



CYBERBEZPIECZNI W POZNANIU

PORADNIK DLA MŁODZIEŻY



POZnań*



Wydawca:

Fundacja LexCultura

ul. Fiołkowa 18/2

53-239 Wrocław

☎ tel. +48 730 336 909

✉ fundacja@lexcultura.pl

🌐 www.lexcultura.pl

POZnań*

Poradnik został sfinansowany ze
środków budżetowych Miasta Poznania.

#poznanwspiera

kwiecień 2023

Drodzy Uczniowie,

żyjemy w czasach, w których technologia stała się integralną częścią naszego codziennego życia.

Smartfony, komputery i Internet otworzyły przed nami drzwi do niewyobrażalnych wcześniej możliwości, ale jak każde potężne narzędzie, niesie ze sobą również swoje zagrożenia. Ten poradnik został stworzony z myślą o Was – mieszkańcach Poznania, chociaż jego treść jest uniwersalna i może być pomocna dla młodzieży z różnych zakątków Polski.

Co znajdziecie w tym poradniku?

- zagrożenia i konsekwencje nowoczesnych technologii;
- pozorne i rzeczywiste szanse rozwoju osobistego w grach;
- konsekwencje uzależnienia, i to zarówno te fizyczne, jak i psychiczne;
- ryzyka zawierania znajomości przez Internet;
- informacje dotyczące cyberprzemocy i hejtu;
- jak unikać pułapek dot. mikropłatności i cyfrowego hazardu;
- jak rozpoznawać i unikać najczęstszych schematów oszustw w mediach społecznościowych;
- co to są kryptowaluty i dlaczego inwestowanie w nie wiąże się z wysokim ryzykiem.

Dlaczego ten poradnik jest dla Was ważny?

Wiedza to pierwszy krok do bezpieczeństwa. Wychowując się w erze cyfrowej, młodzież często jest lepiej zorientowana w technologii od dorosłych, ale to nie znaczy, że jest na nią całkowicie odporna. Dlatego stworzyliśmy ten poradnik – aby dać Wam narzędzia, które pomogą zrozumieć zagrożenia i możliwości, jakie niesie ze sobą cyfrowy świat.

Z serdecznymi pozdrowieniami
Fundacja LexCultura

1. Jak rozpoznać uzależnienie?

Zastanawiając się nad tym, czy nasze korzystanie z nowoczesnych technologii jest już formą uzależnienia, warto spojrzeć na to z kilku perspektyw. Przede wszystkim, nie każdy, kto korzysta z technologii, jest od niej uzależniony. To ważne, aby nie stygmatyzować korzystania z Internetu czy gier. Efekt może być wtedy odwrotny od zamierzonego.

Jakie są nasze priorytety?

Kluczowym aspektem w rozpoznaniu uzależnienia jest rozważenie, jakie miejsce w naszym życiu zajmują technologie. Nasze priorytety można podzielić na dwa typy: wewnętrzne i zewnętrzne.

• **Priorytety zewnętrzne**

Jeśli zaczynamy zaniedbywać otoczenie na rzecz gier lub mediów społecznościowych, to jest to znaczący sygnał. Gdy na przykład matka prosi o pomoc w przeniesieniu zakupów, a nasza odpowiedź to "nie teraz, jestem w grze" warto zastanowić się nad priorytetami. Nie jest tak, że fizycznie nie możemy się oderwać - to kwestia wyboru i wartości, które przywiązujemy do tej gry.

• **Priorytety wewnętrzne**

Jeżeli nasze własne potrzeby i aspiracje są zaniedbywane na rzecz technologii, to też jest alarmujące. Może to dotyczyć braku czasu na aktywności, które kiedyś nas cieszyły, czy też zaniedbywania podstawowych potrzeb jak sen czy jedzenie.



Czy czujemy się ignorowani?

Innym wskaźnikiem może być sytuacja, kiedy próbujemy rozmawiać z kimś, kto ciągle jest zapatrzony w telefon. To często prowadzi do uczucia zaniedbania i braku szacunku, zarówno dla siebie, jak i dla drugiej osoby.

