

Ewa Szafranek

Moje relacje w internecie

Jak nawiązywać i utrzymywać dobre kontakty w internecie



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata

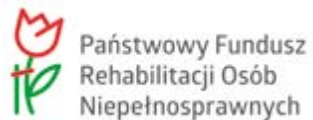


© Copyright by PSONI, 2022

ISBN 978-83-65060-84-6

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Natalia Uszycka
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Ewa Szafranek

Moje relacje w internecie

Jak nawiązywać i utrzymywać dobre kontakty w internecie



Warszawa 2022



Spis treści

Relacje z ludźmi	3
Portale społecznościowe	5
Komunikatory	9
Portale randkowe	10
Tematyczne fora dyskusyjne	14
Netykieta	15
Niebezpieczne sytuacje w internecie	17
Zasady bezpieczeństwa	20



Relacje z ludźmi

Poznajesz w swoim życiu dużo ludzi.

Z niektórymi utrzymujesz kontakty przez długi czas.

W ten sposób tworzysz z nimi relacje.

O dobrych relacjach przeczytaj w broszurze **Moje relacje z ludźmi**.

Znajdziesz ją na stronie www.psoni.org.pl w zakładce **Publikacje**.



Nowe znajomości nawiązujesz w różnych miejscach.

Na przykład:

- w szkole
- w pracy
- w Twoim warsztacie lub innej placówce
- na wyjeździe w wakacje.

Możesz też poznawać ludzi w internecie.





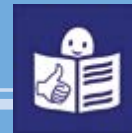
Dzisiaj ludzie spędzają w internecie dużo czasu.
Przez internet:

- uczą się i pracują
- rozwijają swoje zainteresowania
- robią zakupy
- spotykają się z innymi ludźmi.

Dzięki internetowi możemy poznawać osoby z całego świata.
Bez wychodzenia z domu. Jest to bardzo wygodne.



Nowe kontakty i spotkania w internecie powinny być bezpieczne.
Przeczytaj tę broszurę.
Dowiesz się jak bezpiecznie poznawać ludzi przez internet.



W internecie spotykasz ludzi w kilku miejscach. Są to:

- Portale społecznościowe
- Komunikatory
- Portale randkowe
- Tematyczne fora dyskusyjne.



Portale społecznościowe

Na portalach społecznościowych ludzie rozmawiają często o swoich zainteresowaniach.

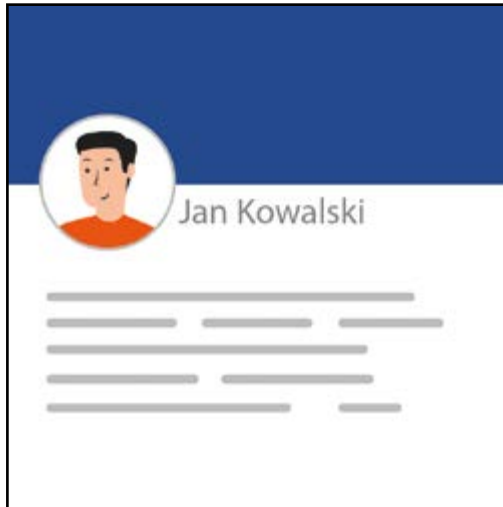
Wymieniają się pomysłami, wstawiają zdjęcia i filmy.

Portal społecznościowy to na przykład **Facebook** (czytaj Fejsbuk).

Facebook jest znany na całym świecie.

Ma bardzo wielu użytkowników z różnych krajów.





Każdy użytkownik portalu społecznościowego musi najpierw założyć swój profil.

W **profilu** podajesz informacje o sobie.

Profil to Twoja wizytówka.

Możesz dołączyć swoje zdjęcie.

W profilu mówisz innym ludziom kim jesteś i czym się interesujesz.



Do profilu musisz wymyślić swój nick (czytaj nik).

Nick to Twoja nazwa na portalu.

Może to być Twoje imię i nazwisko. Na przykład **Jan Kowalski**.

