



CYBERBEZPIECZNI

PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

Przygotowany w ramach realizacji zadania publicznego pt.:

„Cyberbezpieczni - 2. Edycja”

współfinansowanego ze środków budżetu
Powiatu Wrocławskiego

autor:
Krzysztof Piersa



POWIAT WROCŁAWSKI

Wrocław
kwiecień 2023

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE JUŻ JESTEŚMY UZALEŻNIENI?

Od tego zasadniczo powinniśmy zacząć. Nie każda osoba korzystająca z Internetu i mediów społecznościowych cierpi z powodu nadużycia. Spędzanie godzin na grach komputerowych również nie musi automatycznie oznaczać uzależnienia. Warto o tym pamiętać, by nie demonizować zarówno nowoczesnej technologii, jak i samej cyfrowej rozrywki.

Jeżeli jednak mielibyśmy pokusić się o definicję, to najważniejsze będą priorytety, czyli jak wysoko w naszych osobistych wartościach plasują się gry komputerowe i same media. Priorytety te możemy podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne.



Zaniedbywanie priorytetów zewnętrznych

to zaniedbywanie otoczenia. Gra staje się ważniejsza niż rodzina, przyjaciele, domowe obowiązki, praca, ogólnie rzecz ujmując cały świat nas otaczający. To ten moment, gdy mama pyta nas, czy pomożemy jej wnieść zakupy do domu, a my odpowiadamy „teraz nie mogę, bo gram i nie mogę tego przerwać”.

To bardzo częsty cytat graczy. Warto to jednak rozwinąć. To nie jest tak, że rzeczywiście **NIE MOGĘ** odejść od komputera. **Ja NIE CHCĘ**. Jeżeli odejdę, przegram mecz, stracę rangę, dostanę karę za nieobecność i są to konsekwencje, których wolimy uniknąć.

Zdanie powinno więc brzmieć „chcę Ci pomóc, ale bardziej zależy mi na dokończeniu tej gry i wbiciu wyższej rangi”. To jednak brzmi już bardzo smutno, prawda?

Podobna sytuacja ma miejsce z telefonem komórkowym, gdy próbujemy rozmawiać z drugą osobą, a ta co chwilę zerka na powiadomienia z mediów społecznościowych. Czujemy się wtedy nieważni, ignorowani, a nawet zaniedbani. To nie są dobre warunki do budowania relacji pełnej szacunku i zrozumienia. Warto wspomnieć, że na telefonie naszego rozmówcy nie rozgrywają się w tej chwili problemy wagi państwowej. To raczej śmieszny obrazek, który trzeba zalajkować.

Zaniedbywanie priorytetów wewnętrznych

to z kolei wszelkie nasze wewnętrzne potrzeby i aspiracje. Możemy stawiać granie w gry i przeglądanie Internetu ponad posiłek. Możemy zrezygnować ze snu, przeglądając kolejne filmiki i relacje. Prysznic potrafi stać się opcjonalny. Najgorzej jest jednak wtedy, kiedy zaczynamy rezygnować ze swoich pasji, gdy przystawiona gitara leży w rogu pokoju od miesiąca i codziennie obiecuję sobie, że nauczę się tego nowego chwytu. Miałem czytać, pisać, rysować, iść na siłownię, ale... jakoś tak nie znalazłem na to czasu? Nie znalazłem motywacji? Oczywiście istnieje również prosty sposób sprawdzenia, czy jesteśmy uzależnieni od technologii.

Challenge: Detoks.

Sami przed sobą ustalamy, że spędzamy kilka dni bez dostępu. Może wybierzemy weekend? Albo świąteczną przerwę? Dwa dni? Trzy dni? Może wystarczy popołudnie? Czy wyobrażamy sobie spędzanie czasu bez dostępu do mediów społecznościowych? Lubimy przekonywać się, że posiadamy pełną kontrolę, lecz warto czasami rzucić pokerowe „sprawdzam”.

DLACZEGO TAK DUŻO GRAMY?

