

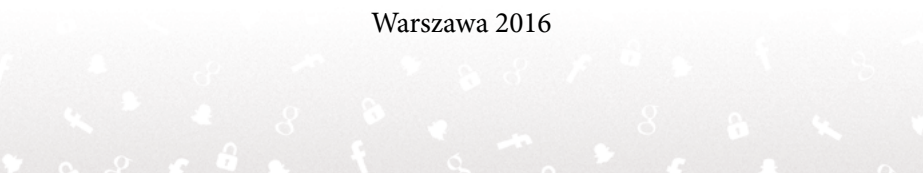


**Dzieciństwo  
wolne od pornografii**

# Dzieciństwo

wolne od pornografii

Warszawa 2016





**Spis treści**

WSTĘP 4

PORNOGRAFIA JAK NARKOTYK 7

BEZPIECZNE TECHNOLOGIE 17

SPOSOBY CHRONIENIA DZIECI 29

JAK REAGOWAĆ? 47



## Wstęp

Mateusz ma 12 lat. Jest uzależniony od pornografii. Nie tylko ogląda tzw. twardą pornografię, pełną przemocy i zachowań przekraczających granice perwersji, lecz od dwóch lat molestuje swoją młodszą siostrę, co z przerażeniem odkryli jego rodzice.

Janek ma lat 10. Ogląda pornografię na smartfonie, który otrzymał z okazji Pierwszej Komunii Świętej. Sprawa się wydała, gdy smartfon uległ uszkodzeniu, został oddany do naprawy, a chłopiec nie mając dostępu do pornograficznego narkotyku zaczął być drażliwy, płakał, nie potrafił się na niczym skupić.

Wiktoria ma 17 lat. Rodzice martwili się faktem, że syn rzucił szermierkę, którą uprawiał od wielu lat i przestał wykazywać zainteresowanie czymkolwiek nowym, spędzając wiele godzin w swoim pokoju. Ponieważ komputer stacjonarny stoi w salonie, a syn używał go z umiarem, rodzice byli spokojni w kwestii uzależnienia od Internetu. Problem wielogodzinnego oglądania pornografii odkrył przypadkiem ojciec, gdy któregoś dnia skorzystał z telefonu syna w celu sprawdzenia informacji w Internecie.

To nie są odosobnione przypadki. W Polsce 61% chłopców i 42% dziewcząt pierwszy kontakt z pornografią ma za sobą w wieku 11 lat lub wcześniej. 31% chłopców w wieku gimnazjalnym ogląda celowo pornografię przynajmniej raz w tygodniu<sup>1</sup>.

„Oglądanie pornografii przez dzieci może poczynić szkody w ich psychice: może nastąpić wzrost poziomu niepokoju,

<sup>1</sup> „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych”, Ośrodek Rozwoju Edukacji 2015, s. 68-69.

nadpobudliwość, wystąpienie objawów nerwicowych, a później także depresyjnych. Na poziomie somatycznym mogą natomiast występować problemy ze snem, bóle głowy, apatia, nudności - a to są już objawy nasycenia pornografią. Do mojego gabinetu na konsultacje i terapię trafiają nawet ośmiolatki”<sup>2</sup>.

*Aneta Zielińska, terapeutka dziecięca zajmująca się m.in. pracą z dziećmi i młodzieżą, uzależnionymi od pornografii i seksu*

„Pornografia przede wszystkim rozbudza seksualność młodzieży. Dorastający chłopak, nabuzowany hormonami w sposób naturalny ma masę skojarzeń seksualnych, bo to jest w jego wieku naturalne. A przez porno jest to jeszcze podkręcane”<sup>3</sup>.

*prof. Zbigniew Lew-Starowicz*

Właśnie takie historie są powodem, dla którego niezbędne stało się stworzenie tej broszury. Pomóżmy dzieciom być dziećmi i rozwijać się w zdrowy sposób.

<sup>2</sup> Wywiad internetowy [http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114873,12649221,Psycholog\\_Moi\\_pacjenci\\_\\_8\\_letnie\\_dzieci\\_uzalezniome.html](http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/1,114873,12649221,Psycholog_Moi_pacjenci__8_letnie_dzieci_uzalezniome.html), dostęp na dzień 1.06.2016.

<sup>3</sup> „Pornografia pustoszy mózgi dzieci”, prof. Zbigniew Lew-Starowicz w wywiadzie dla „Wprost” 46/2015, s. 74.



## Pornografia jak narkotyk

Badania naukowe z zakresu neurobiologii i neuropsychologii przeprowadzane w ciągu ostatniej dekady pozwoliły poznać biologiczne podstawy uzależnienia od pornografii.

Zrozumienie tego mechanizmu jest niezbędne, by podjąć odpowiednie kroki w celu ochrony dzieci przed pornografią, a także pomóc dziecku pornografią zakażonemu. Dzięki tej części dowiesz się, dlaczego proste postawienie zakazu: „Nie wolno ci tego oglądać” nie jest skuteczne.

Większość rodziców chce chronić swoje dzieci przed pornografią, jednocześnie mając nadzieję, że problem dotyczy wyłącznie osób z marginesu społecznego. Niestety to złudzenie, dobre dzieci ze zdrowo funkcjonujących rodzin też są narażone na uzależnienie od pornografii.



## Dlaczego każde dziecko może uzależnić się od pornografii?

### DZIECI SĄ Z NATURY CIEKAWE

Niemowlęta i małe dzieci są niezwykle ciekawe świata, każdą rzecz chcą dotknąć, posmakować, powąchać. Dzieci przedszkolne zaczynają zasypywać rodziców setkami pytań: „Gdzie się chowa słońce w nocy?”, „Dlaczego żaby są zielone?”, „Jak dzidzius się dostaje do brzuszka mamy?”. Ta naturalna ciekawość pomaga dzieciom w nauczaniu się języka, zasad funkcjonowania społecznego, zrozumienia sposobu funkcjonowania świata. Jesteśmy biologicznie zaprogramowani na ciekawość wobec nowych zjawisk. Dotyczy to też funkcjonowania ludzkiego ciała. Dzieci są ciekawe różnic w budowie ciała mężczyzn i kobiet. Pomaga im to w odkrywaniu czym jest płęć. Dlatego przypadkowo ujrane wizerunki nagich kobiet i mężczyzn przyciągają ich uwagę.

### OBRAZY PORNOGRAFICZNE PRZEDWCZEŚNIE ROZBUDZAJĄ SEKSUALNIE

Na poziomie czysto biologicznym każdy z nas odczuwa przyjemne pobudzenie w odpowiedzi na nacechowane seksualnie obrazy. Jest to naturalny mechanizm. Tak zwany układ nagrody w mózgu sprawia, że odczuwamy przyjemność, gdy robimy coś korzystnego dla przedłużenia trwania – zarówno osoby jak i całego gatunku. A zatem zarówno jedzenie, jak i seks są przyjemne.

Widok aktu seksualnego wysyła do układu nagrody informację: „Oto okazja do rozmnażania się”, układ nagrody wydziela hormony przyjemności, by zachęcić do podjęcia odpowiednich działań. To naturalna reakcja.

W sytuacji normalnego, niezakłóconego rozwoju, impulsy seksualne rozbudzają się na dobre dopiero w okresie dojrzewania, wcześniej są uśpione. Jest to niezwykle mądry mechanizm, ułatwiający dziecku przedszkolnemu i wczesnoszkolnemu koncentrowanie się na kluczowych dla tego okresu zadaniach – rozwijaniu intelektu, kompetencji społecznych i emocjonalnych.

Pornografia zaburza ten rozwój, powodując nieadekwatne do wieku rozbudzenie seksualności. Dzieci nie mają wystarczająco rozwiniętej zdolności samokontroli i doświadczenia, by poradzić sobie z tą sytuacją. Większość z nich (89% wg badań dr Kirwil z 2014 roku)<sup>4</sup> reaguje na nią niepokojem i zdenerwowaniem. Jednocześnie rozbudza się w sztuczny sposób ich zainteresowanie seksualnością. W rezultacie pornografia ogromnie przyciąga ich uwagę, choć nie rozumieją dlaczego. Dziecko może reagować na nią nawet obrzydzeniem, ale czuje niezrozumiały dla siebie impuls, by ją na nowo oglądać.

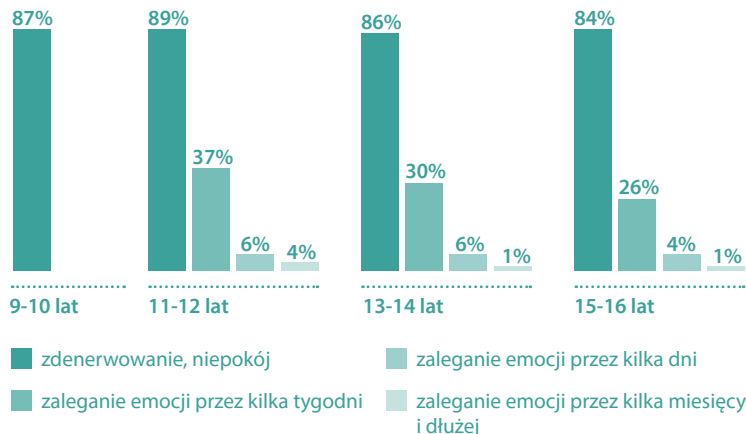
### PORNOGRAFIA POWODUJE WYDZIELANIE HORMONÓW PRZYJEMNOŚCI

#### W ILOŚCI W NATURZE NIESPOTYKANEJ

Jak wykazują badania neuropsychologiczne, pornografia jest tak zwanym bodźcem ponadnormalnym. Zasadę działania bodźca ponadnormalnego najłatwiej wytłumaczyć na przykładzie zwierząt. U wielu ptaków instynkt wysiadywania jaja uruchamia jeden bodziec: jajo wygląda w charakterystyczny sposób dla danego gatunku. Jednak, gdy ptak widzi kilka jaj, z których niektóre są większe – otoczy opieką przede wszystkim te większe,

<sup>4</sup> Kirwil L. [www.eukidsonline.net](http://www.eukidsonline.net). Analizy i szczegółowe informacje udostępnione przez L. Kirwil – EU Kids Online PL, 2014-12-21. na potrzeby raportu Stowarzyszenia Twoja Sprawa, ([www.twojasprawa.org.pl/slide-view/chronmy-dzieci-przed-pornobiznesem-wezwanie-do-dzialania/#.VadrNGYSqJ4](http://www.twojasprawa.org.pl/slide-view/chronmy-dzieci-przed-pornobiznesem-wezwanie-do-dzialania/#.VadrNGYSqJ4)).

