonalne reakcje.

2. Pokaż, że to, co robisz, wynika z troski - rozmowę z dzieckiem powinno się zacząć od zapewnienia go o swojej miłości i trosce o jego dobro. Dzieci bowiem często traktują pytania dotyczące ich zachowania, jako krytykę i potępienie. Trzeba dać dziecku do zrozumienia, że martwią nas zmiany, jakie zaszły w jego zachowaniu.

3. Ustal czas korzystania z Internetu - rodzic powinien wiedzieć ile czasu jego dziecko spędza w Internecie każdego dnia i co robi.

4. Poszerzaj swoją komputerową wiedzę - istnieje możliwość sprawdzenia historii odwiedzanych witryn internetowych oraz czasu logowania się do Internetu, a także zainstalowania oprogramowania umożliwiającego monitorowanie działań twojego dziecka w Internecie oraz filtrów blokujących treści pornograficzne i przemoc – wszystko to wymaga jednak od rodziców pewnej elementarnej wiedzy na temat komputera. Ważne jest, aby rodzice zapoznali się z terminologią komputerową (zarówno tą fachową, jak i żargonową) i potrafili swobodnie korzystać z komputera, przynajmniej na tyle, aby wiedzieć, co ich dziecko robi przy komputerze i jak korzysta z Internetu. Rodzic musi zainteresować się Internetem, dowiedzieć się, w jakich czatach bierze udział, w jakie gry gra najczęściej i jak w ogóle spędza czas w cyberprzestrzeni. Kolejnym ważnym aspektem rzeczywistości komputerowej jest specyficzny język, pełen skrótów i nowych pojęć. Rodzic powinien wiedzieć, że istnieją takie strony jak np.: MySpace, Facebook, Nasza-klasa, Fotka.pl i wiele innych, w których może być zalogowane jego dziecko. Anonimowo powinien się zalogować i sprawdzić czy dziecko nie

⁴⁷ S. Matias, *Problematyka organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży. Podstawy teoretyczne i wskazówki praktyczne*, PWN, Warszawa 1990, s. 45.

⁴⁸ J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004, s. 80.

posiada konta na któryś z tych portali i poczytać co o sobie pisze, jakie treści, zdjęcia w nich zamieszcza.

5. Ustal rozsądne reguły - rodzic powinien współpracować z dzieckiem, wyznaczyć rozsądne granice, które pozwolą na ograniczenie czasu spędzanego przez nie w internecie. Ważne jest przy tym, aby przestrzegać ustalonych reguł, które mają na celu nie tylko kontrolować dziecko, ale przede wszystkim uwolnić go od psychicznej zależności.

6. Ustaw komputer w widocznym miejscu - komputer powinien być ustawiony w zasięgu wzroku rodziców. Jeżeli dziecko będzie domagało się prywatności w korzystaniu z sieci, może to być sygnał, że robi coś zakazanego, co chce ukryć. Tylko w sytuacji, gdy dziecko będzie potrzebowało napisać pracę do szkoły, można pozwolić na ten czas na przeniesienie komputera do pokoju dziecka.

7. Zachęć dziecko do innej aktywności - kiedy ograniczy się czas, jaki spędza dziecko w internecie, będzie ono szukać innych form aktywności. Rodzice powinni pomóc swojemu dziecku w wyborze formy spędzania czasu wolnego a nawet współtowarzyszyć mu.

8. Wspieraj, ale nie pozwalaj na wszystko - rodzice powinni dać do zrozumienia dziecku, że wspierają go w trudnych dla niego zmianach, jakimi mogą być np. zmniejszenie ilości godzin spędzanych przed komputerem. Nie powinni być ślepi na istniejący problem swojego dziecka i udawać, że nic się nie dzieje.

