

treści edukacyjne

wypowiedzi ekspertów

materiały video

Niezbędnik Świadomego Rodzica 2.0



Cyberprzemoc jest realnym zagrożeniem dla Twojego dziecka

Kliknij, aby obejrzeć

Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka w sieci



Cyberprzemoc to wszelkie przejawy agresji i przemocy wobec innych z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Można tu wymienić media społecznościowe oraz wszelkie usługi przesyłania wiadomości w Internecie, do których można uzyskać dostęp za pośrednictwem telefonu komórkowego, tabletu lub platformy do gier. Pod pojęciem cyberprzemocy mogą się kryć bardzo zróżnicowane zachowania. Z jednej strony mogą to być akty radykalnej przemocy, jak obrażanie kogoś czy straszenie na Messengerze. Z drugiej strony mogą to być także zachowania subtelne jak np. niewpuszczenie kogoś na chat grupowy czy wycięcie ze zdjęcia.

Michał Siromski, magister psychologii, założyciel i członek zarządu Stowarzyszenia Gildia Superbohaterów.

Jak rozpoznać, że dziecko jest ofiarą cyberprzemocy?

- ◆ Dziecko wycofuje się z życia rodzinnego i społecznego.
- ◆ Zauważamy, że dziecko unika kontaktu z konkretną osobą.
- ◆ Dostrzegamy pogorszenie się samopoczucia, obecność lęku i przygnębienia.
- ◆ Pojawiające się problemy ze snem i występowanie koszmarów.
- ◆ Widoczny spadek apetytu lub/też nadmierne objadanie się.
- ◆ Pojawienie się problemów z moczeniem się w nocy.
- ◆ Dziecko nagle wyraża niechęć do chodzenia do szkoły.



Ważne!

Aż 71% badanych rodziców wyraziło swoje zaniepokojenie tym, że ich dzieci doświadczają nękania w Internecie przez kogoś, kogo znają. Co więcej, 70% ma obawy związane z trollingiem online, a 66% martwi się o to, że ich dziecko jest nękaną przez inne dzieci w Internecie.

Czy wiesz, że?

NNW szkolne pokryje pobyt w szpitalu w wyniku nieszczęśliwego wypadku Twojego dziecka już od 1-go dnia pobytu w szpitalu. Świadczenie za pobyt w szpitalu w wyniku choroby otrzyma już od 2-go dnia. Ponadto pokrycie kosztów leczenia w wyniku nieszczęśliwego wypadku i kosztów rehabilitacji, oraz koszt zakupu leków do 200 złotych.

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Gry komputerowe – szansa na rozwój czy zagrożenie?

Kliknij, żeby obejrzeć

Gry są wszechobecne i będzie ich wokół nas tylko więcej.



Postęp technologiczny w grach komputerowych, jaki dokonał się od legendarnego Pacmana do współczesnego Diablo 4, to jedna z największych rewolucji w historii naszej cywilizacji. Przemysł gier to największa dziedzina współczesnej popkultury, w którą zaangażowane są ogromne pieniądze. W tej sytuacji świadomość zagrożeń, ale także korzyści wynikających z grania należy do bardzo ważnych kompetencji rodzica we współczesnym świecie. Z tego filmiku dowiesz się, co dobrego wyniknie dla Twojego dziecka z grania oraz jak uniknąć negatywnych konsekwencji z tym związanych.

Michał Siromski, magister psychologii, założyciel i członek zarządu Stowarzyszenia Gildia Superbohaterów.

Jak objawia się uzależnienie od grania w gry?

- ◆ Całkowite zaabsorbowanie grą.
- ◆ Uciekanie w świat wirtualny w chwili napotkania problemu.
- ◆ Wzrost tolerancji na czas gry.
- ◆ Objawy odstawienia w sytuacji braku możliwości grania.
- ◆ Nieobecności w szkole.
- ◆ Spadek zainteresowania dawnym hobby lub pasją.
- ◆ Pogorszenie relacji z innymi.
- ◆ Kłamstwa w kwestii grania.
- ◆ Bezsenna.
- ◆ Obniżone samopoczucie.



Ważne!

33% graczy gra na komputerze stacjonarnym, większość wybiera urządzenia mobilne takie jak telefony czy tablety.

