

RAPORT

O stanie uzależnień cyfrowych, cyberprzemocy i cyfrowych nawykach uczniów Szkoły Podstawowej nr 4 im. Marii Konopnickiej w Śremie



Opracowanie Futuronet
dla Gminy Śrem

Szanowni Państwo,

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

Przekazujemy na Państwa ręce raport dotyczący cyfrowych nawyków dzieci i młodzieży w Szkole Podstawowej 4 im. Marii Konopnickiej. Został opracowany metodą ilościową poprzez wysłanie do szkoły anonimowej ankiety z prośbą o wypełnienie jej przez uczniów. W badaniu wzięło udział 102 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 przebadanych szkołach skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli w postaci warsztatów i szkoleń.



Jakub Płodzich

Prezes Zarządu Futuronet

A stylized, handwritten signature in dark blue ink, which appears to read 'Jakub Płodzich'.

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 Śrem przeprowadzono w grudniu 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 1–2 klas ponadpodstawowych w całej Polsce.

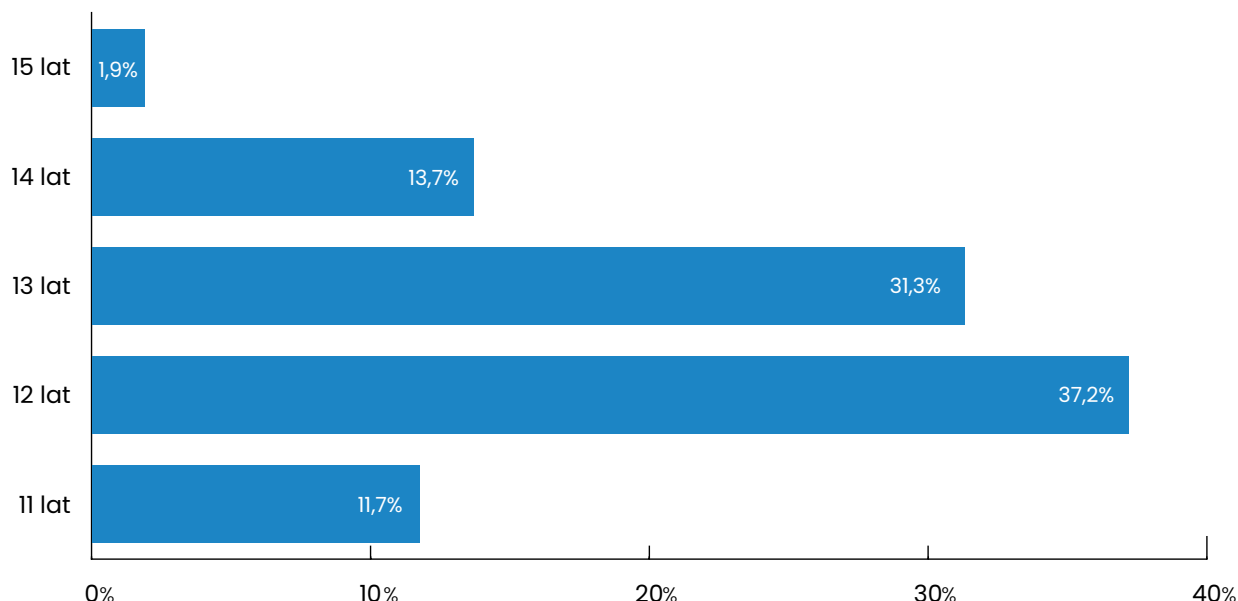
Wyniki NASK stanowiły punkt odniesienia, pozwalający umieścić dane z Gminy Śrem w szerszym kontekście krajowym. Różnice w formułowaniu pytań między badaniami nie zawsze umożliwiały bezpośrednie porównania. Tam, gdzie było to możliwe, dane zestawiono na wykresach, a w innych – w formie opisowej, oferującej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



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 dwóch ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych	12
Podaj swoje dwie ulubione gry.	13
Z kim najchętniej grasz?	14
Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge? Jeśli tak to napisz w jakim	15
Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie?	16
Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie?	17
Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz, sprawiają, że gorzej się postrzegasz?	18
Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie?	19
Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz?	20
Czy zdarza się, że rodzice/opiekunowie publikują w internecie Twój wizerunek?	21
Czy lubisz, gdy rodzice/opiekunowie publikują Twój wizerunek?	23
Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, np. hejtem, stalkingiem, szantażowaniem, podszywaniem się pod Ciebie, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?	24
Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych?	26
Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?	27
Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz?	30
Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo?	31
Czy osobę poznaną w internecie, której nie spotkałeś/aś na żywo mógłbyś uznać za przyjaciela?	32
Gdybyś mógł/mogła cofnąć czas i dorastać bez mediów społecznościowych- wybrał(a)byś to?	33
Wnioski	34
Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach	35
Słownik pojęć	37

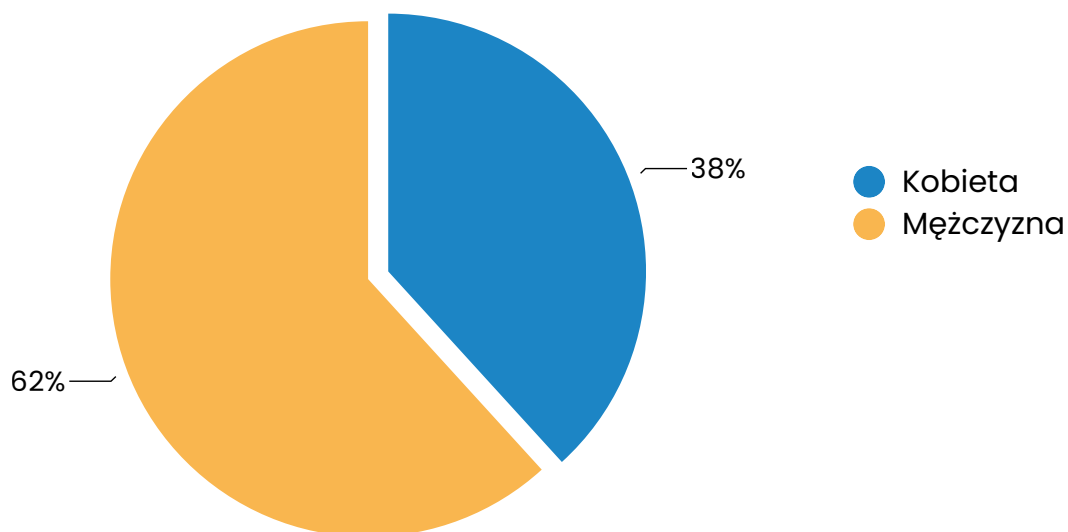
Ile masz lat?¹



Główny przedział wiekowy uczestników badania obejmował dzieci w wieku 12-14 lat. 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

