

RAPORT

O stanie uzależnień cyfrowych, cyberprzemocy i cyfrowych nawykach uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Olsztynku



Opracowanie Futuronet
dla Gminy Olsztyn

Szanowni Państwo,

We współpracy z Gminą Olsztynek, rozpoczęliśmy działania profilaktyczne dla uczniów, rodziców i nauczycieli w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w gminie. Pierwszym krokiem było przeprowadzenie anonimowego badania wśród uczniów, które pozwoli nam lepiej poznać sytuację, przygotować raport oraz zaplanować kolejne etapy działań w obszarze cyberprzemocy, fonoholizmu i uzależnień cyfrowych.

Przekazujemy na Państwa ręce raport dotyczący cyfrowych nawyków dzieci i młodzieży w czterech szkołach podstawowych i jednej ponadpodstawowej. Został opracowany metodą ilościową poprzez wysłanie do szkół anonimowej ankiety z prośbą o wypełnienie jej przez uczniów. W badaniu wzięły udział 584 osoby. Raport dostarcza wiedzę w zakresie wielu istotnych aspektów funkcjonowania dzieci i młodzieży w świecie cyfrowym m.in. wieku inicjacji cyfrowej, czasu spędzonego przed ekranem, zainteresowania rodziców cyfrowym życiem dziecka, sygnałami mogącymi wskazywać na fonoholizm, doświadczeń w zakresie cyberprzemocy czy relacji z osobami w Internecie.

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



Jakub Płodzich

Prezes Zarządu Futuronet

Okiem psychologa

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

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

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



Aleksandra Kuzaj

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

Badanie w Gminie Olsztynek przeprowadzono w październiku i listopadzie 2025 roku.

Raport prezentuje odpowiedzi uczniów, zestawione z wynikami ogólnopolskich badań NASK – zarówno raportu „Nastolatki 3.0” z 2022 roku, jak i nowszej edycji „Nastolatki” z 2024 roku. Oba badania, realizowane w ramach programu Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) pod nadzorem Ministerstwa Cyfryzacji, objęły uczniów klas 7–8 szkół podstawowych i klas 1–2 szkół ponadpodstawowych w całej Polsce.

Wyniki NASK stanowiły punkt odniesienia, pozwalający umieścić dane z Gminy Olsztynek w szerszym kontekście krajowym. Różnice w formułowaniu pytań między badaniami nie zawsze umożliwiały bezpośrednie porównania. Tam, gdzie było to możliwe, dane zestawiono na wykresach, a w innych – w formie opisowej, oferującej szerszy kontekst. Raport zawiera także zalecenia dla rodziców i nauczycieli, wspierające młodzież w odpowiedzialnym korzystaniu z internetu.



5
szkół

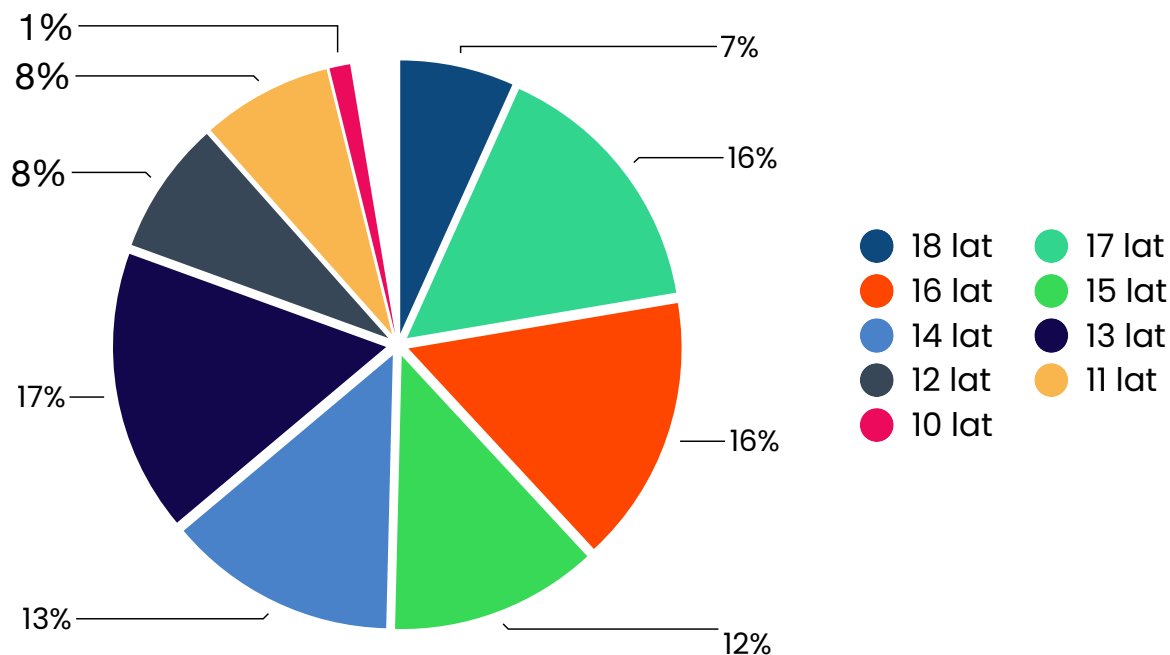
34
anonimowe
pytania

584
odpowiedzi
uczniów

Spis treści

Ile masz lat?	6
Zaznacz swoją płeć	7
Ile miałeś/aś lat, gdy dostałeś/aś swój pierwszy telefon?	8
Średnio, ile godzin dziennie łącznie korzystasz z telefonu, komputera lub tabletu?	9
Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?	10
Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu	11
Podaj ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych	12
Podaj swoje ulubione gry.	14
Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge? Jeśli tak to napisz w jakim	16
Jak często natrafiasz na TikToku lub YouTube na treści, które promują niezdrowe nawyki, przemoc, nieprawdziwe informacje?	17
Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz negatywnie wpływają na Twój nastrój lub poczucie własnej wartości?	18
Czy korzystanie z mediów społecznościowych powoduje u Ciebie poczucie, że Twoje życie jest mniej interesujące niż innych?	19
Czy po korzystaniu z Instagrama lub innych mediów społecznościowych zdarza Ci się czuć mniej zadowolonym/a ze swojego wyglądu?	20
Jak oceniasz wpływ mediów społecznościowych na Twoje zdrowie psychiczne?	21
Gdybyś mógł/mogła zmienić jedną rzecz w działaniu mediów społecznościowych, co by to było?	22
Czy kiedykolwiek pytałeś/aś sztuczną inteligencję o wsparcie dotyczące relacji, emocji lub życia codziennego?	23
Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie?	24
Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie?	25
Czy zdarzyło Ci się odczuwać objawy fizyczne spowodowane długotrwałym używaniem telefonu?	26
Czy kiedykolwiek miałeś/aś poczucie, że spędzasz zbyt dużo czasu na telefonie, kosztem ważnych aktywności?	27
Czy podejmowałeś/łaś próbę ograniczenia czasu spędzonego na telefonie?	28
Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie?	29
Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz?	30
Czy zdarza się, że rodzice/opiekunowie publikują w internecie Twój wizerunek?	31
Czy budzi to w Tobie poczucie dyskomfortu lub zakłopotania?	33
Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?	34
Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych?	36
Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?	37
Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz?	40
Czy wiesz, jakie działania w sieci są karalne w Polsce? Jeśli tak, wymień kilka przykładów.	41
Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo?	42
Czy kiedykolwiek spotkałeś/aś się na żywo z kimś, kogo znałeś/aś wcześniej tylko online?	43
Czy osobę poznaną w Internecie, której nie spotkałeś osobiście mógłbyś uznać za przyjaciela?	44
Gdybyś mógł/mogła cofnąć czas i dorastać bez mediów społecznościowych- wybrał(a)byś to?	45
Wnioski	46
Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach	46
Słownik pojęć	48

Ile masz lat?¹

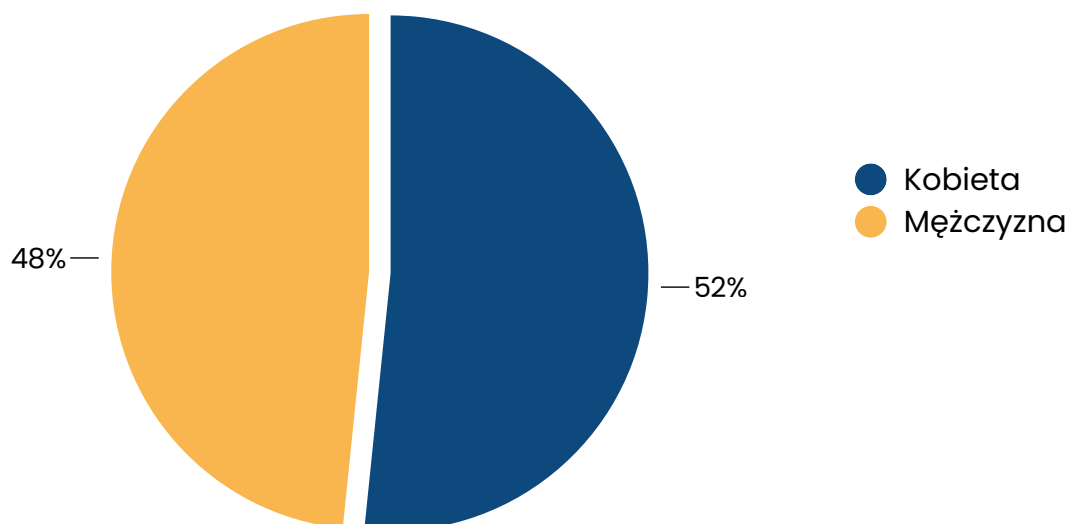


Badanie objęło uczniów szkół podstawowych oraz szkoły ponadpodstawowej. Dzieci i młodzież w przedziale wiekowym od 13 do 17 lat stanowią ponad 72% badanej grupy. Struktura wiekowa jest więc zbliżona do grupy objętej badaniem NASK, które koncentrowało się na uczniach klas 7–8 szkół podstawowych oraz klas 1–2 szkół ponadpodstawowych. Ze względu na różnice rozwojowe i poznawcze, część pytań w ankiecie została sformułowana w odmienny sposób dla obu grup, a niektóre pytania skierowano wyłącznie do jednej z nich. W przypadkach, gdy pytanie było skierowane do konkretnej grupy wiekowej, zostało to odpowiednio oznaczone przy tytule danego pytania w dalszej części raportu.

Warto zaznaczyć, że wiek nastoletni to czas, gdy kora przedczołowa – część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, szacowanie ryzyka, kontrolę emocji – jest jeszcze w trakcie rozwoju. Dlatego młodzi ludzie są szczególnie podatni na uzależnienia, ponieważ intensywnie działająca dopamina nie jest efektywnie kontrolowana przez korę przedczołową jak u dorosłych. Z tego powodu edukację cyfrową warto zaczynać już we wczesnym wieku, aby budować bezpieczne nawyki zanim pojawią się większe ryzyka.

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

Zaznacz swoją płeć



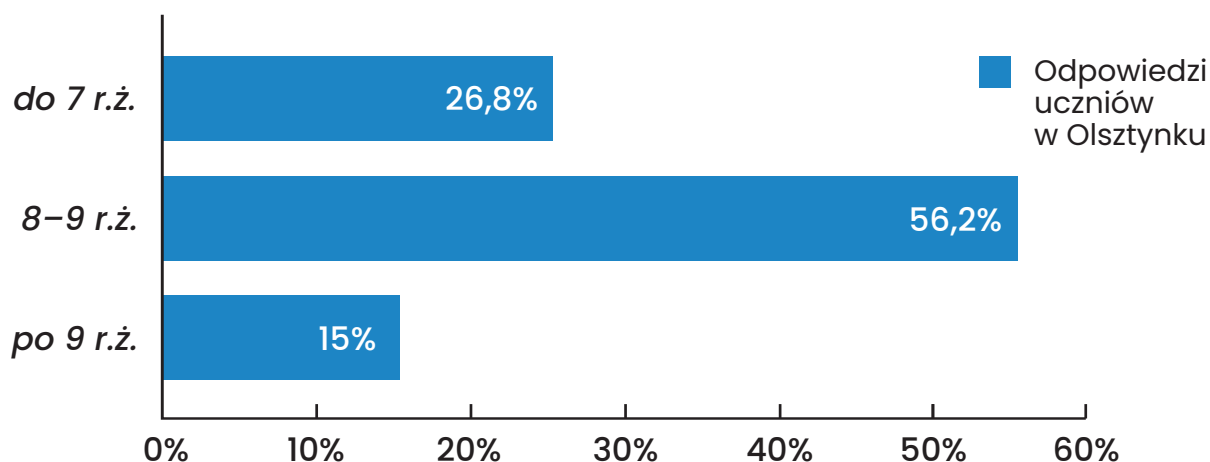
W badaniu wzięła udział porównywalna liczba dziewczynek i chłopców.

Jeśli przy danym pytaniu wyniki wyraźnie pokazywały, że jedna z płci częściej doświadcza danego problemu lub jest bardziej narażona na określone zjawisko, zaznaczaliśmy to w opisie wykresu. Dzięki temu łatwo zauważyć sytuacje, w których płeć odgrywa istotną rolę.

Obszary, w których pojawiły się różnice między płciami

- **Gotowość do proszenia o pomoc** – w badaniach widać, że chłopcy rzadziej zgłaszają trudności lub szukają wsparcia, co może wpływać na sposób radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.
- **Sharenting** – dziewczynki częściej deklarują, że ich wizerunek jest publikowany przez rodziców, dlatego temat udostępniania zdjęć dzieci bywa szczególnie wrażliwy właśnie w tej grupie.
- **Relacje online** – choć zarówno dziewczęta, jak i chłopcy aktywnie rozwijają relacje w sieci, to wśród dziewczyn odnotowano wyższy odsetek spotkań na żywo z osobami poznanymi przez internet.

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



Większość uczniów w Olsztynku swój pierwszy telefon otrzymała po ukończeniu 8. roku życia.