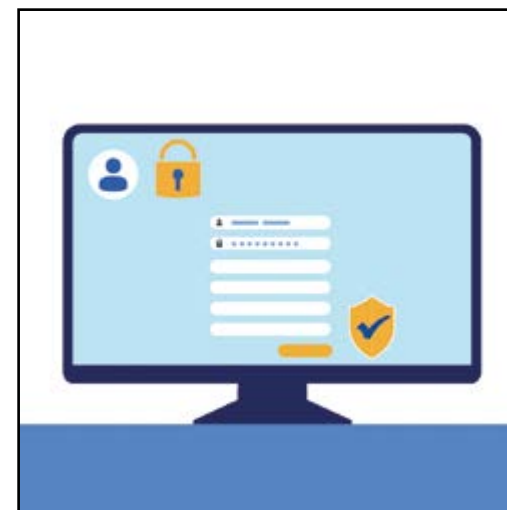
Możesz wymyślić swoją nazwę. Na przykład **JanKo**.



W profilu możesz podać więcej informacji o sobie:

- ile masz lat
- gdzie pracujesz
- co lubisz robić w wolnym czasie.

To Ty decydujesz co chcesz powiedzieć o sobie.



Decydujesz też kto będzie widział informacje o Tobie.

Mogą je widzieć:

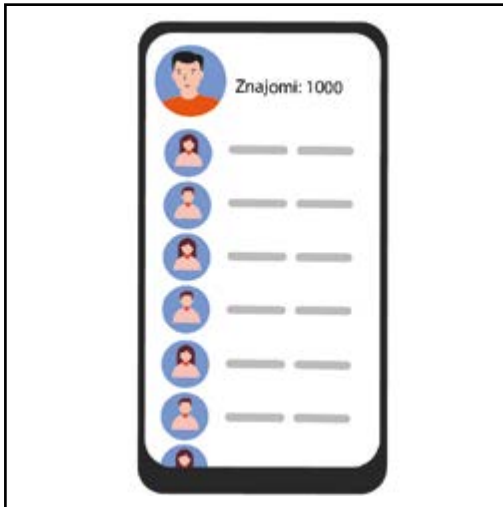
- wszyscy użytkownicy portalu
- określona grupa osób. Na przykład tylko Twoi znajomi.

Są to **ustawienia prywatności**.

Do grupy znajomych możesz kogoś zaprosić.

Wysyłasz mu wtedy zaproszenie.





Możesz zaprosić ludzi których nie znasz.
Zanim wyślesz zaproszenie do nieznanej osoby:

- sprawdź profil tej osoby
- zobacz jakich ona ma znajomych
- zastanów się dlaczego chcesz ją mieć wśród znajomych.

Dlatego żeby mieć dużo znajomych? To zły pomysł.
Dobre relacje z 1000 osób są niemożliwe.



Na swój profil będziesz dostawać zaproszenia od innych osób.
Sam zdecydujesz czy przyjąć zaproszenie.
Możesz odrzucić zaproszenie.
Przed podjęciem decyzji sprawdź profil tej osoby.
Pomyśl dlaczego chce mieć Ciebie wśród swoich znajomych.



Komunikatory

Komunikatory w internecie służą do kontaktu z innymi osobami.

Przez komunikatory możesz:

- pisać i dostawać wiadomości
- prowadzić rozmowy jak przez telefon
- prowadzić wideorozmowy.

W czasie **wideorozmowy** widzisz na ekranie z kim rozmawiasz.

Znane komunikatory to **WhatsApp** i **Messenger**

(czytaj łocap i mesendżer).

Przez komunikatory możesz pisać wiadomość do 1 osoby.

Możesz też pisać do wielu osób naraz. Taka rozmowa nazywa się **czat**.

Możesz tworzyć grupy ze swoimi znajomymi lub rodziną.

Grupy mogą mieć swoje nazwy. Na przykład **Koledzy z pracy**.

Na czacie możesz przesyłać zdjęcia lub filmy.

Możesz też przesyłać linki do ciekawych stron internetowych.





Portale randkowe

Portal randkowy to też portal społecznościowy. Ale na tym portalu ludzie umawiają się na randki. Najczęściej chcą znaleźć swoją dziewczynę lub chłopaka. Znane portale randkowe to **eDarling**, **Sympatia**, **Tinder**.

www.ankieta

Nick:

Ulubiony film:

Zainteresowania:

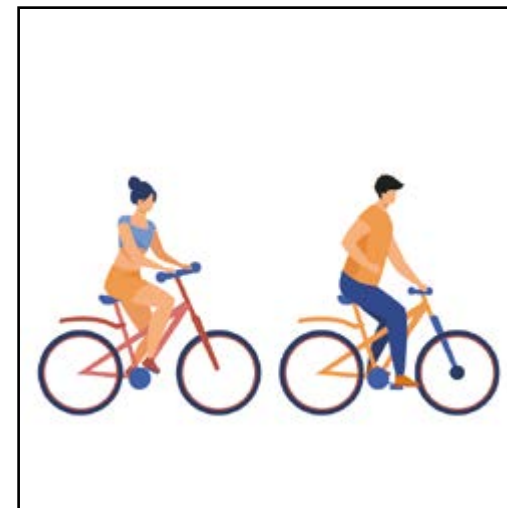
Portal randkowy może być bezpłatny lub płatny. Na portalach płatnych jest więcej możliwości poznania osób. Najpierw musisz założyć swój profil. Na ekranie pokaże się ankieta z pytaniami. Musisz odpowiedzieć na wszystkie pytania w ankiecie. Pytania będą dotyczyć Ciebie. Co robisz, czym się interesujesz.



Musisz napisać jaki rodzaj znajomości Cię interesuje.
To znaczy czy chcesz poznać kogoś żeby:

- stworzyć związek
- mieć przyjaciela
- pójść z kimś na spotkanie towarzyskie.

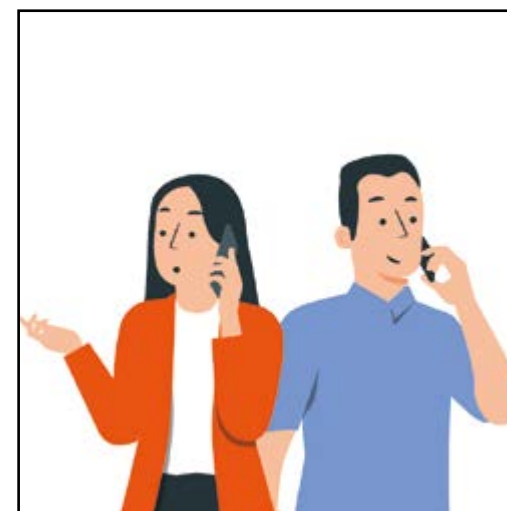
Niektóre osoby na portalu mogą chcieć uprawiać seks.
Zastanów się dobrze jakiej znajomości szukasz.

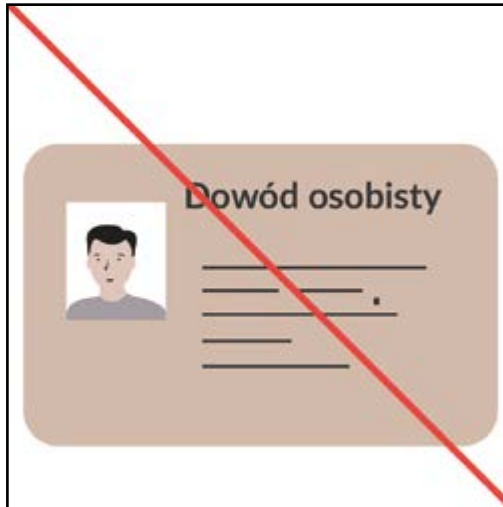


Najpierw osoby poznane na portalu piszą do siebie.
Pisz o tym:

- co lubisz robić
- czym zajmujesz się na co dzień
- co jest dla Ciebie ważne.

Dzięki temu poznajecie się lepiej.
Potem możecie zdecydować czy chcecie się spotkać.





Poznana osoba może namawiać na szybkie spotkanie.

Odmów! Nie śpiesz się.

Nie podawaj w pierwszej rozmowie swoich danych kontaktowych.

Na przykład adresu lub numeru telefonu.

Nigdy nie podawaj takich danych jak:

- numer dowodu osobistego
- numer PESEL.

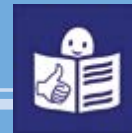


Przed spotkaniem porozmawiaj przez komunikator.

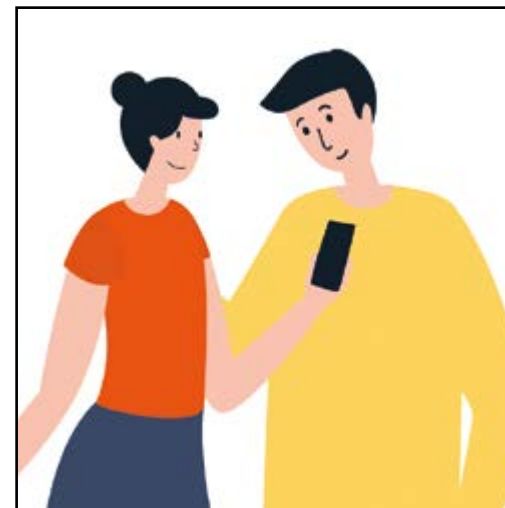
Na przykład w wideorozmowie.