Czy wiesz, że?

NNW szkolne zawiera pakiet Hejt Stop, które zapewnia Twojemu dziecku pomoc informatyka, psychologa, a nawet prawnika, gdy zajdzie taka potrzeba.

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Jak radzić sobie z fakenewsami i deepfake?

Nowa plaga w sieci.



Technologia deepfake wykorzystuje sztuczną inteligencję do tworzenia nowych materiałów wideo lub audio, których celem jest przedstawienie czegoś, co nie wydarzyło się w rzeczywistości. Natomiast fakenewsy mogą udawać prawdziwe informacje. Można je znaleźć w telewizji, Internecie, artykułach naukowych lub popularnych. Mogą występować pod postacią memów lub tekstów propagandowych. Ich głównym działaniem jest wprowadzenie odbiorcy w błąd.

dr Ewa Sokołowska, prezes Stowarzyszenia Gildia Superbohaterów.

Jak rozmawiać z dzieckiem o zjawisku deepfake i fakenews?

- ◆ Uczul dziecko na to, aby było bardziej krytyczne i wrażliwe na treści pojawiające się w Internecie.
- ◆ Pomóż mu zrozumieć i przeanalizować wydźwięk danej informacji oraz to, jaka jest jej intencja.
- ◆ Zestawiaj prawdziwe informacje z fakenewsami, da to możliwość dziecku obserwacji i analizy zjawiska tworzenia fakenewsów.
- ◆ Nie odcinaj dziecka od Internetu, prowadzi to do wykluczenia cyfrowego.
- ◆ Pomóż dziecku wyrobić krytyczną postawę wobec treści widzianych w Internecie



Ważne!

W 2019 r. zrealizowane przez Stowarzyszenia Demagog badanie „Problem Fake News w Polsce” pokazuje, że aż 80% badanych Polaków uważa, że zjawisko fakenewsów stanowi problem. Także 80% badanych uważa, że fakenewsy stanowią zagrożenie dla wiarygodności mediów.

Czy wiesz, że?

NNW szkolne z pakietem Hejt Stop w ramach podstawowego ubezpieczenia, zapewnia dziecku wsparcie i bezpieczeństwo. Może liczyć na pomoc np. w ustawianiu haseł, zabezpieczeniu kont na portalach społecznościowych, a w przypadku włamania otrzyma pomoc informatyka.

Kliknij, aby obejrzeć

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Ustal limit czasu ekranowego swojemu dziecku

Kliknij, żeby obejrzeć



Urządzenia ekranowe mogą stanowić pozytywny element spędzenia czasu wolnego przez dzieci i młodzież, a nawet mogą stać się urozmaiceniem życia rodzinnego, np. wspólne granie. Jednakże niewłaściwe użytkowanie ekranów może stać się przyczyną konfliktów lub mieć negatywny wpływ na relacje rodzinne. Ważne jest, aby wspólnie, w zgodzie wypracować zasady ekranowe, których będą przestrzegać wszyscy członkowie rodziny, w tym również rodzice.

dr Ewa Sokołowska, prezes Stowarzyszenia Gildia Superbohaterów.

Jak bawić się ze swoim dzieckiem bez korzystania z ekranów?

- ◆ Pogłębiać relację z dzieckiem podczas wspólnych gier i zabaw.
- ◆ Upewnić się, że telefony są odłożone i wyłączone są powiadomienia.
- ◆ Nie zostawiać włączonego telewizora w tle.
- ◆ Zainicjować z dzieckiem formę aktywności fizycznej, w której możecie robić coś razem.
- ◆ Pomóc dziecku wymyślić zabawę, która obejmuje jego zainteresowania.
- ◆ Proponować zamiast korzystania z telefonu czy tabletu wspólne, kreatywne zajęcia razem np. wspólne kolorowanie.
- ◆ Pozwolić dziecku uczestniczyć w organizacji czasu wolnego w domu, słuchając jego propozycji zabaw i pomysłów na nie.



Ważne!

Aktywność ruchowa jest konieczna dla prawidłowego rozwoju dzieci, wspiera rozwój fizyczny i rozwój układu nerwowego. Powinna pojawiać się już od najmłodszych lat życia w formie zabawy, ponieważ rekomendowany minimalny czas aktywności fizycznej dzieci do 2-go roku życia to 3h. Starsze dzieci i nastolatki powinny zaś przeznaczyć na ruch przynajmniej 1 h dziennie.