Podejmij wyzwanie! Zrób tzw. detoks!

Jednym z najprostszych sposobów na sprawdzenie, czy mamy problem, jest próba odstawienia technologii na jakiś czas. Możesz wybrać weekend albo nawet kilka godzin w trakcie dnia.

Jeśli to wywołuje u Ciebie dyskomfort, to również jest to znak do głębszej refleksji. Pamiętajmy, że samokontrola to klucz. Jeżeli uważamy, że mamy pełną kontrolę nad naszym korzystaniem z technologii, warto ten pogląd poddać próbie.

Nie chodzi tu o demonizowanie technologii, ale o zdrowy dystans i umiejętność korzystania z niej w sposób świadomy i zrównoważony.





2. Gry komputerowe

Czym jest fenomen masowego zainteresowania grami komputerowymi? Odpowiedź na to pytanie jest zarówno prosta, jak i złożona. Wiele osób zwraca się ku graniu, żeby chociaż na chwilę oderwać się od rzeczywistości i jej codziennych wyzwań.

Ucieczka od codzienności

Dla wielu młodych ludzi, zwłaszcza uczniów, granie jest formą ucieczki od problemów w szkole, nieporozumień z rówieśnikami czy trudności w relacjach z nauczycielami. Szkolne środowisko z jego hierarchią i regułami społecznymi bywa dla nich stresujące i obciążające emocjonalnie.

Nie tylko młodzież gra!

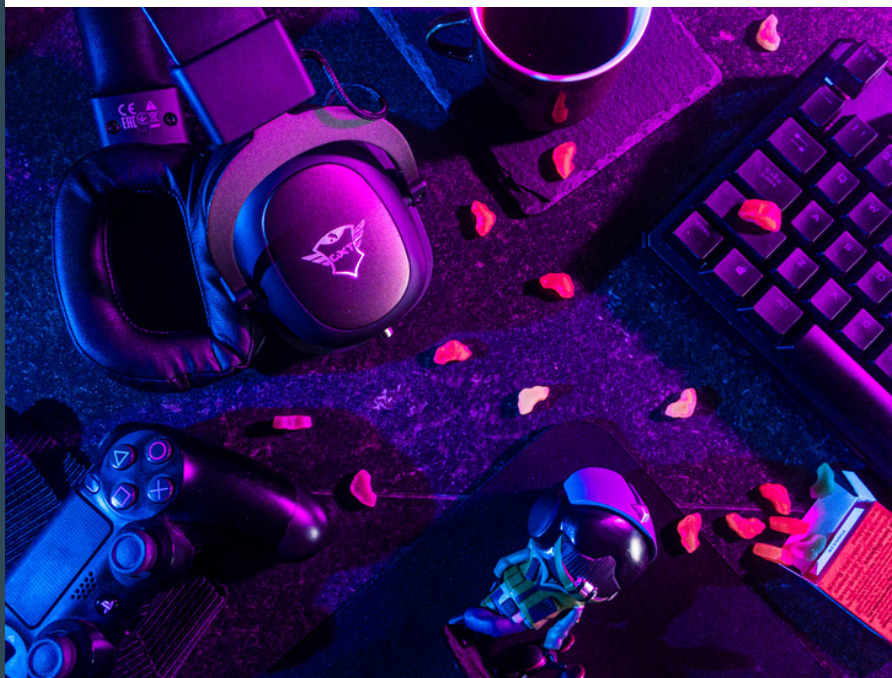
Dorośli również często grają, aby zapomnieć o problemach w pracy, w relacjach osobistych, czy generalnym niezadowoleniu z życia. Niejednokrotnie osoby te są świadome, że ich sytuacja życiowa jest daleka od idealnej, ale nie mają siły, ani motywacji, by ją zmienić.