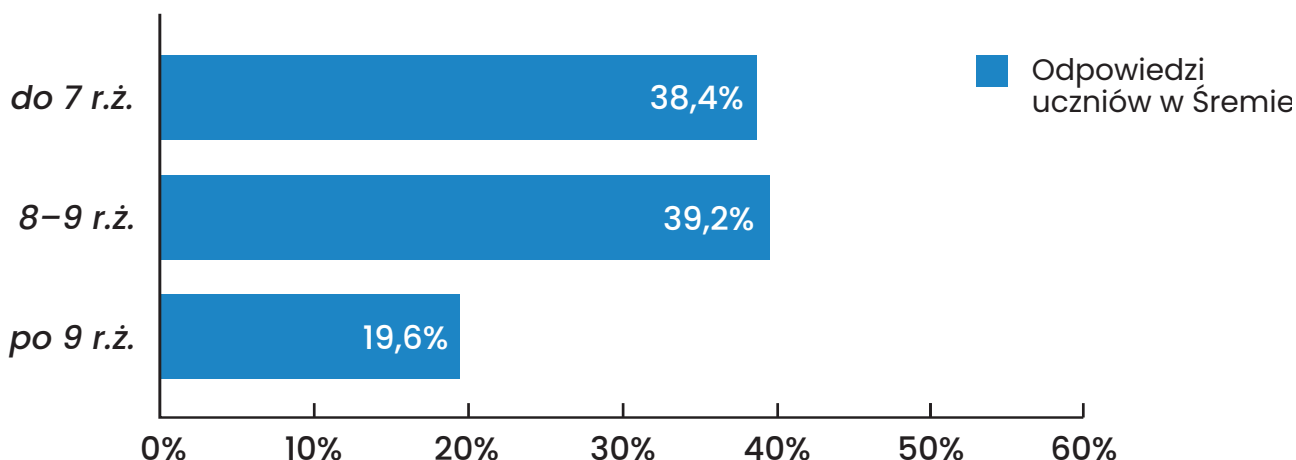


Jeśli przy danym pytaniu wyniki wyraźnie pokazywały, że jedna z płci częściej doświadcza danego problemu lub jest bardziej narażona na określone zjawisko, zaznaczaliśmy to w opisie wykresu. Dzięki temu łatwo zauważyć sytuacje, w których płeć odgrywa istotną rolę.

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 zwracają uwagę na to, jak ich wizerunek jest publikowany przez rodziców, dlatego temat udostępniania zdjęć dzieci bywa szczególnie wrażliwy właśnie w tej grupie.
- **Wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie** – dziewczynki częściej deklarują, że media społecznościowe wpływają negatywnie na ich nastrój i samoocenę.

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



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

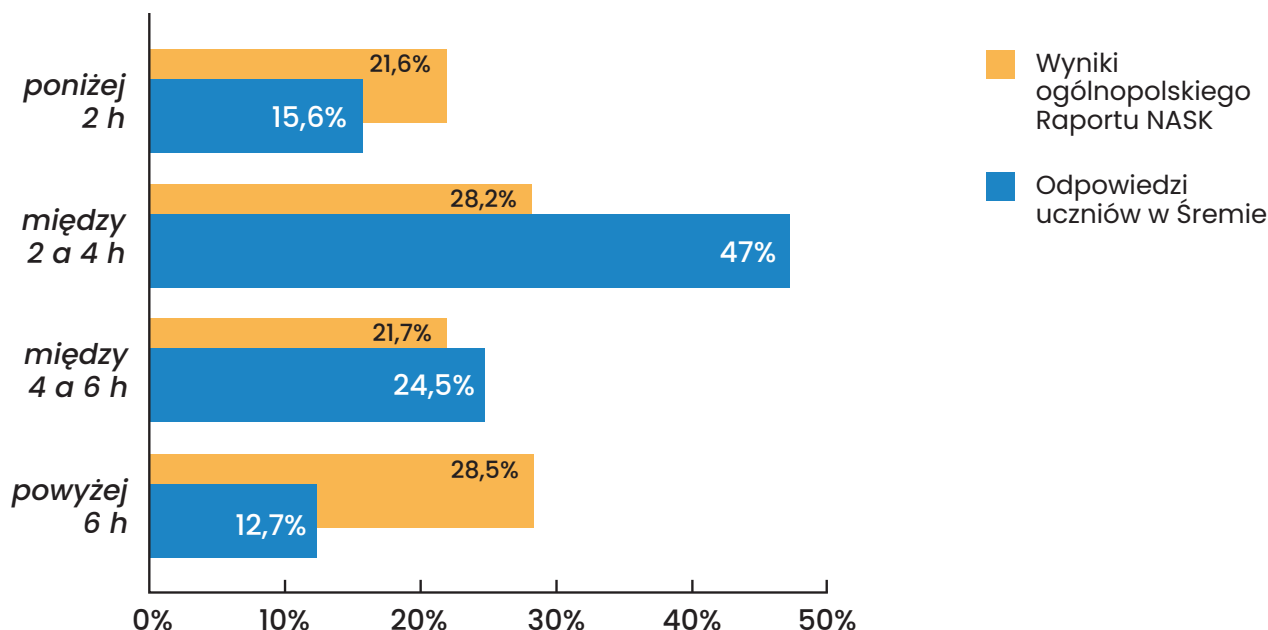
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

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?



Zdecydowana większość uczniów korzysta z urządzeń elektronicznych od 2 do 4 godzin, lecz aż 37,2% przed ekranem spędza więcej niż 4 godziny, a co ósmy przyznaje, że jest to nawet powyżej 6 godzin. Warto również pamiętać, że bez aplikacji monitorujących rzeczywistą aktywność ekranową dzieci często mają tendencję do zaniżania tego czasu, dlatego warto świadomie go obserwować i regularnie kontrolować.

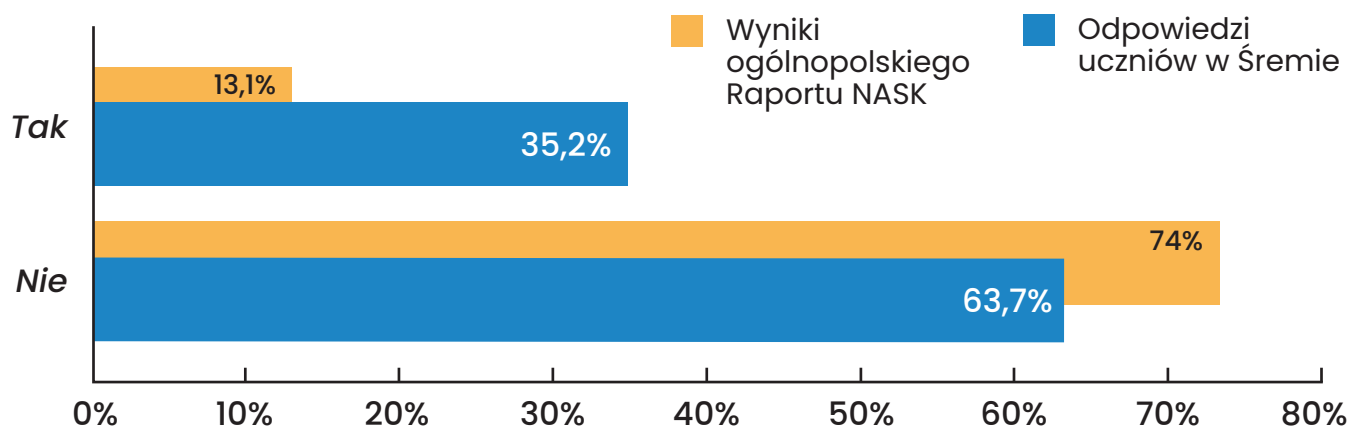
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Na tle ogólnopolskich wyników uczniowie ze Śremu prezentują zdrowszy wzorec korzystania z urządzeń cyfrowych – mniej osób jest w grupie wysokiego ryzyka (spędzając przed ekranem powyżej 6h) i więcej znalazło się w przedziale umiarkowanego użytkowania (2-4h). Warto jednak uwzględnić, że w badaniu w Śremie uczestniczyli również uczniowie klas 5 i 6, którzy nie byli objęci badaniem ogólnopolskim. W tych młodszych grupach wiekowych kontrola rodzicielska nad czasem ekranowym jest zazwyczaj bardziej rygorystyczna, co mogło wpłynąć na korzystniejsze wyniki w Śremie.

Zalecenia

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

Czy masz zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?



Więcej niż co trzeci badany/badana w Śremie 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.