## Negatywne reakcje emocjonalne dzieci w wieku 9-16 lat na seks i pornografię w mass mediach\*



\* Grupa 777 dzieci, które odczuły negatywne emocje. Nie pytano o zaleganie emocji dzieci poniżej 11 lat z powodów etycznych. Źródło danych: [www.eukidsonline.net](http://www.eukidsonline.net). Analiza i wykres przygotowane przez L. Kirwil, EU Kinds Online - PL; 2014-12-21.

bowiem instynkt podpowiada, że wyrosnie z nich silniejsze potomstwo. Dlatego, np. mewy są raczej skłonne wybrać duże plastikowe jajo niż to złożone przez siebie. Gdyby nie sztuczna sytuacja (podrzucenie plastiku przez człowieka), instynktowna skłonność do wysiadywania większego jaja byłaby dla ptaków korzystna.

Pornografia także jest bodźcem ponadnormalnym. W normalnej sytuacji życiowej nie spotykamy naraz kilkunastu czy kilkudziesięciu nagich osób gotowych do współżycia seksualnego z nami.

Pornografia przedstawia nam coś, co układ nagrody interpretuje

jako wciąż nowe okazje do rozmnażania się, zalewając nienaturalnie podwyższoną ilością hormonów przyjemności.

Co ważne – układ nagrody nie tylko nagradza nas przyjemnością za robienie czegoś korzystnego dla przetrwania, ale zachęca nas do tego podwyższając poziom hormonów przyjemności (konkretnie dopaminy). Dlatego odczuwamy przyjemność już na sam widok jedzenia, gdy jesteśmy głodni, dlatego jest nam przyjemnie, gdy widzimy nagą osobę chętną do współżycia.

Poziom dopaminy jest nienaturalnie wysoki przez cały czas oglądania pornografii, bo układ nagrody został oszukany – interpretuje zmieniające się sceny i osoby jako wciąż nową, wyjątkowo atrakcyjną okazję do rozmnażania.



## Jak dochodzi do uzależnienia?

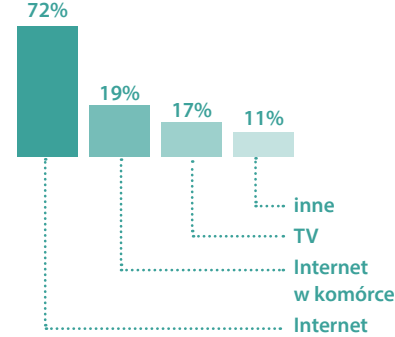
Powstaje pytanie dlaczego u osób, które próbują przestać oglądać pornografię pojawiają się objawy zespołu abstynencyjnego – niepokój, depresja, zaburzenia snu, a nawet dolegliwości fizyczne, jak ból głowy.

Ponieważ pornografia powoduje wydzielanie nienaturalnie wysokiego poziomu dopaminy, mózg zaczyna się przed tym bronić. Z czasem zmniejsza się liczba receptorów dopaminy. W rezultacie pornografia, która dotąd podniecała zaczyna obojętnieć. Dlatego człowiek musi patrzeć na coraz więcej pornografii lub na coraz ostrzejszy jej rodzaj, żeby poczuć taką samą przyjemność jak wcześniej.

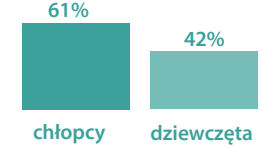
Dopamina nadal zalewa mózg, ale człowiek już tej przyjemności nie odczuwa. Oznacza to też, że inne rzeczy, które powodują podniesienie poziomu dopaminy – przestają w ogóle być odczuwane jako przyjemne. Drobne przyjemności – takie jak spotkanie z przyjacielem, gra w piłkę, smaczny posiłek, nie mogą nawet konkurować z dopaminowym zalewem spowodowanym przez pornografię. Dlatego to, co do tej pory było przyjemne wydaje się męczące i nudne, i człowiek marzy o powrocie do oglądania porno.

Co gorsza, częste oglądanie pornografii zmienia samą strukturę mózgu – wyrabia w niej to, co seksuolodzy porównują do trasy szybkiego ruchu. Wystarczy niewielki impuls, aby uruchomić dopaminowy potop. Choć z początku człowiek natknąwszy się na pornografię mógł dość szybko przestać ją oglądać (ze wstydu, obrzydzenia, przez włączenie racjonalnego myślenia: „To pornografia, to złe, nie chcę tego oglądać”), z biegiem czasu staje się to coraz trudniejsze. Nawet przypadkowy kontakt

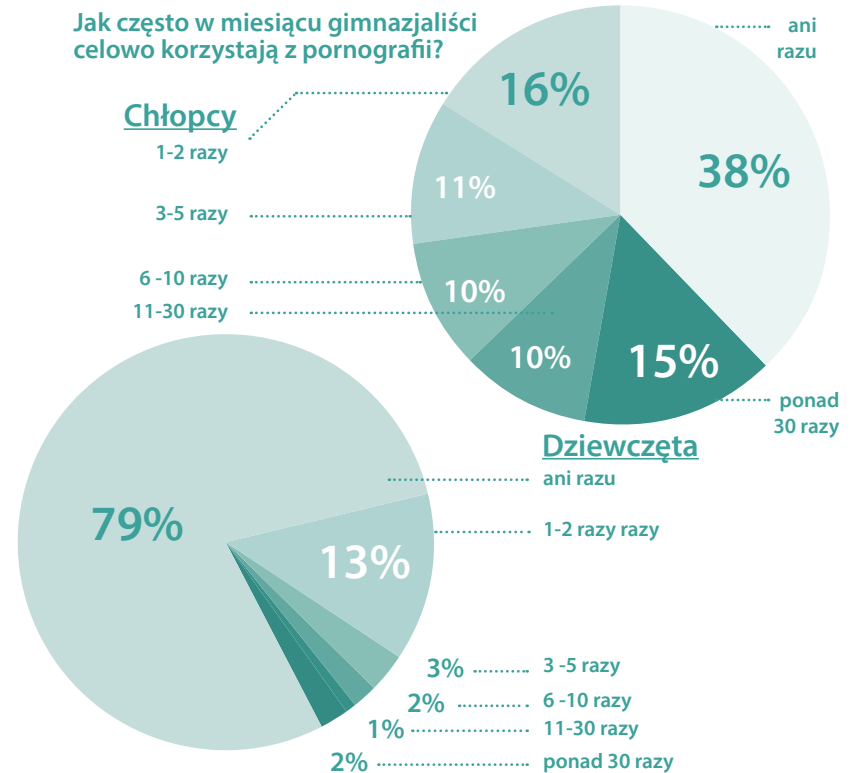
### Źródła dostępu do pornografii



### Dostęp do pornografii poniżej 12 roku życia



### Jak często w miesiącu gimnazjaliści celowo korzystają z pornografii?



\* Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, 2014. Raport z badań przeprowadzonych w ramach projektu „Zachowania ryzykowne i problemy młodzieży a polityka lokalna jednostki samorządu terytorialnego w zakresie profilaktyki”.

z treściami pornograficznymi może uruchomić wielogodzinne oglądanie pornografii.

W przypadku dzieci i nastolatków ryzyko to jest szczególnie wysokie, ponieważ układ nagrody dziecka i nastolatka jest dwu- do czterokrotnie bardziej czuły niż u dorosłego i wydziela wielokrotnie więcej dopaminy. Rozwijający się mózg jest też bardziej narażony na uzależnienia. Co więcej, ta część mózgu, która jest odpowiedzialna za samokontrolę i racjonalne podejmowanie decyzji jest niedojrzała (rozwija się w naturalnych warunkach aż do 25 roku życia).

Dlatego odstawienie pornografii jest nieprzyjemne. Ilość receptorów dopaminy w mózgu została zredukowana. Poziom dopaminy wraca do normy, jednak naturalne wahania poziomu dopaminy nie są już przez układ nagrody odbierane jako przyjemne. Brak dopaminowego potopu jest przez organizm odbierany jako zagrożenie życia, wydziela się wysoki poziom hormonów stresu. Pojawia się niepokój, depresja, odczucie głodu (jak w sytuacji braku pożywienia i też podobnie do głodu narkotycznego, po odstawieniu narkotyków).

Jak relacjonuje dr Donald Hilton, neuropsycholog, powrót do normalnego funkcjonowania mózgu jest długotrwały.

### Bibliografia do rozdziału:

- Berridge K. C., Robinson T. E. (2002). Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting Versus Liking. w J. T. Cacioppo, G. G. Bernston, R. Adolphs, et al. (red.) Foundations in Social Neuroscience (s. 565–72). Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Carroll J. S., Padilla-Walker L. M., Nelson L. J. (2008). Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research* 23, 1: 6–30.