Czy wiesz, że?

Polisa NNW szkolne pokryje udokumentowane koszty zakupu okularów korekcyjnych lub aparatu słuchowego dla Twojego dziecka, jeśli ulegnie ono nieszczęśliwemu wypadkowi na terenie placówki oświatowej.

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Obserwuj, jakie znajomości zawiera Twoje dziecko w Internecie, jak i świecie realnym.



Doniesienia z badań wskazują, że 48% młodzieży jest często obserwowanymi agresywnych zachowań – dotyczyło to zarówno przestrzeni realnej, jak i online. Najczęściej występującymi formami cyberprzemocy są: straszenie, ośmieszanie, wyzywanie, mowa nienawiści, ujawnianie tajemnic, kradzież konta i tożsamości, nękanie. Wszystkie te elementy mogą składać się na stalking, który jest przestępstwem polegającym na uporczywym nękananiu. Agresor celowo z pełną premedytacją prześladowuje swoją ofiarę. Warto podkreślić, że ofiary znają zwykle motywy działania agresorów i znają te osoby, miały z nimi wcześniejszy kontakt.

dr hab. Dorota Siemieniecka, prof. UMK w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, specjalizuje się w zastosowaniu nowych technologii w nauczaniu i przeciwdziałaniu cyberprzemocy.

Co robić w przypadku, gdy dziecko jest ofiarą nękania?

- ◆ Postawić nieprzekraczalne granice osobie nękającej.
- ◆ Zerwać relacje i kontakt z prześladowcą przy świadkach lub na piśmie.
- ◆ Ograniczyć udostępnianie aktualnych informacji np. zdjęcia, oznaczenia przez znajomych.
- ◆ Zablokować agresora na social mediach.
- ◆ Archiwizować wszelką korespondencję i próby kontaktu ze strony nękającego.
- ◆ Zabezpieczyć sprzęt poprzez aktywny program antywirusowy i zmienić hasła w mediach społecznościowych.
- ◆ Zmienić czasowo nawyki np. miejsca, w których się przebywało dotychczas.



Ważne!

Zgodnie z zapisami dokumentu „Bezpieczna Szkoła”, jeśli środowiskiem, w którym zaistnieje nękanie, jest szkoła, należy przyjąć zgłoszenie i ustalić okoliczności zdarzenia. Nie należy uczniów konfrontować np. sprawców i ofiary. Ważne jest bezpieczeństwo zgłoszenia i pełne zaufanie. Dodatkowo należy zabezpieczyć dowody. Na stronie internetowej bezpiecznaszkola.men.gov.pl dostępne są niezbędne dokumenty oraz numer do Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 812 12 12.

Czy wiesz, że?

Jeśli Twoje dziecko stało się ofiarą hejtu w Internecie lub cybernękania, może liczyć na pomoc psychologa w procesie zrozumienia tego, co się wydarzyło i lepszym radzeniu sobie z nienawiścią oraz nieprzychylnymi komentarzami w sieci.

Wirtualna rzeczywistość odcina dzieci od świata zewnętrznego

Kliknij, żeby obejrzeć



Badania zrealizowane przez Chena w 2022 roku wykazały, że tendencja do uzależnień od gier VR jest o 44% większa, niż ta związana z grami na PC. Dzieje się tak dlatego, że wrażenia zdobywane za pomocą technologii VR dają poczucie bardziej intensywnej przyjemności, aniżeli ma to miejsce w przypadku pracy z komputerem. W konsekwencji dzieci są bardziej skłonne do korzystania z VR niż z mniej atrakcyjnego komputerowego środowiska 2D.

dr Kamila Majewska, adiunkt w Instytucie Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu, specjalizuje się w tematyce nowych technologii i ich zastosowania np. w procesie kształcenia.

Jakie mogą być objawy uzależnienia od VR?