To pytanie zadaje sobie wielu graczy i odpowiedź pozostaje prosta i skomplikowana jednocześnie. Chodzi o tzw. eskapizm – możliwość czasowego odcięcia się od codziennych obowiązków, rzeczywistości i wszystkiego, co ją charakteryzuje.

Dla wielu uczniów ucieczka przed rzeczywistością to ucieczka przed szkołą, kiepskimi ocenami, przedmiotami, których nie rozumiemy, nauczycielami, a także kolegami z klasy, którzy potrafią nimi być wyłącznie z nazwy.

Szkoła dla młodego człowieka potrafi być wyjątkowo traumatycznym miejscem. To niewielka społeczność ze sztywną hierarchią wartości i przesuniętą granicą zachowań społecznych. Jej celem jest rozwój, samorealizacja, a także adaptacja w nieprzyjaznym środowisku. Niestety dla tych, którzy nie odnajdują się w społeczności i trafiają na dno społecznego łańcucha pokarmowego – szkoła staje się więzieniem.

Problemy z rzeczywistością nie leżą jednak wyłącznie w szkole. Wiele osób żyje w ciągłym niezadowoleniu związanym z tym, jak wygląda ich życie. Czasami tkwią w przemocowych

relacjach, które obawiają się opuścić. Chodzą do pracy, której nie znoszą, gdzie nie czują spełnienia i realizacji. Bywa, że jesteśmy całkowicie świadomi opadania coraz niżej i niżej, czując jak energia ulatuje z naszego ciała dzień po dniu niczym z dziurawego balonika.



To właśnie od tych kwestii uciekają gracze. Gry pozwalają na kilka godzin poczuć się kimś zupełnie innym. Wyjątkowym, wspaniałym, ale przede wszystkim - potrzebnym. Mamy cały świat do uratowania, galaktykę do podbicia lub mecz do wygrania. Tam nasza obecność staje się pożądana - i nas to zwyczajnie cieszy.

Podczas sesji terapeutycznych bardzo często okazuje się, że problem nie leży w samych grach. Nie przesiadujemy przy nich tylu godzin, bo to tak niezwykła i wciągająca rozrywka. Gry służą raczej za dywanik, pod którym możemy zgromadzić kupkę niechcianego kurzu.

W wielu przypadkach owa ucieczka może być błogostawieństwem. Możemy w ten sposób przepalić stres i wrócić do równowagi. Gry komputerowe w wielu przypadkach pozwalają nam znaleźć w zakamarkach umysłu miejsce na dodatkowy oddech spokoju, po którym zaczynamy wracać z nową energią rozwiązywać codzienne problemy.

Problem zaczyna się w momencie, gdy nie wracamy. Przytłoczeni nadmiarem spraw i beznadziejnością nierozwiązywalnej sytuacji, zaczynamy patrzeć na rzeczywistość jak rozbitek widzący stary świat - pełen brudu i komplikacji. Dzika, bezludna wyspa zaczyna wydawać się atrakcyjnym miejscem, nawet jeśli nie zapewnia identycznego zestawu bodźców. Ponadto obiecujemy sobie, że ten pobyt jest tylko na chwilę. Na miesiąc. Na rok. Z pewnością nie na zawsze, w końcu kiedyś musimy wrócić.

Marnowanie czasu

To najprostszy, najbardziej surowy i jednocześnie najbardziej dewastujący przykład tego, co może zrobić nam nadużycie. Oczywiście możemy zarzucać się tysiącem zmarnowanych godzin i litanią rzeczy, które moglibyśmy zrobić w tym czasie, ale zwróćmy uwagę na najmniejszy obrazek – nasz dzień powszedni.

Ile czasu spędzasz grając na komputerze? Dwie godziny dziennie? Trzy? Ile czasu spędzasz przeglądając Facebooka i Instagrama, wydzierając te krótkie chwile z codziennej rutyny? Warto zwrócić uwagę, że w ciągu dnia mamy czas na pracę, domowe obowiązki, relacje z bliskimi, rozwijanie swoich zainteresowań, oraz oczywiście rozrywkę (która często łączy się z zainteresowaniami). W zdrowej sytuacji, proporcje tych czynności pozostają niezaburzone. Jeżeli zaczniemy przeznaczać więcej czasu na czystą rozrywkę – mniej zostanie go na budowanie relacji, domowe obowiązki, czy nawet pracę.