9. Jeśli to konieczne skorzystaj z jakiejś pomocy z zewnątrz - jeżeli problemy się nie kończą i wasze dziecko nie jest w stanie zapanować nad sposobem, w jaki korzysta z internetu, a w waszych wzajemnych relacjach pojawia się coraz więcej wrogości, lepiej jest poszukać jakiejś pomocy z zewnątrz. Pomocy powinna udzielić wam Poradnia Leczenia Uzależnień, pedagog szkolny lub wychowawca. Ostatecznie jednak najlepszym wyjściem może okazać się terapia rodzinna.⁴⁹

Odpowiedzialni rodzice powinni przede wszystkim zapobiegać pojawianiu się takiej sytuacji, w której ich dziecko nie potrafi już normalnie funkcjonować bez dostępu do komputera. Chcąc zminimalizować groźbę wystąpienia uzależnienia od mediów elektronicznych, należy najpierw samemu dać odpowiedni przykład. Uzależnienie nie grozi przeważnie w tych rodzinach, w których rodzice nie spędzają długich godzin przed ekranem telewizora czy komputera, lecz czas ten poświęcają na wzajemne dyskusje z dziećmi, rozmowy o bieżących problemach, pomaganie pociechom w odrabianiu lekcji czy na wychodzenie na wspólne spacer⁵⁰. Ponadto powinni starać się o stwarzanie dziecku okazji do różnych przeżyć i rozwoju zainteresowań nie związanych z komputerem. Bardzo ważne jest, aby pokazywać młodemu człowiekowi, jak piękny jest świat pozakomputerowy. Dobry kontakt uczuciowy z dzieckiem, właściwa atmosfera rodzinna, wspólne zabawy i rozrywki mogą sprawić, że dziecko nie będzie uciekać w samotność wirtualnej rzeczywistości. Roztropni rodzice nie zabraniają zatem korzystania z komputera, ale uczą swoje dzieci odpowiedniego korzystania z tego urządzenia, które może być wspaniałym narzędziem rozwoju i źródłem radości⁵¹.

Jeśli podejrzewa się u dziecka uzależnienie od Internetu, to należy podejść do tego problemu w sposób rozważny i przemyślany. Dobrze jest skorzystać z pewnych podstawowych zasad komunikacji. Trzeba przede wszystkim znaleźć odpowiedni, spokojny i wolny od stresów czas na rozmowę. Ponadto jasno sprecyzować jej cel. Przy czym należy wcześniej przemyśleć, co chce się powiedzieć, nie obwiniać i nie potępiać swojego dziecka, wysłuchać z wyrozumiałością, co ono ma do powiedzenia. Trzeba jednak pamiętać, że rozmowa z dzieckiem

⁴⁹ K.Young, P. Klausing, *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu.*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009, s.140-146.

⁵⁰ Tamże, s.50.

⁵¹ P. Chocholska, M. Osipczuk, *Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży*, Wyd. Hachette Livre Polska, Warszawa 2009, s. 64.

na temat uzależnienia od Internetu – podobnie jak wiele innych drażliwych tematów – wymaga szczególnych umiejętności i rozważań⁵².

Osoby dorosłe w dzisiejszych czasach mają wiele narzędzi mogących pomóc im ochronić dzieci przed zagrożeniami płynącymi z sieci. „Najpopularniejsze przeglądarki Internetowe mają do dyspozycji narzędzia, dzięki którym w znacznym stopniu można ograniczyć dostęp do niebezpiecznych treści i zachowań w sieci. Przede wszystkim umożliwiają blokowanie wyskakujących okienek, które oprócz reklam często są nośnikiem nieodpowiednich treści. Niektóre przeglądarki umożliwiają zablokowanie dostępu do wybranych stron Internetowych. Osoba dorosła może stworzyć listę stron, które uważa za niewłaściwe dla młodszych użytkowników i zabronić wejścia na te strony. Przeglądarka Internet Explorer posiada wbudowany system blokowania wybranych treści. Umożliwia on filtrowanie tematyki erotycznej, przemocy czy wulgarnego języka. Na polskim rynku istnieje szereg programów umożliwiających filtrowanie nielegalnych i szkodliwych treści w Internecie”⁵³.