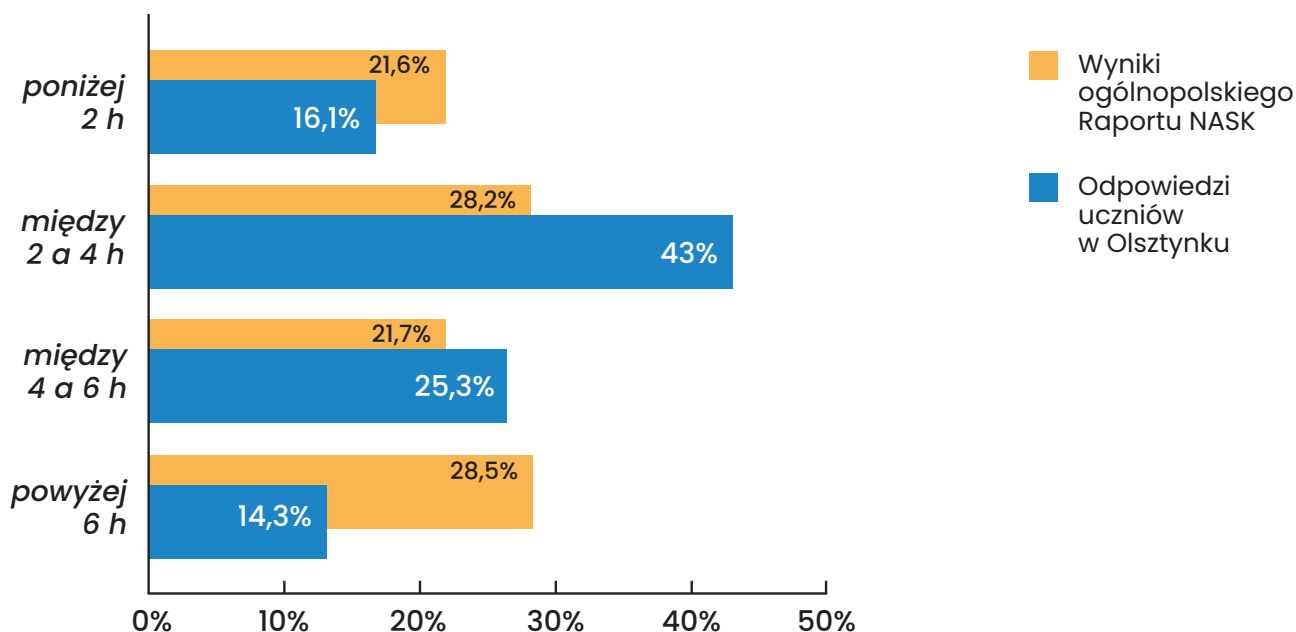
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

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

Zalecenia

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

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



Blisko 40% korzysta z telefonu powyżej 2 godzin dziennie, więcej niż co czwarty – powyżej 4 godzin, a około co siódmy uczeń spędza przez ekranem więcej niż 6 godzin. Klasy licealne zostały zapytane o swoją dzienną aktywność na telefonie, jednak otrzymały nieco inne przedziały czasowe niż młodsze grupy. Zostały one dostosowane do wieku uczniów oraz faktu, że w tym etapie edukacyjnym zazwyczaj nie funkcjonuje już kontrola rodzicielska nad korzystaniem z urządzeń. Z zebranych odpowiedzi wynika, że ponad połowa licealistów spędza z telefonem ponad 4 godziny dziennie, a co piąty korzysta z niego dłużej niż 6 godzin..

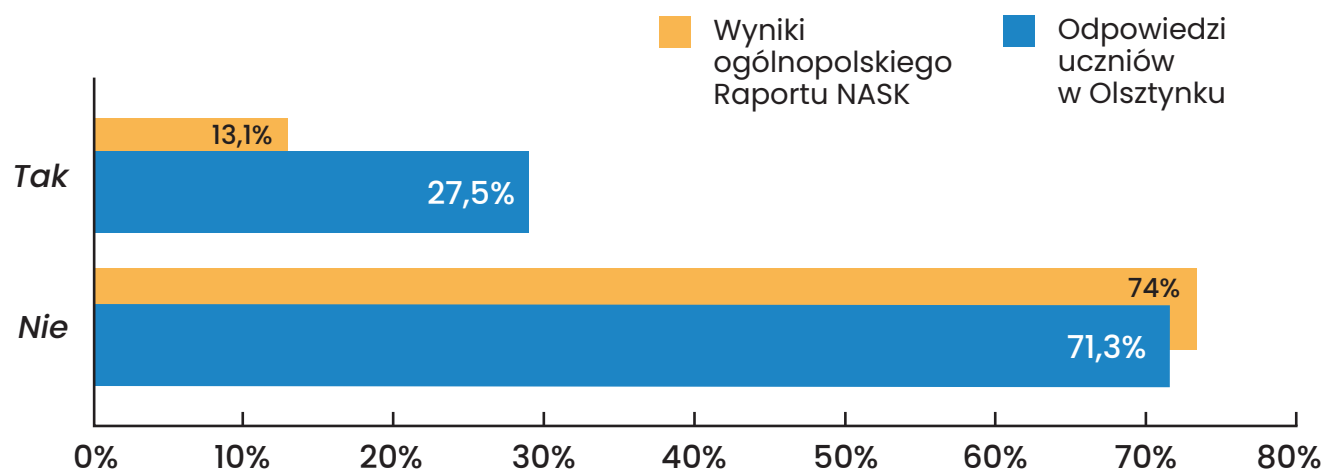
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Wyniki te są zbliżone do ogólnopolskich danych z Raportu NASK, według którego ponad połowa nastolatków spędza przed ekranem więcej niż 4 godziny dziennie. Uczniowie Olsztynka wypadają natomiast lepiej w przypadku wartości skrajnych: w porównaniu z danymi NASK więcej uczniów korzysta z telefonu krócej niż 2 godziny dziennie, a mniej spędza przy nim ponad 6 godzin.

Zalecenia

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

Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?



Nieco ponad czwarty uczeń klas 6-8 ma na swoich urządzeniach zainstalowany program ochrony rodzicielskiej.

Możliwe funkcje kontroli rodzicielskiej

- **Dostarczanie informacji o lokalizacji dziecka** – pozwala na podgląd geolokalizacji urządzenia dziecka w czasie rzeczywistym.
- **Blokowanie dostępu do niewłaściwych treści** – pozwala ograniczyć dostęp do materiałów zawierających przemoc, treści seksualne lub wulgarny język.
- **Limitowanie czasu w internecie** – pozwala ustalić maksymalny czas, jaki dziecko może spędzić w internecie każdego dnia.

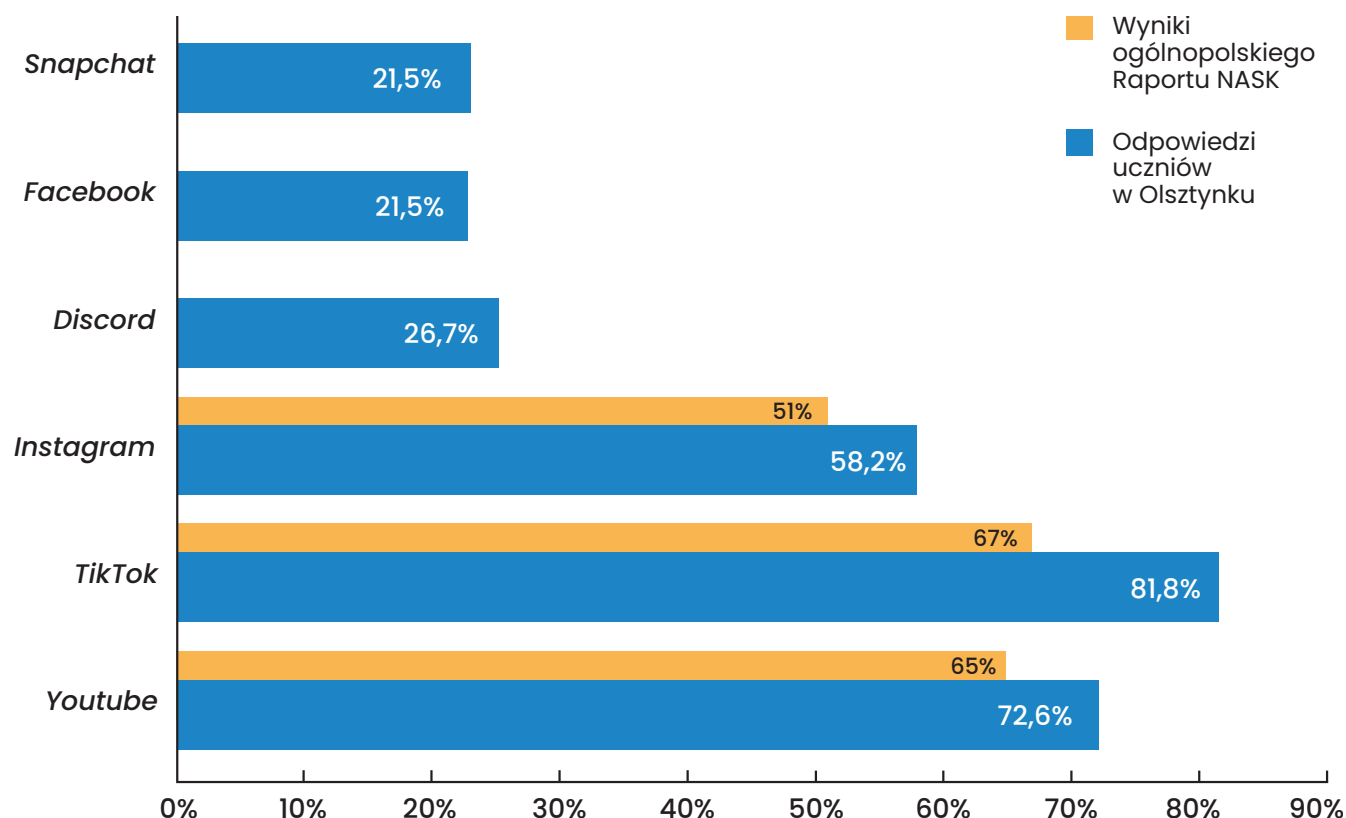
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Wyniki z Olsztynka wypadają wyraźnie lepiej niż dane ogólnopolskie NASK, które mówią, że jedynie 13% dzieci ma zainstalowaną taką aplikację w przeciwieństwo do prawie 28% w Gminie.

Zalecenia

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

Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu



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

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Te same 3 aplikacje zostały wybrane jako najpopularniejsze, na pierwszym miejscu znalazł się TikTok (71%), na drugim YouTube (66%) i na trzecim Instagram (62%).

TikTok w Polsce w 2025 – dane Sotrender²

Z aplikacji TikTok korzysta w Polsce około 11–13 milionów osób, a według szerszych szacunków nawet 15 milionów. Ponad 2 miliony z nich to dzieci i młodzież w wieku 7–14 lat. Najwięcej czasu na TikToku spędzają młode użytkowniczki – dziewczynki i nastolatki w wieku 7–19 lat, które korzystają z aplikacji średnio przez prawie dwie doby miesięcznie. Dla porównania, osoby w wieku 20–34 lata spędzają tam około 16 godzin, a starsi użytkownicy – około 8 godzin miesięcznie.

² Dane pochodzą z raportu Sotrender opublikowanego w czerwcu 2025 roku, opartego na analizie oficjalnych statystyk TikToka.

Podaj ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych

Najpopularniejszymi twórcami internetowymi wśród uczniów okazali się Czajnik, Bungee, Rezi i Andziaks.

Czajnik

22-letni youtuber, **Sebastian Czajewski**, prowadzi kanał przyciągający miliony widzów i angażujący ich w konkursy z nagrodami takimi jak znaczne sumy pieniędzy, ekskluzywne wycieczki czy samochody. Na swoim koncie ma ekstremalne wyzwania, w tym spędzenie dziesiątek godzin w celi czy w trumnie. Wśród jego najpopularniejszych filmów są „100 randek w 24 godziny” i „Przetrwalem 50 godzin na bezludnej wyspie”. Jest założycielem i liderem projektu FRIENDZ- grupy influencerów, którzy łączą content lifestyle’owy z tworzeniem własnej muzyki. Debiutowali utworem „Do jutra”, który sami określają jako wakacyjny hymn pokolenia.

Bungee

popularna grupa polskich YouTuberów, która zdobyła wysoką popularność dzięki różnorodnym treściom, takim jak filmy survivalowe, wykonywanie ekstremalnych wyzwań (np. „Robimy wszystkie challenge w historii YouTube’a”), czy filmy z serii „Usługujemy...”, w której członkowie przez 24 godziny pełnią rolę służby dla jednego z kolegów. Bungee przyzwyczaiło swoich odbiorców do kontrowersyjnych treści, które wywołują skrajne emocje wśród fanów. Jeden z założycieli tej grupy, Patryk Bandura, uczestniczył także w walkach Federacji Fame MMA. Kanał Bungee śledzi prawie 1,5 miliona subskrybentów.

Rezi

Remigiusz Jakub Wierzoń, znany jako reZigiusz lub reZi, swoją karierę zaczął od filmów o Minecrafcie, lecz z czasem rozwinął swoją działalność, tworząc content zarówno o tematyce gamingowej, jak i lifestylowej. W 2018 roku jego filmy zdobywały miesięcznie ponad 10 milionów odsłon. Aktualnie rozwija również program „Sabotażysta” – serię filmów typu reality-show, w której uczestnicy (celebryci i influencerzy) biorą udział w zadaniach, aby zdobyć nagrodę pieniężną, a pośród nich ukryty jest sabotażysta utrudniający im realizację celu. Jego kanał obserwuje 5,4 mln subskrybentów.

Andziaks

czyli Angelika Zajac, jest vlogerką lifestylową, jej kanał koncentruje się na tematach związanych z modą, urodą, podróżami i życiem codziennym. W jej filmach dominują luksusowe motywy, takie jak ekskluzywne loty do Dubaju, zakupy w renomowanych domach mody czy wystawne wakacje. Zyskała rozgłos dzięki dokumentowaniu na YouTube wydarzeń ze swojego życia, takich jak zaręczyny, ślub, narodziny córki. Jej film „Mój poród” obejrzało 4 miliony ludzi.

Zalecenia

Jako rodzic, warto zrozumieć cyfrowe środowisko, w którym porusza się Twoje dziecko i nie bagatelizować świata mediów społecznościowych, w którym dorasta Twoje dziecko. Treści, które tam ogląda, mają realny wpływ na jego sposób myślenia, postrzegania siebie i innych. Osoby znane z internetu często stają się dla młodych ludzi autorytetami – takimi, z którymi spędzają więcej czasu niż z nauczycielami czy rodzicami. Zamiast odrzucać te treści, warto spróbować je zrozumieć. Obejrzeć kilka filmików, zajrzeć na profil ulubionego twórcy dziecka, zapytać, co w nim ciekawego. Nawet jeśli ten świat wydaje się obcy lub nieprzystępny, wejście w niego z ciekawością pokazuje dziecku, że to, co dla niego ważne, jest ważne także dla rodzica.

Podaj swoje ulubione gry.

Najpopularniejsze gry wśród uczniów to Roblox, Counter-Strike i Clash Royal.

Roblox

Roblox to jedna z najpopularniejszych platform na świecie, przyciągająca miliony dzieci i nastolatków, którzy grają w gry tworzone przez innych użytkowników i sami tworzą własne wirtualne światy. To połączenie gry, narzędzia kreatywnego i serwisu społecznościowego, w którym można rozmawiać z innymi i kupować przedmioty za wirtualną walutę Robux. . Jednocześnie coraz częściej zwraca się uwagę na występujący tam problem groomingu i zgłaszane są liczne przypadki, w których dorośli wykorzystują otwarty charakter platformy, by nawiązywać kontakt z dziećmi, zdobywać ich zaufanie, a czasem próbować je manipulować czy wyciągać prywatne informacje. Skala Robloxa sprawia, że takie sytuacje są trudne do całkowitego wyeliminowania, a w odpowiedzi platforma zapowiedziała, że od 2026 roku wprowadzi dodatkowe procesy weryfikacji wieku użytkowników, by ograniczyć ryzyko kontaktu dzieci z potencjalnymi zagrożeniami.