Osoby nadużywające gier zdają sobie sprawę z tej wady dopiero w chwili, gdy jest bardzo źle, gdy zaniedbywana rzeczywistość nie pozwala się dłużej ignorować. To moment, gdy inni realizują marzenia, na których nam samym tak bardzo zależało. Być może znajomi zwiedzili świat, nauczyli się gry na instrumentach, napisali książki lub zaczęli zajmować się zupełnie nowym hobby. Być może droga awansu w pracy jest dla nas czasowo lub permanentnie zamknięta? W takim momencie chcielibyśmy winić cały świat, ale w końcu przychodzi ten smutny wniosek.

Mieliśmy czas. Mogliśmy się tym zająć. Tym i tysiącem innych spraw. Mieliśmy wiedzę i możliwości. Wybraliśmy prokrastynację, a zaciągnięty w ten sposób kredyt w końcu trzeba spłacać.

Zniszczone relacje

Nie ma tu szczególnej filozofii, jeżeli nie poświęcamy czasu na pielęgnowanie relacji, te zaczynają obumierać niczym kwiaty pozostawione same sobie. Zaczyna się od małych gestów. Nie słuchamy, o czym mówi druga osoba. Przystajemy zwracać uwagę na cudze problemy, wręcz bagatelizując je. Nie przejmujemy się konsekwencją własnych słów, a w nasze relacje wlewa się coraz więcej jadu.

W ten sposób wiele relacji zostaje rozluźnionych, czasami niestety kompletnie zerwanych. To również refleksja, która przychodzi z czasem, gdy pośród tysięcy radości i smutków dnia codziennego nie mamy tego z kim przeżyć. Bo skoro nas nie obchodzą cudze wzloty i upadki, dlaczego kogoś mają interesować nasze własne?

Aspołeczność

Jeżeli komunikujemy się za pomocą telefonu, siłą rzeczy w tej samej chwili nie komunikujemy się twarzą w twarz. Oczywiście oczywistość, prawda? W miarę rozwoju technologii, bezpośrednio

rozmowa stała się jednak coraz rzadszym zjawiskiem, a samo rozmawianie wbrew pozorom nie służy wyłącznie rozmawianiu.



Po pierwsze nabywamy mnóstwo umiejętności społecznych, czyli utrzymanie kontaktu wzrokowego, głośne i wyraźne wypowiedzianie się, a także panowanie nad mową własnego ciała i co za jego pomocą przekazujemy. W końcu inaczej odbierzemy uśmiechniętą osobę patrzącą nam w oczy, niż osobę trzymającą ręce w kieszeniach, zerkającą na własne buty.

Co jednak ważniejsze, bezpośrednia rozmowa uczy nas radzenia sobie w trudnych i stresujących sytuacjach. Budowanie odporności psychicznej podczas rozmowy, gdy musimy postawić na swoim lub oprzeć się perswazji oponenta. Odwaga, by zaznaczyć swoje stanowisko i trzymanie nerwów na wodzy.

Umiejętności te przydają się na przestrzeni całego życia, od prostego zamówienia pizzy po rozmowę kwalifikacyjną w sprawie pracy.

Problemy zdrowotne

Wielogodzinne przesiadywanie przed ekranem nie jest zdrowe. Mało kto z nas zwraca uwagę na przerwy między pracą, siedzenie w odpowiedniej pozycji lub przy odpowiednim świetle. Problemy z nadgarstkami, skrzywienie kręgosłupa, popsuty wzrok, przykurcze w mięśniach...

oczywiście te wady nie brzmią tak przerażająco, jak rak płuc wywołany wieloletnim paleniem papierosów lub marskość wątroby od nadmiaru alkoholu, co jednak nie zmienia faktu, że te pomniejsze wady również zapukają do naszych drzwi prędzej lub później.