Urok grania, zakładanie maski

W grach komputerowych można na kilka godzin stać się zupełnie inną osobą - herosem, strategiem czy sportowcem. To środowisko, gdzie twoja obecność jest ważna i nawet niezbędna, co może być niezwykle satysfakcjonujące.

Co leży u podstaw?

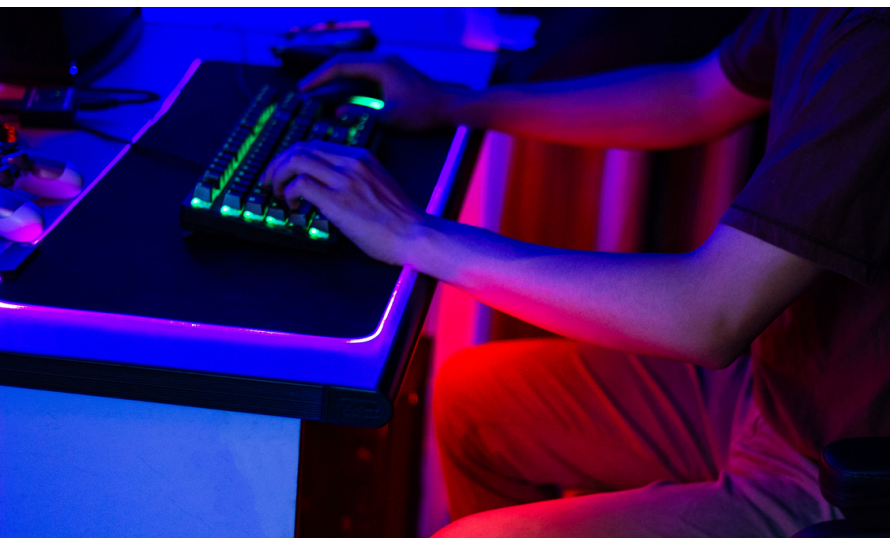
Nie można jednak zapomnieć, że grając nie rozwiązujemy żadnego realnego problemu. Często w trakcie terapii okazuje się, że nadmierne granie jest tylko symptomem głębszych problemów, które nie zostaną rozwiązane przez kolejne godziny spędzone przed ekranem.



Kiedy więc granie pomaga, a kiedy szkodzi?

Gry mogą być pewną formą relaksu i odreagowania od stresów, co w umiarkowanych dawkach jest nawet korzystne. Wszyscy mamy przecież prawo do rozrywki, a gry są jej formą. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy zaczynamy zaniedbywać inne sfery życia i tracimy kontakt z rzeczywistością. Zamiast rozwiązywania problemów, gry stają się kolejnym ich źródłem.

W skrajnych przypadkach granie zaczyna być ucieczką przed problemami, zamiast narzędziem do ich rozwiązania. Zaniedbujemy swoje obowiązki i relacje, a nasze postrzeganie świata staje się zniekształcone. W takich sytuacjach trudno jest wrócić do realnego świata, co może prowadzić do chronicznego poczucia niespełnienia i wpadnięcia w swoisty wir uzależnienia od grania. Kluczową kwestią jest więc świadomość i umiejętność korzystania z gier w sposób zrównoważony, tak aby były one źródłem przyjemności, a nie dodatkowym problemem.



3. Skutki uzależnienia

Często bagatelizujemy zjawisko uzależnienia od technologii, traktując je jako mniej szkodliwe niż na przykład uzależnienie od alkoholu czy narkotyków. Niemniej jednak, taka postawa może prowadzić do poważnych problemów w różnych aspektach naszego życia.

Strata cennego czasu

Najbardziej oczywistą i jednocześnie destrukcyjną konsekwencją jest utrata czasu. Zastanówmy się, ile godzin dziennie poświęcamy na grę na komputerze czy przeglądanie mediów społecznościowych? Ten czas mógłby być przeznaczony na bardziej produktywne działania, takie jak rozwijanie relacji czy realizacja osobistych pasji. Kiedy zaczynamy zdawać sobie sprawę z tego aspektu, często jest już za późno i trudno nadrobić stracony czas.