Programy kontroli rodzicielskiej to oprogramowanie pozwalające rodzicom monitorować aktywność dziecka w sieci. Pozwalają one:

- określić typ materiału odpowiedni dla dziecka,
- blokować dostęp do materiałów uznanych przez rodzica za niebezpieczny,
- stworzyć dziennik stron odwiedzanych przez dziecko,
- ustawiać dziecku limit czasowy spędzony przy komputerze,
- ograniczyć wyniki wyszukiwania do stron mających odpowiednią zawartość,
- ustawić odpowiednie ograniczenia dla każdego z członków rodziny,
- robić zrzut ekranu podczas pracy dziecka w Internecie⁵⁴.

Szukając programów do kontroli rodzicielskiej, warto zrobić rozpoznanie w Internecie i zapoznać się z informacjami producentów oprogramowania oraz opiniami użytkowników.

Wśród licznej oferty warto zwrócić uwagę m.in. na:

- Benjamin (Windows XP/Vista/7/8/10);
- Norton Family (Windows, Android, iOS);
- Kaspersky SafeKids (Windows, Android, iOS);
- F-Secure SAFE (Windows, Android, iOS);
- Mobikid (Android);
- Kids Place (Android)⁵⁵.

4.2. Szkoła wobec zagrożeń cyberprzestrzeni

Troska o racjonalne wykorzystywanie czasu wolnego przez dzieci spoczywa na szkole i instytucjach ją wspierających, do których zalicza się m.in. świetlice szkolne, środowiskowe, domy kultury. Działalność szkoły w tym zakresie sprowadza się głównie do organizowania różnego rodzaju imprez, udostępnianiu biblioteki, czytelnicy, sali gimnastycznej czy świetlicy szkolnej⁵⁶. Oferuje także dzieciom udział w różnego rodzaju kołach zainteresowań, w zajęciach praktyczno-technicznych, artystycznych, sportowych i rekreacyjnych. Szkoła, która potrafi skutecznie zaszczepić w swoich wychowankach zamiłowanie do różnych dziedzin wiedzy może stać się placówką dobrze wychowującą do czasu wolnego. Warto zachęcać dzieci do

⁵² K. Young, P. Klausing, *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*. Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009, s. 140.

⁵³ http://di.com.pl/porady/25048,0,Dziecko_w_sieci_-_jak_uniknac_czyhajacych_zagrozen.html, [dostęp: 17.09.2020].

⁵⁴ J. Lenardon, *Zagrożenia w Internecie. Chroń swoje dziecko*, Helion, Gliwice 2006, s. 108.

⁵⁵ <http://www.dzieckowsieci.pl/> [dostęp: 01.09.2020].

⁵⁶ T. Gordon, *Wychowanie bez porażek w szkole*, Wyd. Pax, Warszawa 1995, s.36.

aktywnego uczestnictwa w tych zajęciach, gdyż udział w nich umiejętnie zagospodaruje ich czas wolny, a ponadto stworzy doskonale warunki do wzbogacenia i uzupełnienia swej wiedzy, rozwijania uzdolnień, aktywności społecznej, do kształtowania umiejętności współżycia i współdziałania w grupie, a wszystko to pod czujnym okiem specjalistów wychowawców⁵⁷.

W ramach funkcji profilaktycznej ważne są następujące zadania szkoły:

1. Ochronianie młodego człowieka przed negatywnymi skutkami uczestnictwa w rzeczywistości wirtualnej;
2. Kształcenie umiejętności współpracy, współdziałania i współżycia w realnym świecie, wskazywanie na wartości kontaktów międzyludzkich;
3. Pomoc uczniom w rozumieniu sprzecznych wiadomości zawartych w Internecie;
4. Diagnozowanie i pomoc uczniom uzależnionym;
5. Lansowanie zdrowego trybu życia⁵⁸.