WYCHODZENIE NA PROSTĄ I SPŁATA KREDYTU

Konsekwencje nadużycia przypominają nieco zadłużenie w banku. Nawet gdy zdamy sobie sprawę, że znaleźliśmy się w finansowych tarapatach i ktoś wyciągnie do nas pomocną rękę, kredyty nagle nie przestaną istnieć, a my nie otrzymamy czystej karty. Zniszczone relacje potrafią być niezmiernie trudne do odbudowania. Niektóre mogą nigdy nie wrócić do dawnej świetności. Najdotkliwszy pozostaje jednak ubytek czasu, gdyż tego jednego nigdy nie odzyskamy, choćbyśmy nie wiem jak się starali. Czas pędzi nieubłaganie naprzód, a jego marnotrawstwo może odbić nam się czkawką w najmniej oczekiwanym momencie.

Świadomość straty jest tym, czego najbardziej obawiają się osoby, które zdały sobie sprawę z nadużycia. Nie cofniemy już czasu. Możemy wyłącznie dobrze wykorzystać ten, który jeszcze nam pozostał i liczyć, że to wystarczy.

CZY GRY RZECZYWIŚCIE NAS UCZĄ?

O rozwoju w grach komputerowych mówi się od czasów ich powstania. Co daje nam granie w gry komputerowe? W jaki sposób uczymy się grając? Jako terapeuta i gracz zawsze proponuję odwrócić to pytanie – czy gry w ogóle muszą nas czegoś uczyć?

Gry to medium, które ma przede wszystkim dać nam rozrywkę. To medium jednocześnie tak szerokie i skomplikowane, że nie da się jednoznacznie przyznać lub zaprzeczyć, że gry uczą. Najczęstsze przykłady rozwoju dotyczą oczywiście nauki języków obcych, historii, logicznego myślenia, strategii, pracy w zespole, ale tak jak wiele tytułów będzie mogło przypisać sobie kilka z tych zalet, tak istnieje również wiele szalenie popularnych tytułów nie dających nam nic z powyższej listy.

Pozostaje również kwestia „ilości do jakości”. To, że rozegrałem pięćset godzin w drużynowej strzelance, a wśród graczy trafili się obcokrajowcy, którym krzyknąłem kilka komend po angielsku, nie oznacza automatycznie, że uczę się języków obcych. To, że gra została osadzona w okresie drugiej wojny światowej, starożytnym Egipcie lub średniowiecznej Europie, nie czyni mnie znawcą epok i historykiem.

Niestety jest to również potężny cios, który otrzymują gracze zderzający się z bezlitosnym rynkiem pracy. Nagle okazuje się, że nasz język angielski i umiejętności zarządzania zespołem nie są na tak wybitnym poziomie jak podejrzewaliśmy. Mało tego okazuje się, że nawet na

samych grach potrafimy się kompletnie nie znać, a to już rzeczywiście potrafi być tragedią wśród ludzi, którzy na liczniku konsoli wbili ponad dziesięć tysięcy godzin. Nagle dowiadują się, że tak naprawdę nie znają branży gier komputerowych, nie rozumieją i nie śledzą e-sportu, a sama produkcja gier to wciąż czarna magia. To, że oglądamy seriale, nie oznacza, że znamy się na kinematografii lub potrafimy kręcić filmy. Analogia względem gier jest identyczna.

To, co przede wszystkim dają nam gry jest: rozrywka i eskapizm. Nie gramy w gry, bo tak bardzo pragniemy nauczyć się angielskiego lub zgłębić tajemnice średniowiecznej żeglugi morskiej. Gramy, bo chcemy się dobrze bawić. Gramy, bo chcemy na kilka chwil zapomnieć o otaczającej nas rzeczywistości, przewietrzyć nieco mózg, udając się na wirtualny spacer. To nic złego. To naprawdę nic złego. Zasadniczo rozrywka i eskapizm to motywacja każdego zajęcia, które wykonujemy w wolnym czasie, bez względu na to, czy wybierzemy rower, wędkowanie czy oglądanie kolejnego serialu w telewizji. Chcemy po prostu odpocząć. Grunt to po prostu się nie zasiedzieć.