Counter-Strike

wielosobowa gra komputerowa należąca do gatunku FPS (strzelanki pierwszoosobowej), w której gracze wcielają się w role terrorystów lub antyterrorystów. Cała rozgrywka opiera się na walce między tymi dwiema drużynami, których zadaniem jest wykonanie określonych misji. Gra charakteryzuje się realistycznym przedstawieniem przemocy, gdzie eliminacja drużyny przeciwnika jest kluczowym elementem rozgrywki. Gra otrzymała ocenę wiekową PEGI 18, co oznacza, że jest przeznaczone wyłącznie dla osób pełnoletnich. Taką wysoką kategorię wiekową otrzymała głównie ze względu na realistycznie wyglądającą przemoc i krew, która występuje podczas rozgrywki. Mimo restrykcyjnej klasyfikacji wiekowej, ograniczenia te są często łamane – na serwerach gry można spotkać graczy w wieku 10-15 lat

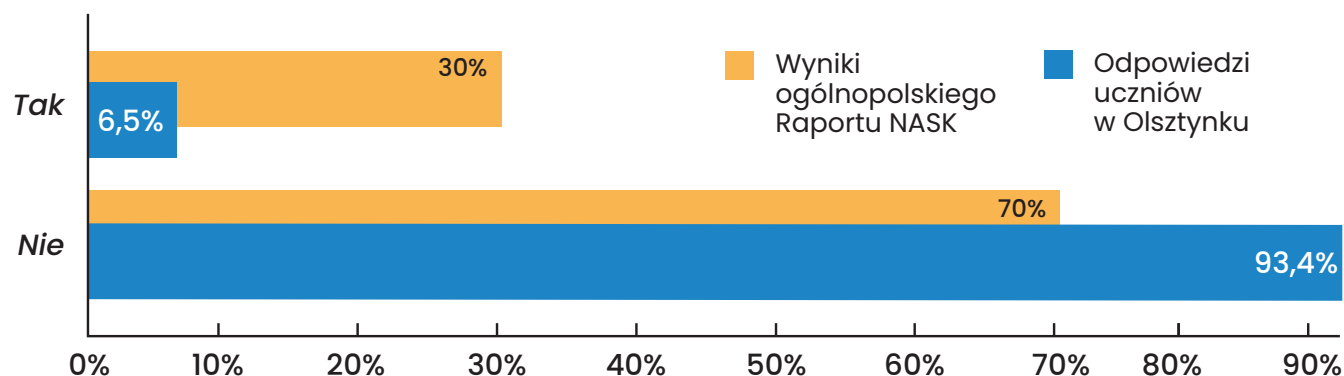
Clash Royale

Clash Royale to mobilna gra strategiczna łącząca elementy gry karcianej. Gracze zbierają karty z różnymi postaciami (np. rycerze, smoki, olbrzymy) i tworzą z nich talię. Podczas walki dwóch graczy rzucają na planszę swoje karty, które zmieniają się w jednostki walczące po ich stronie areny. Celem gry jest zniszczenie głównej wieży przeciwnika, broniąc jednocześnie swojej. Clash Royale otrzymało kategorię wiekową PEGI 7, co oznacza, że gra jest odpowiednia dla dzieci powyżej 7 lat. Taka klasyfikacja wynika z łagodnej, nierealistycznej przemocy przedstawionej w przyjaznym dzieciom kontekście fantasy – walki mają charakter bajkowy, a postacie są kolorowe i kreskówkowe, bez widocznej krwi czy brutalności. Clash Royale odniosło ogromny sukces – po premierze w 2016 roku błyskawicznie stało się jedną z najczęściej pobieranej aplikacji mobilnej.

Zalecenia

Warto wprowadzać jasne i konsekwentne zasady dotyczące czasu spędzanego przy grach, dbając o to, aby aktywność online nie zastępowała dziecku ruchu, kontaktów społecznych ani obowiązków. Dobrze jest też choć od czasu do czasu zagrać z dzieckiem, bo pomaga to zrozumieć, co je tak przyciąga, i sprzyja rozmowom o emocjach związanych z graniem. Należy pamiętać, by ustalić jasne zasady dotyczące zakupów w grach, bo dodatki często zachęcają dzieci do zakupów pod wpływem impulsu. Należy obserwować pierwsze sygnały ryzyka uzależnienia, takie jak agresja po przerwaniu gry, izolowanie się, ukrywanie czasu grania czy zaniedbywanie wcześniejszych zainteresowań.

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



Internet challenge to aktywność w mediach społecznościowych, w której uczestnicy wykonują określone zadanie i publikują jego przebieg w sieci. Wyzwania mogą być kreatywne i pozytywne, jak Ice Bucket Challenge promujące świadomość choroby ALS, ale też kontrowersyjne lub niebezpieczne. Wiele nawiązuje do bieżących wydarzeń, co sprzyja ich szybkiemu rozprzestrzenianiu się. Podczas pandemii COVID-19 pojawiło się np. wyzwanie z lizaniem różnych powierzchni, krytykowane za promowanie zachowań zwiększających ryzyko zakażenia.

Wyzwania internetowe nie są nadmiernie popularne wśród uczniów w Gminie Olsztynek – jedynie 6,5% badanych zadeklarowało, że brało w nich udział. Wśród wymienionych wyzwań często pojawiało się **„Banana Sprite Challenge”** – polegające na zjedzeniu dwóch bananów i wypiciu litra Sprite’a, co zwykle kończy się mdłościami z powodu reakcji bananów z gazowanym napojem. Popularne były również wyzwania związane z grami online oraz z możliwością wygrania nagrody pieniężnej. Pojawił się także **„Cynamon Challenge”** – zjedzenie pełnej łyżki mielonego cynamonu bez popijania, co może spowodować zadławienie oraz problemy z oddychaniem.

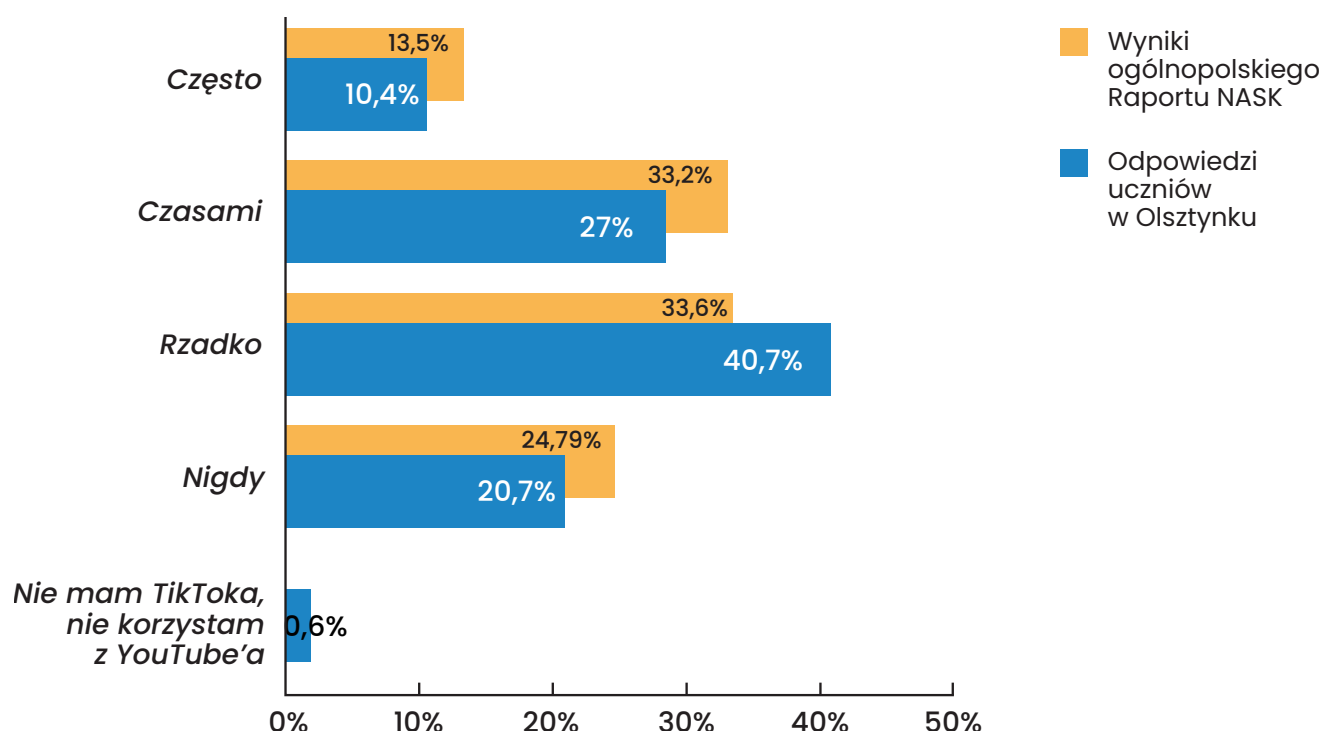
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

Uczniowie w ogólnopolskim badaniu zostali zapytani, czy wzięli udział w internetowych wyzwaniach (tzw. challenge’ach) w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Zdecydowana większość nastolatków (74%) nie brała udziału w tego typu aktywnościach.

Zalecenia

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

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



Ponad 37% uczniów natrafia często lub czasami na szkodliwe treści na TikToku lub YouTube, co stanowi wyraźny sygnał ostrzegawczy i pokazuje, że ten obszar nadal wymaga uwagi dorosłych. Nawet sporadyczny kontakt ze szkodliwymi treściami może wpływać na poczucie bezpieczeństwa, emocje czy rozwój dziecka.

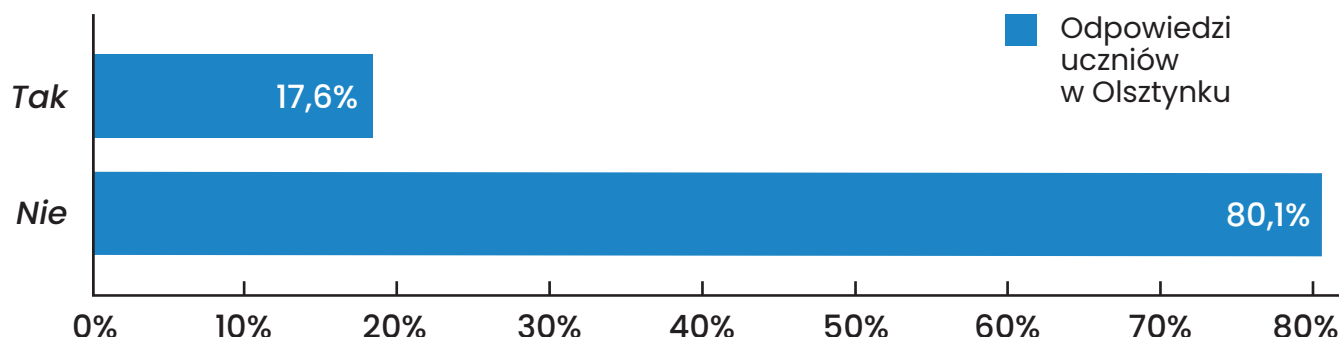
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

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

Zalecenia

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

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



Okolo co szósty uczeń klas 6-7 przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na ich nastrój lub samoocenę. Wśród dziewczynek ten odsetek był znacznie wyższy – **prawie co czwarta dziewczynka (23,75%)** deklaruje taki negatywny wpływ. Może to wskazywać na:

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

Grupa, która nie zauważa negatywnego wpływu mediów społecznościowych na swój nastrój, może być bardziej pewna siebie, otoczona większą społeczną akceptacją i przez to mniej podatna na wpływy mediów społecznościowych.

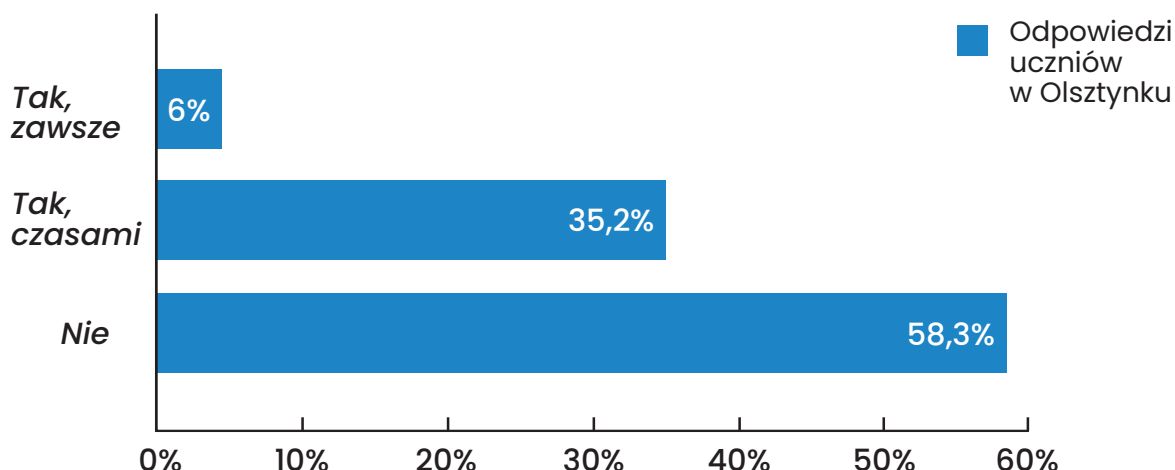
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

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

Zalecenia

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

Czy korzystanie z mediów społecznościowych powoduje u Ciebie poczucie, że Twoje życie jest mniej interesujące niż innych?

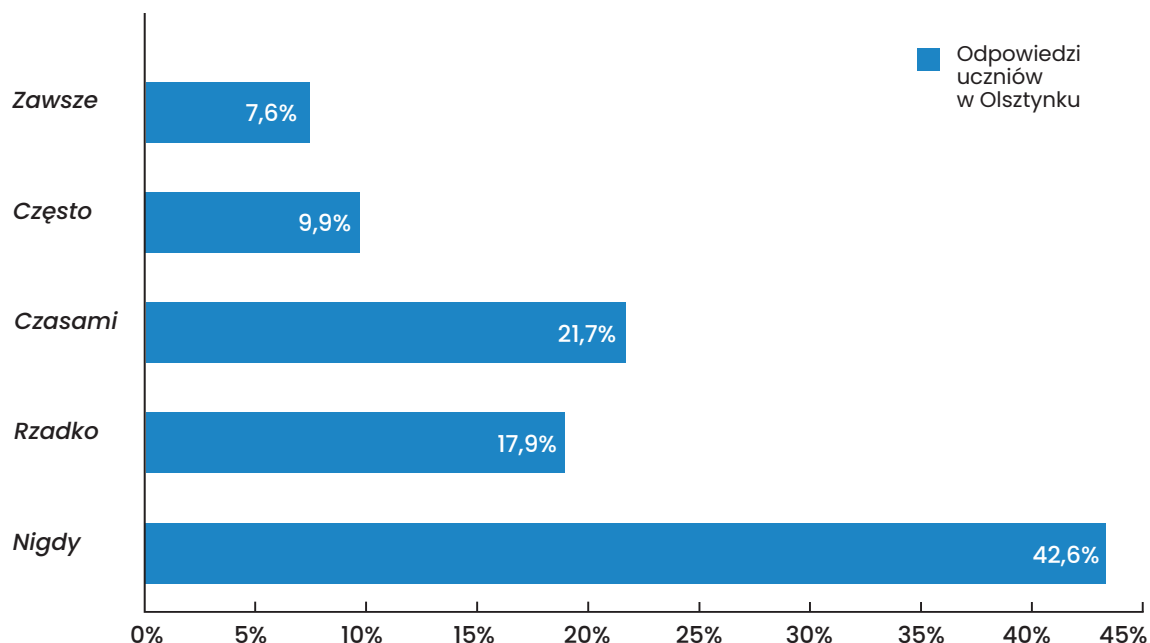


Więcej niż co trzeci uczeń przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych powoduje u niego przeświadczenie, że własne życie jest mniej interesujące od innych. Może to wiązać się z silnym poczuciem **FOMO** (Fear of Missing Out, czyli „lęk przed pominięciem” lub „strach przed tym, że coś omija”). FOMO to zjawisko psychologiczne polegające na lęku, że inni przeżywają coś ciekawszego, lepszego lub bardziej wartościowego niż my, oraz obawa przed utratą kontaktu z tym, co dzieje się w otoczeniu. Media społecznościowe nasilają to uczucie, co prowadzi do ciągłego porównywania się i poczucia, że własne życie jest nudniejsze lub gorsze w porównaniu z prezentowanym idealnym obrazem życia innych

Zalecenia

Warto regularnie rozmawiać z dzieckiem o tym, że media społecznościowe prezentują jedynie starannie wyselekcjonowane, najbardziej atrakcyjne fragmenty życia innych, a nie jego pełny obraz. Użytkownicy rzadko dzielą się momentami trudnymi, nudnymi czy przygnębiającymi. Wspierajmy dziecko w rozpoznawaniu sytuacji, w których przewijanie treści wywołuje smutek lub prowadzi do niekorzystnych porównań. Przypominajmy, że każdy rozwija się we własnym tempie i podąża indywidualną drogą, niezależną od tego, co widzi w sieci. Warto także pamiętać, że dzieci uczą się poprzez obserwację – jeśli my sami starannie selekcjonujemy swój wizerunek w internecie, one mogą powielać te wzorce, traktując je jako normę.

