

Co robimy źle, a moglibyśmy robić lepiej

# W OCHRONIE DZIECI PRZED ZAGROŻENIAMI W SIECI



Fot. <https://pl.freepik.com>

**Anna Rywczyńska**

Kierowniczka Działu Profilaktyki Cyberzagrożeń,  
Koordynatorka Polskiego Centrum Programu Safer Internet,  
NASK Państwowy Instytut Badawczy

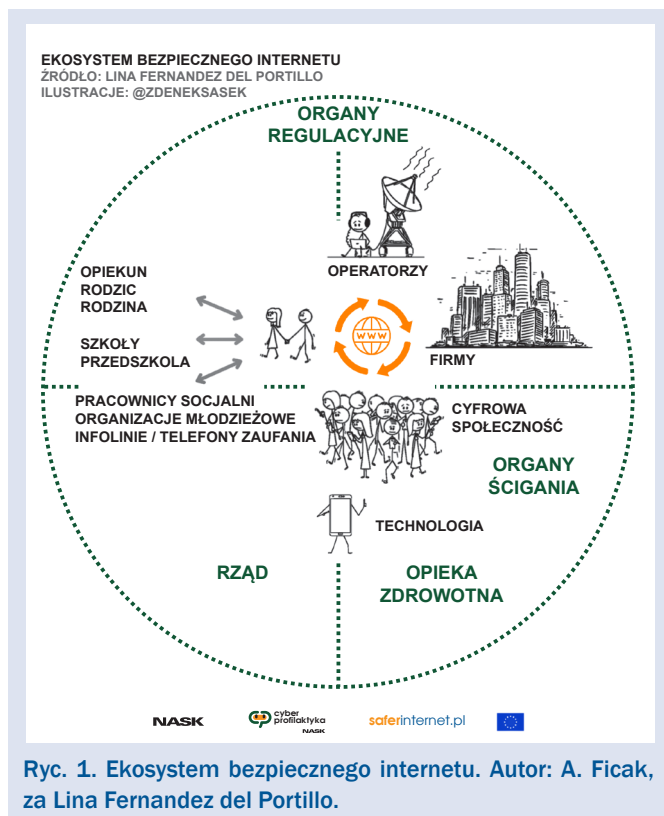
Celem artykułu jest omówienie licznych wyzwań i błędów dotyczących ochrony dzieci i młodzieży przed zagrożeniami w sieci oraz wskazanie, co możemy poprawić. Wiele dzieci napotyka różne niebezpieczeństwa online, w tym cyberprzemoc, narażenie na nieodpowiednie treści oraz ryzykowne kontakty z obcymi. Czas poświęcany w szkołach na edukację w zakresie bezpieczeństwa w internecie jest niewystarczający, należy wprowadzić bardziej zintegrowane podejście, które uwzględni przenikanie się doświadczeń online i offline.

## WSTĘP

Dorośli mają tendencję do szybkiej oceny i skupiania się na skutkach, a nie przyczynach problematycznego korzystania z internetu przez najmłodszych użytkowników. Kluczowe znaczenie ma zrozumienie różnorodnych przyczyn długiego czasu spędzanego przed ekranem przez dzieci, takich jak problemy emocjonalne, brak zainteresowań czy presja rówieśników, i nawoływanie do rozwiązania tych podstawowych problemów. Ponadto niezmiernie istotne jest rozwijanie umiejętności korzystania z mediów i krytycznego myślenia u dzieci. Ze względu na postępy technologiczne stworzenie bardziej bezpiecznego środowiska online wymaga szerszej i głębszej współpracy pomiędzy rodzicami, nauczycielami i firmami technologicznymi.