WITAMY W INTERNECIE

Cudowna rzeczywistość Shroddingera, która jest wszędzie i jednocześnie nigdzie jej nie ma. Mnogość możliwości, które Internet przed nami otwiera, może konkurować wyłącznie z liczbą zagrożeń czyhających na nasze bezpieczeństwo niczym wilk czekający na czerwonego kapturka. Wielu z nas słysząc o cyber-zagrożeniach bagatelizuje to zjawisko.



W końcu przecież wiem, co jest dobre, a co złe w Internecie, prawda? Korzystam z niego od wielu lat i nadal nic mi się nie stało. Nie grozi mi żadne niebezpieczeństwo. Podejrzewam, że również to pomyślał Czerwony Kapturek wchodząc do lasu.

W INTERNECIE JEST KAŻDY

Dzisiaj z telefonu komórkowego i jego dobrodziejstw korzysta praktycznie każdy z nas. Nie bez powodu utarło się powiedzenie, że jeśli nie znaleźliśmy kogoś lub czegoś w Internecie, to nie istnieje.

W Internecie jest każdy i naprawdę mam na myśli każdy. Kiedy publikujemy zdjęcie, filmik, relację, w większości przypadków ma do niej dostęp potencjalnie każdy jeden użytkownik Internetu. W takim momencie najczęściej myślimy o wszelkiej maści oszustach, złodziejach i cyfrowych bandytach. To przed nimi przestrzegamy swoją młodzież. Konsekwencje publikacji treści w sieci potrafią być znacznie subtelniejsze.

Warto zwrócić uwagę, że w magicznym „każdy” mamy zarówno przyjaciół z dzieciństwa, kolegów z pracy, rodzinę, jak i te dalsze osoby, jak księgowy, nauczycielka naszych dzieci, teściowa, pracodawca, urząd skarbowy, nasi sąsiedzi zarówno ci zapraszający na grilla jak i ci, którzy chcieliby wszystko wiedzieć na nasz temat. Jedna fotka i jeden komentarz mogą doprowadzić do naszego zwolnienia z pracy lub wezwania na rozmowę dyscyplinarną, a tłumaczenia „tylko takie śmieszki sobie robię” mogą nas wtedy nie uratować.

Sam lubię stosować alegorię babci oraz matki. Zawsze przed publikacją treści w Internecie staram się odpowiedzieć na pytanie, czy bez wstydu pokazałbym tę treść swoim najbliższemu, co by powiedziała moja babcia, gdybym na filmikach wyzywał ludzi i przeklinał. Młodzież w szkole zawsze pytam, czy pokazaliby swojego Instagrama dyrekcji szkoły. W końcu nic nie stoi na przeszkodzie, by pedagodzy zapoznali się z ich niezwykłą treścią... prawda?

OSZUŚCI

Możemy się na nich natknąć na każdym kroku. Czasami będą to osoby piszące do nas bezpośrednio, a czasami sama strona internetowa będzie próbowała nas okantować.

Najczęstszymi oszustwami są te na aukcjach internetowych. Gdy próbujemy kupić coś z internetowego ogłoszenia, nagle zgłaszają się do nas handlarze, którzy mają wymarzony przez nas produkt i to w konkurencyjnej cenie. Proponują transakcje poza allegro, by nie odprowadzać prowizji dla portalu. Tym samym jednak sprawiamy, że nasza transakcja staje się praktycznie niemożliwa do namierzenia. Warto dlatego wykonywać zakupy wyłącznie w sprawdzonych i autoryzowanych sklepach internetowych.

Oszustwa potrafią tkwić również w samym regulaminie portalu. Wystarczy, że drobnym druczkiem zostanie dopisane, że serwis będzie przechowywał dane o nas w kontekście komercyjnym. Co to oznacza w praktyce? Nasz mail, numer telefonu oraz nazwisko trafią do długiej listy wykorzystywanych przez telemarketerów i domokrążców.

Niekiedy konsekwencje potrafią być poważniejsze. Serwis może na przykład zaproponować darmowy miesiąc obsługi. Dopiero później dowiemy się, że promocja jest aktualna wyłącznie po wykupieniu trzymiesięcznej subskrypcji – na co zdążyliśmy się zgodzić.