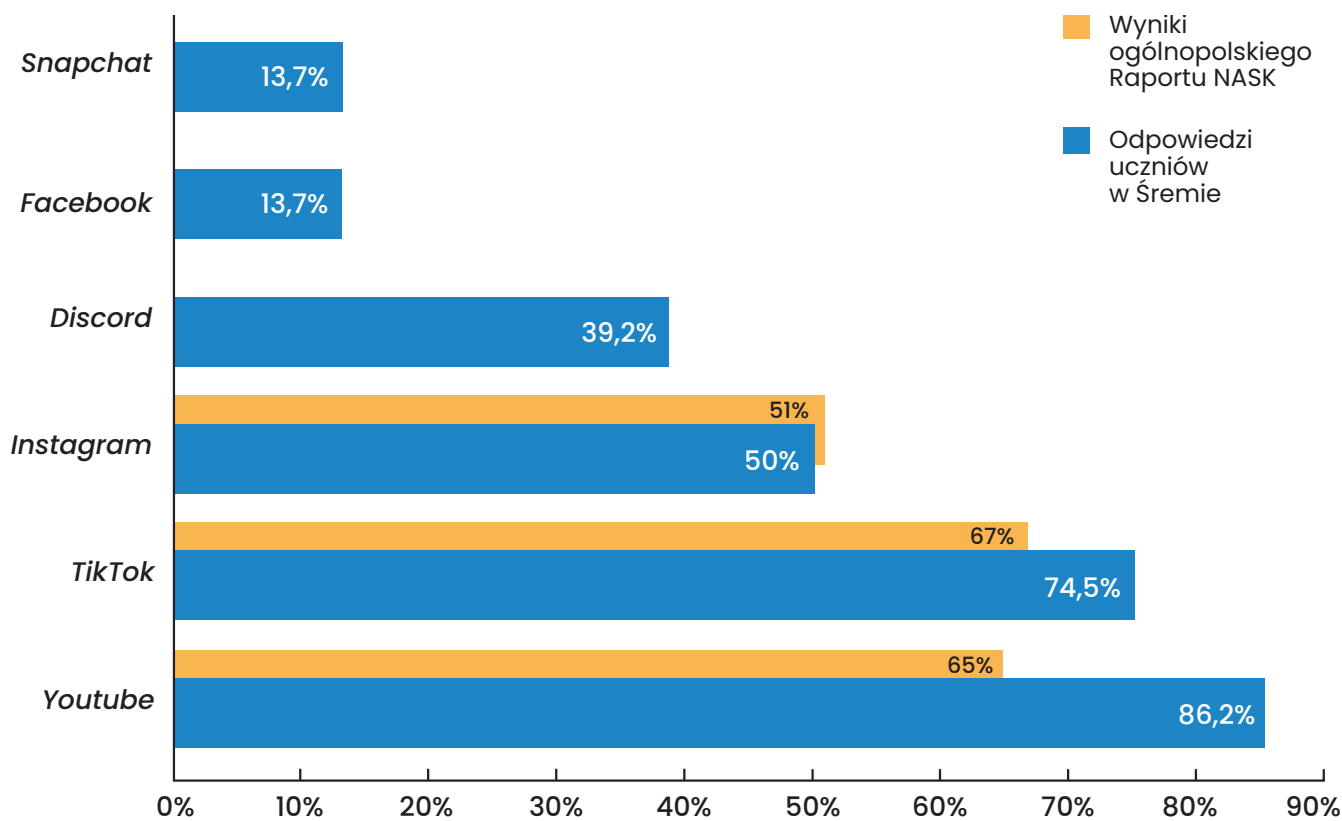
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Wyniki ze Śremu wypadają wyraźnie lepiej niż dane NASK, jako że aplikacje rodzicielskie są najczęściej stosowane wśród młodszych dzieci, których nie obejmowało badanie ogólnopolskie.

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 uczniów to YouTube, TikTok i Instagram.

Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Te same 3 aplikacje zostały wybrane jako najpopularniejsze, lecz 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 użytkownicy – 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 dwóch ulubionych YouTuberów, TikTokerów, Instagramerów lub innych

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

Czajnik

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

Admiros

Andrzej Dyszkiewicz, jest jednym z najpopularniejszych polskich twórców gamingowych, mając około 2,5 miliona subskrybentów na YouTube. Zajmuje się tworzeniem filmów typu Let’s Play, czyli nagrań, na których gra w gry komputerowe i na bieżąco je komentuje, a widzowie oglądają rozgrywkę razem z jego reakcjami. Oprócz tego jest aktywny na Twitchu, czyli platformie do transmisji na żywo, gdzie twórca gra w czasie rzeczywistym i może bezpośrednio rozmawiać z widzami poprzez czat.

Bungee

popularna grupa YouTuberów, która zdobyła popularność dzięki 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.

Zalecenia

Jako rodzic, warto zrozumieć cyfrowe środowisko, w którym porusza się dziecko i nie bagatelizować świata mediów społecznościowych. 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 dwie ulubione gry.

Najpopularniejsze gry wśród uczniów to Roblox i Fortnite.

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.

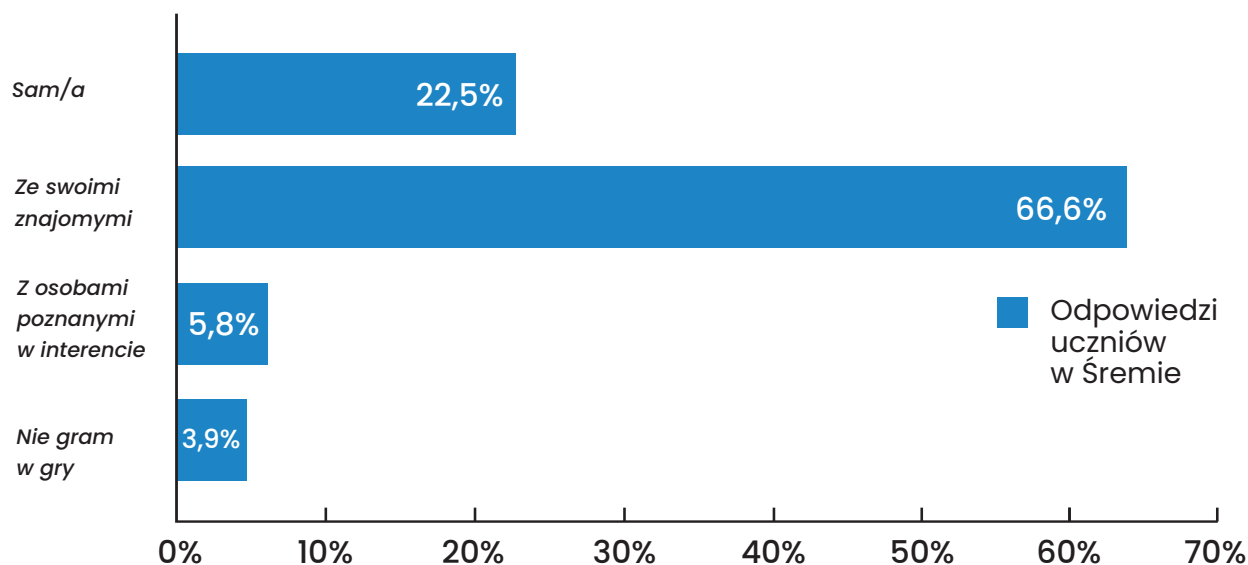
Fortnite

Fortnite to darmowa gra typu battle royale, w której 100 graczy ląduje na jednej mapie, zbiera wyposażenie, buduje struktury i walczy o przetrwanie. Oprócz klasycznej rozgrywki gra oferuje także tryby kreatywne, wydarzenia społecznościowe oraz możliwość kupowania wirtualnych przedmiotów za walutę V-Bucks. Grafika jest kolorowa, bajkowa i bez realistycznego obrazu krwi. Eksperci podkreślają jednak, że Fortnite zawiera wiele mechanizmów silnie angażujących, podobnych do tych wykorzystywanych w grach hazardowych – szybkie rundy, efekt „jeszcze jednej gry”, nagrody czy ciągle bodźce zachęcające do powrotu do gry. Jednocześnie Fortnite został ukarany przez europejski organ ochrony konsumentów za stosowanie dark patterns, czyli manipulacyjnych elementów interfejsu. Chodziło m.in. o sztucznie wywoływaną presję zakupową, agresywne komunikaty zachęcające do kupowania oraz minutniki sugerujące kończące się promocje, które mogły wprowadzać graczy – w tym dzieci – w błąd.