## BEZPIECZEŃSTWO W SIECI W STATYSTYCZNEJ KLASIE

Wchodząc do klasy, z którą mamy porozmawiać o bezpieczeństwie w sieci, najprawdopodobniej spotkamy się nie z jednym problemem związanym z wykorzystywaniem internetu, ale z wieloma. Statystycznie w 25-osobowej klasie nastolatków<sup>1</sup>: 12 osób spotkało się w internecie z sytuacjami, kiedy ich znajomi byli atakowani i wyzywani (44,6%), 4 osoby spotkały się z osobą dorosłą poznaną w sieci (17%), 7 osób otrzymało od kogoś nagie zdjęcia (32,7%), 7 osób próbowało, bez skutku, ograniczyć czas spędzany w mediach społecznościowych, ponad połowa mierzy się z poczuciem osamotnienia, 31% wzięło udział w wyzwaniu internetowym, które mogło negatywnie wpłynąć na ich zdrowie, 6 osób obejrzało tzw. patostre-



amy (wulgarne, obsceniczne i nacechowane), z czego 3 nie zdawały sobie sprawy z tego, co oglądają, i że są to treści nieodpowiednie. Aż 17 osób boi się internetowego hejtu. Większość osób siedzących w ławkach spędza przed ekranem swojego telefonu ponad 5 i pół godziny na dobę, a 2 osoby w tej klasie ponad 12 godzin.

## BLĄD PIERWSZY

Czas, który dzisiaj szkoły, nauczyciele mogą poświęcić na spotkania profilaktyczne w obszarze bezpieczeństwa w sieci, jest dużo za krótki, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę, jak złożoną kwestią jest obecność dzieci i młodzieży w internecie. Jednym z „grzechów” świata dorosłych jest to, że chcemy te światy: internetowy i poza siecią rozdzielać grubą kreską, nie widząc, jak bardzo się przenikają. Chcemy oddzielnie mówić o przemocy w sieci, a oddzielnie o agresji na szkolnych korytarzach czy podwórkach, oddzielnie mówić o dobrostanie psychicznym, o budowaniu w dzieciach poczucia własnej wartości, o przeciwdziałaniu uzależnieniom i ryzykownym zachowaniom, tymczasem każde spotkanie z młodymi ludźmi może być dla nas próbą zrozumienia złożoności ich dzisiejszej rzeczywistości, nakładających się na siebie procesów społecznych, relacji rówieśniczych, w których dostęp do internetu jest jednym ze składników, a nie zawsze źródłem kryzysów.

## BLĄD DRUGI

Kolejny „grzech” osób zajmujących się profilaktyką to zbyt szybko wyciągane wnioski, brak uważności i wnikliwego przyjrzenia się problemowi. Często skupiamy się na skutkach problemów dziecka, a nie na ich przyczynie. Jednym z dobrych przykładów jest kwestia czasu, jaki dzieci spędzają przed ekranami.

Problematyczne używanie internetu może mieć różne powody. Dzieci mogą szukać w internecie ucieczki przed problemami emocjonalnymi lub konfliktami. Internet może stanowić formę odskoczni, gdzie mogą zapomnieć o codziennych trudnościach i negatywnych emocjach. Dla innych dzieci będzie miejscem, w którym mogą znaleźć akceptację, zwłaszcza dla tych, które mają niskie poczucie własnej wartości i „polubienia” – pozytywne komentarze w sieci sprawiają, że czują się szczęśliwsze. W przypadku braku bliskich relacji w najbliższym otoczeniu to wirtualne społeczności mogą być miejscem, gdzie dziecko będzie szukało poczucia przynależności i wsparcia, którego może mu brakować w życiu codziennym. Internet może być dla dzieci miejscem, w którym czują się komfortowo, mogą być sobą i znaleźć ludzi, którzy je rozumieją. Bardzo często nadużywanie internetu jest spowodowane brakiem innych zainteresowań, brak pasji lub hobby może skłaniać je do długotrwałego przesiadywania w sieci.

Bardzo ważnym czynnikiem kształtującym zachowania dzieci, również te związane z mediami cyfrowymi, jest presja ze strony rówieśników – czują, że aby nadążyć za rówieśnikami, być na bieżąco z trendami, muszą spędzać jak najwięcej czasu w sieci. Prowadzi to do zjawiska FOMO (ang. *fear of missing out*), czyli strachu, który nastolatki zaczynają odczuwać, kiedy nie mogą być online, przed tym, że coś stracą, jakaś informacja ich ominie i zostaną przez to społecznie wykluczeni. Ekran to też często uspokajacz. Dzieci, które nie nauczyły się skutecznie radzić sobie z emocjami, często przez to, że ich rodzice stosowali ekran jako regulator ich trosk i zmartwień, mogą uciekać się do internetu jako formy samoregulacji. Korzystanie z internetu może być dla nich sposobem na kontrolowanie napięć czy stresu.

