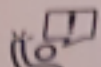
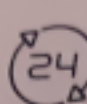


6 PUŁAPEK INTERNETU
I MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

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:

- Intensywne negatywne emocje w efekcie ograniczenia dostępu do Internetu.
- Nieudane próby kontroli swojego zachowania.
- Ograniczenie pozakomputerowych zainteresowań.
- Gorsze wyniki w nauce.
- Stałe trzymanie przy sobie smartfona lub laptopa, częste dotykanie 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 i 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).
- „Kopiuł-wklej”,** czyli ściąganie gotowych prac lub ich fragmentów zamiast samodzielnej pracy (tylko ona rozwija).

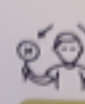


PUŁAPKA 4. CYBERNIEBEZPIECZEŃSTWO

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 podejrzane linki czy też tworzenia „mocnych” haseł dostępu).

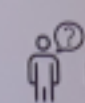


PUŁAPKA 5. BYCIE WREDNYM NIGDY NIE BYŁO TAK ŁATWE

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

Co można zrobić:

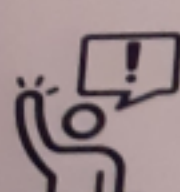
- rozwijaj u uczniów wrażliwość na potrzeby i uczucia innych,
- przedstawiaj umiejętność zachowywania się wobec innych „z klasą” (asertywnie, życzliwie, bez przemocy) jako wartość dobrze świadcząca o człowieku (w tym o jego psychicznej sile) i będącą źródłem dobrej samooceny,
- ucz netykiety (zasad zachowywania 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:

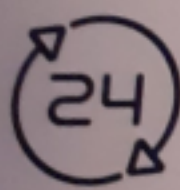
- jak najczęściej stwarzaj dzieciom okazję do atrakcyjnych spotkań twarzą w twarz, zarówno w cztery oczy, jak i w większej grupie (np. animować zabawy, tworzyć sprzyjającą atmosferę do zapraszania koleżanek i kolegów do domu),
- dawaj dobry przykład własny; ucz, że bezpośrednie relacje są bardzo cenne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

6 PUŁAPEK
I MEDIÓW

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.



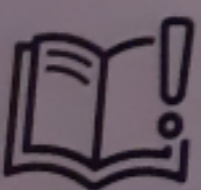
PUŁAPKA 2. NADUŻYWANIE I UZALEŻNIENIE

5 alarmujących objawów uzależnienia:

- Intensywne negatywne emocje w efekcie ograniczenia dostępu do Internetu.
- Nieudane próby kontroli swojego zachowania.
- Ograniczenie pozakomputerowych zainteresowań.
- Gorsze wyniki w nauce.
- Stałe trzymanie przy sobie smartfona lub laptopa, częste dotykanie 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 i 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).
- „Kopiuł-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 podejrzane linki czy też tworzenia „mocnych” haseł dostępu).

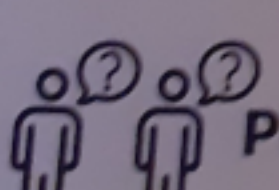


PUŁAPKA 5. BYCIE WREDNYM NIGDY NIE BYŁO TAK ŁATWE

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.