- ◆ Zaniedbywanie swoich obowiązków zarówno szkolnych, jak i domowych.
- ◆ Pobudzenie i zaburzenia koncentracji uwagi.
- ◆ Doświadczanie stanu zawieszenia, czy też depresji (bez kontaktu z technologią).
- ◆ Doświadczanie zaburzeń odżywiania.
- ◆ Poczucie obojętności, uwidaczniające się np. w zaniedbywaniu higieny osobistej.
- ◆ Wycofanie się z kontaktów osobistych w świecie realnym.
- ◆ Nerwowość, a nawet agresja.
- ◆ Zmęczenie, co może wynikać z zaburzeń lub lęków/koszmarów sennych.
- ◆ Odczuwanie problemów neurologicznych, w tym np. bólu kręgosłupa, szyi, odrętwienia.
- ◆ Problemy z poobijanym i podrapanym ciałem.
- ◆ Przesuszone, zaczerwienione, bądź zmęczone oczy.



Ważne!

43% regularnych użytkowników wirtualnej rzeczywistości deklaruje, że na graniu w gry VR spędza w większości od 2 do 4 godzin dziennie, nieco mniejsza grupa - 29% badanych poświęca na gry od 1 do 2 godzin na dobę, zaś 14% ankietowanych od 4 do 6 lub od 6 do 8 godzin na dobę.

Czy wiesz, że?

NNW szkolne wypłaca świadczenie w przypadku wstrząsu mózgu powstałego w wyniku nieszczęśliwego wypadku, jeśli dziecko przebywało 3 dni w szpitalu w związku ze zdarzeniem.

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Wirtualna rzeczywistość – co to takiego?

Kliknij, aby obejrzeć



VR to skrót od angielskiego słowa virtual reality oznaczającego wirtualną rzeczywistość. Wirtualna rzeczywistość to trójwymiarowy obraz, który generowany jest komputerowo. W systemach rzeczywistości wirtualnej komunikacja z komputerem przyjmuje formy wizualne, dźwiękowe i dotykowe. Do odbioru wirtualnej rzeczywistości najczęściej wykorzystywane są kaski lub gogle mocowane na głowie, które umożliwiają widzenie stereoskopowe, czyli takie, które stwarza odbiorcy możliwość poczuć głębi obrazu, jak też ocenę odległości widzianych przedmiotów.

dr Kamila Majewska, adiunkt w Instytucie Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu, specjalizuje się w tematyce nowych technologii i ich zastosowania np. w procesie kształcenia.

Jak prawidłowo dziecko powinno korzystać z technologii VR?

- ◆ Dziecko powinno korzystać z VR pod nadzorem dorosłego, który może pomóc w zrozumieniu, jak używać urządzenia i zapewnić bezpieczne doświadczenie.
- ◆ Upewnij się, że dziecko ma odpowiedni wiek, zgodnie z zaleceniami producenta i ekspertów, aby korzystać z VR, ponieważ niektóre urządzenia mogą nie być odpowiednie dla bardzo młodych dzieci.
- ◆ Dostosuj ustawienia VR, takie jak ostrość obrazu i odległość od oczu, aby zapewnić jak najwygodniejsze i bezpieczne doświadczenie.
- ◆ Włączanie doświadczeń VR, które zachęcają do aktywności fizycznej, może pomóc w zminimalizowaniu potencjalnego siedzącego trybu życia.
- ◆ Ustal limit czasu korzystania z urządzenia VR, aby zachować równowagę między rzeczywistym, a wirtualnym światem.



Ważne!

Analizy badawcze opublikowane w 2021 r. wykazały, że ponad jedna piąta brytyjskich dzieci w wieku od 5 do 10 lat ma własny zestaw gogli VR lub też poprosiła rodziców o taki prezent na urodziny lub inną okazję. Co więcej, 15% z nich stwierdziło, że wypróbowało już VR, a 6 % przenosi się do wirtualnej rzeczywistości regularnie.

Czy wiesz, że?

Ubezpieczenie NNW szkolne zapewnia wysokie sumy ubezpieczenia, aż do 120 000 złotych. Posiada przy tym bardzo szerokie zakresy, wiele pakietów specjalnych w cenie oraz rozszerzenie (np. o uprawianie sportów wyczynowych).