Potem stosuj zasady bezpiecznego randkowania:

- Nie umawiaj się w domu osoby. Umów się w miejscu publicznym.
Miejsce publiczne to na przykład galeria handlowa, kawiarnia.
Jest tam bezpiecznie. Jest zawsze dużo ludzi.

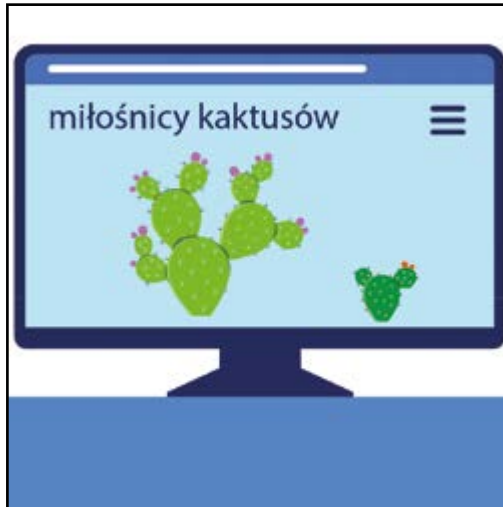


- Umów się na spotkanie w ciągu dnia.
- Miej przy sobie naładowany telefon.
- Nigdy nie wsiadaj z poznaną osobą do samochodu. Korzystaj z komunikacji publicznej.
- Przed spotkaniem porozmawiaj z kimś bliskim. Pokaż mu profil osoby. Powiedz gdzie się umówiłeś.



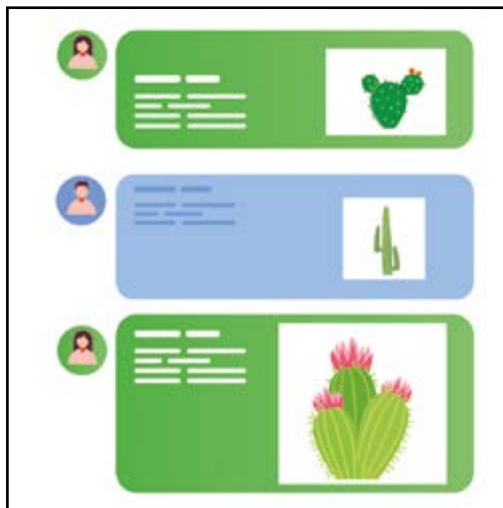
Czasem ktoś jest bardzo miły w internecie.
W rzeczywistości okazuje się kimś innym.
Może mieć złe zamiary.
Na przykład będzie chciał Cię wykorzystać.
Może Cię skrzywdzić.





Tematyczne fora dyskusyjne

W internecie możesz poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach. Mogą oni utworzyć grupę. To **tematyczne forum dyskusyjne**. Możesz dołączyć do forum o Twoim hobby. Forów szukaj na portalach społecznościowych. Fora dyskusyjne są też na stronach na określony temat.



Na dyskusyjnych forach ludzie:

- wymieniają się informacjami
- rozmawiają ze sobą na ulubiony temat
- publikują zdjęcia i filmy
- komentują publikowane posty.

Publikować post to napisać wiadomość w internecie.

Na przykład na forum dyskusyjnym.



Netykieta

Netykieta to zasady dobrego zachowania w internecie.

Powinieneś znać zasady netykiety i ich przestrzegać.

Wtedy będzie Ci łatwiej:

- nawiązywać kontakty
- utrzymywać kontakty w internecie.

Może przynieść Ci to dużo radości i zadowolenia.



Poznaj najważniejsze zasady netykiety.

- Szanuj innych użytkowników internetu.
Pamiętaj że ludzie mają różne zdania. Mają prawo je powiedzieć.
Możesz się z nimi nie zgadzać. Ale wysłuchaj innych.
Możesz napisać co Ty myślisz na ten temat.
Ważne żebyś rozmawiał spokojnie.
- Dbaj o dobry nastrój rozmowy.





- Dbaj o prywatność swoją i innych.
Prywatne informacje publikuj tylko za zgodą innych osób.
Na przykład:
Chcesz umieścić w internecie zdjęcie z wakacji z przyjaciółmi.
Spytaj najpierw o zgodę wszystkie osoby ze zdjęcia.