Nawet z tej krótkiej wylizanki możliwych powodów, dla których dzieci zamykają się na świat zewnętrzny, widać, że kluczowa jest determinacja w dotarciu do tych powodów i – w zależności od wyciągniętych wniosków – dalsze działanie. Praca w tym obszarze zawsze będzie wymagała, czy to od nauczyciela, pedagoga, czy też funkcjonariusza Policji, odpowiednich kompetencji miękkich, takich jak empatia, cierpliwość oraz umiejętność komunikacji. Trzeba być w stanie zbudować zaufanie oraz okazać wsparcie dla ofiar, jednocześnie zachowując profesjonalizm i etykę. Pamiętajmy, że nasze wnioski mogą też okazać się pozytywne, możemy dowiedzieć się, że dziecko swój czas przy technologii cyfrowej spędza efektywnie, kreatywnie, że jest to jego pasja, a wtedy nasze działanie musi być inne – ułatwiające rozwój w obszarze technologii informacyjno-teleinformatycznych (ang. *ICT – Information and Communication Technologies*), a jednocześnie nacechowane troską o zdrowie fizyczne i emocjonalne – bo zawsze, niezależnie od przyczyny, długotrwałe korzystanie z internetu może mieć wiele negatywnych konsekwencji.

Problematykę nadużywania ekranów przez młodych ludzi konsultowaliśmy z przedstawicielami działającego przy Państwowym Instytucie Badawczym NASK Młodzieżowego Panelu Doradczego „Cyfrowa Przyszłość Ucznia” i to, co młodzi ludzie podkreślali, to potrzeba rozwijania w nich motywacji do tego, aby pracowali nad zdrowym bilansem aktywności, motywacji do tego, aby

OCHRONA DZIECI PRZED CYBERZAGROŻENIAMI

szukać rozrywki, relacji oraz rozwiązywania swoich problemów poza siecią. W przypadkach, kiedy wydłużony czas w sieci wynika z innych, wskazanych powyżej problemów, naszym priorytetem powinno być nie ograniczanie czasu w sieci, ale pomoc w radzeniu sobie z tymi sytuacjami, przed którymi do sieci uciekają. Włączmy w rozwiązywanie takiego problemu całe środowisko wokół dziecka – rodziców, nauczycieli, pedagoga szkolnego, jeśli jednak dziecko boi się bądź nie jest gotowe na mówienie o swoich problemach w swoim bliskim otoczeniu – przekazujemy numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111), gdzie pracujący konsultanci mogą stanowić bezpieczną przestrzeń, w której dziecko może otworzyć się ze swoimi trudnościami.

**BŁĄD TRZECI**

Kolejnym błędem ze strony dorosłych jest stawianie granic w odniesieniu do naszych odpowiedzialności i ról. Chcielibyśmy pokroić jak tort przestrzenie, w których znajdują się dzieci, i ustalić, jak dawniej było można, że to, co dzieje się w szkole, to odpowiedzialność szkoły, a to, co w domu, to rodziców i opiekunów, a jeszcze treści i usługi, z których dzieci korzystają, to odpowiedzialność firm etc. Aktywności w sieci niestety nie da się tak podzielić – żeby dzieci były bezpieczne, potrzebna jest współpraca. Nic nie dadzą najlepsze zabezpieczenia przed szkodliwymi treściami czy wdrażane metody weryfikacji wieku, jeśli rodzic nie będzie rozumiał, że portale społecznościowe naprawdę nie powinny być dostępne dla dziecka poniżej 13. roku życia, że oznaczenia wiekowe gier i aplikacji mają swoje uzasadnienie i instalowanie ich wbrew rekomendacjom producentów może być dla ich dzieci niebezpieczne. Cóż da nam licytowanie się, kto pierwszy ma reagować, w przypadku np. incydentu cyberprzemocy w grupie klasowej na aplikacji WhatsApp? Zarówno nauczyciele, jak i rodzice muszą podjąć działania jak najszybciej. Wsparcie dla ofiary oraz podjęcie działań wobec sprawców powinny być priorytetem dla wszystkich. Dzisiaj wielkim wyzwaniem jest fakt, że dzieci i młodzież mają tak mało zaufania do dorosłych, że będziemy w stanie mądrze i szybko pomóc, że bardzo często (38,5%) nie mówią nikomu o tym, że doświadczyły przemocy. Kiedy pytamy dlaczego, odpowiadają, że boją się, że po ingerencji dorosłych „będzie jeszcze gorzej”, że lepiej „przeczekać, aż samo minie”, że „rodzice zabiorą im telefon”.