- Doidge N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books.
- Estellon V., Mouras H. (2012). Sexual Addiction: Insights from Psychoanalysis and Functional Neuroimaging. *Socioaffective Neuroscience & Psychology* 2: 11814.
- Giedd JN „Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain” *Annals of the New York Academy of Sciences* (2004), 1021(1), s. 77-85.
- Haggstrom-Nordin E., Tyden T., Hanson U. (2005). Associations between Pornography Consumption and Sexual Practices among Adolescents in Sweden. *International Journal of STD & AIDS* 16, 2: 102–7.
- Hilton D. L. (2013). Pornography Addiction – A Supranormal Stimulus Considered in the Context of Neuroplasticity. *Socioactive Neuroscience & Psychology* 3:20767.
- Hilton D. L., Watts C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2: 19.
- Kirwil L. [www.eukidsonline.net](http://www.eukidsonline.net) . Analizy i szczegółowe informacje udostępnione przez L. Kirwil – EU Kids Online PL, 2014-12-21. na potrzeby raportu Stowarzyszenia Twoja Sprawa, (<http://twojasprawa.org.pl/slide-view/chronmy-dzieci-przed-pornobiznesem-wezwanie-dodzialania/#.VadrNGYSqJ4>).
- Miner M. H., Raymond N., Mueller B. A., Lloyd M., Lim K. O. (2009). Pre-liminary Investigation of the Impulsive and Neuroanatomical Characteristics of Compulsive Sexual Behavior. *Psychiatry Research* 174: 146–51.
- Nestler E. J. (2005). Is there a Common Molecular Pathway for Addiction? *Nature Neuroscience* 9, 11: 1445–1449.
- Paul P. (2007). *Pornified: How Pornography Is Transforming Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. New York: Henry Hold and Co.
- Straunch B. (2003) *The Primal Teen-What the New Discoveries About the Teenage Brain Tell Us About Our Kids*. Doubleday
- Woods J. (2012). Jamie Is 13 and Hasn't Even Kissed a Girl. But He's Now on the Sex Offender Register after Online Porn Warped His Mind. *Daily Mail (U.K.)*, April 25.
- Zillmann D. (2000). Influence of Unrestrained Access to Erotica on Adolescents' and Young Adults' Dispositions Toward Sexuality. *Journal of Adolescent Health* 27, 2: 41–44.
- Ybarra M.L. and Mitchell K.J. (2005). Exposure to Internet pornography among children and adolescents: A National Survey. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 473-486.



## Bezpieczne technologie

### Poradnik dla rodziców i wychowawców

Internet to wspaniałe narzędzie oferujące możliwości rozrywki, edukacji czy kontaktu z bliskimi. Jest to jednak również przestrzeń, w której dochodzi do wielu niepokojących zjawisk, np. łatwego dostępu do pornografii (badania mówią, że co drugi polski chłopiec w gimnazjum regularnie korzysta ze stron pornograficznych) oraz innych niebezpiecznych treści (przemoc, drastyczne obrazy, promocja niebezpiecznych ideologii, hazard, narkotyki). **Co mogą zrobić rodzice, by chronić dziecko do momentu, aż samo będzie w stanie radzić sobie z napotkanymi zagrożeniami?**

Poniżej prezentujemy kilka możliwości, z których warto skorzystać. Pamiętajmy jednak, że każde narzędzie i każda technologia mogą być zawodne i nigdy nie zastąpią uwagi poświęconej dziecku przez rodziców. Aktualność wszystkich zamieszczonych w treści linków, odsyłających do przydatnych stron została sprawdzona na dzień 1 czerwca 2016 roku. Część treści dostępna jest jedynie w języku angielskim.



Stowarzyszenie  
**Twoja Sprawa**

Treść rozdziału pochodzi z poradnika „Bezpieczne technologie” opublikowanego przez Stowarzyszenie Twoja Sprawa ([www.twojasprawa.org.pl](http://www.twojasprawa.org.pl)) i jest publikowana za jego zgodą.

## Komputer

Upewnij się, że komputer z którego korzysta dziecko, znajduje się w salonie lub w jakimś ogólnie dostępnym miejscu. Badania pokazują, że jeżeli dziecko ma swój prywatny komputer (np. w swoim pokoju, przy łóżku), do którego rodzic nie ma dostępu, znacznie zwiększa to prawdopodobieństwo odwiedzania przez nie niebezpiecznych stron. Dotyczy to zwłaszcza najmłodszych. W przypadku starszych dzieci, dodatkowym argumentem za takim rozwiązaniem jest kontrola nie tylko treści, ale też ilości spędzanego przed komputerem czasu.

Warto uruchomić dostępne możliwości kontroli z poziomu systemu operacyjnego. Różnią się one w zależności od systemu z którego korzystamy. Instrukcje konfiguracji zamieszczamy w przypisach, dla systemu OS X (komputery Apple)<sup>5</sup>, dla systemu Windows 7<sup>6</sup> i dla systemu Windows 8<sup>7</sup> czy Windows 10<sup>8</sup>.

Kolejną możliwością jest instalacja programu do tzw. kontroli rodzicielskiej. Bezpłatną usługę oferuje np. Norton Family<sup>9</sup>. Ma on wiele przydatnych funkcji, jest przejrzysty oraz łatwy w obsłudze. Kiedy dziecko będzie próbowało wejść na zablokowane strony, rodzic otrzyma automatyczną informację na skrzynkę e-mail, co pozwoli rodzicowi choćby na rozmowę z dzieckiem. Interesującą funkcją programu jest też możliwość ograniczenia dostępu do Internetu w konkretnych godzinach, na

<sup>5</sup> [www.support.apple.com/kb/PH21683?locale=pl\\_PL&viewlocale=pl\\_PL](http://www.support.apple.com/kb/PH21683?locale=pl_PL&viewlocale=pl_PL)

<sup>6</sup> [www.windows.microsoft.com/pl-pl/windows/set-parental-controls#1TC=windows-7](http://www.windows.microsoft.com/pl-pl/windows/set-parental-controls#1TC=windows-7)

<sup>7</sup> [www.windows.microsoft.com/pl-pl/windows/set-up-family#set-up-family=windows-8](http://www.windows.microsoft.com/pl-pl/windows/set-up-family#set-up-family=windows-8)

<sup>8</sup> [www.windows.microsoft.com/pl-pl/windows-10/family-account](http://www.windows.microsoft.com/pl-pl/windows-10/family-account)

<sup>9</sup> [www.onlinefamily.norton.com/familysafety/loginStart.fs?ULang=pol](http://www.onlinefamily.norton.com/familysafety/loginStart.fs?ULang=pol)

przykład po godzinie 22, kiedy dziecko powinno już szykować się do snu. Oczywiście to tylko przykładowy program, na rynku jest ich wiele, zarówno wersji bezpłatnych, jak i płatnych, które zazwyczaj dają więcej opcji. W dzisiejszych czasach posiadanie na swoim komputerze programu antywirusowego jest absolutną koniecznością. Warto sprawdzić, czy wersja programu, który mamy zainstalowany (mogliśmy otrzymać go bezpłatnie kupując komputer) nie oferuje modułu kontroli rodzicielskiej. Mogą go mieć np. Kaspersky<sup>10</sup>, G Data<sup>11</sup>, F-Secur<sup>12</sup>, Avast<sup>13</sup> czy Eset<sup>14</sup>. Inne programy, skupiające się wyłącznie na kontroli rodzicielskiej, to K9WebProtection<sup>15</sup> czy polskie aplikacje Benjamin<sup>16</sup> lub WebControl<sup>17</sup>.

Ostatnim krokiem, który warto podjąć, jest uruchomienie na portalach Google<sup>18</sup> i Youtube<sup>19</sup> tzw. trybu bezpiecznego, który również zmniejsza ryzyko dotarcia dziecka do nieodpowiednich treści, zwłaszcza, że część „odkryć” dokonywana jest przypadkowo. Trzeba upewnić się, że tryb bezpieczny został włączony na stałe, tzn. czy ustawienie nie zmieni się przy kolejnym uruchomieniu komputera.

Co jakiś czas można sprawdzić historię przeglądarki i wyszukiwarki internetowej, aby zobaczyć, czy dziecko nie

<sup>10</sup> [www.kaspersky.pl/kaspersky\\_internet\\_security](http://www.kaspersky.pl/kaspersky_internet_security)

<sup>11</sup> [www.gdata.pl/antywirus-dla-domu-i-malej-firmy,g-data-totalprotection](http://www.gdata.pl/antywirus-dla-domu-i-malej-firmy,g-data-totalprotection)

<sup>12</sup> [www.f-secure.com/pl\\_PL/web/home\\_pl/home](http://www.f-secure.com/pl_PL/web/home_pl/home)

<sup>13</sup> [www.avast.com/pl-pl/index](http://www.avast.com/pl-pl/index)

<sup>14</sup> [www.eset.pl](http://www.eset.pl)

<sup>15</sup> [www.k9webprotection.com/](http://www.k9webprotection.com/) (wersja tylko w jęz. angielskim)

<sup>16</sup> [www.benjamin.pl](http://www.benjamin.pl)

<sup>17</sup> [www.webcontrol.pl](http://www.webcontrol.pl)

<sup>18</sup> [www.support.google.com/websearch/answer/510/?hl=pl](http://www.support.google.com/websearch/answer/510/?hl=pl)

<sup>19</sup> [www.support.google.com/youtube/answer/174084/?hl=pl](http://www.support.google.com/youtube/answer/174084/?hl=pl)

poszukiwało nieodpowiednich treści. Trzeba jednak wiedzieć, że każda przeglądarka ma obecnie wbudowany tzw. tryb prywatny/incognito/inprivate, czyli tryb, w którym żadne ślady działania w Internecie nie są zapisywane. Historię wyszukiwania można też ręcznie usunąć.

Poszczególne programy mają różne możliwości i różnie współpracują ze sobą. Czasami możemy natrafić na konflikty (np. programu do kontroli rodzicielskiej z programem antywirusowym lub ustawieniami systemu Windows), działanie zbyt radykalne (odcinanie dostępu do treści, które nie powinny być odcięte) lub odwrotnie, zbyt dużą „nieszczelność”. Niestety nie ma na to złotego środka ponieważ problem, a więc i rozwiązanie, są zazwyczaj indywidualne i zależne od ustawień konkretnego komputera. W takiej sytuacji możemy wypróbować inny program, tzn. odinstalować ten, z którego nie jesteśmy zadowoleni, a wypróbować inne rozwiązanie. Z tego też powodu warto najpierw zainstalować wersję testową (większość programów daje taką możliwość), a dopiero po wygaśnięciu okresu testowego podjąć decyzję o ewentualnym zakupie programu. Jeżeli mamy licencję płatną, zazwyczaj producent oferuje również centrum wsparcia, które powinno pomóc nam w odpowiedniej konfiguracji.