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.

Z kim najchętniej grasz?

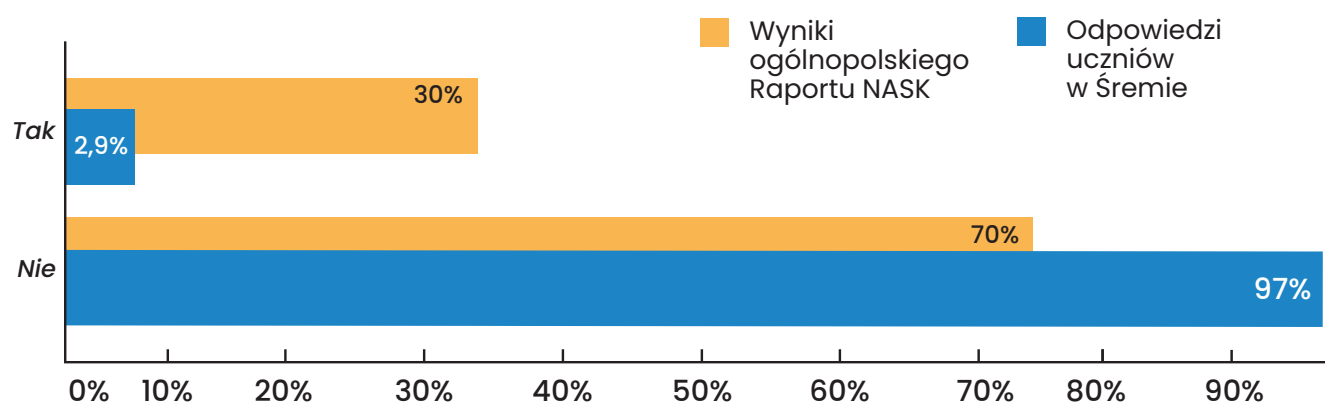


Uczniowie ze Śremu najczęściej grają online ze swoimi znajomymi, a jednocześnie rzadko deklarują kontakt z nieznanymi graczami. To zdecydowanie pozytywny sygnał, wskazujący na bezpieczniejsze nawyki cyfrowe i świadome unikanie ryzykownych interakcji w sieci.

Zalecenia

Warto regularnie rozmawiać z dzieckiem o tym, w co gra i z kim spędza czas w sieci. Taka codzienna, spokojna wymiana informacji buduje zaufanie i sprawia, że dziecko chętniej mówi o sytuacjach, które je zaniepokoiły. Dobrze też wspólnie ustalić zasady dotyczące czasu spędzanego w grach oraz kontaktów z innymi graczami, a także przypominać, jakich informacji nie wolno udostępniać online. W dbaniu o bezpieczeństwo dziecka w grach online bardzo pomocna może być aplikacja rodzicielska. Pozwala ona ustawić odpowiednie limity, kontrolować kontakty z nieznanymi, a także monitorować czas spędzany w sieci. Dzięki temu rodzic zyskuje realne wsparcie w tworzeniu bezpiecznego środowiska cyfrowego, a dziecko uczy się zdrowych i świadomych nawyków korzystania z technologii. Gdy pojawi się problem, najważniejsze jest spokojne, wspierające podejście – dzięki temu dziecko nie będzie bało się opowiedzieć, co się wydarzyło, a rodzic będzie mógł skutecznie mu pomóc.

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. Część z nich zachęca do ryzykownych zachowań i może stanowić realne zagrożenie. 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. Zjawisko to pokazuje zarówno siłę oddziaływania, jak i zagrożenia płynące z internetowych trendów.

Do brania udziału w takich aktywnościach przyznaje się marginalny odsetek uczniów w Śremie. Wśród wymienianych wyzwań znalazł 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

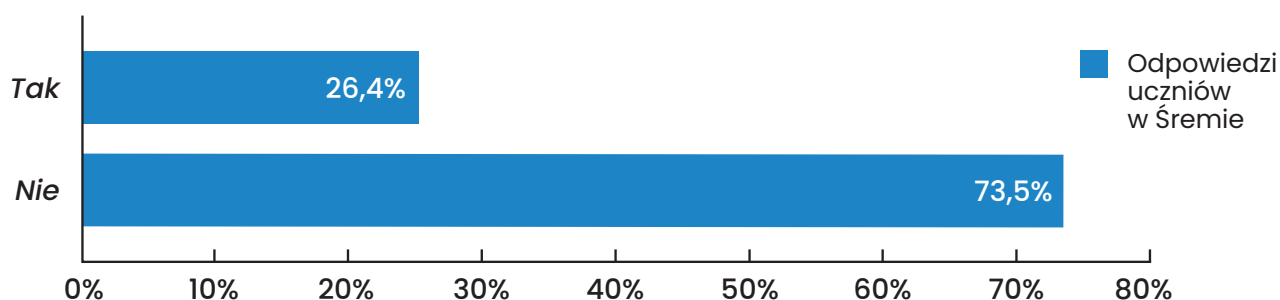
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”:

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

Zalecenia

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

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



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

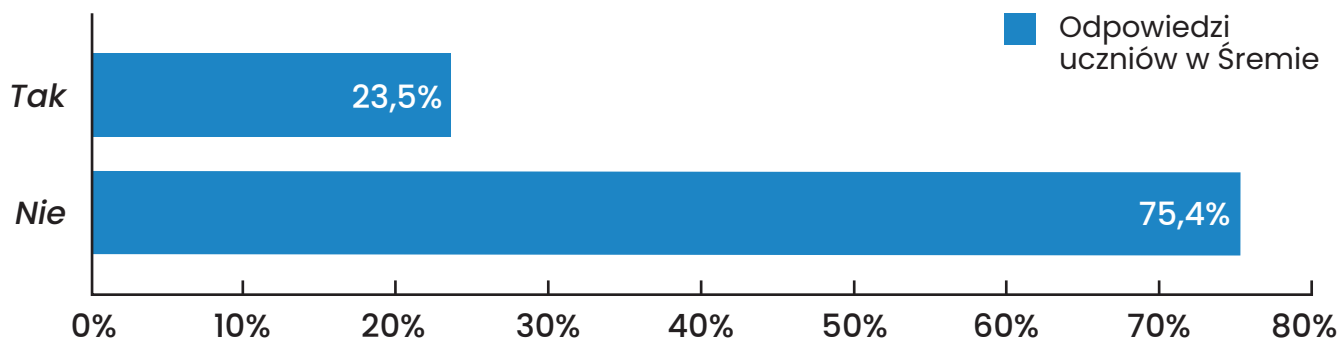
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

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 wyłączania urządzeń elektronicznych co najmniej godzinę przed planowanym czasem snu, a także rozważyć przechowywanie urządzeń poza sypialnią, by uniknąć pokusy sprawdzania powiadomień. Ważne jest również stworzenie wieczornej rutyny, która sprzyja relaksacji, a także samemu 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?