Zaniedbane relacje

Brak zaangażowania w relacje z bliskimi może prowadzić do ich osłabienia czy nawet zerwania. Zaczynamy ignorować problemy innych, a nasza komunikacja staje się coraz bardziej toksyczna. Taka postawa odbija się na naszej społecznej integracji i wpływa negatywnie na jakość naszego życia.

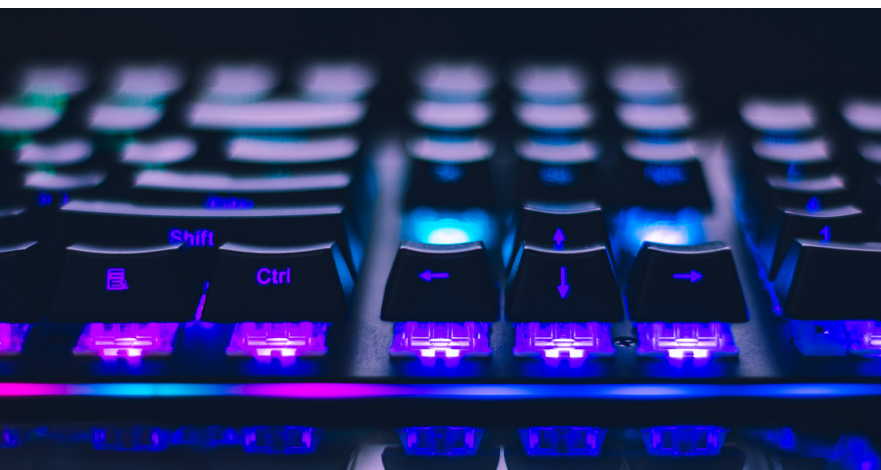
Utrata umiejętności społecznych

Komunikując się głównie przez media społecznościowe, tracimy umiejętności społeczne niezbędne w komunikacji bezpośredniej. To odbija się na naszej zdolności do radzenia sobie w stresujących sytuacjach i utrzymania zdrowych relacji społecznych.

Ryzyko problemów zdrowotnych

Spędzanie wielu godzin przed ekranem komputera czy telefonu może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak dolegliwości kręgosłupa, problemy z wzrokiem czy bóle nadgarstków. Choć te kwestie mogą wydawać się mniej poważne w porównaniu z innymi formami uzależnienia, mogą mieć długofalowe negatywne skutki dla naszego zdrowia.

Podsumowując, nadmierne korzystanie z technologii może mieć szeroki zakres negatywnych konsekwencji, które nie powinny być bagatelizowane. Utrata czasu, zaniedbane relacje, spadek umiejętności społecznych i potencjalne problemy zdrowotne to tylko niektóre z nich. Warto zastanowić się, czy korzyści płynące z korzystania z technologii przewyższają te ryzyka i co możemy zrobić, aby zminimalizować ich wpływ na nasze życie.



4. Czy ten dług da się spłacić?

Zadłużenie w banku to metafora dobrze ilustrująca konsekwencje naszych nieodpowiedzialnych działań. Nawiasem mówiąc, wyjście z trudnej sytuacji finansowej nie oznacza anulowania wszystkich długów ani otrzymania „nowej szansy” od zera. Podobnie jest w przypadku zaniedbanych relacji - odbudowanie ich to żmudny i czasochłonny proces, a czas, który został stracony, nie wróci. Dlatego warto go szanować i korzystać mądrze.

Czas to największa wartość

Kiedy już zdamy sobie sprawę z błędów, możemy tylko efektywnie wykorzystać pozostały czas, mając nadzieję, że to wystarczy na naprawienie sytuacji. Czasu nie da się przecież cofnąć, a my musimy patrzeć w przyszłość z pozytywnym nastawieniem.

Czy gramy także dla wiedzy?