## Telefon i tablet

Skontaktuj się z operatorem komórkowym sieci, w której Twoje dziecko ma telefon/tablet. Poproś o uaktywnienie blokad przed dostępem do pornografii (różne sieci oferują różne rozwiązania, najlepszej informacji udzieli konsultant). Warto jednak wiedzieć, że większość operatorów nie oferuje obecnie możliwości blokady dostępu do zewnętrznych stron internetowych, blokady zazwyczaj dotyczą tylko wewnętrznych serwisów operatora.

Rozmawiając z konsultantem, poproś go również o wyłączenie tzw. SMS Premium. Są to smsy o podwyższonej płatności, które często są wykorzystywane do sprzedawania pornografii. Niestety, otrzymujemy wiele sygnałów, że nie zawsze działa to tak, jak powinno, dlatego dezaktywacja usługi nie powinna uspić naszej czujności.

Uaktywnij na telefonie dziecka ustawienia kontroli rodzicielskiej. iPhone'y mają wbudowane pewne ustawienia kontroli rodzicielskiej, którą wystarczy włączyć<sup>20</sup>.

Telefony i tablety z systemem Android i Windows dają możliwość zainstalowania na nich zewnętrznych aplikacji, które często pełnią rolę zabezpieczenia antywirusowego, a przy okazji oferują opcję kontroli rodzicielskiej. Ten temat jest obszernie omówiony w artykule znajdującym się pod linkiem w przypisie poniżej<sup>21</sup>.

Jeżeli nasza pociecha nie ma swojego urządzenia, ale często „wypożycza” nasze, aby np. pograć w gry, warto skorzystać

<sup>20</sup> [www.support.apple.com/kb/ht4213?viewlocale=pl\\_PL](http://www.support.apple.com/kb/ht4213?viewlocale=pl_PL)

<sup>21</sup> [www.komputerswiat.pl/poradniki/smartfony-i-tablety/smartfony/2013/05/smartfon-w-rekach-dziecka.aspx](http://www.komputerswiat.pl/poradniki/smartfony-i-tablety/smartfony/2013/05/smartfon-w-rekach-dziecka.aspx)

z aplikacji, która ogranicza dostęp dziecka wyłącznie do dozwolonych aplikacji. Przykładami takich programów jest np. KidsPlace<sup>22</sup> (tylko na systemie Android) czy Zoodles<sup>23</sup> (Android oraz iOS). Obie aplikacje mają wersje darmowe lub płatne, które dają użytkownikowi więcej opcji.



## Inne urządzenia w domu

Komputer i telefon to nie jedyne urządzenia, które warto zabezpieczyć. Coraz częściej dzieci mają dostęp do Internetu również za pomocą innych urządzeń, jak np. konsole do gier czy nowoczesne telewizory z dostępem do Internetu, tzw. Smart TV. Niestety, tego typu urządzenia nie mają jeszcze możliwości zainstalowania programów kontroli rodzicielskiej. Co w takiej sytuacji możemy zrobić?

Rozwiązaniem może być uruchomienie funkcji kontroli rodzicielskiej na routerze, czyli urządzeniu, które otrzymujemy zazwyczaj od dostawcy Internetu, które rozsyła sygnał na całe nasze gospodarstwo domowe. Niektóre z tych urządzeń mają wbudowaną możliwość dość łatwego ustawienia takiego zabezpieczenia. Rozwiązanie takie nie spowalnia połączenia. Filtry zabezpieczą wszystkie podłączone za pośrednictwem sieci Wi-Fi urządzenia w naszym domu przed niechcianymi treściami, a zatem komputer, konsolę, telewizor i częściowo smartfon (bo może się on łączyć poza Wi-Fi również przez połączenie operatora).

Skontaktuj się z dostawcą Internetu i spytaj go czy router, który jest u Ciebie zainstalowany, oferuje taką możliwość, a jeśli tak, to w jaki sposób możesz to zrobić. Trudno powiedzieć, na ile operator zechce Cię tu wesprzeć konkretnymi wskazówkami, jednak na pewno warto spróbować. Być może też okaże się podczas rozmowy, że Twój operator Internetu oferuje jakąś formę zabezpieczenia, którą może uaktywnić. Część operatorów dostarcza takie usługi.

Jeżeli operator nie okaże się pomocny, możesz spróbować samodzielnie (lub prosząc o pomoc znajomego informatyka, ponieważ to zadanie może przerastać umiejętności przeciętnego

<sup>22</sup> [www.play.google.com/store/apps/details?id=com.kiddoware.kidsplace&hl=pl](http://www.play.google.com/store/apps/details?id=com.kiddoware.kidsplace&hl=pl) (wersja tylko w jęz. angielskim)

<sup>23</sup> [www.zoodles.com/en-PL/home/marketing](http://www.zoodles.com/en-PL/home/marketing)

użytkownika komputera) przeprowadzić konfigurację systemu openDNS<sup>24</sup>. Jest to bardzo dobry system, oferowany również w wersji bezpłatnej, który odcina niepożądane treści od razu w całym domu na wszystkich urządzeniach. Podpowiedź w zakresie konfiguracji można znaleźć pod linkiem zmieszczonym poniżej<sup>25</sup>. Zwróć jednak uwagę, że system openDNS jest bardziej skuteczny w ograniczaniu dostępu głównie do angielskojęzycznych stron z pornografią i innymi niebezpiecznymi treściami. Niekiedy nie radzi sobie z wersjami w innych językach.

Jeżeli okaże się, że Twój router nie oferuje takiej możliwości, można rozważyć zakup takiego, który taką możliwość daje. Nieco informacji o routerach można znaleźć pod adresem zamieszczonym poniżej<sup>26</sup> lub po prostu prosząc sprzedawcę lub znajomego informatyka o pomoc w tym zakresie. Na szczęście producenci wychodzą rodzicom naprzeciw i tego typu urządzenia są coraz łatwiejsze w obsłudze. Załączona do nich instrukcja zazwyczaj prowadzi krok po kroku po ustawieniach kontroli rodzicielskiej. Przykładem takich routerów są urządzenia Cisco (Linksys).

Niezależnie od ustawionego na routerze rozwiązania pamiętaj, że każdy router ma możliwość resetu (niewielki guzik z tyłu lub u dołu urządzenia), który automatycznie przywraca ustawienia fabryczne, a więc zdejmuje wszelkie blokady oraz usuwa hasła dostępu. Jeżeli Twoja pociecha zechce z niego skorzystać, dostęp do wszystkich treści może być otwarty, dlatego warto poza zabezpieczeniem routera, mimo wszystko zainstalować

<sup>24</sup> [www.opendns.com/home/](http://www.opendns.com/home/) (wersja tylko w jęz. angielskim)

<sup>25</sup> [www.dzieckowinternecie.com.pl/index.php/ustawienia-sieciowe/78-windows-bezpieczny-dla-dziecka/programy/161](http://www.dzieckowinternecie.com.pl/index.php/ustawienia-sieciowe/78-windows-bezpieczny-dla-dziecka/programy/161)

<sup>26</sup> [www.dd-wrt.com/site/index](http://www.dd-wrt.com/site/index) (wersja tylko w jęz. angielskim)

oprogramowanie na komputer. Ponadto warto raz na jakiś czas sprawdzić, czy ustawienia routera się nie zmieniły.

#### ŚWIADOMOŚĆ ZAGROZEŃ I ROZMOWA Z DZIECKIEM

Internet to nie tylko nieodpowiednie treści, ale też nieodpowiednie zachowania, dlatego bardziej istotne niż zabezpieczenia technologiczne jest poświęcenie czasu na rozmowę z dzieckiem o różnych zagrożeniach w sieci oraz o tym w jaki sposób może im przeciwdziałać.

#### PRYWATNOŚĆ

Dzieci mogą ściągać na siebie zagrożenie np. dzieląc się z nieznanymi swoją prywatnością, zdjęciami czy adresem. Szczególnie ma to miejsce na portalach społecznościowych, gdzie źle skonfigurowane ustawienia prywatności (czy po prostu pozostawienie ustawień domyślnych) sprawiają, że każda osoba, również obcy nam ludzie, mają dostęp do naszych danych. Zdjęcia raz wrzucone do Internetu pozostają w nim na zawsze i mogą kiedyś stanowić realny problem. Warto uczyć dziecko na tę kwestię i pomówić o tym, jakie treści może publikować, a jakie mogą być niebezpieczne. Pamiętaj też, że podobne zagrożenia dotyczą również dorosłych, którzy nieraz mając dobre intencje, publikują nierozważnie zdjęcia swoich dzieci, nie wiedząc co się będzie z nimi dalej działo. Temat ten jest obszernie opisany w poradniku Fundacji Dzieci Niczyje, która organizowała kampanię pod hasłem „Pomyśl zanim wrzucisz”, gdzie obszernie wyjaśnione są możliwości ustawień prywatności na portalach Facebook czy Instagram. FDN opublikował również szereg poradników dotyczących ustawień prywatności w innych popularnych portalach społecznościowych<sup>27</sup>.

<sup>27</sup> [www.dzieckowsieci.fdn.pl/poradniki](http://www.dzieckowsieci.fdn.pl/poradniki)

## PRZEMOC

Inne zjawisko, wymykające się kwestiom technologicznym, to przemoc z użyciem nowych technologii (ang. cyberbullying). Cyberprzemoc to wyzywanie, straszenie, wyśmiewanie, poniżanie kogoś z wykorzystaniem Internetu i narzędzi elektronicznych takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne czy portale społecznościowe.

Popularne portale społecznościowe to miejsca, gdzie dzieci prowadzą życie towarzyskie podobne do tego w realnym świecie. Do Internetu przenoszą przyjaźnie, znajomości i konflikty. Niestety pozwalają sobie tam często na więcej, np. na otwarte wyzwiska, wyśmiewanie, obelgi. Jednak o ile przewiska na szkolnym korytarzu dość szybko idą w niepamięć, to obelga napisana na czyimś profilu społecznościowym zostaje tam na dłużej, widzi ją znacznie więcej osób, które czują się zachęcane, aby również dopisać przykre komentarze. Może to prowadzić do nakręcania spirali prześladowania. Jako rodzice powinniśmy pamiętać, że młode pokolenie „oddycha” Internetem. Dla nich te zdarzenia są bardzo realne i bardzo bolesne. Nie wolno nam ich bagatelizować. Zdarzają się nawet samobójstwa popełniane pod wpływem takich negatywnych komentarzy. Na szczęście ogromna większość wpisów dokonywana jest przez znajomych ze szkoły, więc sprawców można znaleźć i pociągnąć do odpowiedzialności. Najważniejsze, by zdać sobie sprawę z problemu na początku, gdy skala prześladowań jeszcze nie urosła.