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

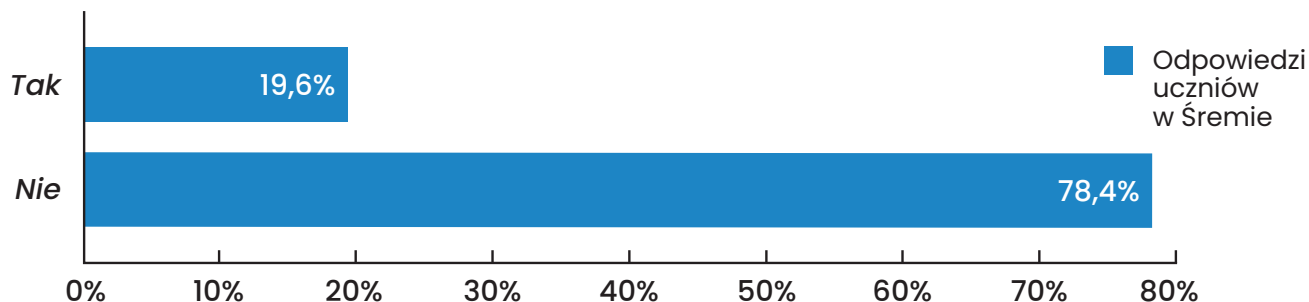
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

W badaniu NASK 27% nastolatków stwierdziło, że nie jest w stanie wytrzymać i funkcjonować bez telefonu. Co więcej, prawie co trzeci stwierdza, że jego życie byłoby puste bez smartfona. Oba badania pokazują rosnącą zależność od technologii, która może prowadzić do obawy przed utratą dostępu do tych zasobów.

Zalecenia

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

Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz, sprawiają, że gorzej się postrzegasz?



Blisko co piąty uczeń przyznaje, że korzystanie z mediów społecznościowych ma negatywny wpływ na ich nastrój lub samoocenę. Wśród dziewczynek ten odsetek był wyższy – aż **28,2% dziewczynek zgłasza takie poczucie** w porównaniu do 14,2% chłopców. 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.

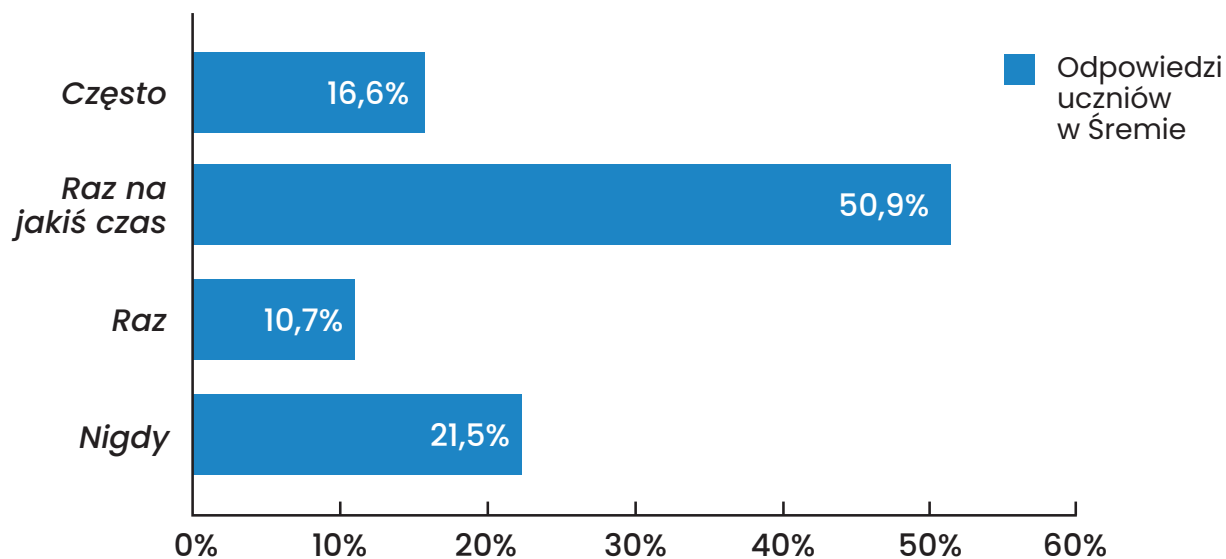
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Wyniki ze Śremu 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 szczerłość.

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



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

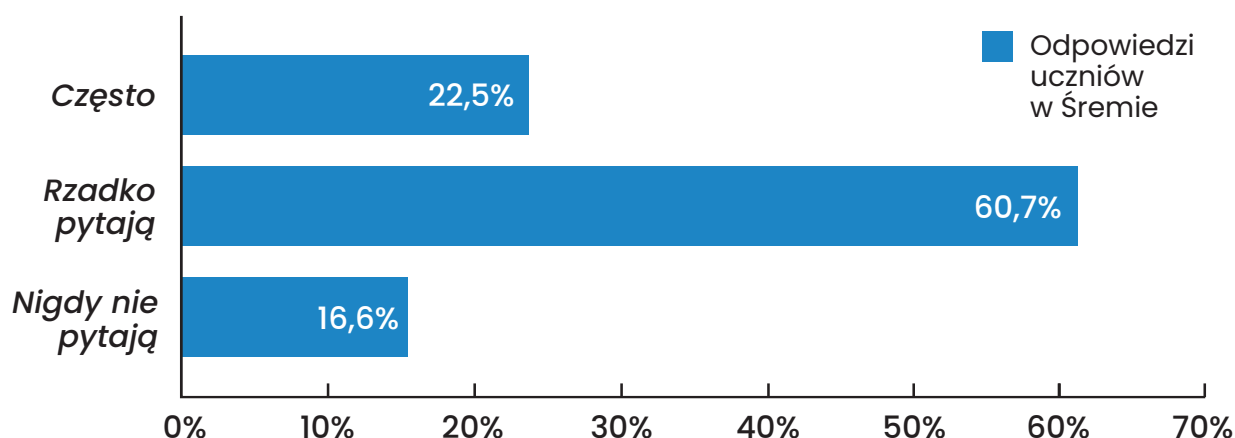
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

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?

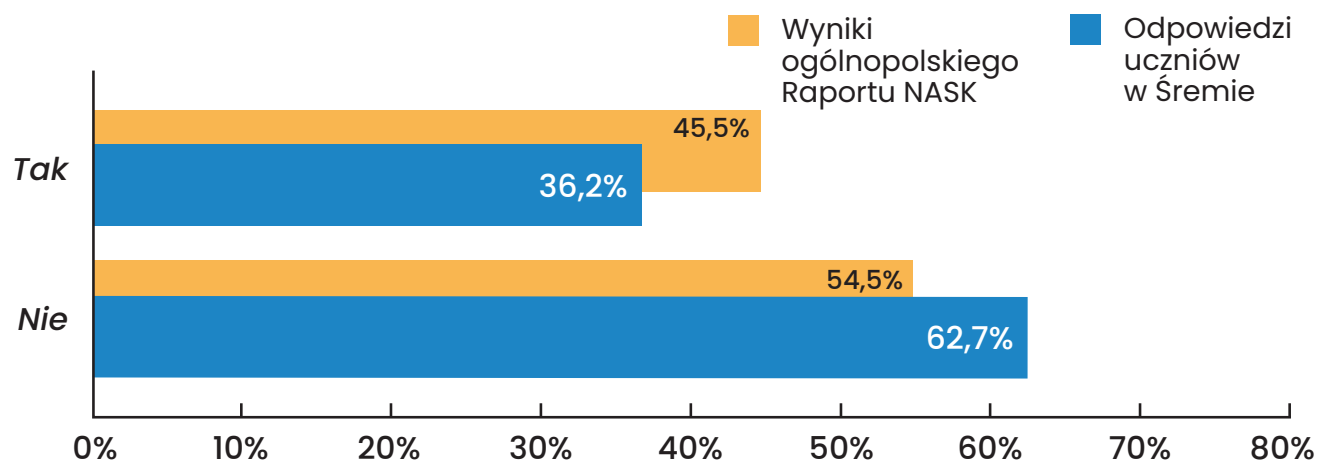


Ponad 75% rodziców rzadko lub nigdy nie pyta swoich dzieci o ich aktywności w internecie. Przyczyną tego może być tzw. luka pokoleniowa, która sprawia, że treści konsumowane przez młodych ludzi są trudne do zrozumienia dla dorosłych, lub też bagatelizowanie przez nich znaczenia świata cyfrowego. Taki 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 w Śremie. 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.

Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Wyniki z Śremu są niższe niż dane z 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.

Zróźnicowanie wyników ze względu na płeć

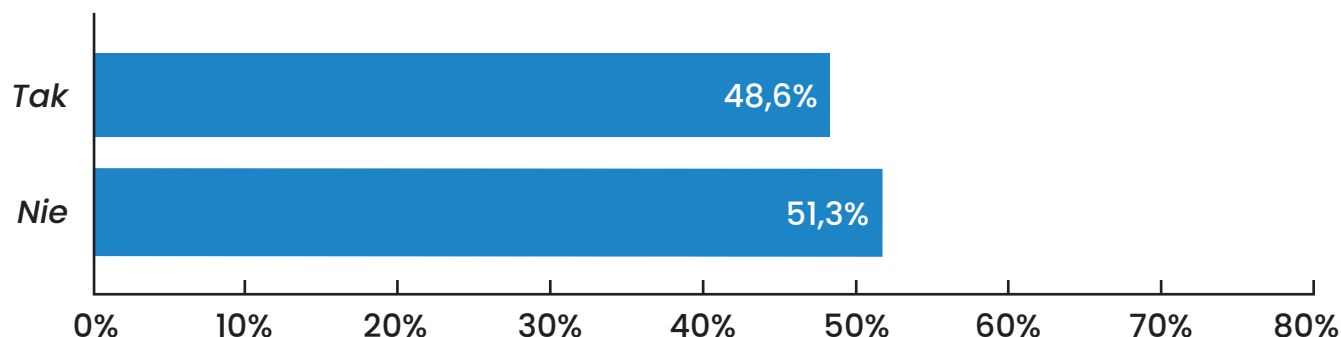
W badaniu ogólnopolskim NASK częściej dziewczęta (48,3%) niż chłopcy (42,8%) deklarowały, że ich rodzice publikują wizerunek dziecka w mediach społecznościowych – różnica wynosi 5,5 punktu procentowego. W badaniu przeprowadzonym w Śremie dysproporcja ta jest znacznie większa i sięga ponad 32 punkty procentowe **(56,4% dziewczynek wobec 23,8% chłopców)**. Tak wyraźna 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 lubisz, gdy rodzice/opiekunowie publikują Twój wizerunek?

■ Odpowiedzi uczniów w Śremie



Wyniki są niemal identyczne – prawie połowa nie lubi, gdy rodzice publikują ich wizerunek. Jest to istotny sygnał ostrzegawczy. 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.

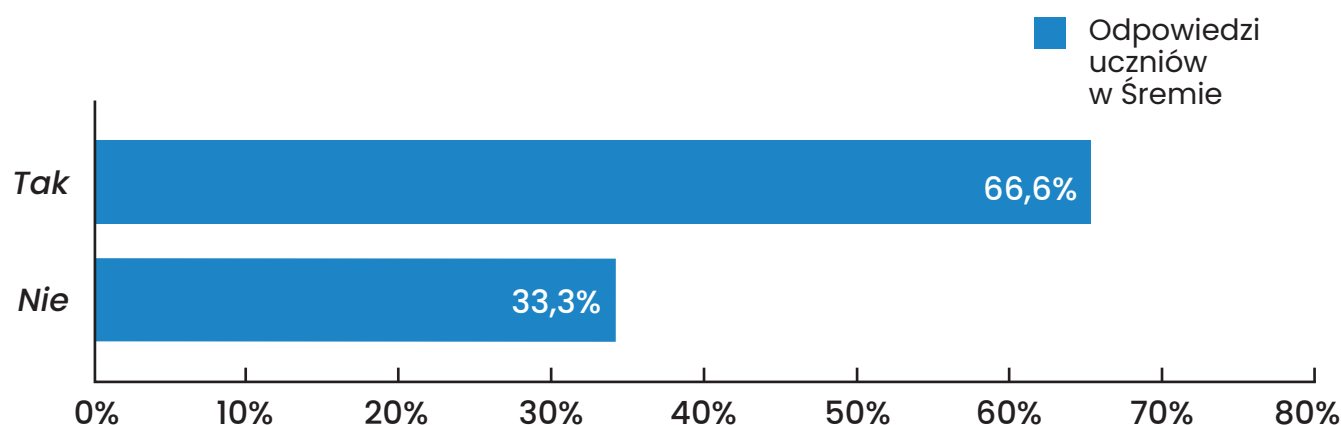
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Wynik uzyskany w Śremie jest wyższy niż 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, np. hejtem, stalkingiem, szantażowaniem, podszywaniem się pod Ciebie, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?



Choć większość uczniów deklaruje, że w sytuacji zagrożenia w internecie zwróciłoby się o pomoc do rodziców, to dokładnie co trzeci badany przyznaje, że nie zrobiłby tego. To wysoki odsetek młodych ludzi, którzy w obliczu potencjalnie groźnych sytuacji pozostają sami z problemem, nie szukając wsparcia u dorosłych. Może to wynikać z różnych czynników, takich jak :

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

Zróżnicowanie wyników ze względu na płeć

Wyniki badania ujawniają różnicę między dziewczynkami a chłopcami w zakresie gotowości do poszukiwania wsparcia w sytuacjach zagrożenia w internecie. Podczas gdy 71,7% dziewczynek deklaruje, że w trudnej sytuacji zwróciłoby się o pomoc do rodziców, wśród chłopców taką gotowość wyraża jedynie 63,4%. 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.

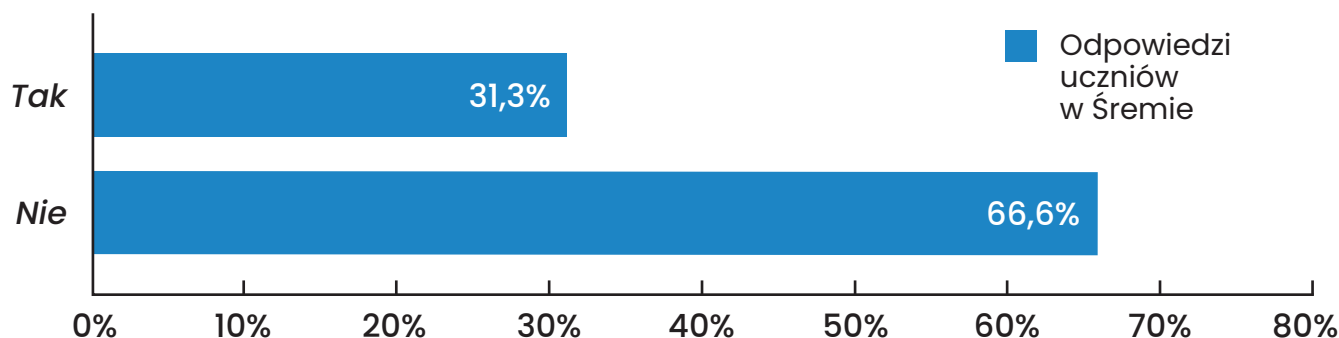
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”:

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?