Internet zdążył wykuć już pewne powiedzenie: jeżeli nie płacić pieniędzmi, to ty jesteś walutą. Jeżeli zostaje obiecana cudowna usługa całkowicie za darmo, warto zastanowić się, gdzie leży haczyk całej transakcji.

NIE WIESZ, KTO JEST PO DRUGIEJ STRONIE

Zawsze warto pamiętać o tym, że jeżeli nie znamy osoby po drugiej stronie, nie powinniśmy jej do końca ufać. To, że podaje się za pracownika banku nie oznacza, że musi nim być. Osoba może mieć wobec nas tylko pozornie dobre intencje. Może mieć znacznie więcej lub znacznie mniej lat. Może być mężczyzną lub kobietą. Może być na drugim końcu świata lub tuż za ścianą.

Brak świadomości i anonimowość działają również w drugą stronę. Potrafimy odpowiedzieć drugiej stronie z pełną stanowczością i gwałtownością nie mając pojęcia czy osoba po drugiej stronie jest w stanie przyjąć podobny komentarz. Dobrym przykładem mogą tu być dzieciaki publikujące swoje prace na grupach artystycznych. Choć wrażliwość w tym temacie cały czas ewoluuje, nadal wielu młodych ludzi potrafi usłyszeć naprawdę przykre słowa w komentarzach. Oczywiście obrońcy wszędobylskiej szczerości zawsze zwracają uwagę na merytoryczną słuszność swojego surowego osądu. W końcu, jeżeli rysunek jest beznadziejnie brzydki jak na standardy dorosłych rysowników, to tak powinienem powiedzieć nawet jeżeli odbiorca wygląda na jedenastolatka, prawda? Proponuję w takim wypadku odpowiedzieć sobie na pytanie, czy na żywo podczas lekcji w szkole lub w trakcie spotkania ze znajomymi, skomentowalibyśmy pracę znajomego dziecka w równie dosadny sposób? Gdy widzimy kogoś na żywo, bardzo szybko dopadają nas konsekwencje wypowiedzianych słów, kim jest ta osoba i co moje słowa mogą dla niej oznaczać. Internet zapewnił nam bezgraniczną wolność – również wolność od empatii.

Internet zdążył wykuć już pewne powiedzenie: jeżeli nie płacić pieniędzmi, to ty jesteś walutą. Jeżeli zostaje obiecana cudowna usługa całkowicie za darmo, warto zastanowić się, gdzie leży haczyk całej transakcji.

Hejt

wszelkiej maści nienawistne komentarze, na które możemy się natknąć w kulturze Internetu. Czasami hejt będzie ukryty pod płaszczkiem merytorycznego komentarza. Czasami będzie obsceniczny w swej wulgarności. Bez względu jednak na przybraną formę, hejt ma nas przede wszystkim zranić. Co możemy zrobić, gdy padniemy ofiarą hejtu?



- 1 Wygadaj się** – nie duś tego w sobie. Bez względu na to jak absurdalnie będzie to brzmiało w Twojej głowie, wyrzuć to z siebie. To żaden wstyd.
- 2 Ucinaj rozmowy** – to nie hejter określa, kto wygrał. Nie masz obowiązku z nim rozmawiać. Zasadniczo ignorowanie z Twojej strony jest tym, co najbardziej denerwuje hejtera.
- 3 Banuj** – jeżeli to Twoje media społecznościowe, zwyczajnie usuwaj ludzi Cię obrażających. Nie martw się, czy w ten sposób nie chowasz dyskusji czy też wprowadzasz cenzurę. Czy gdyby ktoś obrażał Cię w Twoim domu również zastanowisz się nad cenzurą czy zwyczajnie wyrzucisz delikwenta?
- 4 Rób dalej swoje** – hejter stoi w miejscu i nic nie denerwuje go bardziej niż Twój rozwój. Z czasem jednak jego krzyk stanie się ledwie zrozumiałym echem.
- 5 Zgłoś** – jeżeli ktoś naprawdę załazł Ci za skórę, zawsze istnieją wyższe instancje do których możesz się odwołać, bez względu na to czy będzie to dyrekcja szkoły czy też policja. Nękanie i obrażanie jest karane prawnie – również w Internecie.