4.3. Zasady korzystania przez dzieci z sieci

Żyjesz w zupełnie nowym świecie, nie tylko najnowszych rozwiązań multimedialnych, ale i w świecie wirtualnym. A ten jest pełen niespodzianek i pokus. Pojawia się w nim wiele atrakcyjnych propozycji. Także dla Ciebie.

Wielokrotnie niejednen z nich skorzystał i później żałował.

Pamiętaj!

Możesz żałować!

I ty możesz być ich ofiarą!

Iluż to już nie powtórzyłoby tego samego błędu. A jednak. Kolejni dają się „wciągnąć”.

1. Zachowaj dystans do nowo poznanych osób w sieci

Nigdy nie możesz mieć pewności, że osoba która jest po drugiej stronie jest Twoim rówieśnikiem. Może wcale nie chodzi o zawarcie przyjaźni.

2. Nie podawaj swoich danych osobowych:

imienia i nazwiska, adresu, numeru telefonu czy nazwy i adresu szkoły. Osoby, z którymi rozmawiasz na czacie, albo odwiedzają Twojego bloga nie zawsze mają dobre zamiary.

Czasami możesz rozmawiać z pedofilem lub przestępcą.

3. Posługiwanie się nickiem

Używając nicka unikaj podawania wieku lub daty urodzenia, aby nikt nie wiedział ile masz lat. Możesz rozmawiać z kimś kto ma zamiar Cię skrzywdzić. Użyj fantazji wykorzystując pseudonim, bądź imię bohatera filmu. Możliwości jest wiele.

4. Dbaj o hasło swojej poczty jak o największą tajemnicę

Wymyśl takie, które będzie trudne do odgadnięcia. Dlaczego trzeba dbać o hasło? Ktoś może wejść do Twojej skrzynki pocztowej i wysłać z niej e-maile w Twoim imieniu, może także udawać Ciebie na forum internetowym. Nawet nie zdajesz sobie sprawy jakie mogą z tego wyniknąć kłopoty.

5. Dbaj o bezpieczeństwo swojej rodziny i przyjaciół

Nigdy nie udostępniaj danych osobowych i nie przesyłaj ich danych lub zdjęć. Możesz wpędzić ich w tarapaty. Osoba, której przesyłasz takie dane może wykorzystać je w dowolny sposób – nie masz na to wpływu.

⁵⁷ M. Łobocki, *ABC wychowania*, Uniwersytet Marii-Curie Skłodowskiej, Lublin 1999, s. 22.

⁵⁸ Tamże, s. 46.

6. Zachowaj ostrożność w spotkaniach z osobami poznanymi w Sieci

Ne wybieraj się na takie spotkanie sam. Zabierz na nie kogoś znajomego. Jeżeli już musisz się spotkać, to w miejscu publicznym, nigdy w mieszkaniu osoby którą poznałeś.

7. Zakupy przez Internet

Ne podawaj numerów konta bankowego. Pamiętaj o skutkach transakcji (Nie jesteś w realu!).

8. Cyberbullying - przemoc psychiczna z użyciem nowych technologii – Internetu i telefonii komórkowej. Jest to przestępstwo!

Jeżeli ktoś Cię nękania, zastrasza, szantażuje. Jeśli otrzymujesz wulgarne e-maili i SMS-y. Jeśli publikowane i rozsyłane są o Tobie ośmieszające informacje. Jeśli dopisywane są na Twój temat obraźliwe komentarze w blogach czy na forach dyskusyjnych, to znaczy, że stałeś się ofiarą cyberbullyingu. Nie odpowiadaj na zaczepki – to uchroni Cię przed eskalacją wymierzonych w Ciebie działań. Podejmij odpowiednie kroki zaradcze. Poinformuj rodziców lub kogoś dorosłego, któremu ufasz. Nie kasuj wiadomości, zrób screen, jest to sposób na zabezpieczenie dowodów.