Odkąd gry komputerowe zagościły w naszym życiu, pojawia się pytanie o ich edukacyjną wartość. Ale czy zastanawiamy się, czy gry faktycznie mają obowiązek nas czegoś uczyć? Gry są przede wszystkim formą rozrywki. Oczywiście, w niektórych przypadkach można się z nich czegoś dowiedzieć – przykładowo pewnych nowych słów w języku obcym czy podstaw strategii zespołowej. Ale przecież nie każda gra ma walory edukacyjne.

Ilość czy jakość?

Spędzenie setek godzin w strzelance online, gdzie komunikujemy się w różnymi językami, nie uczyni nas niestety automatycznie poliglotami. Podobnie, zetknięcie się w grze z różnymi okresami historycznymi nie zrobi z nas ekspertów od historii. Często niezbędne do nauczenia jest dla nas tylko tyle, ile potrzeba do przejścia gry lub wydania rozkazu naszej grupie.

Rzeczywistość a gry

Należy pamiętać, że umiejętności nabyte w grach nie zawsze przekładają się na realne życie. Może to być trudne do zaakceptowania, zwłaszcza dla osób, które spędziły w grach tysiące godzin i nagle zderzyły się z rzeczywistością rynku pracy.

Gramy dla siebie?

W grach chodzi głównie o rozrywkę i ucieczkę od codzienności. Gramy, bo chcemy się zrelaksować i oderwać od rzeczywistości, a niekoniecznie, żeby się czegoś nauczyć. Nie ma w tym nic złego. Kluczowe jest jednak, aby znaleźć równowagę i nie przesadzić z czasem spędzonym przed ekranem.



5. Cyfrowy świat wita z otwartymi ramionami

Internet to zaskakujący fenomen, który istnieje wszędzie, ale jednocześnie trudno go uchwycić. Możliwości, jakie oferuje są równie ogromne jak ryzyka związane z korzystaniem z niego. Niekiedy myślimy, że jesteśmy w pełni świadomi zagrożeń online, jest to jednak bardzo bolesne złudzenie. Internet kusi nas ciągłym aktualizowaniem danych i informacji, wielością rozwiązań i artykułów, ukrytymi stronami i wskazówkami na życie. Zapytajmy się jednak, czy nie lepiej uczyć się na podstawie życia realnego, niż wirtualnego?

Każdy jest online

Za pośrednictwem smartfona z różnych aplikacji korzysta dzisiaj praktycznie każdy. Istnieje nawet powiedzenie, że jeśli kogoś nie można znaleźć w sieci, to jakby nie istniał.

Jedno zdjęcie, tak wiele konsekwencji

We wskazanym powyżej kontekście "każdy" oznacza nie tylko znajomych i rodzinę, ale również ludzi, którzy mają o nas informacje – jak na przykład pracodawca czy sąsiedzi. Jedno zdjęcie lub komentarz może mieć poważne konsekwencje, takie jak utrata pracy czy wezwanie na rozmowę dyscyplinarną w szkole lub na uczelni.

Odpowiedzialność za to, co publikujemy

Zastanów się dwa razy zanim coś opublikujesz. Skorzystajmy z analogii z bliskimi - czy pokazałbym to, co zamierzam opublikować moim najbliższym bez zażenowania? Czy moja babcia byłaby z tego dumna? To, co publikujemy w sieci, może być równie dobrze widoczne dla nauczycieli czy dyrekcji szkoły.

Internet nie jest odizolowaną przestrzenią i to, co w nim robimy, może mieć realne konsekwencje w "fizycznym" świecie!



6. Naciągacze w sieci

Internet pełen jest niewidocznych zagrożeń. Często mamy do czynienia z ludźmi, którzy starają się nas wprowadzić w błąd, ale także witryny, które próbują nas wprowadzić w tzw. maliny.

Uwaga na oszustów zakupowych!