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Seksualność dzieci i młodzieży pokazywana w Internecie

Kliknij, żeby obejrzeć



Sexting to przesyłanie za pomocą internetu lub telefonu komórkowego swoich nagich lub półnagich zdjęć, filmów bądź wiadomości o charakterze seksualnym. Nazwa powstała z połączenia słów „sex” i „texting” (oznaczającego właśnie przesyłanie wiadomości tekstowych). Sexting może odbywać się za pośrednictwem tradycyjnych wiadomości SMS, MMS, za pomocą komunikatorów społecznościowych lub dowolnej aplikacji do przesyłania wiadomości, tj. WhatsApp lub Snapchat, i dotyczy zarówno dorastających, jak i dorosłych osób. Takie działania mogą odbywać się między parą w związku lub jako forma flirtu między potencjalnymi partnerami. Niektóre osoby mogą przejawiać takie zachowania w bardziej swobodny sposób, traktując to jako zabawę.

dr Małgorzata Skibińska, adiunkt w Instytucie Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu, pedagog medialny.

Jak rozmawiać z dzieckiem/nastolatkiem o sekstingu?

- ◆ Relacja z dzieckiem opieraj na zrozumieniu, wzajemnej komunikacji oraz bliskości.
- ◆ Zadawaj dziecku pytania na temat jego doświadczeń w tym zakresie, możliwych motywów i konsekwencji takiego działania.
- ◆ Przypomnij dziecku, że obrazy cyfrowe pozostawiają cyfrowy ślad.
- ◆ Zadbaj o zabezpieczenie hasłem wszystkich urządzeń mobilnych, z których korzysta twoje dziecko.



Ważne!

Dane pozyskane z ogólnopolskich badań z 2022 roku wskazują, że seksting jest odbierany przez młodych jako jedna z wielu aktywności w sieci. Niemal co piąty nastolatek nie widzi nic złego w przekazywaniu innym osobom materiałów o takim charakterze i wskazuje, że wśród ich koleżanek i kolegów przesyłanie własnych intymnych zdjęć i/lub filmów jest częste lub bardzo częste.

Czy wiesz, że?

W przypadku, gdy dane Twojego dziecka wypłyną do sieci wbrew jego woli lub stanie się ofiarą cybernękania, może polegać na pomocy prawniczej, która jest w cenie polisy NNW szkolnego.

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne

Dzieci coraz częściej czerpią wzorce zachowań z patostreamów.

Kliknij, aby obejrzeć



Patotreści to wulgarne, poniżające, pełne przemocy fizycznej i słownej treści, nierzadko nagrywane pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, z lekceważeniem prawa i zasad współżycia społecznego, które niosą demoralizujący przekaz.

dr Małgorzata Skibińska, adiunkt w Instytucie Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu, pedagog medialny.

Patotreści to przede wszystkim:

- ◆ Pornografia,
- ◆ materiały ukazujące przemoc,
- ◆ treści zachęcające do zachowań szkodliwych dla zdrowia (np. używania narkotyków) lub autodestrukcyjnych (samookaleczenia, samobójstwa itp.),
- ◆ hejt – czyli nienawistne, poniżające treści, niekoniecznie tylko w formie pisemnego komentarza, ale też grafik (w tym memów) i filmów; kierowany jest ku osobie lub osobom innej narodowości, orientacji psychoseksualnej, tożsamości płciowej, płci, rasy, o innym pochodzeniu etnicznym, światopoglądzie czy wyznaniu religijnym,
- ◆ patostream – transmisja internetowa na żywo, prowadzona w serwisach internetowych udostępniających wideo strumieniowe (np. YouTube), w trakcie której prezentowane są liczne zachowania powszechnie uznawane za dewiacje społeczne, np. libacje alkoholowe, przemoc domowa lub wulgaryzmy. Czasem prezentowane są akty seksualne.



Ważne!

Ostatnie polskie badania dotyczące problemu patotreści przeprowadzono w latach 2019 i 2020. Interesujące jest to, że ponad 20% dorosłych, czyli co piąty rodzic, nie ma wiedzy dotyczącej tego, czy ich dzieci oglądają patostreamy.

Czy wiesz, że?

NNW szkolne zapewnia wypłatę świadczenia na przypadku częściowego lub trwałego uszczerbku zdrowia Twojego dziecka, a także pokrywa koszty leczenia stomatologicznego w wyniku nieszczęśliwego wypadku.

Tutaj znajdziesz najlepsze polisy NNW Szkolne