9. Nie naruszaj godności i praw innych użytkowników Sieci

W Internecie nie jesteśmy do końca anonimowi i bezkarni. Zostawiamy wiele śladów. Gdy ktoś narusza Twoje prawa można go odnaleźć, ale także można odnaleźć Ciebie!

10. Zabezpiecz swój komputer

Jeśli nic chcesz mieć zainfekowanego komputera, to nie otwieraj e-maili od nieznajomych, zwłaszcza takich, które kończą się rozszerzeniem .exe. Używaj dobrego programu antywirusowego i aktualizuj bazę wirusów.

11. Szanuj prawo własności w Sieci

Pamiętaj, że ściąganie muzyki i filmów z Internetu jest łamaniem prawa. Zastanów się czy warto ryzykować. Jest wiele bezpłatnych stron z dostępem do muzyki. Nie powielaj nagannych wzorców. Zawsze podawaj źródło, kiedy korzystasz z zasobów Sieci.

12. Rozmawiaj z dorosłymi o Internecie

Prawdopodobnie lepiej orientujesz się w temacie niż Twój rodzice czy opiekunowie. Może mógłbyś ich czegoś nauczyć? Pokaż im, które strony Cię interesują. Wytłumacz, do czego jeszcze – oprócz szukania informacji – może Internet służyć.

13. Internet źródłem uzależnień

Pamiętaj, że Internet może być groźnym źródłem uzależnienia, porównywalnym z chorobą alkoholową czy narkotykową. Uzależnienie od Internetu to choroba! Jeżeli i raz wpadniesz, trudno będzie Ci z niej wyjść. Staraj się zachować umiar w korzystaniu z Sieci czy graniu w gry komputerowe.

4.4. Ważne telefony

- 800 100 100 – **bezpłatna infolinia dla rodziców i nauczycieli** potrzebujących informacji oraz wsparcia w zakresie przeciwdziałania przemocy, pomocy psychologicznej dzieciom, które przejawiają różnorodne trudności dotyczące stanów osobowych (zmiany nastroju, zaburzenia odżywiania, depresje, myśli samobójcze), związane z agresją i przemocą w świecie realnym i wirtualnym, wykorzystywaniem seksualnym, substancjami psychoaktywnymi.

Strona internetowa <https://800100100.pl/>.

- 116 111 – **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** prowadzony przez Dajemy Dzieciom Siłę. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online.
Strona internetowa <https://116111.pl/> pozwala na wysłanie wiadomości i skorzystanie z pomocy konsultantów.
- 800 12 12 12 – **Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka**. Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży.
Strona internetowa: <https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>.
- 0 801 615 005 - **DYŻURNET.PL**. Jest to punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które wiążą się z wykorzystywaniem seksualnym dzieci.
Strona internetowa: <https://dyzurnet.pl/>

AUTORZY



dr Anna Andrzejewska, pedagog w zakresie edukacji informatycznej i medialnej, ekspert w zakresie zagrożeń cyberprzestrzeni. Pracownik naukowo-dydaktyczny uczelni pedagogicznych.

Członkini Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci w Cyberprzestrzeni przy Rzeczniku Praw Dziecka RP (2012 – 2017). Członkini Zespołu Pedagogiki Medialnej przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN oraz Członkini Zespołu ds. Edukacji dla Bezpieczeństwa przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN. Inicjatorka powołanego w Senacie RP Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci i Młodzieży w Świecie Wirtualnym.

Ekspert merytoryczny w projekcie „PI-PWP Zagrożenia cyberprzestrzeni – nowe kompetencja pracownika socjalnego”.