Częstym zjawiskiem jest oszustwo na platformach zakupowych online. Gdy szukamy produktu online, możemy trafić na sprzedawców, którzy oferują atrakcyjne towary w bardzo niskich cenach. Zasugerują one zakup poza głównymi portalami, by uniknąć opłat. Jednak taka praktyka może sprawić, że nasze działania staną się niewidoczne dla śledczych. Dlatego zaleca się dokonywanie transakcji tylko przez oficjalne i sprawdzone sklepy online.

Nasze dane też mają wartość

Nie zawsze jednak oszustwo jest oczywiste. Niewielkie zmiany w regulaminie serwisu, takie jak przechowywanie naszych danych do celów marketingowych, mogą prowadzić do niechcianych konsekwencji. Czasem promocje, które na pierwszy rzut oka wydają się atrakcyjne, mają ukryte warunki. Dobrze znanym powiedzeniem w sieci jest: "Jeśli nie płacisz, jesteś produktem". Jeśli coś wydaje się zbyt piękne, by było prawdą, warto zastanowić się dwa razy.

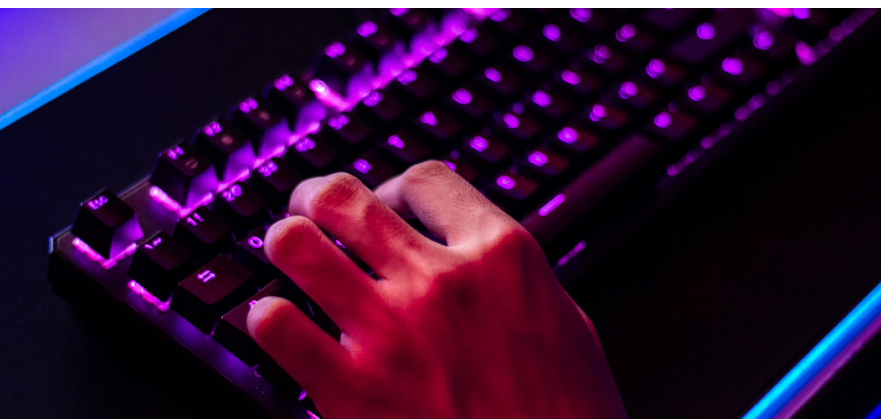
Ostrożność jest kluczem

W cyfrowym świecie nigdy nie wiemy, kto jest po drugiej stronie. Samo twierdzenie, że ktoś jest kimś, kogo znamy, nie wystarczy, by mu zaufać. Internet daje nam możliwość ukrycia naszej tożsamości.

Anonimowość w sieci

Ukrycie tożsamości w sieci ma dwie strony medalu. Podczas gdy niektórzy mogą korzystać z niej, by być bardziej asertywnymi, inni mogą czuć się bardziej narażeni. Przykładowo, młodzi twórcy publikujący swoje dzieła mogą być bardziej podatni na krytykę.

Ważne jest, byśmy pamiętali o ludziach po drugiej stronie ekranu. Zastanówmy się, czy w realnym świecie powiedzielibyśmy to samo, co w sieci. Empatia nie powinna zanikać tylko dlatego, że jesteśmy online.



7. Hejt

Internet, choć pełen możliwości, nie jest wolny od negatywnych aspektów jak nękanie i wykluczenie. Takie zachowania mają zamiar ranić i izolować. Co zrobić, jeśli padniesz ich ofiarą?

Sposoby na zminimalizowanie skutków nękania online:

- Jeżeli czujesz, że nękanie w Internecie wpływa na Ciebie, nie zamykaj się w sobie. Wyraź swoje odczucia.
- Nie jesteś zobligowany do kontynuowania dyskusji z kimś, kto cię nęka. Ignorowanie jest jednym z najbardziej irytujących zachowań dla nękania w sieci.
- Jeśli to twoje konto na portalu społecznościowym, usuń komentarze i osoby, które są toksyczne. Nie ma obowiązku podtrzymywania toksycznej dyskusji.
- Nie daj się zniechęcić. Kontynuuj swoją drogę, niezależnie od krytyki.
- Jeżeli nękanie przekracza granice, zgłoś to odpowiednim służbom, czy to w szkole, czy na poziomie prawnym.