## SEXTING

Kolejne zjawisko to tzw. sexting, czyli przesyłanie treści o charakterze erotycznym, głównie swoich nagich lub półnagich zdjęć za pomocą Internetu i telefonu komórkowego. Bywają one

wykonywane przez dzieci na przykład w szatni przed zajęciami WF. Konsekwencje takiej zabawy mogą być bardzo poważne, gdy raz wysłane zdjęcie trafia do publicznego obiegu i może być wykorzystane do żartów, ośmieszenia, zemsty lub szantażu. Osobną kategorią problemów są tzw. sex kamerki, czyli strony pozwalające na swoistą cyberprostyucję - obnażanie się za pieniądze. Dostęp do tych stron powinien zostać zablokowany przez odpowiednie oprogramowanie.

## KONSEKWENCJE I PRZEMOC

Gdy dzieci lub młodzież są wystawione na nieodpowiednie treści, są tym doświadczeniem zazwyczaj przytłoczone. Będą więc prawdopodobnie zachowywać się inaczej niż zwykle. Mogą zacząć odmawiać kontaktu, być apatyczne lub pełne niepokoju i nadpobudliwe, a następnie także depresyjne. Możemy zaobserwować u nich rezygnację z dotychczasowych zainteresowań. Na poziomie somatycznym mogą natomiast występować problemy ze snem, bóle głowy, nudności. Jeżeli treści mają charakter pornograficzny, dziecko może zacząć kierunkować swoją energię życiową na zachowania autoseksualne, mieć mniej energii na zabawę, być mniej radosne. Wszystkie te dziwne zachowania powinny nas alarmować i skłonić do obserwacji i rozmowy, a w razie potrzeby konsultacji z terapeutą dziecięcym. Pomocy możemy też szukać na stronie SaferInternet<sup>28</sup> po prawej stronie, w sekcji „Na skróty” znajdują się informacje o różnych rodzajach zagrożeń. W przypadku wątpliwości można zadzwonić pod bezpłatny numer telefonu 800 100 100 do Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.

<sup>28</sup> [www.saferinternet.pl/pl](http://www.saferinternet.pl/pl)



## Sposoby chronienia dzieci

Zanim przejdziemy do strategii prowadzenia rozmowy z dzieckiem na temat pornografii warto poznać podstawowe, uniwersalne sposoby chronienia dziecka przed przyjęciem wizji seksu jako pozbawionej znaczenia rozrywki. Dzięki temu można nauczyć dziecko spostrzegania współżycia seksualnego jako dopełnienia miłości i wyrazu głębokiej więzi.



## Profilaktyka zachowań ryzykownych

### OKAZUJ CZUŁOŚĆ W MAŁŻEŃSTWIE

Jednym z kłamstw pornografii są wyidealizowane ciała aktorów. To nie tylko kwestia operacji plastycznych, lecz odpowiedniej charakteryzacji i obróbki materiału filmowego. Wyidealizowany obraz ciała aktorek mówi dziewczętom: „Musisz mieć idealne ciało, by być godna pożądania” a chłopcom: „Tylko dziewczyna o idealnym ciele jest godna twojego zainteresowania”.

Okazując czułość, obejmując, przytulając męża/żonę – dajesz dzieciom jasny przekaz, że intymność i czułość nie są uwarunkowane wyglądem, a czymś znacznie głębszym. Czuły dotyk, słowa miłości pokazują dziecku w jaki sposób buduje się więź opartą na miłości.

### ROZMAWIJ Z DZIEĆMI, ROZMAWIJCIE ZE SOBĄ W PARZE MAŁŻEŃSKIEJ

Jedna z amerykańskich reklam pornografii miała hasło: „Seks bez konieczności gadania”. I to właśnie jest pokazane w pornografii. Przyjemność bez konieczności nawiązywania relacji, bez komunikacji. Dlatego tak ważne jest, by dzieci widziały rodziców rozmawiających ze sobą i by miały szansę rozmawiania z rodzicami na różne tematy. Zarówno ważne, jak i trywialne. Badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej pokazują, że jednym z najważniejszych czynników chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych (narkotyki, alkohol, papierosy, działania autodestrukcyjne, zachowania seksualne, pornografia) są rozmowy z rodzicami o ważnych dla dzieci sprawach<sup>29</sup>.

Umiejętność rozmowy i ufność, że można do rodziców zwracać się z ważnymi sprawami opierają się na modelowaniu. Oznacza

<sup>29</sup> Vademecum, s. 95.

to, że dzieci uczą się tych umiejętności obserwując rodziców rozmawiających ze sobą. Dziecko nie zwróci się do ciebie z problemem, jeśli widzi, że nawet twoja żona (twój mąż) tego nie robi.

### NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ „NIE”

Stawiaj jasne granice. Odmawiaj dziecku spełnienia jego zachcianek. Trzeba rozróżniać między potrzebami dziecka a zachciankami. Dzieci potrzebują zdrowego zaspokojenia potrzeb fizycznych (jedzenie, picie, sen, odzienie), psychicznych (doświadczenie miłości, czułości, poszanowanie jego godności) i intelektualnych (potrzeba nauki, rozwoju pasji, hobby). Jednak dziecko miewa też zachcianki. Dziecko jest głodne, ale nie zje kanapki, ponieważ chce batonika. Idziemy z dzieckiem po ubranie, nie chce dobrej jakościowo bluzki, w której dobrze wygląda, domaga się byle jakiej bluzki z kiczowatym wizerunkiem modnej ostatnio bohaterki bajki. Nie chce telefonu komórkowego bez kolorowego wyświetlacza, który spełnia funkcję kontaktu z rodzicami, chce najnowszego smartfona. To są zachcianki.

Dziecko przyzwyczajone do spełniania jego zachcianek nie ma żadnej broni przeciw uwodzicielskiemu urokowi pornografii. Nie słyszy „nie wolno”, nie ma szans, by nauczyć się odmawiania sobie natychmiastowej gratyfikacji. Nic go nie uchroni przed oglądaniem pornografii, gdy tylko nadarzy się okazja.

### UCZ DZIECKO BRAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE DZIAŁANIA

Podobnie jak z kwestią granic – dziecko, które nie ponosi negatywnych konsekwencji swych zachowań uczy się, że cokolwiek zrobi, ujdzie mu to na sucho. To kwestia odpowiedniej dyscypliny. Czasami fizyczne konsekwencje działań dziecka są wystarczająco nieprzyjemne. Na przykład dziecko wylało w złości

mleko do płatków, więc nie zje ulubionych płatków. Czasem jednak nie ma bezpośrednich negatywnych konsekwencji. Na przykład brat zniszczył siostrze lalkę. Siostra płacze, ale chłopcu jest to obojętne. Tu potrzebne jest wymyślenie takiego sposobu dyscypliny, który nauczy chłopca, że każde działanie ma swoje konsekwencje. Może to być oddanie siostrze jednej ze swoich zabawek, czy pominięcie w kupnie nowej zabawki przy najbliższej okazji – to już zależy od rodziców. Najlepiej, żeby było to uczenie dziecka zadośćuczynienia za wyrządzone zło. Kara bez związku z zachowaniem (np. zabronienie chłopcu oglądania bajki) nie jest zbyt skuteczna. Dlaczego jest to tak bardzo ważne? Ponieważ pornografia wpisuje się właśnie w schemat: „Nie ponosisz konsekwencji za swoje czyny”. Osoba uzależniona od papierosów szybko zaczyna mieć kaszel, cuchnący oddech itp. Osobie uzależnionej od hazardu szybko zaczyna brakować pieniędzy. Osoba uzależniona od pornografii dopiero po dłuższym czasie zaczyna odczuwać negatywne skutki uzależnienia. Dlatego uczenie dzieci, że wszystko, co robimy pociąga za sobą konsekwencje i dlatego musimy brać odpowiedzialność za swoje zachowania – jest tak ważna.

#### UNIKAJ ZŁOŚCI I KRYTYCYZMU W STOSUNKU DO DZIECI

Zarówno w mówieniu „nie”, jak i w dyscyplinowaniu dziecka nie może być miejsca na poniżanie go. Najlepszy sposób wyrażania zakazu czy odmowy to: „Kocham cię i właśnie dlatego mówię „nie”. Warto przy okazji dyscyplinowania dziecka dodawać ten komunikat: „Kocham cię”. Kocham cię, dlatego zakazuję. Kocham cię, dlatego wymagam. Kocham cię, dlatego poniesiesz konsekwencje swojego zachowania.

Amerykańskie Stowarzyszenie Pedagogów zaleca, by nigdy nie dyscyplinować dziecka w złości, ponieważ ono odbiera to

jako zemstę. Nie wolno nam też używać wobec dziecka ironii, sarkazmu i poniżających go określeń.

Oznacza to też szacunek męża wobec żony i *vice versa*. Dzieci uczą się szacunku obserwując zachowania rodziców wobec siebie nawzajem.

Dlaczego to tak ważne? Dla dziecka, które przypadkiem trafiło na przemocową scenę pornograficzną (a większość aktualnie dostępnej pornografii zawiera przemoc) pierwszym co rzuca się w oczy jest właśnie fakt przemocy, poniżenia. Jeśli dziecko widzi na co dzień ojca poniżającego słownie czy bijącego jego matkę, a potem aktora porno robiącego to samo aktorce, nie zauważa dużej różnicy. Ot, na filmie widać to samo, co w domu, tylko w kontekście seksu. Dziecko z domu, w którym ojciec poniża matkę, przejdzie nad tym do porządku dziennego. Dziecko z domu pełnego miłości zareaguje oburzeniem i chęcią pomocy ofierze. I jest to duża różnica przy przypadkowym kontakcie z pornografią: czy dziecko od razu reaguje na poziomie pobudzenia seksualnego, czy zareaguje empatią wobec ofiary.