- Przestrzegaj regulaminu Twojej grupy.
Grupy w internecie mają regulaminy.
Regulamin to zasady. Obowiązują wszystkich uczestników.
Na przykład można pisać tylko na określony temat dla tej grupy.
Administrator może Cię zablokować, jeśli nie przestrzegasz regulaminu.
Administrator pilnuje przestrzegania regulaminu.



- **Stosuj zasady kulturalnej wypowiedzi**

Nie używaj cały czas dużych liter.

Duże litery na czacie oznaczają że KRZYCZYSZ!

Używaj emoji (czytaj emodźi). Pokażesz jak się czujesz.

Emoji to obrazki wyrażające emocje. Na przykład **radość** to 😊.

Używaj emoji z umiarem. Wystarczy 1 obrazek.



Niebezpieczne sytuacje w internecie

W internecie mogą Cię spotkać niebezpieczne sytuacje.

Powinieneś umieć je rozpoznać. Dzięki temu możesz:

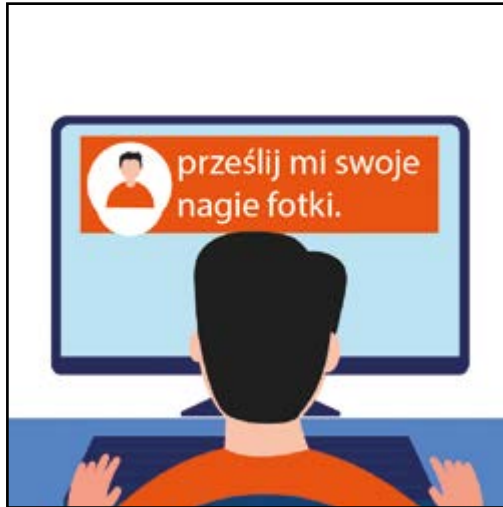
- unikać takich sytuacji
- prawidłowo na nie reagować.

Takie sytuacje mają spowodować czyjaś krzywdę.

Krzywdzenie innych to przemoc.

Przemoc w internecie nazywa się **cyberprzemocą**.





Możesz spotkać się też z cybermolestowaniem.

Cybermolestowanie to przesyłanie wielu złych wiadomości.

W tych wiadomościach osoba:

- grozi Ci
- obraża
- śmieje się z Ciebie
- namawia do czegoś, czego nie chcesz.

Te wiadomości mogą dotyczyć seksu.



Takie wiadomości możesz dostawać na czacie, forum dyskusyjnym lub portalu społecznościowym.

Powinieneś na to zareagować. Porozmawiaj z zaufaną osobą.

Wspólnie zdecydujecie co zrobić. Możesz zgłosić to:

- administratorowi strony
- policji.

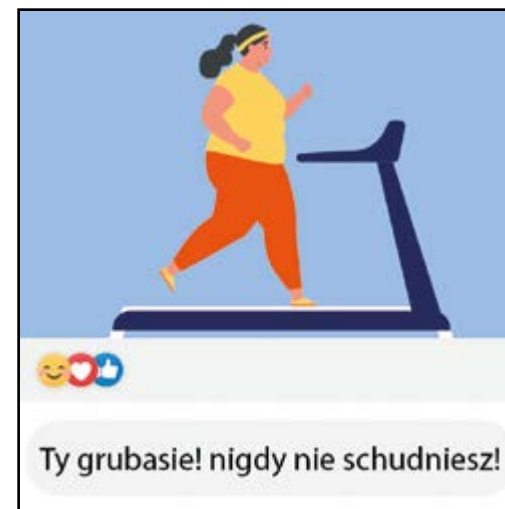


Innym rodzajem cyberprzemocy jest **hejt**.

Hejtować kogoś to znaczy:

- obrażać go
- wyśmiewać
- źle się o nim wyrażać.

Ktoś hejtuje inną osobę kiedy zamieszcza obraźliwy komentarz pod jej postem.



Możesz też spotkać się z **trollowaniem**.

Trollowanie to **provokacja**. To znaczy że ktoś Cię napuszcza.

Namawia żeby źle pisać o innych.

Troll zachowuje się źle. Jest agresywny.

Ludzie trollują żeby skłócić innych.

Uważaj! Nie daj się tak wykorzystywać!





Zasady bezpieczeństwa

Poznanie ludzi w internecie może być ciekawą przygodą.
Możesz cieszyć się z nowych znajomości.