**WYZWANIA W DZIEDZINIE CYBERBEZPIECZEŃSTWA DZIECI**

Branża informatyczna, szczególnie wielkie platformy internetowe, stoją dzisiaj przed wielkim wyzwaniem, które może zmienić aktualną sytuację bezpieczeństwa dzieci online. Akt o usługach cyfrowych ma celu m.in. poprawę bezpieczeństwa dzieci w internecie i walkę z zagrożeniami, które pojawiły wraz z rozwojem wielkich serwisów internetowych, takimi jak: brak odpowiedniej ochrony danych osobowych, nadmierna ekspozycja na nieodpowiednie treści (algorytmy często promujące treści kontrowersyjne, szokujące lub nieodpowiednie, co może narażać dzieci na szkodliwe treści, w tym pornografię, przemoc czy treści

o charakterze ekstremistycznym), niedostateczne narzędzia do ochrony przed cyberprzemocą, brak odpowiednich narzędzi do zgłaszania i usuwania treści lub zachowań zagrażających dzieciom, brak wystarczających opcji kontroli rodzicielskiej, co utrudnia rodzicom monitorowanie i zarządzanie aktywnością swoich dzieci w internecie, czy też kwestia rozwijania produktów projektowanych w taki sposób, aby maksymalnie zwiększyć zaangażowanie użytkowników.



Ryc. 2. Statystyczne problemy w 25-osobowej klasie nastolatków. Autor: A. Ficak.

Wielkim wyzwaniem jest promowanie korzyści dla dzieci wynikających z technologii cyfrowej, budowanie cyfrowego obywatelstwa, przy jednoczesnej trosce o bezpieczeństwo. Wszyscy interesariusze muszą znaleźć równowagę między rewolucją cyfrową a priorytetem ochrony bezpieczeństwa najmłodszych. Dostęp choćby do globalnej sieci informacji to niezaprzeczalny atut współczesnego społeczeństwa. Jednakże, jak każda moc, wymaga ona odpowiedzialnego i świadomego użytkowania. Pomimo bogactwa wiedzy dostępnej w internecie, bez właściwej edukacji medialnej i umiejętności krytycznego myślenia, stajemy w obliczu ryzyka wprowadzenia w błąd czy manipulacji przez fałszywe lub tendencyjne informacje. Edukacja medialna staje się kluczowym elementem w budowaniu społeczeństwa, które potrafi skutecznie wykorzystać potencjał dostępnych zasobów internetowych. Brak odpowiednich umiejętności weryfikacji informacji może prowadzić do przypadkowego lub celowego rozpowszechniania dezinformacji. Fałszywe informacje mogą wywoływać panikę, wprowadzać w błąd, a nawet destabilizować społeczeństwo. Wydaje się, że dzisiaj zbyt często chcemy mówić o edukacji medialnej w oderwaniu od innych procesów edukacyjnych, a przecież nauka odpowiedniego zarządzania informacją, nauka weryfikacji treści mogłaby być częścią większości zajęć przedmiotowych.

Ogromny błąd dorosłych to narażanie dzieci i nastolatków na niebezpieczne kontakty – zbyt wczesne wpuszczenie dzieci w świat mediów społecznościowych nie tylko źle wpłynie na ich dobrostan psychiczny, każąc im się porównywać z sieciowymi celebrytami, ale też naraża je na ryzyko kontaktu z przestępcami seksualnymi, którzy różnymi technikami, również poprzez oswojanie młodych osób z treściami o charakterze pornograficznym, będą chcieli pozyskać zdjęcia czy filmy intymne.