Wirtualna odwaga, w rzeczywistości tchórzostwo

Wiele osób, które są odważne w nękanie online, są mniej pewne siebie w interakcjach twarzą w twarzą. Nie oznacza to, że powinniśmy się z nich śmiać, ale raczej, że nie warto rezygnować z własnych zainteresowań przez obawę przed opiniami anonimowych osób w sieci.

Zagrożenie wykluczeniem

Wykluczenie jest jednym z najbardziej subtelnych, ale i destrukcyjnych form cybernękania. Jest szczególnie niebezpieczne w zamkniętych grupach takich jak szkoły, gdzie brak dostępu do informacji może prowadzić do społecznej izolacji.

W takich przypadkach, rozwiązania mogą obejmować interwencję zewnętrzną, czy też próbę integracji z inną społecznością. Pamiętaj, Twoje dobre samopoczucie i rozwój są najważniejsze.

Nie pozwól, by anonimowe osoby w sieci wpłynęły na Twoje życie w negatywny sposób.



8. Inwestycje w Internecie

W dobie cyfrowej, zauważalny jest trend wykorzystywania różnych technik reklamowych, które mają na celu przekonać nas do różnych form inwestowania.

Takie reklamy często odwołują się do naszych emocji, sugerując, że przegapiliśmy już jedną, złotą okazję do zarobienia pieniędzy. Wprowadzają nas w stan, gdzie zaczynamy myśleć o kolejnych możliwościach inwestycyjnych. Te reklamy prezentują inwestowanie jako prostą i szybką drogę do zysku. Niektóre z nich obiecują nawet automatyzację procesu, sugerując, że nie potrzeba żadnej wiedzy o rynkach finansowych.

W rzeczywistości jednak, ryzyko finansowe w inwestycjach jest związane z wieloma czynnikami i często jest podobne do hazardu. Ostatecznie, podobnie jak w kasynach, zysk nie jest gwarantowany.

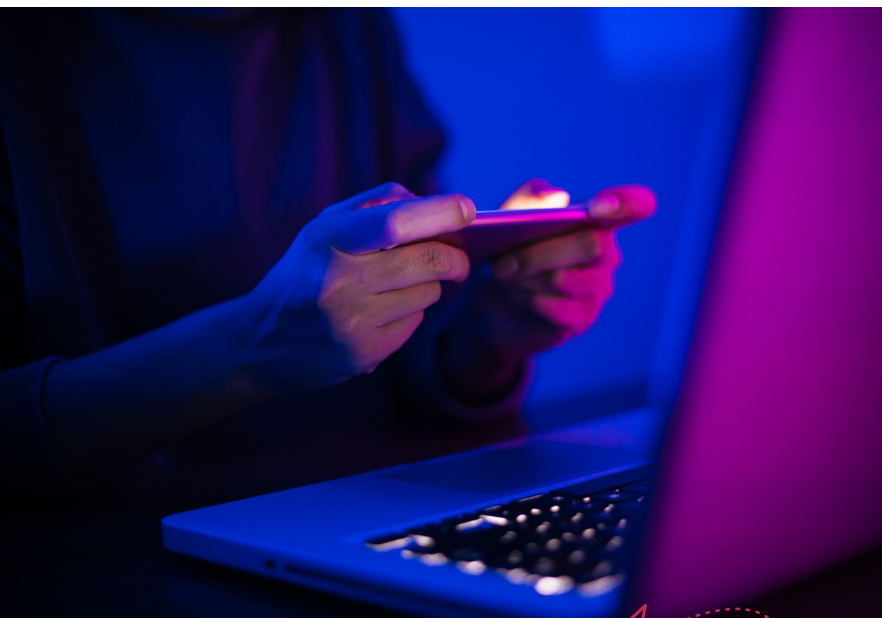
Kryptowaluty: atrakcyjne, ale bardzo ryzykowne

Kryptowaluty są wciąż dla większości tematem tajemniczym i otoczonym wieloma mitami. Oferta zysku na zmianach kursów może brzmieć atrakcyjnie, ale niewątpliwie wiąże się z nią duże ryzyko. Możliwości zarobku są różnorodne: od handlu kryptowalutami na rynkach do tzw. "kopania" walut za pomocą mocy obliczeniowej komputera. Warto jednak zwrócić uwagę, że nie każdy sprzęt jest odpowiedni do tego rodzaju działań i nieprzemyślany wybór może prowadzić do problemów technicznych.