Prawie co trzeci uczeń przyznaje, iż spotyka się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem swoich znajomych. To 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.

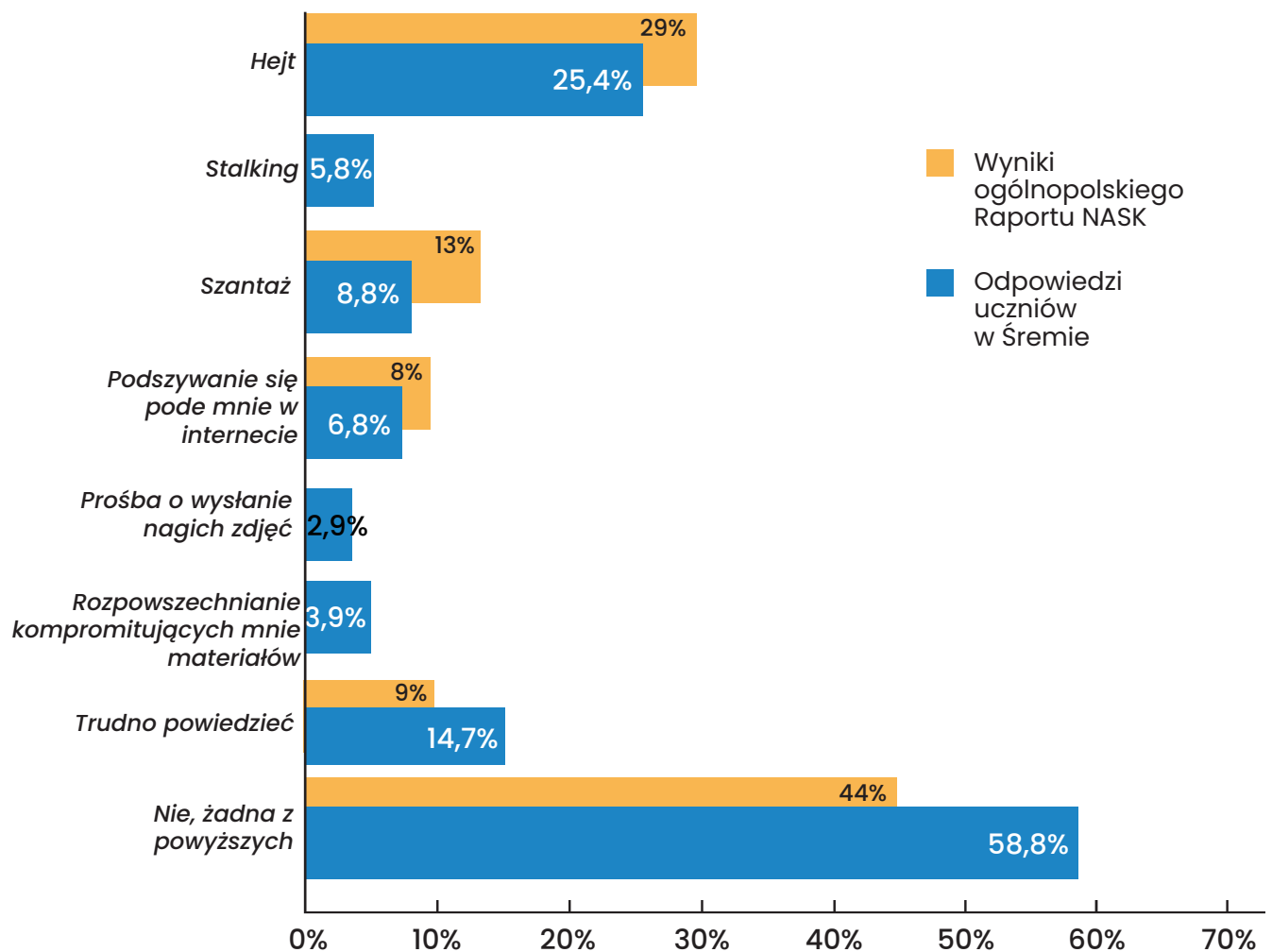
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki 3.0”

Wyniki badania w Śremie wypadają lepiej 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 co czwarta osoba. Choć 58,8% uczniów deklaruje, że nie doświadczyło cyberprzemocy, a 14,7% nie potrafi tego jednoznacznie ocenić, oznacza to, że ponad 26% młodzieży – czyli co czwarty uczeń lub uczennica – zetknęła się z różnymi formami przemocy online. 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.

25,4,7% – HEJT

Co czwarty uczeń zetknął 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.

5,8% – STALKING

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

8,8% – 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.

6,8% – 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.

2,9% – 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.

3,9% – ROZPOWSZECZNIANIE KOMPROMITUJĄCYCH MNIE MATERIAŁÓW

Rozpowszechnianie materiałów, które mają upokorzyć bądź zawstydzić daną osobę.

Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Zgodnie z badaniem NASK, 29% uczniów doświadczyło wyzywania, co jest jednym z głównych przejawów hejtu w internecie. Jest to zbliżony odsetek do tego, który można zaobserwować w Śremie. 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 znacznie mniejszy odsetek niż ponad 58% uczniów w Śremie, 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.

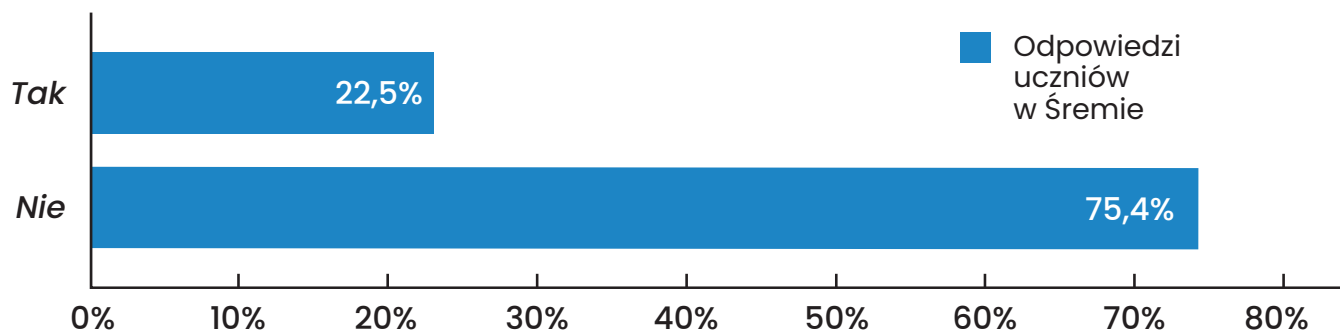
Jak rozpoznać, że dziecko jest ofiarą cyberprzemocy?

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?

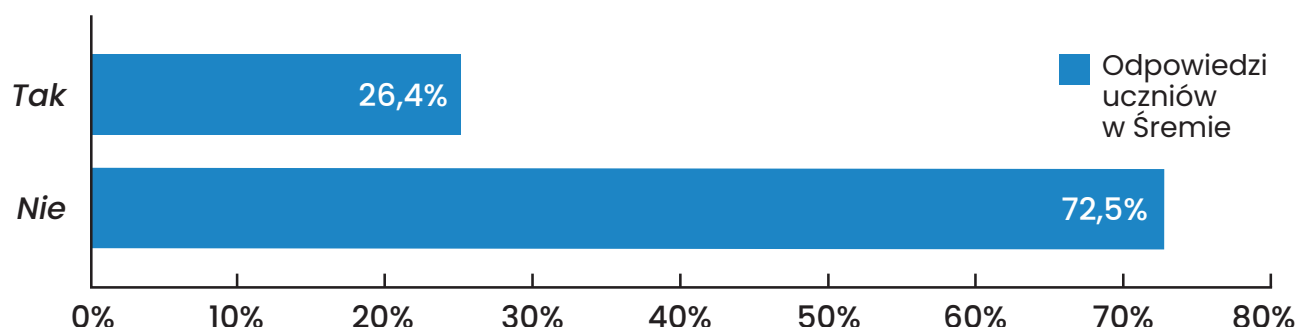


Badanie pokazuje, że choć większość użytkowników stara się nie pisać w internecie rzeczy, których nie powiedziałaby osobiście, to blisko co czwarty przyznaje się do takiego zachowania. Anonimowość w sieci osłabia poczucie odpowiedzialności, co sprzyja bardziej agresywnym komentarzom. Brak bezpośredniego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

Zalecenia

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

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



Wyniki badania ujawniają niepokojący fakt – ponad jedna czwarta 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.

