

# 6 PUŁAPEK INTERNETU I MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH



## PUŁAPKA 1. HEJT I CYBERPRZEMOC WŚRÓD UCZNIÓW

### Co można zrobić

- wzmacniaj samoocenę • wspieraj • okazuj gotowość udzielania pomocy • ucz asertywności oraz radzenia sobie z emocjami i stresem • w razie potrzeby zapewnij specjalistyczną pomoc.



## PUŁAPKA 2. NADUŻYWANIE I UZALEŻNIENIE

### 5 alarmujących objawów uzależnienia:

1. Intensywne negatywne emocje w efekcie ograniczenia dostępu do Internetu.
2. Nieudane próby kontroli swojego zachowania.
3. Ograniczenie pozakomputerowych zainteresowań.
4. Gorsze wyniki w nauce.
5. Stałe trzymanie przy sobie smartfona lub laptopa, częste dotykane go i zerkanie na niego.

### Co można zrobić:

- monitoruj, ile czasu dziennie dziecko spędza w Internecie czy przed komputerem (1-2 godzin z częstymi przerwami dla dzieci młodszych i do 3 godzin dla młodzieży),
- zachęcaj, by dziecko korzystało z komputera i Internetu w celach edukacyjnych i twórczych, a nie tylko dla rozrywki (zmniejsza to ryzyko uzależnienia, tworzy dobre nawyki),
- wprowadź politykę korzystania ze smartfonów i innych urządzeń elektronicznych w szkole (np. zakaz na lekcji),
- bądź wrażliwy na sygnały nadużywania i uzależnienia w razie ich zaobserwowania. W razie potrzeby pomóż poszukać pomocy (polecana jest psychoterapia poznawczo-behawioralna).



## PUŁAPKA 3. PROBLEMY Z NAUKĄ

- **Niewiarygodne informacje.** Uczniowie często mają trudności ze znajdowaniem wartościowych źródeł informacji i są podatni na tzw. fake newsy czy postprawdę.
- **Płytkie przetwarzanie.** Badania dowiodły, że informacje zdobywane w Internecie są przetwarzane w mózgu bardziej powierzchownie od tych, które zdobywamy z bardziej tradycyjnych źródeł (książek czy notatek).
- **„Kopiuj-wklej”,** czyli ściąganie gotowych prac lub ich fragmentów zamiast samodzielnej pracy (tylko ona rozwija).



## PUŁAPKA 4. CYBERNIEBEZPIECZEŃSTWO

Uczniom często zdarza się ujawnianie wrażliwych lub poufnych informacji na swój temat (np. wieku, nazwiska, miejsca zamieszkania, szkoły i klasy, numeru telefonu, adresu e-mail czy wizerunku) w sposób umożliwiający dostęp do nich osobom trzecim.

### Co można zrobić:

- informuj uczniów o konsekwencjach braku ochrony swojej prywatności w Internecie,
- zwiększaj świadomość dotyczącą skutecznych zabezpieczeń (np. nieklikania w podejrzone linki czy też tworzenia „mocnych” haseł dostępu).



## PUŁAPKA 5. BYCIE WREDNYM NIGDY NIE BYŁO TAK ŁATWE

Uczniowie nie tylko doświadczają cyberprzemocy, ale również dopuszczają się jej.

### Co można zrobić:

- rozwijaj u uczniów wrażliwość na potrzeby i uczucia innych,
- przedstawiaj umiejętność zachowywania się wobec innych „z klasą” (asertywnie, życzliwie, bez przemocy) jako wartość dobrze świadcząca o człowieku (w tym o jego psychicznej sile) i będącą źródłem dobrej samooceny,
- ucz netykiety (zasad zachowywania się w Internecie), dobrej komunikacji i asertywności,
- ucz alternatywnych sposobów rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami,
- zwracaj uwagę, że w Internecie nigdy nie jest się do końca anonimowym, np. policja ma możliwości, by odkryć, do kogo należy konto lub strona.



## PUŁAPKA 6. POGORSZENIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

### Co można zrobić:

- jak najczęściej stwarzaj dzieciom okazję do atrakcyjnych spotkań twarzą w twarz, zarówno w cztery oczy, jak i w większej grupie (np. animować zabawy, tworzyć sprzyjającą atmosferę do zapraszania koleżanek i kolegów do domu),
- dawaj dobry przykład własny; ucz, że bezpośrednie relacje są bardzo cenne i Internet ich nie zastąpi.