Dodatkowe zagrożenie stanowią różnego rodzaju spekulanci i oszuści, którzy mogą wykorzystać naszą niewiedzę lub chęć szybkiego zysku. Bez odpowiedniego zrozumienia rynku, łatwo można stracić wszystkie oszczędności.

Jednym z głównych wyzwań w kontekście kryptowalut jest ich niestabilność i brak gwarantowanej wypłacalności. Kursy mogą drastycznie się zmieniać, a proces zamiany kryptowalut na realne pieniądze może być skomplikowany i ryzykowny.

Stąd, zanim zdecydujecie się na jakąkolwiek formę inwestowania w sieci, warto zastanowić się i zgłębić temat, a nie kierować się tylko emocjami i obietnicami szybkich zysków. Szkoda byłoby w kilka minut stracić to, na co zbieraliście lub pracowaliście wiele miesięcy.



9. Uważajmy na najmłodszych!

Dzieci i młodzież fascynują się nowoczesnymi technologiami, co samo w sobie nie jest rzeczą złą. Problem pojawia się, gdy młodsze osoby, nieświadome konsekwencji, angażują się w działania mogące naruszyć prawo.

Nawet dzieci w wieku około ośmiu lat mogą zainteresować się handlem kryptowalutami, co może skutkować problemami z fiskusem dla ich rodziców.

Młodzi twórcy wideo, pragnący zyskać popularność, nierzadko naruszają prawa autorskie czy też rozpowszechniają fałszywe informacje, co może prowadzić do kosztownych spraw sądowych.

Analogia, którą można tutaj przytoczyć, to tradycyjna dziecięca "zabawa w sklep", naśladowanie swoich ulubionych youtuberów czy innych idoli nie jest niczym złym, dopóki pozostaje na poziomie zabawy. Kłopot zaczyna się, gdy dzieci przenoszą tę zabawę na grunt rzeczywisty - na przykład "sprzedając" jedzenie z domowej lodówki w miejscu publicznym. Podobne ryzyka niesie za sobą przeniesienie dziecięcej zabawy do świata dorosłych w kontekście Internetu.

Pamiętaj, że nie jesteś sam!

Jeżeli napotkasz problemy, zawsze można szukać wsparcia. Nie ma wstydu w tym, że padło się ofiarą oszustwa online czy że przejmujemy się negatywną opinią w sieci. Ważne, by w takich sytuacjach rozmawiać z bliskimi i nie bać się zgłosić problemu do odpowiednich organów. Nie jest twoim zadaniem ustalać, kto jest sprawcą; to zadanie służb. Ponadto, warto zastanowić się nad konsultacją z psychologiem czy terapeutą, jeśli sytuacja na to wpływa.

Gdzie szukać pomocy?


- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111
- Telefon dla Rodziców i nauczycieli – 800 100 100
- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – (22) 250 63 25
- Policja – 112
- Gdzie również możesz szukać pomocy?
- Miejski/Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
- Miejski Ośrodek Pomocy Psychologicznej.

Pamiętaj – jeżeli jesteś ubezpieczony, możesz uzyskać skierowanie do psychologa i psychiatry u lekarza rodzinnego. Taka wizyta jest w pełni refundowana przez NFZ.



Fundacja LexCultura


ul. Fiołkowa 18/2
53-239 Wrocław

 +48 730 336 909

 fundacja@lexcultura.pl

 www.lexcultura.pl

 @LexCultura

 fundacja_lexcultura



POZnań*