## Jak przygotować się do rozmowy o pornografii z dzieckiem?

Czy wystarczy być dobrym przykładem miłości małżeńskiej? Mamy naturalną tendencję do unikania rozmów o rzeczach trudnych. Mamy nadzieję, że trudne rozmowy nie będą potrzebne, że sprawy jakoś się same ułożą. Może dziecko nie natknie się na pornografię?

Trudno liczyć na to, biorąc pod uwagę badania przeprowadzone przez firmę doradcą Deloitte w Polsce wśród tzw. pokolenia Z (osób urodzonych po roku 2000). Z badania wynika, że 95% nastolatków ma dostęp do smartfonów. Smartfon jest dla nich jednocześnie podstawowym narzędziem korzystania z Internetu<sup>30</sup>. Rodzice starający się zabezpieczyć komputery przed niepożądanymi treściami z reguły o tym zapominają. Pierwszy kontakt z pornografią często następuje na ekranie smartfonu, czy to przypadkowo podczas wyszukiwania neutralnych treści, czy celowo, gdy filmy lub zdjęcia pornograficzne demonstrują zakażeni już pornografią koledzy.

Być może, mamy nadzieję, sprawę rozmowy o pornografii załatwią za nas nauczyciele lub inni fachowcy. Jednak, jak już wiemy z poprzedniego rozdziału, to rozmowa z rodzicami jest kluczowa w tym zakresie, nikt za nas tego nie zrobi. Może pomóc, ale to my jako rodzice jesteśmy najważniejsi.

Mark Twain podobno powiedział: „Jeśli musisz zjeść żabę, zrób to z samego rana. A jeśli musisz zjeść dwie żaby, zacznij od tej większej”. Jak zabrać się zatem do zjedzenia żaby?

<sup>30</sup> [www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/TMT-konsument-przyszlosci-patrzy-na-swiat-przez-urządzenia-mobilne.html](http://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/TMT-konsument-przyszlosci-patrzy-na-swiat-przez-urządzenia-mobilne.html) data dostępu 1.06.2015.

- Wyznacz czas rozmowy, zaznacz go w kalendarzu. To powinna być chwila, gdy wszyscy macie czas i nad nikim nie wiszą żadne pilne lub nieprzyjemne zadania.
- Zmotywuj się. Pamiętaj, że chodzi o przyszłość twojego dziecka.
- Rozmowę umieść w kontekście ustalania zasad korzystania z Internetu. Porozmawiajcie na wstępie zarówno o sprawie czasu spędzanego w Internecie, jak i także o filtrach, programach zabezpieczających itp.
- Możesz wykorzystać naturalnie pojawiającą się okazję rozmowy – na przykład dziecko chciałoby dostać tablet, więc ustalacie, że porozmawiacie o temacie na spokojnie, na przykład następnego dnia. Wychodząc od sprawy tabletu porozmawiajcie też o pornografii internetowej.
- Dostosuj rozmowę do wieku dziecka.
- Przecwicz rozmowę. Przed lustrem, żoną/ mężem, lub nagrany ją i odsłuchaj.
- Bądź przygotowany, że rozmowę trzeba będzie powtarzać przy różnych okazjach.

**Oczywiście może nam przyjść do głowy pytanie, czy rozpoczynając rozmowę o pornografii nie rozbudzimy sztucznie zainteresowania dziecka tym tematem.**

Dlatego warto wiedzieć o zaletach bycia proaktywnym i rozpoczęcia tematu zanim dotknie on nasze dziecko.

1. Możesz ustalić swoją reputację jako najlepszego źródła wiarygodnych informacji.
2. Wzmacniasz zaufanie dziecka do siebie, demonstrując, że wiesz co robić w budzącej niepokój sytuacji.
3. Możesz wytworzyć w dziecku poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu wie, że może ci zaufać w rozmowach na tematy ważne czy krępujące.
4. To ty decydujesz jak przedstawić sprawę, na co zwrócić uwagę. Gdy reagujesz na już powstałą szkodę – gasisz pożar zamiast dać dziecku instrukcję zgaszenia małego ognia.
5. Możesz zapobiec poczuciu winy, ogarniając każde dziecko, gdy zauważy swoje podniecenie przy przypadkowym kontakcie z pornografią. Masz szansę wyjaśnić, że to normalna reakcja organizmu, jednocześnie pokazując, jak można sobie z tą trudną sytuacją poradzić. Jedną z przyczyn, dla których dzieci boją się rozmawiać z rodzicami na te tematy jest poczucie, że są złe do szpiku kości, ponieważ odczuli podniecenie w odpowiedzi na bodźce pornograficzne.

Przykład z życia wzięty. Pewien dziewięcioletek w kilka dni po rozmowie z tatą na temat pornografii wrócił ze szkoły i powiedział, że kolega pokazał mu w szkole film o treści erotycznej. Stwierdził: „Wiedziałem, co zrobić. Byłem przestraszony, ale wiedziałem co zrobić”. Dzięki rozmowie z tatą chłopiec wiedział, że nie jest sam, nie bał się porozmawiać z nim o incydencie, był przygotowany, aby sobie z trudną sytuacją poradzić.



## Jak rozmawiać z dzieckiem o pornografii?

Podstawowa sprawa to definicja. Jak zdefiniować pornografię ośmiolatkowi w taki sposób, by precyzyjnie określała zjawisko, pozwalała na jej rozpoznanie i nazwanie, a jednocześnie nie rozbudzała niepotrzebnie wyobraźni i była zrozumiała?

Według definicji zawartej w Encyklopedii PWN:

„Pornografia [gr. pórnē ‘nierządnicą’, gráphō ‘pisać’] to pisma, druki, filmy, wizerunki i inne przedmioty wykonywane i rozpowszechniane w celu wywołania u odbiorców podniecenia seksualnego”<sup>31</sup>.

Jest to definicja dla dorosłych i starszej młodzieży. PWN zastrzega, że „nie jest przedmiotem pornograficznym dzieło sztuki ani jego reprodukcja”, co bywa wykorzystywane przez niektórych pornograferów utrzymujących, że ich produkcje są dziełami sztuki. Nie chodzi nam zatem o definicję prawną, lecz rzeczywistą. Czym dla dziecka będzie pornografia?

Jako pornografię uznamy każdy wizerunek, film, a nawet opowieść wywołującą podniecenie seksualne. Zależy to zarówno od wieku, doświadczenia, jak i płci dziecka.

Doświadczenie seksuologów pokazuje, że dla chłopca w okresie dojrzewania równie podniecająca seksualnie może być skąpo ubrana modelka w katalogu z bielizną, zdjęcie nagich piersi w „National Geographic”, jak film pornograficzny. Dziewczynki z kolei łatwiej rozumieją różnicę między nagą

<sup>31</sup> [www.encyklopedia.pwn.pl/haslo/pornografia;3960608.html](http://www.encyklopedia.pwn.pl/haslo/pornografia;3960608.html), data dostępu: 1.06.2016.

rzeźbą w muzeum a filmem przedstawiającym stosunek seksualny. Jest to związane z prostym faktem biologicznym: dla płci męskiej wizualne bodźce seksualne są ważniejsze niż dla kobiet.

Dla mniejszych dzieci (szkoła podstawowa) zrozumienie subtelnej różnicy w intencji, jaka kierowała twórcą danego dzieła jest trudne, dlatego nasz przekaz musi być prosty i zrozumiały. O subtelnościach w intencjach twórców możemy porozmawiać z uczniem gimnazjum i starszym. Mniejsze potrzebują jasnego czarno-białego przekazu.

### **Definicja pornografii dla dzieci mniejszych**

- Pornografia to zdjęcia i filmy pokazujące nagich ludzi.
- Dzieci, które już zobaczyły pornografię mówią, że czuły się zawstydzone, zaniepokojone, a nawet, że robiło im się niedobrze.
- Oglądanie tych obrazów może być jednocześnie ekscytujące.
- To może wydawać się dziwne, że coś jest dla nas jednocześnie ekscytujące i zawstydzające czy nawet obrzydliwe. Czasem czujemy takie dziwne rzeczy, pamiętaj, że to nie twoja wina, że coś takiego czujesz.
- Takie obrazki i filmy są szkodliwe.
- Dlatego bardzo ważne jest, żebyś zobaczywszy coś takiego od razu przyszedł do mamy lub taty i opowiedział o tym, a my ci pomożemy.

Każda rodzina może oczywiście stworzyć swoją definicję pornografii i własny sposób wyjaśnienia problemu. Ważne jest, aby dziecko po rozmowie miało poczucie, że może bezpiecznie porozmawiać z rodzicami o takich sprawach. Wydobywanie na światło dzienne ciemny sekret, pokazując, że można go zdefiniować, przedyskutować, poradzić sobie z nim.

Jak widzimy definicja jest dość prosta, przez co może wymagać dodatkowych wyjaśnień.

Często pojawiające się potrzeby wyjaśnień:

1. Wytłumaczenie, że człowiek nagi to taki, który pokazuje swoje części intymne – te, które normalnie ukrywa bielizna (majtki, biustonosz). Dlatego zdjęcie ludzi na plaży w kostiumach kąpielowych nie jest pornografią.
2. Dobrze jest, aby dziecko potrafiło nazwać części intymne. Zapobiega to wielu nieporozumieniom. Niektórzy seksuolodzy nawołują do uczenia dzieci nazewnictwa ginekologicznego: penis, pochwa. Wydaje się to o tyle sztuczne, że dorośli też nie używają w życiu codziennym tych nazw. Rozwiązanie proponuje dr Szymon Grzelak w książce „Dziki ojciec”. Opisuje to następująco: „Stoję na stanowisku, że najlepsze jest używanie zwykłego słownika rodzinnego. Gdy dzieci były małe, operowaliśmy na co dzień słowem „siusiaczek”, stosowaliśmy to słowo zarówno do organu męskiego jak i organów żeńskich”<sup>32</sup>. Przytacza też przykład rodziny, w której rozróżniano męski siusiak i żeńską sikawkę.