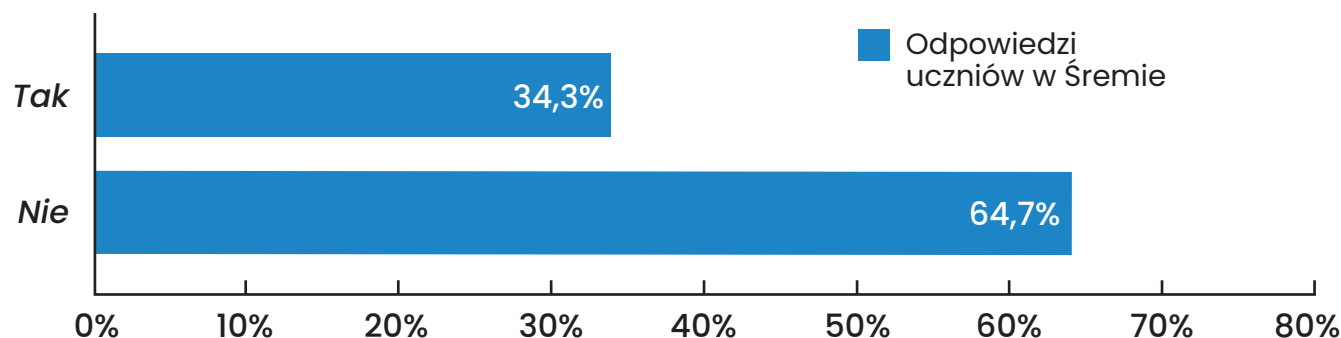
Śrem a wyniki Raportu NASK „Nastolatki”

Młodzież badana przez NASK została zapytana bezpośrednio o spotkania z osobami poznanymi w internecie – 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.

Zróżnicowanie wyników ze względu na płeć

W badaniu wykazano, że **dokładnie co trzecia dziewczynka (33,3%) deklaruje utrzymywanie znajomości opartej wyłącznie na kontakcie internetowym**, w porównaniu do 22,2% chłopców.

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



Więcej niż jedna trzecia uczniów przyznaje, że wirtualne relacje mogą mieć dla nich równie dużą wartość jak te w świecie rzeczywistym. To bardzo wysoki odsetek, który pokrywa się z wcześniejszym wynikiem, według którego ponad jedna czwarta uczniów utrzymuje stałe znajomości online z osobami, których nigdy nie spotkało na żywo. Oznacza to, że dla wielu młodych ludzi internet stał się nie tylko miejscem rozrywki, ale także przestrzenią do budowania bliskich relacji.

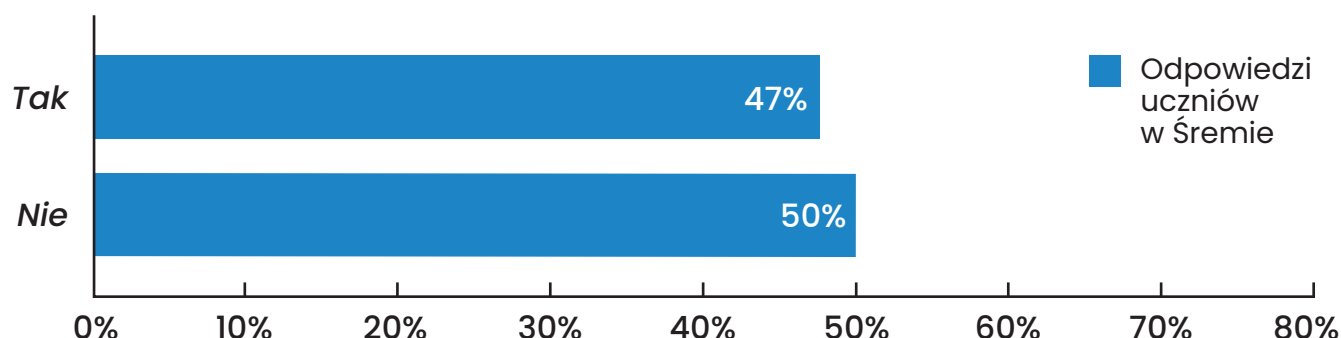
Ghosting

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

Zalecenia

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

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



Wynik wskazujący, że blisko połowa uczniów wolałaby dorastać bez mediów społecznościowych, jest znaczący i wart refleksji. Pokazuje on, że mimo powszechności korzystania z tych platform, bardzo duża część młodych osób już teraz 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.

Zalecenia

Wyniki pokazują, że część młodych ludzi jest po prostu zmęczona mediami społecznościowymi. Dlatego warto uczyć dzieci i nastolatków, jak korzystać z nich z umiarem i po swoim, zamiast z przymusu czy pod presją. Dobrym kierunkiem jest rozmowa o emocjach, jakie budzi bycie online – o porównywaniu się z innymi, o tym, jak reagować na hejt czy presję, ale też o tym, że można od sieci odpoczywać. Rodzice i nauczyciele mogą wspierać młodych, pokazując własnym przykładem, że życie toczy się też poza ekranem – że relacje, odpoczynek i codzienne doświadczenia są równie ważne jak to, co dzieje się w sieci.

Wnioski

Znacząca liczba uczniów ma styczność z hejtem w internecie

Co czwarty uczeń doświadcza hejtu w internecie i jeszcze większy odsetek obserwuje jak wyzywani lub ośmieszani są jego znajomi. Blisko jedna czwarta przyznaje, że w sieci zdarza się im zachowywać w sposób, którego nie powtórzyliby w świecie rzeczywistym, co pokazuje jak cienka granica jest między byciem ofiarą, świadkiem a sprawcą cyberprzemocy.

Niski poziom zaufania dzieci do rodziców w cyfrowych problemach

Aż 33% uczniów nie zwróciłoby się do rodziców po pomoc, gdyby spotkało ich coś złego w sieci, co oznacza, że w obliczu trudnej sytuacji zostaliby kompletnie sami, a groźna sytuacja mogłaby eskalować. Jednym z powodów może być fakt, że blisko jedna trzecia rodziców rozmowę o zagrożeniach w internecie przeprowadziła raz lub nigdy, a ponad 77% uczniów uważa, że ich rodzice interesują się ich aktywnością w sieci rzadko lub w ogóle.

Współczesna młodzież coraz częściej nawiązuje i pielęgnuje relacje w sieci

Co czwarty uczeń utrzymuje stałą znajomość online z kimś, kogo nie zna osobiście, i jeszcze większy procent (34,3%) uznałby taką osobę za przyjaciela. Te dane pokazują, że dla wielu młodych ludzi internetowe znajomości są czymś naturalnym i mogą mieć tak samo duże znaczenie jak relacje budowane w świecie rzeczywistym.

Rekomendowane działania profilaktyczne i edukacyjne w szkołach

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

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

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

Dobre praktyki dla rodziców

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

Dobre praktyki dla szkoły

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

Słownik pojęć

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



FUTURONET

www.futuronet.pl