Czy po korzystaniu z Instagrama lub innych mediów społecznościowych zdarza Ci się czuć mniej zadowolonym/a ze swojego wyglądu?

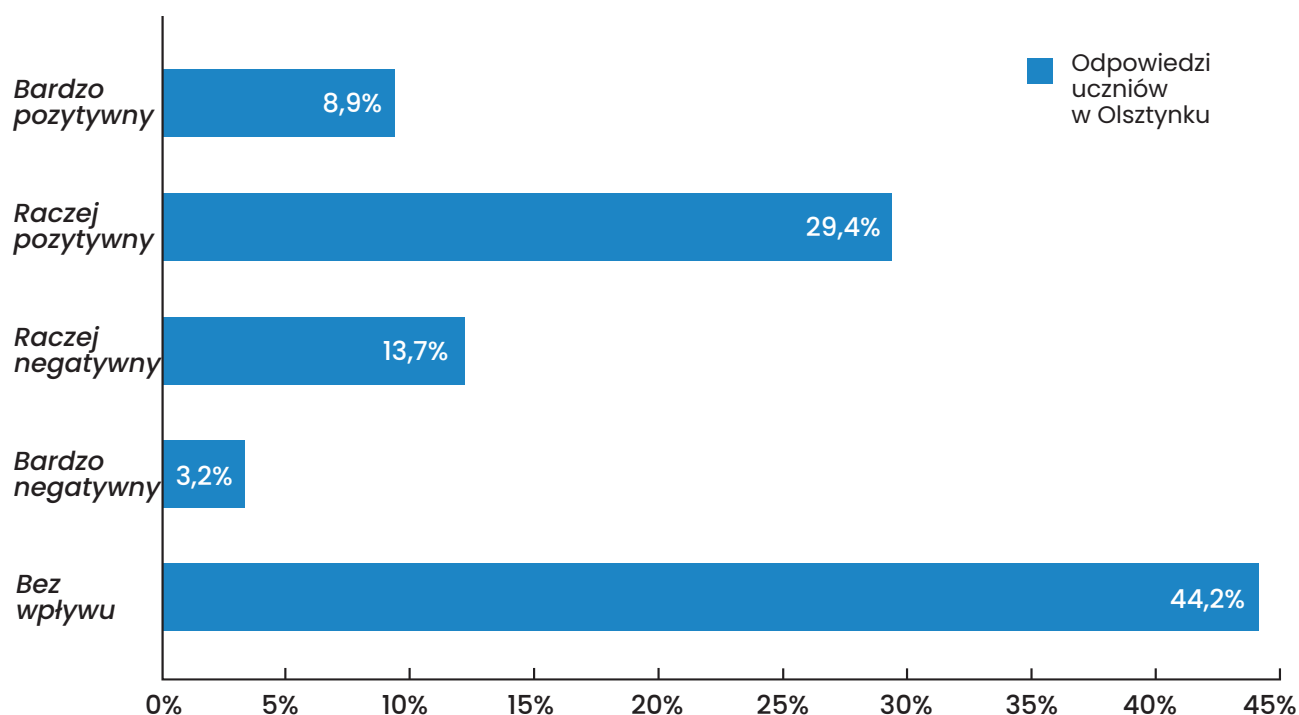


Blisko 40% uczniów przyznaje, że media społecznościowe czasami, często lub zawsze mają negatywny wpływ na ich ocenę własnego wyglądu. Jest to szczególnie niepokojący wynik, biorąc pod uwagę, że badana grupa znajduje się w okresie dojrzewania – kluczowym momencie kształtowania się tożsamości i obrazu własnego ciała. Nieustanne oglądanie wyidealizowanych, często cyfrowo edytowanych zdjęć innych prowadzi do nierealnych standardów piękna i ciągłego porównywania się. Młodzi ludzie widzą influencerów z perfekcyjną skórą, sylwetką i stylizacjami, często nie zdając sobie sprawy z użycia filtrów, profesjonalnego oświetlenia czy programów do retuszu zdjęć.

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

W badaniu NASK wykazano, że prawie co siódmy nastolatek przejawia wysoki poziom samoseksualizacji – czyli tendencję do postrzegania i prezentowania siebie głównie przez pryzmat własnej atrakcyjności seksualnej oraz wartościowania siebie na podstawie wyglądu fizycznego i wywołania pożądania u innych. Osoby z wysokim poziomem samoseksualizacji często publikują w mediach społecznościowych prowokacyjne zdjęcia, podkreślając przede wszystkim aspekty fizyczne i seksualne swojego wizerunku. Co niepokojące, poziom samoseksualizacji rośnie wraz z wiekiem nastolatków, co wskazuje na narastającą presję związaną z prezentowaniem się w określony sposób w sieci.

Jak oceniasz wpływ mediów społecznościowych na Twoje zdrowie psychiczne?



Choć większość uczniów uważa, że media społecznościowe nie mają wpływu na ich zdrowie psychiczne, to blisko 17% już zauważa ich negatywny wpływ. W praktyce oznacza to, że co szósty badany dostrzega, jak jego zdrowie psychiczne pogarsza się przez media społecznościowe. To niepokojący sygnał, zwłaszcza że wielu młodych ludzi może nie być w pełni świadomych związku między swoim samopoczuciem a intensywnym korzystaniem z mediów społecznościowych, co oznacza, że rzeczywisty odsetek osób doświadczających negatywnych konsekwencji może być jeszcze wyższy.

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Badanie NASK stwierdziło, że młodzież korzystająca z mediów społecznościowych 8 lub więcej godzin dziennie częściej charakteryzuje się wysokim poziomem poczucia samotności. Badanie wykazało również, że odsetek nastolatków o wysokim poziomie PUI (Problematicznej Użytkowania Internetu) jest najwyższy wśród młodzieży o niskiej samoocenie. PUI to wskaźnik mierzący nasilenie objawów uzależnienia od internetu – niemożność kontrolowania czasu online, zaniedbywanie obowiązków, niepokój przy próbie ograniczenia korzystania z sieci. Młodzież z niską samooceną jest szczególnie podatna na rozwój tego uzależnienia, poszukując w internecie zastępczego źródła akceptacji i ucieczki od trudnych emocji.

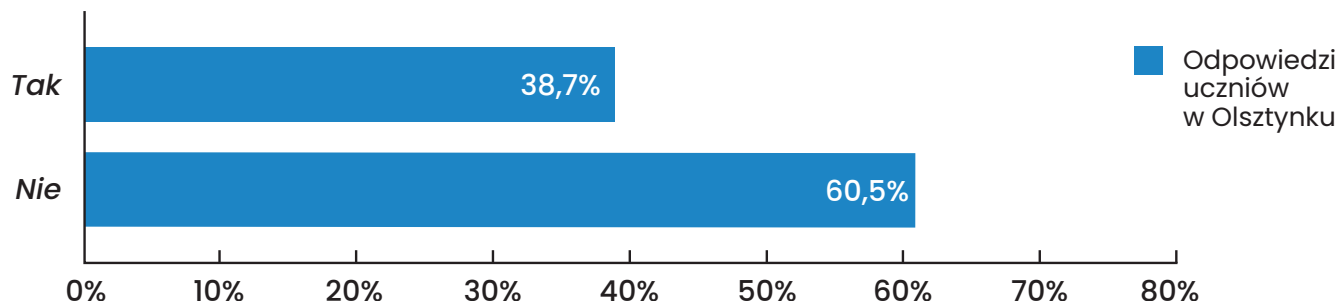
Gdybyś mógł/mogła zmienić jedną rzecz w działaniu mediów społecznościowych, co by to było?

Na to pytanie uczniowie odpowiadali w formie otwartej. Wśród najczęstszych odpowiedzi pojawiły się następujące zagadnienia::

- **Wprowadzenie skuteczniejszej moderacji i budowanie pozytywnej kultury komunikacji** – młodzież zwraca uwagę na nadmiar hejtu, obraźliwych komentarzy i agresji w sieci. Uczniowie wyrazili jasne pragnienie, by internet był przyjaznym miejscem, w którym można swobodnie wyrażać swoje zdanie bez obawy przed atakami, wyzwiskami i złośliwymi komentarzami.
- **Wprowadzenie wyższej i egzekwowanej kontroli wiekowej** – uczniowie postulują, aby media społecznościowe były dostępne od wyższego wieku i aby te ograniczenia były rzeczywiście przestrzegane. Zauważają, że obecny system weryfikacji wieku jest nieskuteczny, a zbyt młode dzieci mają nieograniczony dostęp do platform, które nie są dla nich odpowiednie.
- **Ograniczenie dostępu do szkodliwych treści** – młodzież wskazuje na potrzebę skuteczniejszego filtrowania i usuwania treści potencjalnie niebezpiecznych, takich jak patostreamy, materiały nawołujące do samobójstwa, samookaleczenia czy propagujące niebezpieczne wyzwania. Uczniowie chcieliby, aby platformy społecznościowe brały większą odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoich użytkowników.

Wśród innych poruszanych przez młodzież tematów pojawiła się kwestia dezinformacji – uczniowie zwracali uwagę, że w internecie jest coraz więcej fałszywych informacji, przed którymi trudno się obronić, szczególnie gdy są one prezentowane w sposób wiarygodny i profesjonalny. Młodzi ludzie dostrzegają również problem z rozróżnianiem treści tworzonych przez sztuczną inteligencję od prawdziwych materiałów. Kolejnym istotnym zagadnieniem było używanie filtrów upiększających – uczniowie zauważają, że powszechne stosowanie filtrów i narzędzi do retuszu promuje wyidealizowany, często nieosiągalny typ urody i sylwetki, co negatywnie wpływa na ich postrzeganie własnego wyglądu i samoocenę.

Czy kiedykolwiek pytałeś/aś sztuczną inteligencję o wsparcie dotyczące relacji, emocji lub życia codziennego?

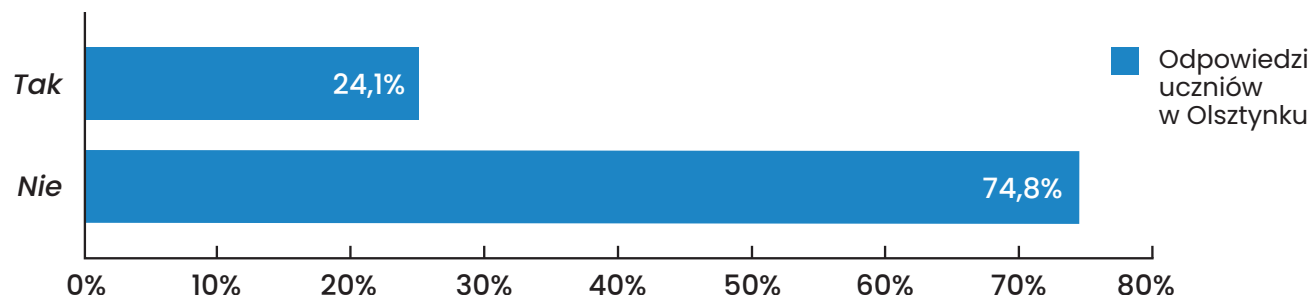


Prawie 40% uczniów deklaruje, że zwraca się do sztucznej inteligencji po wsparcie dotyczące relacji, emocji i życia codziennego. To znaczący odsetek, wskazujący na rosnącą rolę AI jako swoistego „cyfrowego doradcy” w życiu młodych ludzi. Z jednej strony może to świadczyć o łatwej dostępności takiej formy wsparcia – AI nie ocenia, jest dostępne 24/7 i zapewnia anonimowość, co może być szczególnie ważne dla młodzieży, która wstydzi się porozmawiać o swoich problemach z rodzicami, nauczycielami czy rówieśnikami. Z drugiej strony budzi to niepokój, gdyż zastępowanie realnych relacji międzyludzkich interakcją z maszyną może prowadzić do pogłębienia się poczucia osamotnienia i trudności w budowaniu autentycznych więzi.

Zalecenia

Warto rozmawiać z dzieckiem o korzystaniu z AI i wyjaśnić, że chociaż sztuczna inteligencja może być pomocnym narzędziem do poszukiwania informacji czy rozwiązywania problemów, nie powinna zastępować kontaktu z prawdziwymi ludźmi w kwestiach emocjonalnych. AI nie jest w stanie zapewnić prawdziwej empatii, zrozumienia złożoności sytuacji życiowych ani profesjonalnej pomocy psychologicznej. Co więcej, AI może nawet nieintencjonalnie pogłębić smutny stan lub lęk – przez udzielanie nieprecyzyjnych rad, wzmacnianie negatywnych myśli czy brak umiejętności rozpoznania sygnałów ostrzegawczych wskazujących na poważne problemy psychiczne.

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



Dla prawie co czwartego typowe jest nocne przeglądanie powiadomień, co sugeruje możliwość uzależnienia od urządzeń cyfrowych i potrzebę stałego dostępu do informacji. Ciągłe zalewanie informacjami i bodźcami z różnych źródeł mediów może prowadzić do przebudźcowania, które nie tylko utrudnia skupienie i efektywną pracę w ciągu dnia, ale również może przyczyniać się do problemów ze snem.

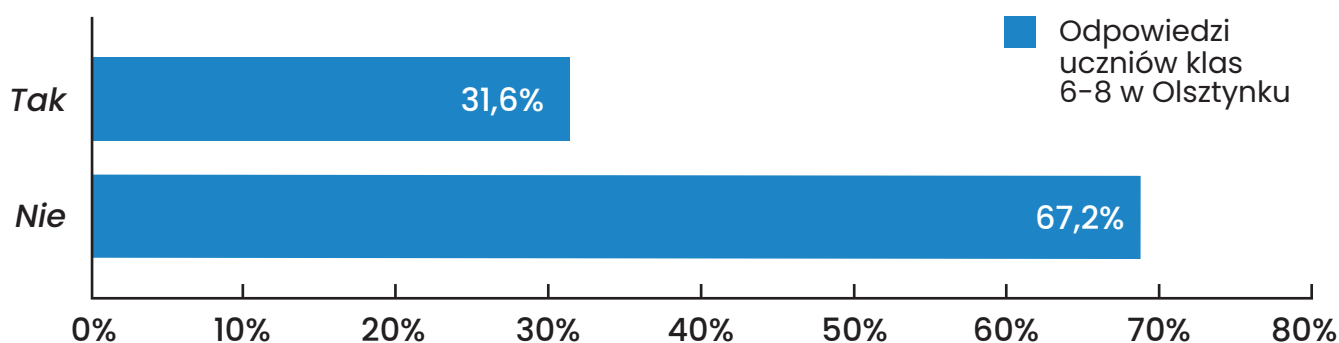
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

W ogólnopolskim badaniu zapytano młodzież, czy korzystają z telefonu podczas zasypiania – dla dokładnie połowy badanych jest to stała praktyka.