Pamiętaj: hejter jest odważny wyłącznie w sieci

Każda osoba, która spotkała na żywo człowieka ubliżającego jej w przestrzeni portali społecznościowych może potwierdzić, że na żywo te same osoby nie są już tak odważne i elokwentne w swych przekonaniach. Na żywo o wiele bardziej zdajemy sobie sprawę z konsekwencji naszych słów i to, co napisane na klawiaturze nie zawsze przechodzi przez gardło.

Nie chodzi tu jednak o nabijanie się z hejterów i przedstawianie ich jako słabych, tchórzliwych istot. Warto zwrócić uwagę na inną kwestię. Czy naprawdę masz rezygnować ze swoich pasji, z tego, co robisz i kochasz, ze względu na ludzi, którzy nie są w stanie powiedzieć tego samego w tej samej rzeczywistości? Oni są odważni tam, w Internecie. Twoja pasja jest tutaj. Nie warto więc rezygnować z tego, co kochamy ze względu na osoby, których możemy nigdy nie zobaczyć na żywo, które czasami pozostają dla nas całkowitą niewiadomą.

Wykluczenie

Bardzo niebezpieczna forma cyfrowego prześladowania stosowana zwłaszcza w zamkniętych społecznościach. Polega na ignorowaniu lub niedopuszczaniu osoby do informacji wewnątrz grupy, oficjalne jej alienowanie. Szczególnie groźne w przypadku uczniów szkół, gdzie odcięcie od klasowych mediów społecznościowych potrafi być jednoznaczne z całkowitą izolacją w społeczeństwie z uwagą na brak alternatyw.

W przypadku wykluczenia, drogami rozwiązania problemu jest oczywiście zewnętrzna interwencja, jak również zaproszenie jednostki do innej społeczności (w przypadku dziecka może to oznaczać przeniesienie do innej klasy).

INWESTOWANIE PRZEZ INTERNET

Obecnie niezwykle popularna forma naciągania. Z pewnością dostrzegasz jak wiele reklam dotyczących inwestowania pojawiło się w ostatnich latach. Łączy je budowanie napięcia związanego z utraconą szansą, budowanie poczucia, że już przegapiliśmy możliwość zainwestowania i wzbogacenia się w łatwy sposób. Czujemy wtedy smutek i tym większą determinację, by trzymać rękę na pulsie.

Wtedy właśnie reklamy przychodzą do nas z nową, równie dobrą propozycją. Zachęcają i proponują, aby inwestować, grać na giełdzie, obracać dobrami materialnymi i niematerialnymi, aby wzbogacić się tak jak w obietnicy.

Reklamy te obiecują nie tylko duży zwrot, ale również prostotę w działaniu. System jest bajecznie prosty, zrozumiały dla każdego. Nie musisz znać się na giełdzie, inwestowaniu, ani

nawet na produktach czy wytwarzających je firmach. Możesz cały proces zautomatyzować, kopiując zachowania najlepszych inwestorów.

W takim momencie obietnica zarobionych pieniędzy staje się jeszcze wspanialsza, w końcu, kto z nas nie marzył o wielkich kwotach zarobionych w prosty sposób.

Niestety inwestowanie giełdowe ma wiele wspólnego z hazardem. Po pierwsze, śledzenie wyników i upajanie się sukcesami, daje ten sam zastrzyk adrenaliny, co przystówiowa para asów na stole krupiera. Czujemy się ważni, docenieni i przede wszystkim szczęśliwi. Nie bez powodu jednak powstało przysłowie, że w największym zwycięzcom w kasynie jest samo kasyno. Dobra passa potrafi odwrócić się w najmniej oczekiwanym momencie. W poczuciu pewności, że „następnym razem się uda” łatwo wpaść w tarapaty finansowe.

KRYPTOWALUTY

Internetowe pieniądze to temat wciąż owiany nie tylko złą sławą, ale również miejską legendą. Trudno odpowiedzieć na pytanie, czym tak naprawdę są kryptowaluty, w jaki sposób są emitowane i na jakim poziomie plasuje się ich wartość.

