**Agresja w sieci (nazywana cyberprzemocą)** zachowanie agresywne mające na celu skrzywdzenie innej osoby przy użyciu nowoczesnych technologii informacyjno- komunikacyjnych (Internet, telefon itd.).



**Agresja przybiera różne formy i nazwy**:

* nękanie internetowe
* cyberdręczenie (cyberstalting)
* agresja elektroniczna (cyberprzemoc)
* mobbing elektroniczny (cyberbulling, seksting)
* prześladowanie (cyberharassment)

**Pamiętaj cyberprzemoc może być przestępstwem!**

* Przerabianie, publikowanie ośmieszających zdjęć i filmów
* Ujawnienie sekretów
* Zamieszczanie danych personalnych
* Straszenie i szantażowanie oraz wymuszanie konkretnego działania
* Przechwycenie: hasła, poczty, profilu
* Kradzież i przejęcie zasobów (np. w grze)
* Zamieszczanie danych osobowych (osób postronnych) na portalach randkowych

**Parę słów o grach komputerowych**

Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, zdolności przestrzenne, procesy myślowe, ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie.



**Nadmierne granie** może spowodować problemy  
 z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodzicami i kolegami, rezygnacji  
 z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywania podstawowych czynności takich jak: sen, jedzenie, higiena. Może prowadzić do uzależnienia.

Autor: Katarzyna Haraf- Żmuda

pedagog szkolny Zespołu Szkół   
w Jadachach

**Jak zachować bezpieczeństwo- wskazówki dla Rodziców!**

Określ zasady dotyczące czasu, jaki Twoje dziecko może przeznaczyć na gry komputerowe.

Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie.

Zainteresuj się w co gra twoje dziecko i czy gry są dla niego odpowiedni. Porozmawiaj on tym czego  
 z nich może się nauczyć.

Zanim kupisz swojemu dziecku gry, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.



Zwróć uwagę na zachowanie Twojego dziecka  
 w sieci.

Upewnij się, czy Twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.

Sprawdź czy znajomości jakie zawiera dziecko przez internet jest bezpieczne.

**Cyberprzemoc może przydarzyć się każdemu, również Twojemu dziecku!**

**Jak rozpoznać, że dziecko nadużywa internetu?**



- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania  
 z internetu, powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny

- długotrwałe przebywanie w sieci

- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w Internecie

- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/Internetu

- korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące

- izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet

- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze (na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę)

- apatia, poczucie nudy, itp. korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania  
 z sieci

**Jeśli natrafiłeś na nielegalne treści   
w internecie nie bądź obojętny!**

**Reaguj! Zgłoś www. dyzurnet.pl**

**Zabezpiecz dowody! Jeśli Ty lub Twoje dziecko doświadczasz przemocy w sieci:**

Zachowaj wiadomości: sms  
mms, e-mail, historię połączeń, wpisów na forum, komentarzy pod zdjęciami, wykonaj zrzut całego ekranu. Aby go wykonać, należy nacisnąć klawisz Print Screen, a następnie otworzyć dokument typu Word i wybrać opcję: wklej; dokument ze screenami zapisujemy na dysku komputera lub innym nośniku.

**Jeśli masz wątpliwości skontaktuj się  
 z Helpline. org.pl, możesz też zadzwonić pod nr. telefonu (tel. 800 100 100).**



Zgłoś również wychowawcy lub pedagogowi szkolnemu. Możesz również zawiadomić **Policję.**

**Jak reagować?**

**Dawaj dobry przykład swoim zachowaniem   
w sieci internet.**

Nazwać problem. Rozmawiaj z dzieckiem i powiedz mu, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu. Ustalcie harmonogram dnia, aby zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.

Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.



INTERNET BEZ PRZESADY

- Nagradzajcie sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.

- Bądżcie konsekwentni, gdy dziecko korzysta  
 z internetu w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu- odłąc internet lub wyłącz komputer.

- Wyjaśnij dziecku przyczyny ograniczenia lub odłączenia internetu.

- Skontaktuj się z profesjonalistą (pedagogiem szkolnym, psychologiem, Policją, poradnią ds. uzależnień).