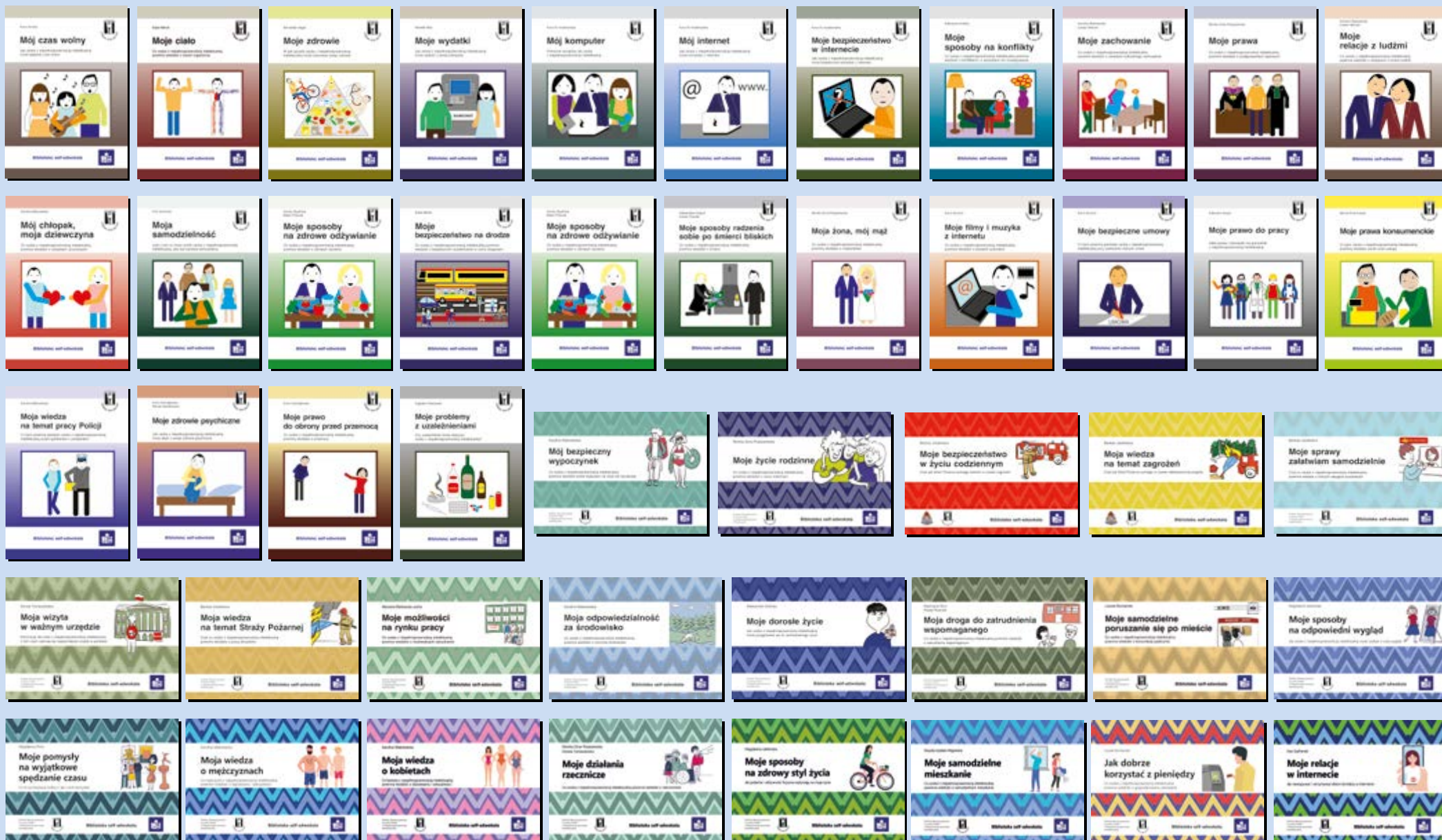
Ale pamiętaj:

Stosuj zasady bezpieczeństwa w internecie!



- **Miej ograniczone zaufanie.**
Osoba z którą rozmawiasz może być inna niż przedstawiła się w profilu.
- **Świadomie udostępniaj informacje o sobie.**
Zastanów się co piszesz o sobie.
Zdecyduj kto będzie to widział.
- **Przestrzegaj netykiety.**
- **Zgłaszaj cyberprzemoc.**

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 118 Kół terenowych,
- 11 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.