To, z czym są cały czas kojarzone jednak to zmienny kurs pozwalający zarobić inwestorom ogromne pieniądze, a nic nie przyciąga tak ludzi jak obietnica zarobienia łatwych pieniędzy.



Działalność kryptowalutową można podzielić na obrót nimi, co nie różni się od standardowo rozumianej gry na giełdzie, a także „kopanie kryptowalut”. Jesteśmy w stanie „wykopać”, czyli zarobić internetowy ekwiwalent pieniądza, poprzez dzierżawę mocy obliczeniowej naszego komputera. Warto jednak pamiętać, że nasz domowy laptop może nie być najlepszym urządzeniem do takich operacji. Można porównać taki zabieg do używania zwykłego samochodu na budowie, zamiast ciężarówki. W teorii jakoś sobie poradzimy. Pytanie jednak brzmi, jak szybko nasz prywatny sprzęt zacznie się sypać?

Problem stanowią również wszelkiej maści spekulanci inwestycyjni, zachęcający nas do inwestowania w sobie tylko znanych internetowych przedsięwzięciach. W takich sytuacjach, zwabieni lepem łatwej gotówki, możemy szybko stracić oszczędności życia.

Pod względem kryptowalut problemem pozostaje gwarancja wartości i wypłacalność. Kurs standardowego Bitcoina potrafił wahać się od kilku do kilkudziesięciu tysięcy dolarów i to w przeciągu miesięcy. Oznacza to, że nawet największe, najpopularniejsze kryptowaluty pozostają bardzo wrażliwe na wahania rynkowe i zmiany inwestycyjne. Oczywiście osoba, która posiadała bezwartościową walutę może nagle okazać się milionerem, ale niestety działa to również w drugą stronę.

Sama kwestia wypłacalności również stanowi problem. Spekulanci lubią chwalić się jak wielkie możliwości daje im sama kryptowaluta. Gdy jednak ma dojść do finalizacji inwestycji, wypłacenia prawdziwej żywej gotówki lub zapłacenia kryptowalutą w zwykłym sklepie – nagle sprawa zaczyna się znacząco komplikować.

UWAGA NA DZIECI

Młodzi lubią bawić się technologią. To oczywiście samo w sobie nie jest żadnym problemem. Problem zaczyna się w momencie, gdy młody człowiek nieświadomie zaczyna wchodzić w konflikt z prawem. Już ośmiolatki potrafią interesować się obrotem oraz inwestowaniem środków w kryptowalutach, w ten sposób narażając rodziców na kontrolę z urzędu skarbowego. Niepełnoletni youtuberzy w pogoni za sławą dopuszczają się piractwa, kradzieży własności intelektualnej, a nawet pomówień. Nieświadomi konsekwencji prawnych swojej działalności, potrafią narażać rodziców na kosztowne procesy sądowe i odszkodowania.

Pod względem „zabawy w youtubera” można przedstawić analogię wobec domowej „zabawy w sklep”. Nie ma nic złego w naśladowaniu swoich idoli i zabawę w nich. Problem pojawia się, gdy zabieramy rzeczy z rodzinnej lodówki i rozkładamy je jako towar na sprzedaż na środku miejskiej starówki. Policjant pytający dziesięciolatka o pozwolenie na handel lub numer ewidencji podatkowej może wydawać się abstrakcyjne, ale tym właśnie jest dziecko wchodzące w świat dorosłej działalności w Internecie.



PAMIĘTAJ – JESTEŚMY Z TOBĄ!

Zawsze istnieje osoba, do której możesz zgłosić się z problemem. To żaden wstyd paść ofiarą oszusta w Internecie. To normalne, że przejmujemy się negatywnymi komentarzami pod własnymi zdjęciami. Nie jesteśmy w tym jednak sami. Warto porozmawiać z rodziną i przyjaciółmi. Nie wahajmy się zgłaszać sprawy na policji, jeżeli mamy podejrzenie, że złamano prawo. Nie musisz znać tożsamości sprawcy. Ustalenie ich należy już do obowiązków organów ścigania. Nie wahaj się również korzystać z pomocy psychologów i terapeutów.

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.