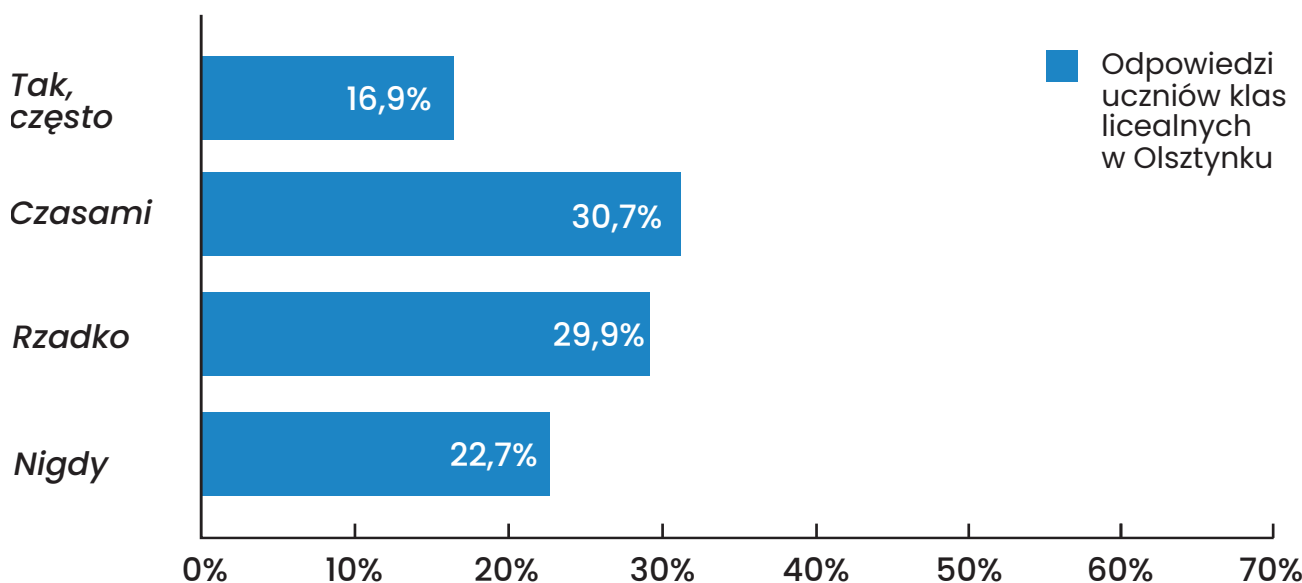
Zalecenia

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

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

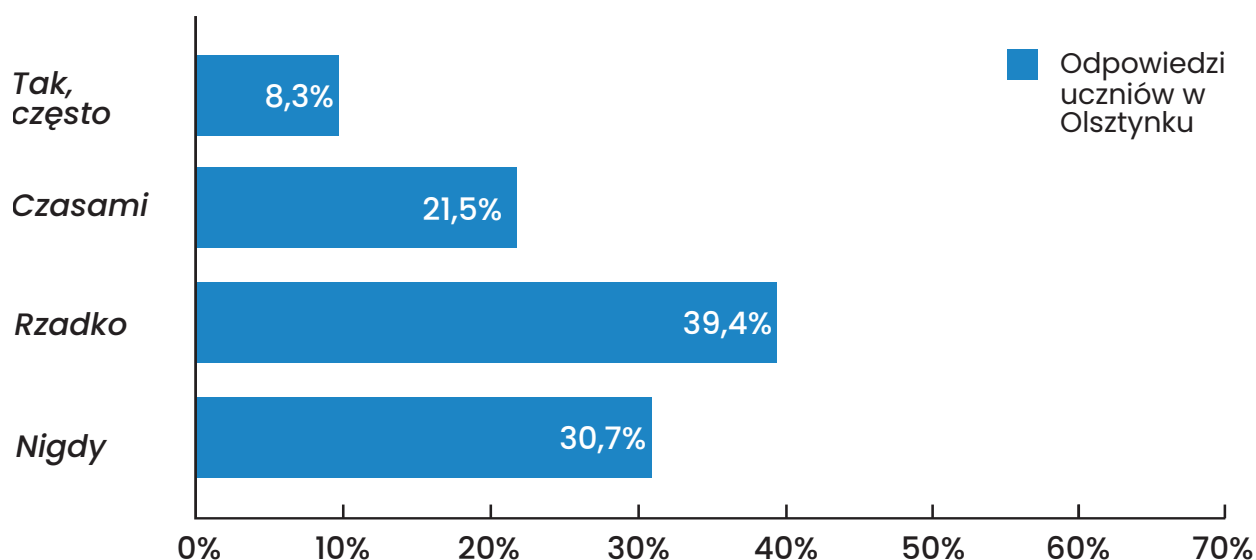


Prawie jedna trzecia uczniów w klasach 6-8 potwierdza, że odczuwa dyskomfort, gdy nie ma dostępu do swojego telefonu, co ilustruje jak mocno zakorzenił się on w codziennym życiu młodych ludzi, pełniąc wiele istotnych funkcji. Klasy 6-8 otrzymały prostsze opcje odpowiedzi „tak lub nie”, ponieważ młodsze dzieci mogą mieć trudności z precyzyjnym określeniem natężenia swoich odczuć. Klasy starsze otrzymały bardziej zróżnicowane opcje odpowiedzi („tak/często/czasem/rzadko/nigdy”), co pozwala na dokładniejsze oddanie spektrum ich doświadczeń.



Prawie połowa uczniów w klasach licealnych często lub czasami czuje się źle, gdy nie może skorzystać z telefonu, co może wskazywać na objawy **nomofobii** – lęku przed pozostawaniem bez dostępu do telefonu komórkowego (z ang. „no mobile phone phobia”). Nomofobia objawia się niepokojem, stresem, a nawet atakami paniki w sytuacji, gdy telefon jest niedostępny, rozładowany lub poza zasięgiem.

Czy zdarzyło Ci się odczuwać objawy fizyczne spowodowane długotrwałym używaniem telefonu?

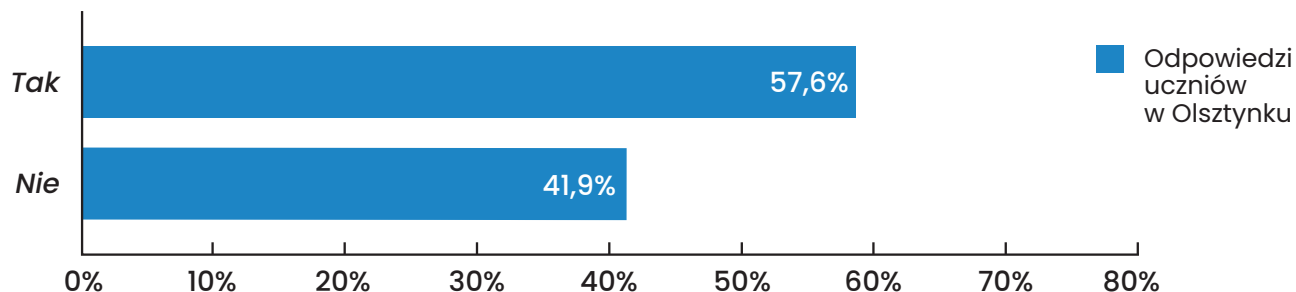


Blisko 30% badanych wskazuje, że zdarzyło im się odczuwać objawy fizyczne spowodowane długotrwałym używaniem telefonu, takie jak bóle karku, pleców, głowy czy oczu. Te dolegliwości mogą być skutkiem nieprawidłowej pozycji ciała podczas korzystania z urządzenia – schylanie głowy nad ekranem powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa szyjnego, a długotrwałe wpatrywanie się w jasny ekran z bliska może wywoływać zmęczenie oczu, suchość, zaburzenia widzenia oraz bóle głowy. Dodatkowo, monotonna pozycja i napięcie mięśni podczas trzymania telefonu przyczyniają się do bólów ramion i dłoni.

Zalecenia

Warto wprowadzić zasadę regularnych przerw podczas korzystania z telefonu – co 20–30 minut należy oderwać wzrok od ekranu i zmienić pozycję ciała. Kluczowe jest uczenie dzieci właściwej postawy i dbałości o ruch fizyczny. Regularna aktywność wzmacnia mięśnie i poprawia postawę, kompensując skutki długiego siedzenia z telefonem. Jeśli dziecko regularnie skarży się na bóle głowy, oczu, karku czy pleców, warto skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, aby zapobiec rozwojowi poważniejszych problemów zdrowotnych w przyszłości.

Czy kiedykolwiek miałeś/aś poczucie, że spędzasz zbyt dużo czasu na telefonie, kosztem ważnych aktywności?



Prawie 60% sygnalizuje, że miewali poczucie, że spędzają zbyt dużo czasu na telefonie kosztem ważnych aktywności, takich jak spędzanie czasu z bliskimi, nauka czy sen. To niezwykle istotny wynik, pokazujący, że ponad połowa młodzieży ma świadomość problemu i dostrzega negatywny wpływ nadmiernego korzystania z telefonu na różne obszary swojego życia. Fakt, że uczniowie sami przyznają, iż telefon zabiera im czas, który mogliby przeznaczyć na budowanie relacji z rodziną i przyjaciółmi, naukę czy regenerację organizmu, świadczy o wewnętrznym konflikcie między świadomością szkodliwości tego zachowania a niemożnością jego kontrolowania.

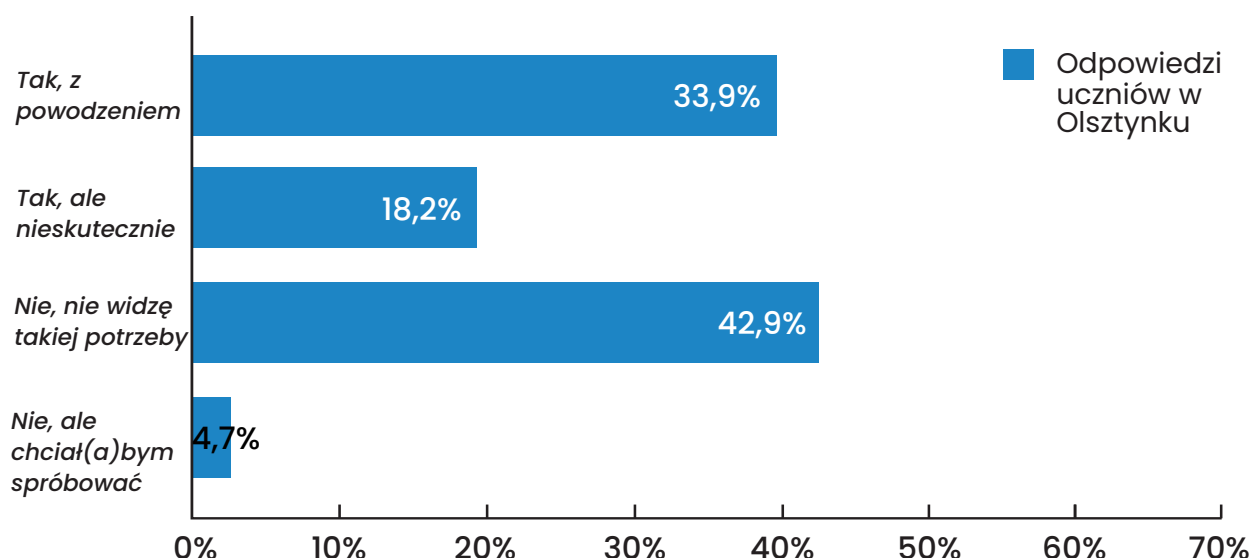
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Wyniki z Olsztynka na tle badania NASK wypadają bardziej alarmująco, ponieważ w ogólnopolskim badaniu jedynie 26% uczniów zgodziło się ze stwierdzeniem, że zaniedbują zaplanowane czynności lub obowiązki z powodu używania telefonu, podczas gdy w Olsztynku odsetek ten jest wyraźnie wyższy. W badaniu NASK 27% nastolatków przyznało, że nie jest w stanie wytrzymać i funkcjonować bez telefonu, a prawie co trzeci uważa, że jego życie byłoby puste bez smartfona.

Zalecenia

Warto, aby rodzice dawali dobry przykład, pokazując, że potrafią odkładać telefon i świadomie ograniczać jego używanie w czasie wolnym oraz w relacjach z bliskimi. Rozmowa z dzieckiem o jego nawykach i wspólne ustalanie zasad korzystania z urządzeń pomagają zapobiegać sytuacjom, w których telefon zakłóca naukę, sen czy rodzinne aktywności. Niezwykle ważne jest także wspieranie rozwoju alternatywnych form spędzania czasu – sportu, hobby, spotkań z rówieśnikami czy wspólnych zajęć rodzinnych – które mogą stać się atrakcyjną przeciwwagą dla korzystania z telefonu.

Czy podejmowałeś/łaś próbę ograniczenia czasu spędzonego na telefonie?



Ponad połowa badanych uczniów przyznaje, że już w tym wieku próbowała ograniczyć czas spędzany przed ekranem, jednak niemal 20% zrobiło to nieskutecznie, co może świadczyć o tym, że samodzielne kontrolowanie korzystania z telefonu bywa dla młodzieży trudne mimo świadomości problemu. Choć większość uczniów twierdzi, że nie widzi potrzeby wprowadzania zmian, może to być mylne przekonanie, wynikające z przyzwyczajenia, braku refleksji nad własnymi nawykami lub niedostrzegania długofalowych konsekwencji.

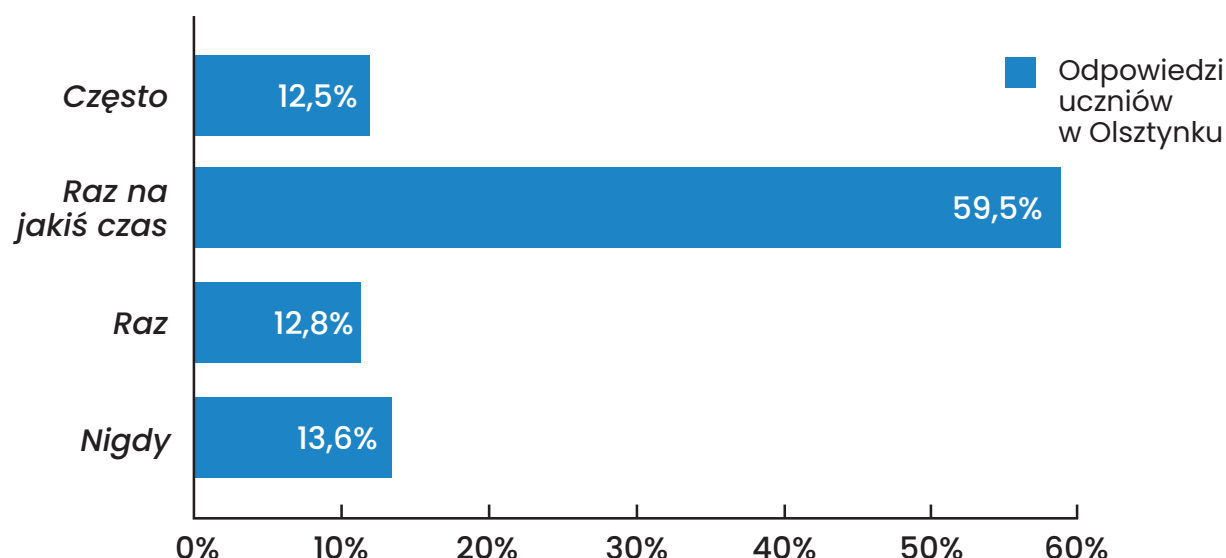
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

W badaniu NASK aż 31% nastolatków przyznało, że próbowało ograniczyć korzystanie z telefonu lub smartfona, ale bez powodzenia, co potwierdza, że samodzielne wprowadzanie zmian w tym obszarze jest dla młodych ludzi realnym wyzwaniem.