<sup>32</sup> Grzelak Sz. (2009) „Dziki ojciec”, Poznań, s. 190.

3. Dziecko może wyrazić przekonanie, że seks w ogóle jest obrzydliwy. Warto wtedy powiedzieć, że sam seks jest przyjemny i miły, ale w małżeństwie, u osób dorosłych. Nie jest natomiast przeznaczony dla dzieci i nie odbywa się w sposób przedstawiony w pornografii. W tłumaczeniu można wykorzystać metaforę jedzenia lodów. Gdy człowiek jest głodny, a ma tylko lody i zjadłby cały kilogram lodów, skończyłoby się to bólem brzucha i nudnościami. Jest odpowiedni czas na jedzenie lodów – jako deser. Seks w małżeństwie jest właśnie takimi lodami zjedzonymi w odpowiednim czasie. Pornografia jest jak zalanie człowieka potopem lodów w sytuacji, gdy jest głodny i tak naprawdę potrzebuje normalnego obiadu (tu warto wymienić normalne obiadowe potrawy, lubiane przez dziecko).



### Co poradzić dziecku: jak ma się zachować, gdy napotka pornografię?

Mózg człowieka jest bardzo skomplikowany, jednak zrozumienie jak nasz mózg reaguje na pornografię jest kluczowe, aby sobie z nią poradzić. Dlatego warto na początek wyjaśnić dziecku podstawowe rzeczy związane z funkcjonowaniem mózgu. Jest to oczywiście uproszczenie, ale zrozumiałe dla dzieci<sup>33</sup>. Skorzystaj z idei poniżej.

Mózg człowieka jest bardzo skomplikowany, ale można powiedzieć, że mamy dwie części mózgu: mózg emocjonalny i mózg myślący.

Mózg emocjonalny znajduje się w środkowej części głowy. To tam powstają emocje, takie jak strach, złość, podekscytowanie, smutek, uczucie przyjemności. Ta część mózgu odpowiedzialna jest też za popędy – czyli uczucie głodu, pragnienia i pobudzenia seksualnego.

Popędy są potrzebne, żeby przeżyć. Jeśli, na przykład nie czulibyśmy głodu to zapominalibyśmy o jedzeniu i byśmy umarli. Poza tym ta część mózgu szybko reaguje na zagrożenia i pomaga nam uniknąć bólu.

Mózg emocjonalny ma dwa cele:

- utrzymanie nas przy życiu,
- przetrwanie ludzkości – mózg emocjonalny popycha nas do tego, abyśmy mieli dzieci.

<sup>33</sup> Opowieść o dwóch mózgach oparta jest na książce Kristen A. Jenson i dr Gail Poyner, „Good pictures, bad pictures” Glen Cove Press 2014, Richland.

Mózg emocjonalny nagradza nas uczuciem przyjemności, gdy robimy coś, by te cele osiągnąć.

Czasem mówi się, że jest to prymitywna część mózgu, bo u zwierząt działa tak samo jak u ludzi: automatycznie. Na przykład, jeśli przypadkiem dotkniemy gorącej rzeczy to ręka „sama” się cofa. To bardzo przydatne. Gdybyśmy się zastanawiali: „Oho, dotknąłem czegoś gorącego, to chyba mnie może poparzyć, może lepiej cofnę rękę” to naprawdę mocno byśmy się poparzyli. Podobnie, gdy widzimy coś zagrażającego – od razu rzucamy się do ucieczki (lub atakujemy). To też zasługa mózgu emocjonalnego. Dopiero po chwili potrafimy nazwać, co się wydarzyło.

Mózg myślący znajduje się bliżej powierzchni głowy, otula niejako mózg emocjonalny. Dzięki niemu planujemy, myślimy o konsekwencjach, potrafimy odróżnić dobro od zła i możemy mieć kontrolę nad emocjami i popędami. Działa wolniej, ale bez niego też byśmy nie przeżyli.

Na przykład dziecku wypadła piłka i poturlała się na ulicę. Mózg emocjonalny reaguje: „Moja ulubiona piłka ucieka, chcę ją z powrotem” i popycha dziecko, by się natychmiast rzuciło za piłką. Mózg myślący mówi mu: „Wpierw się rozejrzyj, czy nie jadą samochody!”.

Gdy jesteśmy zupełnie mali mózg myślący jest słaby. Dwulatek po prostu rzuci się za piłką między samochody. Im jesteśmy starsi, tym mózg myślący jest silniejszy. Dziecko w wieku szkolnym wpierw się rozejrzy po ulicy, a dopiero gdy zobaczy, że nie jadą samochody pójdzie po piłkę.

Na tym polega bycie dorosłym. Gdy mózg emocjonalny podpowiada: „Zrób to, będzie przyjemnie!” mózg myślący potrafi zastanowić się: „Czy to na pewno dla mnie dobre?” Na przykład dorosły potrafi sobie powiedzieć: „Chociaż mam ochotę na deser, wpierw zjem obiad”.

Trzeba wiedzieć, że z mózgiem myślącym jest jak z mięśniami – musimy go trenować, żeby się rozwijał.

Gdy widzimy pornografię – uruchamia się nasz mózg emocjonalny. Mówi nam – „O! zobacz, jakie to ekscytujące, przyjemne!”. Mózg emocjonalny próbuje przejąć nad nami kontrolę i część osób temu ulega, oglądają pornografię po wiele godzin.

Chcemy jednak trenować nasz mózg myślący, nie chcemy stać się niewolnikami popędu! Dlatego jak sobie radzimy, gdy trafimy przypadkiem na pornografię?

## Zasada trzech sekund

Gdy trafisz na obrazy, filmy z nagimi ludźmi wywołujące w tobie różne uczucia, takie jak podekscytowanie, zaintrygowanie, zmieszanie, wstyd itp. zrób szybko trzy rzeczy:

### NAZWIJ TO

Zwróć uwagę, że widzisz coś niewłaściwego, nieodpowiedniego. Sytuację trudną można rozpoznać w ułamku sekundy. Nazwij to: „To jest pornografia”. Dzięki temu angażujesz mózg myślący w ocenę sytuacji, nie pozwalasz, by mózg emocjonalny natychmiast przejął kontrolę.

#### ODWRÓĆ WZROK

Przestań patrzeć. Natychmiast.

#### POGRATULUJ SOBIE

Zauważ swój sukces i pogratuluj, że ci się udało. Powiedz sobie: „Zobaczyłem to przypadkiem i odwróciłem wzrok!”. To jest ważne, bo pomaga ci na przyszłość zareagować podobnie. Trenujesz swój mózg myślący!

To zajmuje zaledwie trzy sekundy, stąd nazwa.

Co zrobić potem?

#### ZAJMIJ SIĘ CZYMŚ

Najlepiej od razu zajmij się czymś innym – odejdz, porozmawiaj z kimś o jakimś innym temacie, przebiegnij się, napij się wody, zacznij czytać książkę, itp. Zrób coś, co odwróci Twoją uwagę od tego, co zobaczyłeś.

#### POROZMAWIAJ Z RODZICAMI

Najszybciej, jak to tylko będzie możliwe, porozmawiaj o tym z rodzicami. Pomogą ci poradzić sobie z sytuacją.



## Jak reagować?

Jeśli był to jednorazowy, krótki incydent – tłumaczymy czym jest pornografia, jakie uczucia wywołuje (na przykład to, że mogła się jednocześnie wydawać ekscytująca i budzić wstyd), opowiadamy o mózgu emocjonalnym i myślącym oraz tłumaczymy zasadę trzech sekund.

Jeżeli odkryliśmy częste, celowe oglądanie pornografii, najważniejsza jest pierwsza reakcja.

1. Nie obwiniaj ani siebie, ani dziecka. Każdy z nas popełnia błędy. Ani dorośli, ani tym bardziej dzieci często nie znają mechanizmów uzależnienia i wpadają w pułapkę. Za to zastanów się, co możesz zrobić, by zbliżyć się do dziecka, aby chciało na przyszłość z tobą rozmawiać o takich trudnych sprawach. Z tym nastawieniem rozpocznij rozmowę. Twoim celem jest pomoc, nie znalezienie winnego.
2. Opisz fakty, bez oskarżeń. Zakazane wyrażenia to: „Jak mogłeś to zrobić? Jesteś bezmyślny, nie masz odrobiny przyzwoitości!”, za to opisuj fakty: „Wiem, że oglądasz pornografię”. Jeśli dziecko oskarża Cię o naruszenie prywatności odpowiedz: „Prywatność nie jest prawem, a przywilejem. Chcę szanować twoją prywatność, ale jestem za ciebie odpowiedzialny. Właśnie dlatego, że cię kocham, twoje dobro jest dla mnie ważniejsze niż twoja prywatność”. Nie zatrzymuj się nad tym dłużej, wróć do głównego problemu.

3. Zapewnij dziecko, że to nie jego wina. Powiedz mu na przykład: „Nawet jeśli byłeś ciekaw czym jest pornografia i szukałeś jej, wiem, że to, co odkryłeś mogło cię zarazem szokować i nie jest tym, czego się spodziewałeś”. Powiedz dziecku, że jest ci przykro, że pornografia jest tak łatwo dostępna i że chcesz mu pomóc uniknąć takich sytuacji w przyszłości.
4. Zapewnij, że zdajesz sobie sprawę, że samo postanowienie: „nie chcę już więcej tego oglądać” nie wystarcza, bo te obrazy zajmują wyobraźnię i są bardzo silne. Zapowiedz, że pomożesz mu stworzyć dobry plan poradzenia sobie z tą sytuacją.
5. Miej wyrozumiałość dla lęku. Dzieci z reguły boją się przyznać do oglądania porno, bo mają duże poczucie winy, zepsucia, tego, że są złe. Uważają, że gdyby nie były złe, to by nie czuły podniecenia oglądając porno. Zapewnij, że reagowanie podnieceniem na pornografię jest naturalne, tak jesteśmy zaprojektowani i że nie masz zamiaru karać dziecka za te odczucia, ale pomóc mu sobie z nimi poradzić.
6. Używaj słów takich jak „my”, „nas” , po to, by zapewnić dziecku, że jesteście po tej samej stronie barykady, a naszym wspólnym wrogiem jest pornografia. Mówiąc na przykład: „Zastanówmy się, jak ci pomóc”.