W NASK od 20 lat działa zespół Dyżurnet, który reaguje na zgłoszenia dotyczące materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dziecka. Od dłuższego czasu zespół ten alarmuje, że rozwija się zjawisko produkowania własnoręcznie, lecz nie z własnej woli, tego rodzaju materiałów przez młode osoby, które później często stają się ofiarami szantażu na tle seksualnym. W ostatnim czasie przestępstwa te dodatkowo się nasilają na skutek zjawiska DeepNudes. Wykorzystując zaawansowane algorytmy sztucznej inteligencji, aplikacje pozwalają na generowanie autentycznie wyglądających obrazów nagich postaci na podstawie zwykłych zdjęć. DeepNudes tworzy obrazy o bardzo wysokiej jakości, które trudno odróżnić od prawdziwych zdjęć. Dzięki prostocie użycia i dostępności aplikacji osoby zainteresowane tworzeniem fałszywych obrazów pornograficznych mogą szybko i łatwo generować tego typu treści. To prowadzi do zwiększenia dostępności i rozpowszechniania fałszywych obrazów pornograficznych z udziałem dzieci, które mogą być wykorzystywane przez przestępców do szantażu oraz nękania i eksploatacji dzieci.

## PODSUMOWANIE

Nie ma pojedynczego rozwiązania, które mogłoby zmniejszyć ryzyka, na które dzieci są narażone podczas korzystania z internetu. Musi być wdrożone wieloaspektowe podejście,

aby skutecznie radzić sobie z szerokim spektrum zagrożeń. Takie podejście łączy w sobie zarówno kwestie regulacji prawnych, samoregulacji, jak i w szczególności powszechną edukację. Nie uciekniemy od swoich ról i obowiązków – nie może nas od tego zwolnić brak biegłości w obsłudze sieci. Dzisiaj bezpieczeństwo w sieci to nie tylko technologia, ale przede wszystkim niezbędne kompetencje społeczne. Rodzice i edukatorzy mają obowiązek prowadzić i wspierać młodych ludzi, być nie tylko „stróżami czasu”, ale przede wszystkim przewodnikami po tym, co w sieci dobre. Międzynarodowe organizacje, rządy i przemysł mają obowiązek zapewnienia, że środowisko online jest zabezpieczone. Ogromnie ważna jest również rola funkcjonariuszy prewencji, którzy bardzo często prowadzą kampanie edukacyjne i warsztaty dla rodziców, nauczycieli i dzieci na temat bezpieczeństwa online, identyfikują zagrożenia internetowe i przedstawiają sposoby ochrony przed nimi, monitorują aktywność w sieci, w tym działania przestępcze, i mogą podejmować skuteczne działania w celu ochrony dzieci.

<sup>1</sup> *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, red. R. Lange, Warszawa 2023, Państwowy Instytut Badawczy NASK, file:///C:/Users/951104/Downloads/Thinkstat\_RAPORT\_nastolatki-3\_0\_ONLINE.pdf [dostęp: 17.05.2024 r.].

## Bibliografia:

NASK, *Co robią nasze dzieci w sieci, czyli Raport z najnowszego badania NASK „Nastolatki 3.0”*, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robiamy-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html> [dostęp: 17.05.2024 r.].

*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, red. R. Lange, Warszawa 2023, Państwowy Instytut Badawczy NASK, file:///C:/Users/951104/Downloads/Thinkstat\_RAPORT\_nastolatki-3\_0\_ONLINE.pdf [dostęp: 17.05.2024 r.].

## Summary

### *What we are doing wrong and could be doing better in protecting children from online dangers*

The purpose of the article is to discuss the numerous challenges and mistakes in protecting children and young people from online dangers and to point out what we can improve. Many children face various online dangers, including cyberbullying, exposure to inappropriate content and risky interactions with strangers. The time spent on online safety education in school is insufficient, and a more integrated approach that takes into account the intersection of online and offline experiences should be introduced. Adults tend to be quick to judge and focus on the effects rather than the causes of problematic Internet use by the youngest users. It is crucial to understand the various causes of children's long time spent in front of a screen, such as emotional problems, lack of interest or peer pressure, and to exhort them to solve these underlying problems. Moreover, it is extremely important to develop media literacy and critical thinking skills in children. Due to advances in technology, creating a safer online environment requires broader and deeper cooperation between parents, teachers and technology companies.

*Thumaczenie: Katarzyna Olbryś*