Zalecenia

Gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko doświadcza zaburzeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii, potraktuj to poważnie – tak samo, jak potraktowałbyś każde inne uzależnienie. Pamiętaj, że podobnie jak w przypadku innych nałogów nie jest to kwestia wyłącznie silnej woli, lecz problem, który ma swoje psychologiczne i behawioralne podłoże. Obserwuj zachowanie, rozmawiaj o trudnościach, a w razie potrzeby skorzystaj z pomocy specjalisty – tak samo, jak zrobiłbyś to przy każdym innym zaburzeniu wymagającym interwencji. Im szybciej podejdziesz do sprawy z powagą i empatią, tym większa szansa na skuteczną pomoc i odbudowanie zdrowych nawyków.

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



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

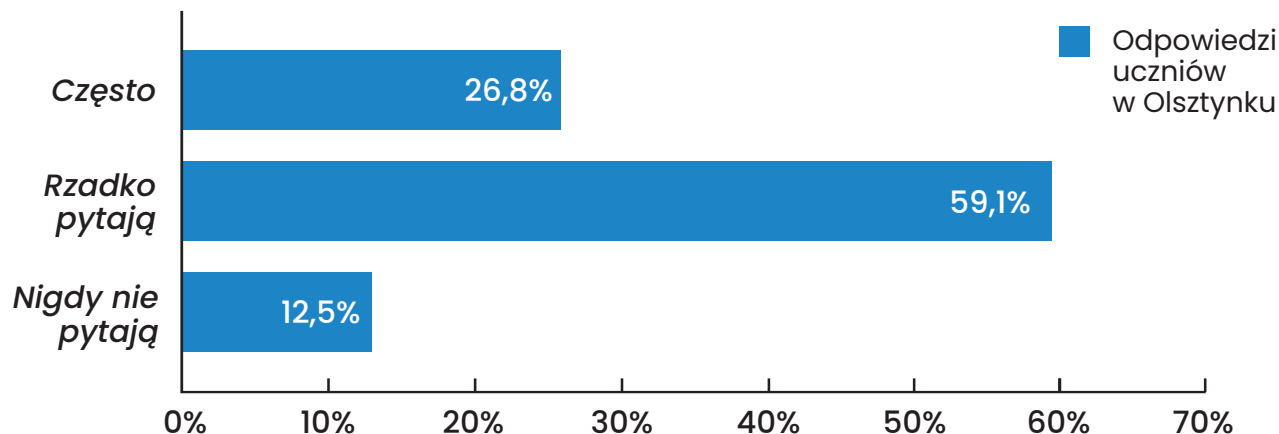
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Badanie NASK ujawnia podobne wyzwania związane z brakiem systematycznej edukacji cyfrowej w domu. Choć 50% rodziców deklaruje prowadzenie rozmów profilaktycznych mających na celu zapobieganie zagrożeniom online, jedynie 15% dzieci potwierdza to, co ujawnia wyraźną rozbieżność w postrzeganiu działań podejmowanych przez rodziców. Ta rozbieżność wskazuje na różnice w percepcji działań rodziców między nimi a ich dziećmi.

Zalecenia

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

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

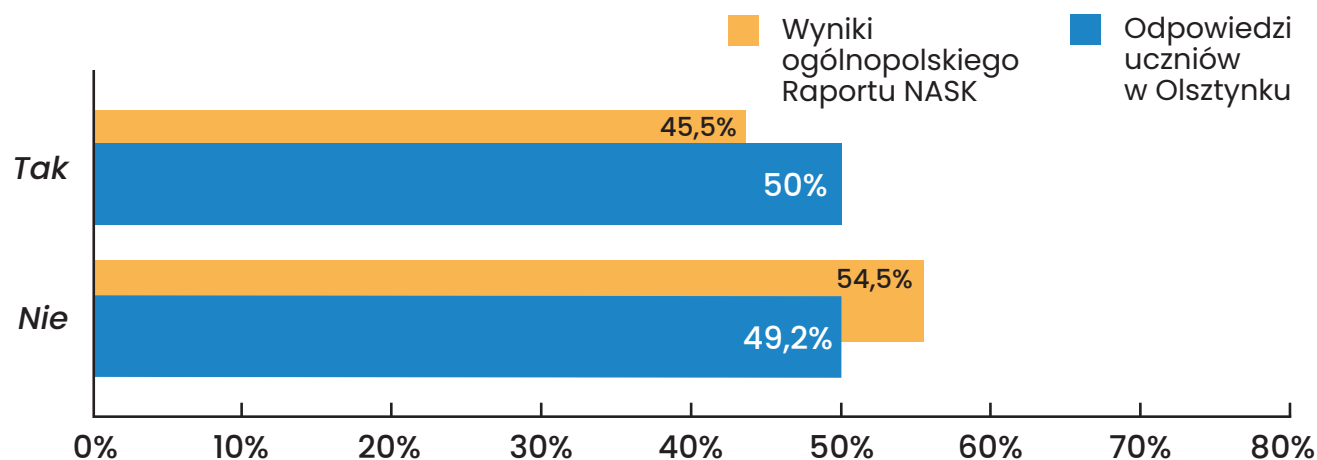


Ponad 70% rodziców rzadko lub nigdy nie pyta swoich dzieci o ich aktywności w internecie. Przyczyną tego może być tzw. luka pokoleniowa, która sprawia, że treści konsumowane przez młodych ludzi są trudne do zrozumienia dla dorosłych, lub też bagatelizowanie przez nich znaczenia świata cyfrowego. Taki brak zainteresowania może jednak zwiększać ryzyko, że dzieci nie będą dzieliły się z dorosłymi swoimi doświadczeniami w przestrzeni, która odgrywa dla nich kluczową rolę. W tej cyfrowej rzeczywistości młodzi ludzie budują swoje wzorce, znajdują autorytety, a także kształtują swoje wartości i przekonania. Interakcje i treści, z którymi się tam spotykają, mogą mocno wpływać na ich rozwój emocjonalny i społeczny.

Zalecenia

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

Czy zdarza się, że rodzice/opiekunowie publikują w internecie Twój wizerunek?



Sharenting (z ang. share – dzielić się, parenting – rodzicielstwo) to zjawisko polegające na publikowaniu przez rodziców lub opiekunów zdjęć, filmów i informacji o dziecku w internecie, najczęściej w mediach społecznościowych.

Publikowanie wizerunku dzieci w internecie stało się dziś powszechne – także wśród rodzin z Olsztynkai. Warto jednak pamiętać, że nawet z dobrymi intencjami takie działania mogą zagrażać prywatności i bezpieczeństwu najmłodszych. Potencjalne zagrożenia to:

- **Utrata kontroli nad wizerunkiem dziecka** – opublikowane zdjęcia mogą być kopiowane, przerabiane i wykorzystywane bez zgody, również w formie memów czy żartów wśród rówieśników, co może prowadzić do ośmieszenia dziecka.
- **Wykorzystanie wizerunku w technologiach deepfake** – rozwój sztucznej inteligencji umożliwia tworzenie zmanipulowanych materiałów z udziałem dziecka, jego głosu, wizerunku, ciała.
- **Wpływ na rozwój tożsamości i granic dziecka** – dzieci, których wizerunek jest często publikowany, mogą mieć trudność w rozróżnieniu tego, co prywatne, a co publiczne.

Rodzicu, zanim opublikujesz – zastanów się.

Każda publikacja to ślad w sieci. Pomyśl, kto może zobaczyć zdjęcie Twojego dziecka i w jaki sposób może je wykorzystać.

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Wyniki te są zbliżone do danych ogólnopolskiego badania NASK, które również potwierdziło, że sharenting jest zjawiskiem powszechnym. Co ciekawe, nastolatki częściej niż rodzice deklarują, że ich zdjęcia są publikowane w internecie. Może to wskazywać, że część dorosłych nie postrzega takich działań jako naruszających prywatność lub nie zdaje sobie sprawy ze skali tego zjawiska.

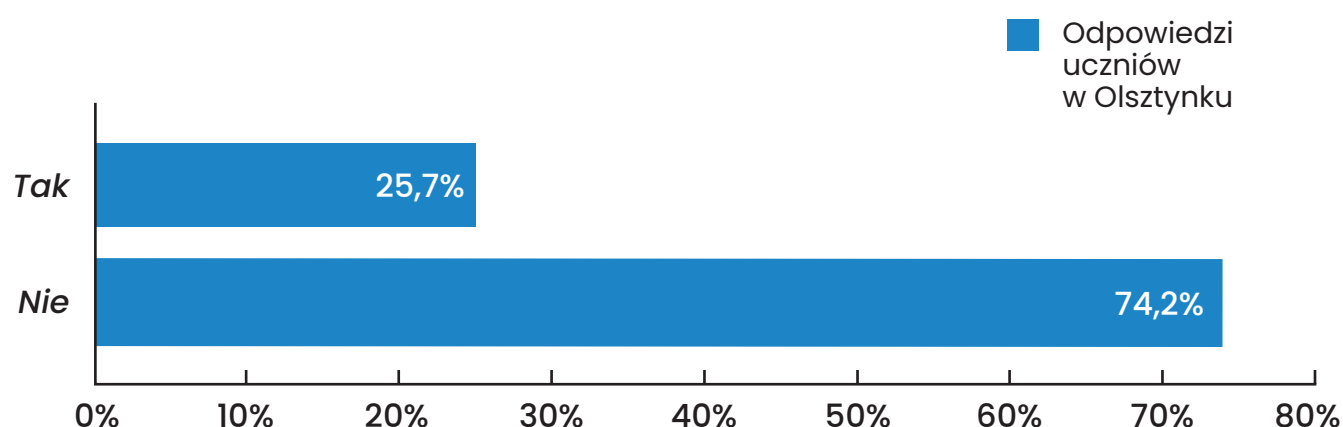
Zróżnicowanie wyników ze względu na płeć

W badaniu ogólnopolskim NASK nieznacznie częściej dziewczęta (48,3%) niż chłopcy (42,8%) deklarowały, że ich rodzice publikują wizerunek dziecka w mediach społecznościowych – różnica wynosi 5,5 punktu procentowego. Tymczasem w badaniu przeprowadzonym w Gminie dysproporcja ta jest większa i sięga 10 punktów procentowych **(54,55% dziewczynek wobec 44,96% chłopców)**. Taka różnica może odzwierciedlać utrwalone społeczne wzorce prezentowania dzieci w przestrzeni publicznej, w których wizerunki dziewczynek częściej postrzegane są jako „bardziej reprezentacyjne” czy „fotogeniczne”. Można przypuszczać, że nadal obecna jest kulturowa tendencja do koncentrowania się na wyglądzie dziewczynek, co wpływa na sposób, w jaki są one przedstawiane i zauważane w przestrzeni medialnej.

Zalecenia

Rodzice powinni mieć świadomość, że każde zdjęcie opublikowane w internecie staje się częścią trwałego cyfrowego śladu dziecka. Dlatego warto ograniczać publikowanie materiałów zawierających jego wizerunek, zwłaszcza tych ujawniających dane osobowe, lokalizację czy codzienne nawyki. Z perspektywy bezpieczeństwa kluczowe jest stosowanie wysokich ustawień prywatności w mediach społecznościowych oraz kontrolowanie, kto ma dostęp do publikowanych treści. Warto zachować ostrożność, ponieważ nawet pojedyncze zdjęcie może zostać przetworzone w sposób niezgodny z intencją autora – na przykład w technologiach deepfake lub w materiałach o charakterze kompromitującym. Każda publikacja powinna być poprzedzona refleksją, czy jest naprawdę konieczna i czy nie naraża dziecka na utratę prywatności lub przyszłe ryzyko.

Czy budzi to w Tobie poczucie dyskomfortu lub zakłopotania?



Fakt, że więcej niż co czwarty odczuwa dyskomfort lub zakłopotanie w związku z publikowaniem swojego wizerunku przez rodziców, jest istotnym sygnałem ostrzegawczym. Pokazuje on, że część młodych osób zaczyna dostrzegać i rozumieć granice swojej prywatności oraz ma potrzebę kontroli nad tym, jak są przedstawiane w przestrzeni publicznej. Dyskomfort dziecka może wynikać zarówno z obawy przed oceną rówieśników, jak i z poczucia utraty wpływu na własny wizerunek.

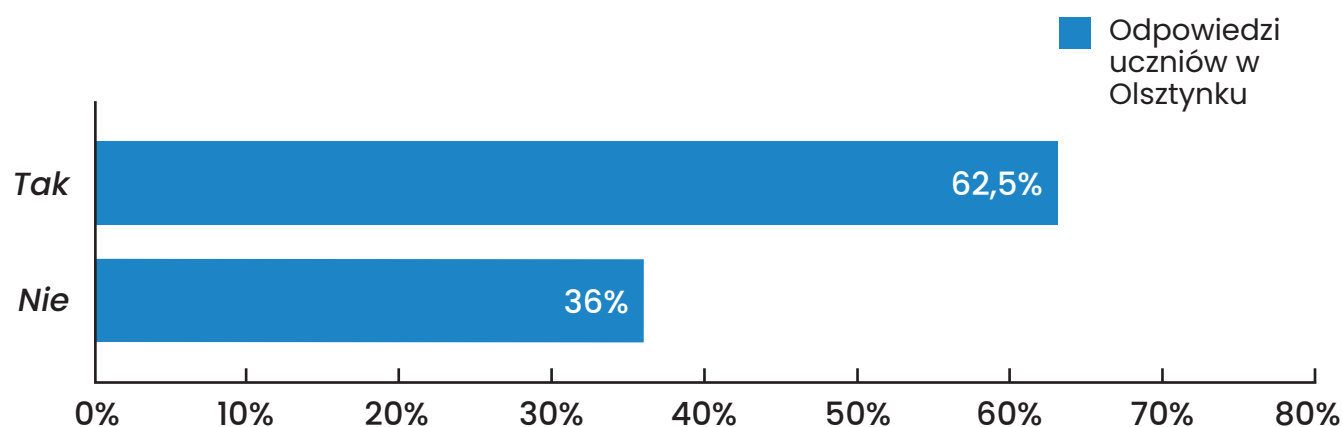
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Wynik uzyskany w Olsztynie jest bardzo podobny jak dane ogólnopolskie NASK, gdzie podobne emocje deklarowało 23,6% młodych osób. W badaniu NASK pytanie zostało sformułowane w sposób umożliwiający wybór spośród różnych reakcji emocjonalnych na publikowanie zdjęć przez rodziców – odpowiedzi były zróżnicowane, a właśnie zawstydzenie i skrępowanie wskazał co czwarty badany.

Zalecenia

Wyniki wskazujące, że część dzieci i nastolatków odczuwa dyskomfort lub zakłopotanie w związku z publikowaniem swojego wizerunku przez rodziców, stanowią ważny sygnał dla dorosłych. Pokazują, jak istotne jest budowanie relacji opartej na zaufaniu, w której dziecko ma poczucie, że jego zdanie jest wysłuchane i respektowane. Warto, aby rodzice rozmawiali z dziećmi o tym, jak czują się z faktem publikowania ich zdjęć, pytali o zgodę i reagowali z uważnością na ich emocje – także wtedy, gdy dziecko nie potrafi ich jeszcze jasno nazwać. Tego typu rozmowy mają ogromne znaczenie wychowawcze – uczą dzieci, że ich granice są ważne, a ich wizerunek należy do nich.

Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?



Więcej niż jedna trzecia przyznaje, że w sytuacji zagrożenia nie poszłaby po pomoc do rodziców. To bardzo wysoki i alarmujący odsetek młodych ludzi, którzy w obliczu potencjalnie groźnych sytuacji pozostają sami z problemem, nie szukając wsparcia u dorosłych. Może to wynikać z różnych czynników, takich jak :

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

Zróżnicowanie wyników ze względu na płeć

Wyniki badania ujawniają wyraźną i niepokojącą różnicę między dziewczynkami a chłopcami w zakresie gotowości do poszukiwania wsparcia w sytuacjach zagrożenia w internecie. Podczas gdy 62,5% dziewczynek deklaruje, że w trudnej sytuacji zwróciłoby się o pomoc do rodziców, wśród chłopców taką gotowość wyraża jedynie 55,8%. Ta dysproporcja nie jest jedynie liczbą – stanowi istotny sygnał ostrzegawczy, wskazujący na utrwalone wzorce społeczne i stereotypy, zgodnie z którymi chłopcom od najmłodszych lat przypisuje się konieczność samodzielności, powściągliwości emocjonalnej i „twardości”. Tego typu przekonania ograniczają przestrzeń na okazywanie słabości i mogą skutkować niższą skłonnością do proszenia o pomoc, nawet w sytuacjach realnego zagrożenia.

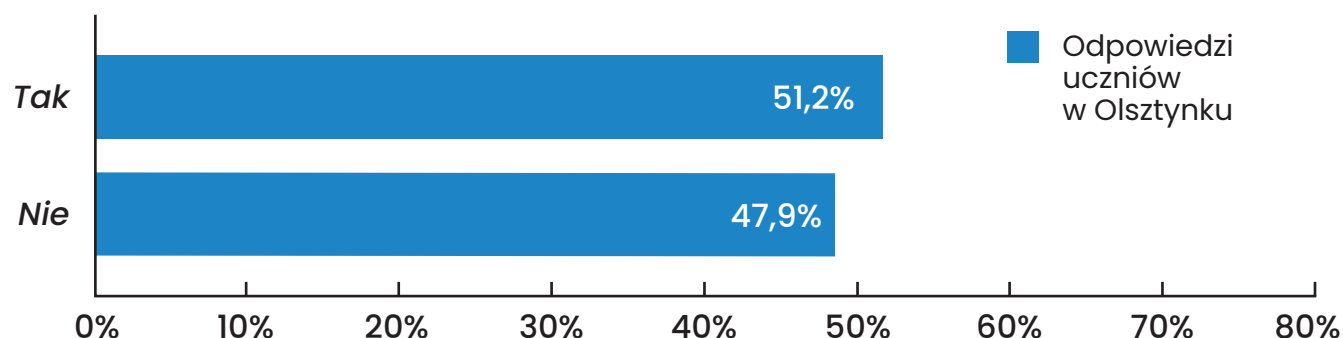
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”:

Ogólnopolskie badanie NASK wykazało, że niemal połowa badanych (47%) nie podjęła żadnej reakcji w obliczu przemocy w internecie. Tylko co trzeci respondent zwrócił się po pomoc do osób z najbliższego otoczenia – 19% do przyjaciół lub znajomych, a 15% do członków rodziny. Wyniki te wskazują na niski poziom gotowości do poszukiwania wsparcia w sytuacjach zagrożenia oraz na potrzebę wzmacniania kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci i młodzieży w zakresie reagowania na przemoc online.

Zalecenia

Uzyskane dane stanowią wyraźne wskazanie do podjęcia działań profilaktycznych i wychowawczych. Niezbędne jest tworzenie środowiska, w którym proszenie o pomoc i rozmowa o trudnościach są postrzegane jako przejaw dojrzałości emocjonalnej i odpowiedzialności za siebie, a nie jako oznaka słabości. Otwartość dorosłych, gotowość do słuchania, zadawania pytań i reagowania z empatią buduje poczucie bezpieczeństwa i zaufania, które są niezbędne, by młodzi ludzie potrafili mówić o swoich problemach, także tych związanych z doświadczeniami w sieci. Nie warto czekać, aż dziecko samo zdecyduje się mówić – regularne zainteresowanie i otwarte pytania mogą pomóc mu się otworzyć. A kiedy dziecko zdecyduje się opowiedzieć o trudnej sytuacji, kluczowe jest, by nie zbagatelizować problemu, nie moralizować i nie oceniać pochopnie. Zamiast tego warto okazać zrozumienie i wsparcie, które wzmacniają relację i zwiększają prawdopodobieństwo, że młody człowiek ponownie zwróci się po pomoc, jeśli znajdzie się w trudnej sytuacji.

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



Więcej niż połowa przyznaje, iż spotyka się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem swoich znajomych. To bardzo wysoki i niepokojący wynik, który oznacza, że ryzyko zetknięcia się z przemocą online jest bardzo duże, a problem nie dotyczy jedynie wąskiej grupy osób, lecz szerokiej społeczności młodzieży.

Wpływ na świadków

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

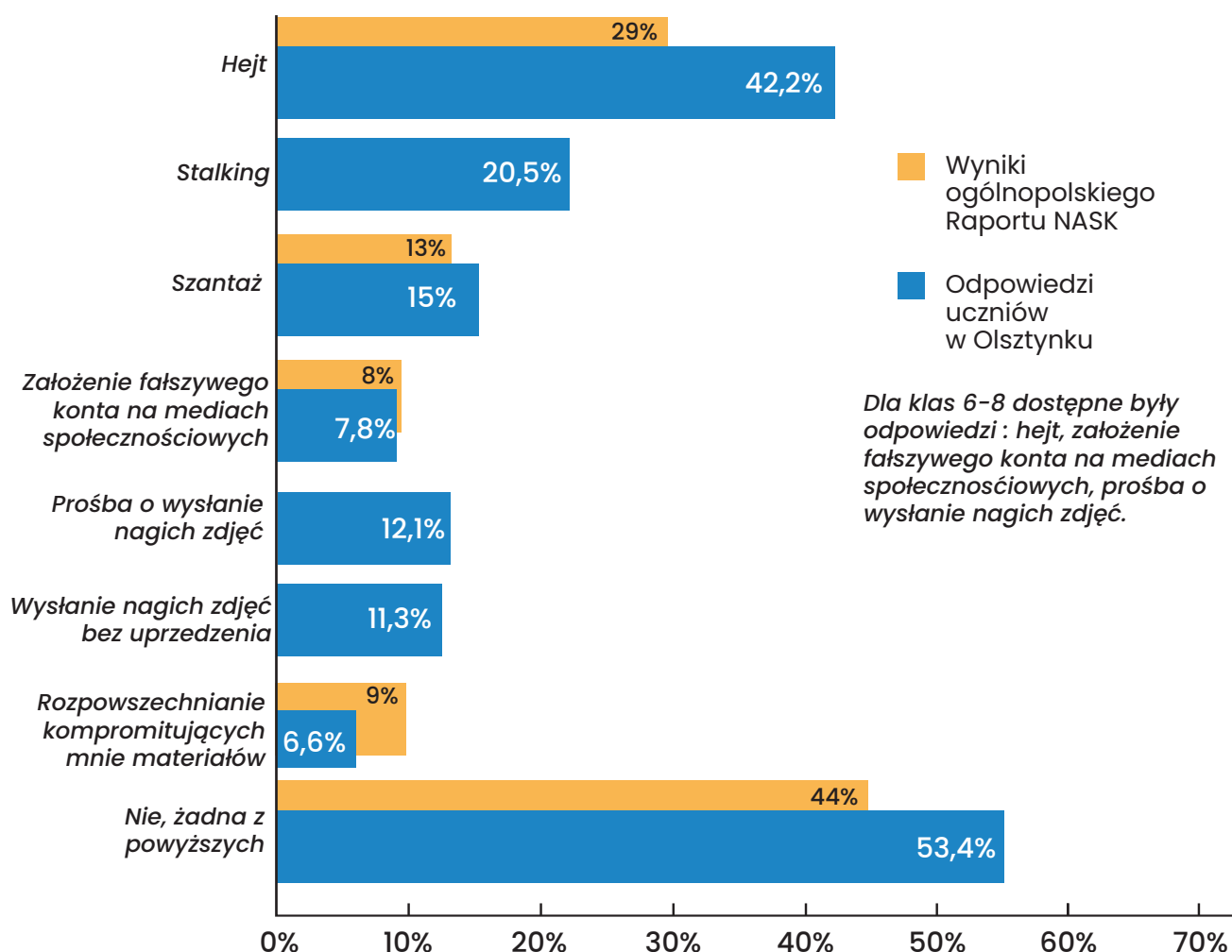
Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

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

Zalecenia

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

Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?



Najczęściej zgłaszaną formą przemocy w sieci jest hejt, którego doświadczyła około co druga, trzecia osoba, co stanowi bardzo wysoką statystykę. Równie alarmujący jest odsetek zgłaszanego stalkingu, który jest jednym z najsurowiej karanych przestępstw w internecie. Wśród zgłaszanych form cyberprzemocy znalazł się również szantaż, a także rozsyłanie erotycznych treści. Cyberprzemoc pozostaje realnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa młodych ludzi, co podkreśla potrzebę systemowych działań.

Negatywne skutki cyberprzemocy dla ofiar

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

42,2% – HEJT

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

20,5% – STALKING

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

15% – SZANTAŻ

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

7,8% – ZAŁOŻENIE FAŁSZYWEGO KONTA NA MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

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

12,1% – PROŚBA O WYSŁANIE NAGICH ZDJĘĆ

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

11,3% – WYSŁANIE NAGICH ZDJĘĆ BEZ UPRZEDZENIA

Może to naruszać granice drugiej osoby i wprowadza ją w sytuację, na którą nie wyraziła zgody. Odbiorca zostaje zaskoczony treścią o charakterze seksualnym, co może wywołać wstyd, dyskomfort czy poczucie zagrożenia. Takie działanie może być formą nękania, bo odbiera drugiej osobie kontrolę nad tym, jakie treści trafiają do niej w przestrzeni cyfrowej

6,6% – ROZPOWSZECZNIANIE KOMPROMITUJĄCYCH MNIE MATERIAŁÓW

Rozpowszechnianie materiałów, które mają upokorzyć bądź zawstydzić daną osobę.

0,68% – INNE

Wśród zgłaszanych form cyberprzemocy znalazła się również kradzież konta, wysyłanie podejrzanych linków, spam, upublicznianie prywatnych rozmów, wyłudzenie pieniędzy i kradzież wizerunku.

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Zgodnie z badaniem NASK, 29% uczniów doświadczyło wyzywania, co jest jednym z głównych przejawów hejtu w internecie. Jest to niższy odsetek niż ten, który można zaobserwować w Gminie. W ogólnopolskim badaniu 20% uczniów czuło się ośmieszonych w internecie, a 18% poniżonych. Z kolei 44% badanych nie zetknęło się z żadnym przypadkiem cyberprzemocy, co stanowi mniejszy odsetek niż 53,4% uczniów w Olsztynku, którzy nie doświadczyli tego typu problemów.

Zalecenia

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

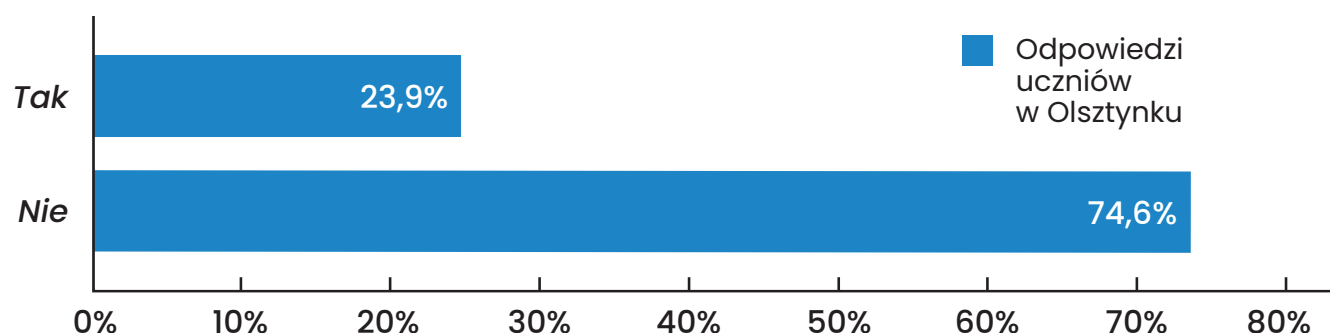
Jak rozpoznać, że dziecko jest ofiarą cyberprzemocy?

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

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

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

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



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

Zalecenia

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

Czy wiesz, jakie działania w sieci są karalne w Polsce? Jeśli tak, wymień kilka przykładów.

Na to pytanie uczniowie odpowiadali w formie otwartej i 43,9% uczniów potrafiło wskazać konkretne zachowania uznawane za przestępstwa w Internecie. W odpowiedziach pojawiały się m.in. nękanie, rozpowszechnianie treści pornograficznych, kradzież danych lub włamania na konta, hejt i znieważanie, a także udostępnianie cudzych zdjęć bez zgody. Pokazuje to, że niemal połowa uczniów posiada podstawową wiedzę na temat prawnych konsekwencji niewłaściwych działań online.

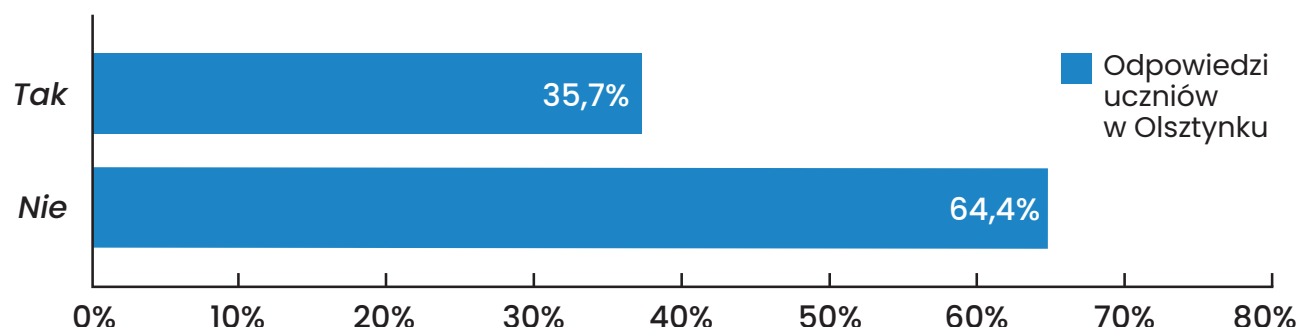
Przestępstwa w sieci:

- **Cyberprzemoc / stalking:** nękanie, podszywanie się pod kogoś skutkuje karą maksymalną do 15 lat.
- **Grooming i pornografia dziecięca:** proces, w którym dorosły nawiązuje kontakt z dzieckiem w celu skrzywdzenia seksualnego i rozpowszechnianie treści pornograficznych może być karany nawet wyrokiem do 12 lat więzienia.
- **Fałszerstwa elektroniczne:** wszelkiego rodzaju podrabianie e-dokumentów może skutkować karą maksymalną do lat 5.

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

W badaniu NASK odsetek nastolatków uważających, że osoby obrażające w internecie pozostają bez konsekwencji, wzrósł z 36% w 2018 roku do 51,3% w 2022 roku. Zestawienie tych danych pokazuje, że nawet jeśli młodzież zna przepisy i potrafi wskazać, co jest niezgodne z prawem, to jednocześnie nie wierzy w realne egzekwowanie tych zasad, co może sprzyjać bierności świadków i normalizacji agresji w sieci.