Autorka książek m. in.: Cyberprzestrzeń – Człowiek – Edukacja. Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej” (2018), „Cyberprzestrzeń – Człowiek – Edukacja. Dylematy społeczności cyfrowej” (2015), „Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych” (2014), „Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego” (2014), „Człowiek w świecie rzeczywistym i wirtualnym. Nowy wymiar zagrożeń w świecie realnym i wirtualnym” (2014), „Człowiek w świecie rzeczywistym i wirtualnym. Wybrane patologie społeczno-wychowawcze w cyberprzestrzeni (2014), „Patologie moralne w sieci” (2009), „Gry komputerowe i sieciowe. Nasze dziecko w wielkiej sieci” (2009), „Cyberświat – możliwości i ograniczenia” (2009), „(Nie)Bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień”(2008). „Magia szklanego ekranu – zagrożenia płynące z telewizji” (2007). Zajmuje się edukacją medialną, patologiami w cyberprzestrzeni oraz uzależnieniami od mediów cyfrowych. Od lat prowadzi badania związane z wpływem najnowszych mediów na życie dzieci i młodzieży.

Uczestniczka międzynarodowych i krajowych konferencji naukowych i sympozjów. Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu zagrożeń powodowanych przez cyberprzestrzeń. Współautorka projektów badawczych. Współtwórczyni wielu filmów dydaktycznych i aplikacji multimedialnych z ww. obszarów wiedzy. Zainteresowania naukowe dotyczą: pedagogiki, psychologii, edukacji medialnej, cyberprzestrzeni, patologii społecznych.

mail: an.andrzejewska@o2.pl

Tel. 692995667



prof. dr hab. Józef Bednarek, pedagog, dydaktyk, medioznawca, ekspert w zakresie zagrożeń cyberprzestrzeni. Pracownik naukowo-dydaktyczny uczelni humanistycznych i pedagogicznych. Wiceprzewodniczący Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci w Cyberprzestrzeni powołanego przez Rzecznika Praw Dziecka RP (2012 – 2017). Członek Zespołu ds. Edukacji dla Bezpieczeństwa przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN. Członek Zespołu Pedagogiki Medialnej przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN oraz Inicjator powołanego w Senacie RP Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci i Młodzieży w Świecie Wirtualnym. Ekspert merytoryczny w projekcie „PI-PWP Zagrożenia cyberprzestrzeni – nowe kompetencja pracownika socjalnego”.

Autor kilkunastu książek i kilkudziesięciu publikacji, m. in.: „Cyberprzestrzeń – Człowiek – Edukacja. Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej” (2018), „Cyberprzestrzeń – Człowiek – Edukacja. Dylematy społeczności cyfrowej” (2015), „Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego” (2014), „Człowiek w świecie rzeczywistym i wirtualnym. Nowy wymiar zagrożeń w świecie realnym i wirtualnym” (2014), „Człowiek w świecie rzeczywistym i wirtualnym. Wybrane patologie społeczno-wychowawcze w cyberprzestrzeni (2014), „Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego” (2014), „Multimedialne kształcenie ustawiczne nauczycieli” (2010), „Przemoc i agresja w sieci - cyberbullying” (2009), „Cyberświat – możliwości i ograniczenia” (2009), „Multimedia w kształceniu” (2006), „Społeczeństwo informacyjne i media w opinii osób niepełnosprawnych” (2005), „Media w nauczaniu” (2002).

Organizator i współorganizator wielu konferencji i seminariów naukowych, na których przedstawiał referaty i komunikaty z badań. Kierownik projektów badawczych. Uczestnik międzynarodowych i krajowych konferencji naukowych i sympozjów. Promotor prac magisterskich i doktorskich. Twórca licznych innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych. Wykładowca wielu szkoleń i warsztatów. Przedmiotem zainteresowań jest świat wirtualny – jego możliwości i zagrożenia.

mail: jozefbednarek@o2.pl

Tel. 602306724

**ZAPRASZAMY DO WSPÓLRACY
w ramach konferencji, szkoleń, warsztatów**