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



Wyniki badania ujawniają alarmujący fakt – więcej niż jedna trzecia uczniów utrzymuje regularne kontakty online z osobami, których nigdy nie spotkało w rzeczywistości. To wysoki odsetek, pokazujący, jak powszechne stają się internetowe znajomości wśród młodzieży. Choć nowoczesne technologie umożliwiają budowanie relacji na odległość, wiąże się to także z istotnym ryzykiem.

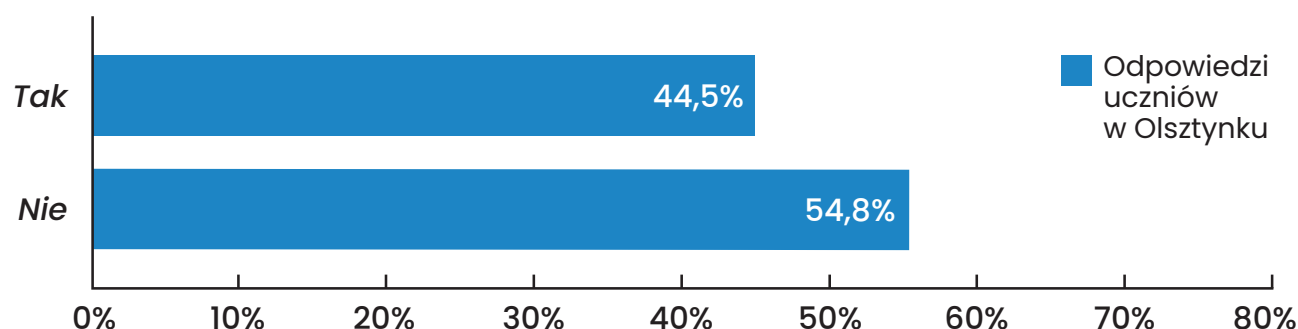
Ryzyko zagrożeń w relacjach online

- **Manipulacja i oszustwa:** znajomości wyłącznie online niosą ryzyko oszustwa, manipulacji lub wyłudzenia danych bądź intymnych treści.
- **Grooming:** proces, w którym sprawca, najczęściej dorosły, nawiązuje kontakt z dzieckiem, budując zaufanie i relację w celu manipulacji, wyłudzenia informacji, nadużyć emocjonalnych lub seksualnych.
- **Izolacja społeczna:** nadmierne poleganie na internetowych relacjach może prowadzić do izolacji od rzeczywistych interakcji społecznych i utrudniać rozwój umiejętności społecznych w realnym życiu.

Zalecenia

Warto regularnie rozmawiać z dzieckiem o ryzykach takich kontaktów i zasadzie ograniczonego zaufania w internecie. Rodzice powinni ustalić jasne reguły dotyczące nawiązywania nowych znajomości, wyraźnie zakazać spotkań z osobami poznanymi wyłącznie w sieci oraz uczyć rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, takich jak prośby o dane osobowe czy zdjęcia. Czujność rodzica powinny wzbudzić wszelkie opowieści dziecka o osobach, których rodzic nie zna i które nie pojawiają się w jego codziennym życiu – mogą to być właśnie znajomości nawiązywane w internecie. Warto wtedy dopytać, kim są te osoby, jak doszło do kontaktu i na jakich platformach dziecko z nimi rozmawia, aby upewnić się, że relacja jest bezpieczna i nie niesie ukrytych zagrożeń.

Czy kiedykolwiek spotkałeś/aś się na żywo z kimś, kogo znałeś/aś wcześniej tylko online?

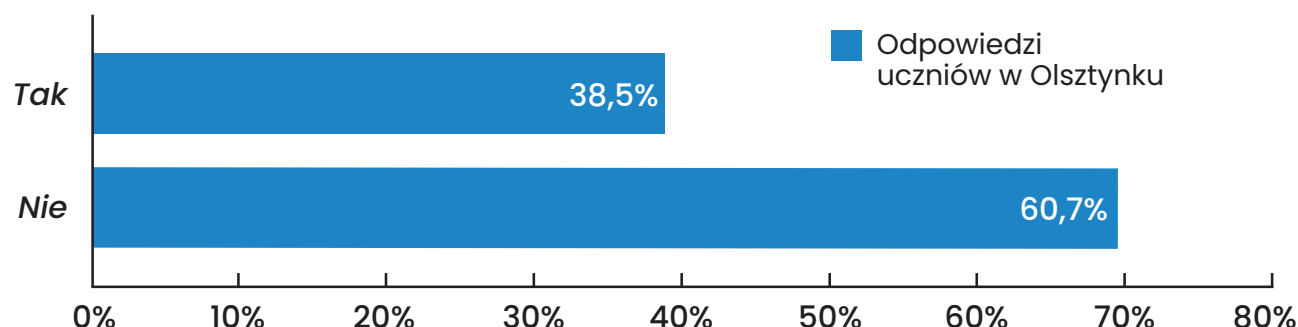


Wyniki badania pokazują, że prawie połowa nastolatków spotkała się na żywo z kimś, kogo znała tylko i wyłącznie z sieci. To szczególnie alarmujący fakt, ponieważ takie spotkania niosą poważne ryzyko – młodzi ludzie nie mają pewności, kim naprawdę jest druga osoba, jakie ma intencje i czy nie ukrywa swojej tożsamości. Sytuacja ta wymaga zdecydowanej uwagi dorosłych oraz regularnych rozmów o zasadach bezpieczeństwa w kontaktach online. Podczas gdy 39,2% chłopców deklaruje, że spotkali się z taką osobą, **dokładnie połowa nastoletnich dziewczyn** przyznaje się do takiego spotkania.

Olsztynek a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

W badaniu NASK 11% nastolatków przyznało, że brało udział w takich spotkaniach. Co ciekawe, wśród rodziców zapytanych o to samo zjawisko jedynie 1% potwierdził, że ich dziecko spotkało się z kimś poznanym online. Różnica ta może wynikać z faktu, że aż 28% młodych osób nie poinformowało nikogo o takim spotkaniu.

Czy osobę poznaną w Internecie, której nie spotkałeś osobiście mógłbyś uznać za przyjaciela?

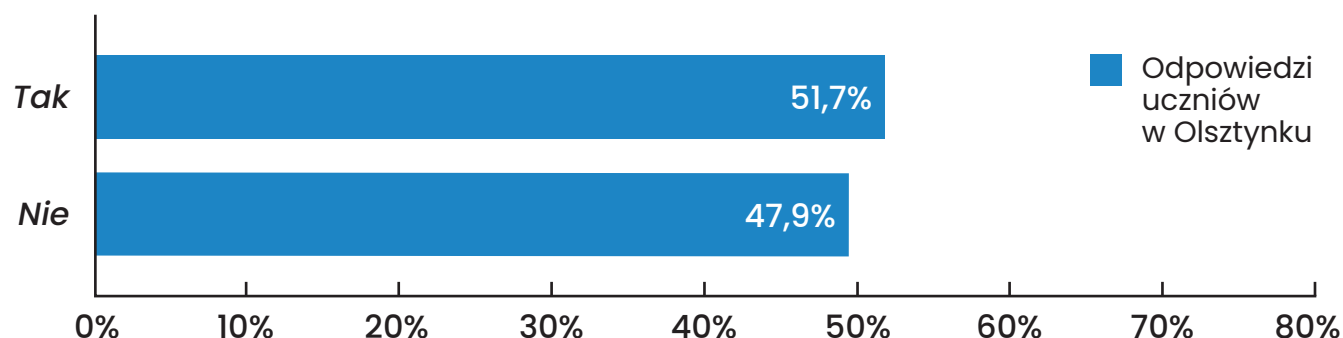


Prawie 40% przyznaje, że relacje utrzymywane tylko w sieci są dla nich tak samo ważne jak te, które są zawierane w życiu rzeczywistym. Pokazuje to, jak bardzo zmieniło się podejście młodych ludzi do budowania więzi – coraz częściej traktują oni kontakty online jako pełnoprawne relacje, które dają im wsparcie, poczucie przynależności i możliwość wyrażania siebie. Niebezpiecznym zjawiskiem w tym kontekście jest **ghosting**, czyli nagłe i bez wyjaśnienia przerwanie kontaktu przez jedną ze stron. Taka sytuacja stanowi poważne wyzwanie dla stabilności relacji online i często pozostawia drugą osobę z poczuciem niepewności, odrzucenia i braku kontroli. Dla młodych, którzy dopiero kształtują swoją tożsamość i wrażliwość emocjonalną, może to być szczególnie dotkliwe i negatywnie wpływać na poczucie własnej wartości czy bezpieczeństwa w relacjach.

Zalecenia

Jako rodzic warto mieć świadomość, że internetowe relacje są dziś naturalną częścią życia młodych ludzi. Zamiast je negować, lepiej aktywnie interesować się światem towarzyskim dziecka – zarówno tym realnym, jak i wirtualnym. Ważne jest, aby dziecko rozumiało, że nie każda osoba poznana online jest tym, za kogo się podaje, a nawiązywanie bliskich relacji bez możliwości potwierdzenia tożsamości może wiązać się z poważnym ryzykiem. Jeśli utrzymuje kontakt z kimś wyłącznie w sieci, należy uczulić je na potrzebę większej ostrożności i uważności. Warto także wyjaśnić, jakie informacje są prywatne i nie powinny być udostępniane, oraz nauczyć dziecko, jak reagować, gdy rozmówca zaczyna przekraczać granice, zadaje zbyt osobiste pytania lub wywiera jakąkolwiek presję.

Gdybyś mógł/mogła cofnąć czas i dorastać bez mediów społecznościowych– wybrał(a)byś to?



Wynik wskazujący, że ponad połowa uczniów chciałaby dorastać bez mediów społecznościowych, jest znaczący i wart refleksji. Pokazuje on, że mimo powszechności korzystania z tych platform, znaczna część młodych osób dostrzega ich negatywny wpływ na samopoczucie, relacje czy poczucie prywatności. Może to świadczyć o rosnącej świadomości cyfrowej i potrzebie odpoczynku od presji stałej obecności online. Jednocześnie wynik ten można odczytywać jako sygnał przeciążenia informacyjnego i emocjonalnego, którego doświadczają współcześni nastolatki w świecie zdominowanym przez media społecznościowe. Taki wynik może mieć różne przyczyny, zarówno emocjonalne, jak i społeczne. Wśród możliwych czynników warto wskazać:

- **Przeciążenie i presję porównywania się:** media społecznościowe często wzmacniają presję idealnego wizerunku i porównań z innymi, co może obniżać samoocenę i powodować zmęczenie emocjonalne.
- **Negatywne doświadczenia w sieci:** kontakt z cyberprzemocą, hejtem, wykluczeniem czy presją rówieśniczą.
- **Zmęczenie ciągłą obecnością w sieci:** nadmiar bodźców i informacji oraz presja bycia stale dostępnym mogą prowadzić do potrzeby „odłączenia się” i tęsknoty za spokojniejszym dzieciństwem bez ekranów.

Wnioski

Znacząca liczba uczniów ma styczność z cyberprzemocą.

Ponad 40% uczniów doświadcza hejtu w internecie, a więcej niż połowa obserwuje wyzywanie i ośmieszanie swoich znajomych. Znaczący odsetek badanych wskazał również na stalking i szantaż jako formy napotykaney cyberprzemocy. To szczególnie dotkliwe i obciążające psychicznie doświadczenia, których skutki mogą utrzymywać się przez lata, wpływając na poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa oraz relacje społeczne młodych ludzi.

Niski poziom zaufania dzieci do rodziców w cyfrowych problemach

Aż 36% uczniów klas 6–8 nie zwróciłoby się do rodziców po pomoc, gdyby spotkało ich coś złego w sieci. Oznacza to, że w obliczu trudnej lub niebezpiecznej sytuacji pozostaliby całkowicie sami, a problem mógłby narastać bez żadnego wsparcia dorosłych, zwiększając ryzyko eskalacji zagrożenia.

Współczesna młodzież coraz częściej nawiązuje i pielęgnuje relacje w sieci

Więcej niż co trzeci uczeń utrzymuje stałą znajomość online z kimś, kogo nie zna osobiście, podobny procent uznałby taką osobę za przyjaciela, a prawie połowa nastolatków w klasach licealnych spotkała się na żywo z osobą poznaną w sieci. .

Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach

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

- **Uczniowie** muszą nauczyć się rozpoznawać i reagować na cyberprzemoc, rozumieć jej konsekwencje, a także świadomie korzystać z mediów społecznościowych, by móc unikać cyfrowych uzależnień.
- **Rodzice** powinni zdobyć wiedzę i narzędzia potrzebne do tego, by wspierać swoje dziecko. Aby to było możliwe, muszą znać aktualne trendy i zagrożenia w sieci i umieć rozpoznawać sygnały, że dziecko zmaga się z problemami online.
- **Nauczyciele** również odgrywają kluczową rolę – powinni być przygotowani do przeciwdziałania cyberprzemocy, reagować w razie incydentów oraz włączać edukację cyfrową do nauczania.

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

Dobre praktyki dla rodziców

1. **Załącz konto w mediach społecznościowych** – poznaj cyfrowy świat dziecka, by móc przeprowadzać na ten temat regularne rozmowy i równocześnie okazać zainteresowanie jego rzeczywistością.
2. **Ustal jasne zasady korzystania z internetu w domu** – dziecko powinno jasno wiedzieć, kiedy korzystanie z urządzeń jest dozwolone – np. przy stole czy przed snem. Jasne zasady pomagają zachować równowagę między światem online a offline.
3. **Rozważ narzędzia kontroli rodzicielskiej** – jeśli obawiasz się o bezpieczeństwo dziecka, warto rozważyć włączenie kontroli rodzicielskiej, ale zawsze łącz je z otwartą rozmową o celach takiego działania.
4. **Słuchaj uważnie i nigdy nie bagatelizuj obaw dziecka** – nawet jeśli problem wydaje się błahy, dla dziecka może być realnym źródłem stresu.
5. **Dawaj dobry przykład** – dzieci uczą się przez obserwację, dlatego Twoje nawyki cyfrowe wpływają na ich podejście do internetu. Jeśli chcesz, by dziecko ograniczało czas przed ekranem, dbaj o to również u siebie.

Dobre praktyki dla szkoły

1. **Rozważ anonimowy system zgłaszania cyberprzemocy** – uczniowie często obawiają się reakcji rówieśników lub konsekwencji zgłoszenia problemu, dlatego można wdrożyć anonimowe skrzynki zgłoszeń, która pozwala uczniom zgłaszać niepokojące sytuacje.
2. **Ureguluj korzystanie z telefonów w statucie szkolnym** – szkoła w porozumieniu z rodzicami ma prawo jasno określić zasady używania telefonów komórkowych – czy można z nich korzystać na lekcjach, podczas przerw czy w sytuacjach wyjątkowych.
3. **Monitoruj oznaki izolacji i wykluczenia uczniów** – ofiary cyberprzemocy często wycofują się z życia szkolnego. Warto zwrócić na to uwagę, wspierać ich integrację z grupą i wzmacniać poczucie własnej wartości.
4. **Reaguj natychmiast** – jeśli szkoła otrzyma informację o incydencie cyberprzemocy, konieczne jest szybkie działanie.
5. **Zaangażuj rodziców w działania profilaktyczne** – współpraca między szkołą a rodzicami, np. poprzez organizowanie szkoleń i warsztatów, zwiększa skuteczność działań profilaktycznych i pomaga szybciej identyfikować problemy.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



FUTURONET

www.futuronet.pl