Pamiętaj, że tego problemu nie załatwi jedna rozmowa. Będzie wam potrzebny plan działania. Z punktu widzenia rodziców kluczowe jest poprawienie komunikacji z dzieckiem. Rozmawiajcie z nim, starając się zrozumieć jego problemy, bez rzucania oskarżeń. Pomóc mogą w tym zarówno książki

dotyczące skutecznej komunikacji, jak i warsztaty dla rodziców. Warto zwrócić się o wsparcie do zaufanego psychologa.

Z podstaw: warto przedstawić dziecku koncepcję dwóch mózgów i wraz z nim zastanowić się, co może zrobić w sytuacji, gdy będzie je ciągnąć do pornografii. Inspiracją może być historia Jakuba opisana poniżej.

Jako redakcja portalu dla nastolatków [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl) we współpracy z terapeutami opracowaliśmy darmowy czternastodniowy kurs „Pierwsze kroki wyjścia z pornografii”. Z założenia ma pomóc zrozumieć naturę uzależnienia i stworzyć plan działania (nie zastępuje wizyty u specjalisty). Jest on przeznaczony dla nastolatków od 14 roku życia i młodych dorosłych.

Przygotowujemy też kurs dla młodszych nastolatków (10-14 lat), operujący prostszym językiem. Nowe edycje kursów dostępne są na stronie: [www.sos.pytam.edu.pl](http://www.sos.pytam.edu.pl).

## Studium przypadku: historia Jakuba (16 l.)

Jakub po raz pierwszy zetknął się z pornografią w wieku 9 lat. Była to tzw. erotyka – zdjęcia uwodzicielsko pozujących kobiet w bieliźnie z sex-shopu. Widoczne były piersi i łona, jednak bez ujęć „ginekologicznych”. Gdy miał 11 lat koledzy opowiedzieli mu o „Playboyu”, co szybko wyszukał na swoim smartfonie. Wtedy też zaczął masturbować się w czasie oglądania wizerunków rozebranych kobiet. Wkrótce potem kolega przyniósł na smartfonie do szkoły filmik z seksem analnym, który oglądała prawie cała klasa w tajemnicy przed nauczycielami. W tym okresie pornografia była częstym tematem rozmów w szkole. Podczas przerw chłopcy pokazywali sobie nawzajem filmy na smartfonach lub opowiadali historie o aktorkach porno. Było to ekscytujące, bo miało też charakter tajemnicy przed dorosłymi. W którymś momencie sprawa wyszła na światło dzienne, ponieważ wychowawczynie usłyszała przypadkiem rozmowę dziewczynek dotyczącą seksu lesbijskiego. Wychowawczynie próbowała podjąć temat na spotkaniu z rodzicami, jednak nic konkretnego z tego nie wynikało. Jakub podejrzewa, że powodem mógł być fakt, że pierwszy pornografię przyniósł do szkoły Mateusz, którego tata był przewodniczącym klasy i na zebraniu atakował wychowawczynie, że robi z igły widły. Mateusz podglądał pornografię na komputerze taty, stamtąd też miał login i hasło na pewien portal. Skończyło się wykładem szkolnej pani psycholog o tym, że pornografia nie przedstawia prawdziwego obrazu seksu. Wtedy pierwszy raz rodzice próbowali porozmawiać z nim o temacie pornografii, okłamał ich jednak, że jego problem nie dotyczy i prosił, żeby się nie martwili.

Gdy Jakub poszedł do gimnazjum temat pornografii przestał praktycznie pojawiać się w rozmowach z kolegami. Wszyscy

ją oglądali, nie było w tym już nic specjalnie ekscytującego. Czasami tylko rozmowy schodziły na ten temat, gdy na przykład kolega zwierzył mu się, że musi przynajmniej dwa razy dziennie się masturbować, bo inaczej nie może się na niczym skupić i dlatego jest mu trudno wytrzymać, gdy mają lekcje do 16.00. Inny kolega opowiedział mu, że po randce z koleżanką, którą prawie udało mu się pocałować czuł tak silne napięcie seksualne, że wziął jej zdjęcie i się do niego masturbował, wyobrażając zapamiętane sceny z filmów porno.

W tym czasie Jakub też oglądał pornografię, choć nieregularnie i czuł się z tym coraz gorzej. Nie wiedział jednak, co z tym zrobić, a bał się przyznać rodzicom. Punktem zwrotnym była sytuacja, gdy w czasie przygotowania do bierzmowania ksiądz podjął temat pornografii. To, co mówił było nieprzyjemne, mówił o uzależnieniu i o tym, jak pornografia niszczy miłość. W tym momencie Jakub postanowił jednak porozmawiać z rodzicami o problemie. Podkreśla, że rodzice zawsze byli gotowi rozmawiać z nim na każdy temat, że zawsze czuł, że go kochają, ale krępował go wstyd.

Rozmowa przebiegła lepiej niż się obawiał. Kroki jakie podjął, by zerwać z pornografią (z pełnym wsparciem rodziców) były następujące:

1. Zrezygnował z dostępu do Internetu na smartfonie. Pozwolił, żeby rodzice zablokowali dostęp do Internetu i ohasłowali blokadę.
2. Zrezygnował z oglądania filmów i telewizyjnych show, przedstawiających kobiety i dziewczyny w seksualizujący sposób. Nauczył się zwracać uwagę na odczucia i jeśli przypadkiem trafiał na pobudzające seksualnie sceny

w filmach nauczył się odwracania uwagi. Na przykład wychodził na chwilę wynieść śmieci, kupić mleko lub po prostu przejść się dookoła bloku.

3. Zrezygnował ze swojego maila. Ponieważ używał go, by rejestrować się na stronach pornograficznych, przychodziło mnóstwo nieodpowiednich reklam. Zaczął korzystać z nowego maila z włączonym wysokim poziomem filtrowania treści.
4. Zrezygnował z prywatności. Zaczął zostawiać otwarte drzwi do swojego pokoju, także w nocy. Ze swojego laptopa korzystał zawsze w obecności rodziców, a na noc oddawał go im do ich pokoju.
5. Zrobił listę dwudziestu rzeczy, które może zrobić, gdy najdzie go ochota na oglądanie porno. Były to m.in. przejażdżka rowerem, telefon do kolegi, przejście się do sklepu, wizyta w bibliotece. Wybrał głównie rzeczy, które może zrobić by nie być w takiej chwili sam, lecz w otoczeniu innych ludzi.
6. Zaczął rozmawiać z rodzicami nie tylko o sprawie pornografii, ale o miłości jako takiej, dziewczynach, chłopakach, dorosłym życiu. Rodzice okazali się w tym bardzo chętni do pomocy, otwarci i wspierający.
7. Zaczął od niewielkich celów. Wpierw wyznaczył sobie cel: jeden dzień bez pornografii, potem jeden tydzień. Nie udało mu się. Miał kilka podejść, ale w końcu mu wyszło. Powtarzał sobie wtedy, że „co mnie nie zabije, wzmocni mnie” i że robi to przecież dla siebie, bo chce. Stwierdził, że najtrudniejszy jest pierwszy miesiąc. Potem jest o wiele łatwiej.






**Portal [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl) adresowany jest do młodzieży gimnazjalnej i licealnej, w którym:**

- 1) odpowiadamy na ważne dla nich pytania dotyczące zdrowia psychicznego i fizycznego
- 2) pomagamy im w tworzeniu dobrych nawyków w zakresie:
  - komunikacji interpersonalnej (budowanie relacji, rozmowy, rozwiązywanie konfliktów)
  - zdrowego odżywiania
  - efektywnej nauki
  - ćwiczeń fizycznych
  - radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami
- 3) wskazujemy nastolatkom jak unikać uzależnień i zachowań ryzykownych
- 4) pokazujemy pozytywne wzorce i autorytety
- 5) promujemy postawy prozdrowotne, zarówno w zakresie zdrowia psychicznego, fizycznego jak i moralnego.

Portal prowadzi domenę dedykowaną pomocy w wychodzeniu z uzależnienia od pornografii: [www.sos.pytam.edu.pl](http://www.sos.pytam.edu.pl)

W tym roku powstanie domena [www.wychowanie.pytam.edu.pl](http://www.wychowanie.pytam.edu.pl), dedykowana rodzicom i wychowawcom, w której znajdą oni wskazówki jak rozmawiać z nastolatkami o trudnych i ważnych tematach.

 [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl)  
 [portal@pytam.edu.pl](mailto:portal@pytam.edu.pl)

 Pn-Pt ■ godz. 8.00-16.00  
511 514 224

Zobacz nas:



# Stowarzyszenie Twoja Sprawa

Stowarzyszenie Twoja Sprawa chroni przestrzeń publiczną przed niebezpiecznymi treściami w reklamie, marketingu i mediach. Organizujemy akcje konsumenckie, aby otwierać oczy konsumentów i przedsiębiorców na realne zagrożenia płynące ze zjawiska seksualizacji, wulgarności oraz naruszania dobrych obyczajów. Chronimy dzieci i młodzież przed pornobiznesem, którego nie akceptujemy w głównym nurcie kultury. Do naszych działań zapraszamy wszystkich konsumentów, którzy sprzeciwiają się przedmiotowemu traktowaniu człowieka.

## Chcesz brać udział w akcjach Stowarzyszenia Twoja Sprawa?

Bądźmy w kontakcie! Zapisz się do naszego newslettera. Wysyłamy go nie częściej niż raz w miesiącu z informacją o naszych akcjach.

Wejdź na [www.twojasprawa.org.pl](http://www.twojasprawa.org.pl) i dopisz się do listy osób.

# beniamin

- Filtr internetowy nr 1 w Polsce
- Blokowanie stron zabronionych (sex, narkotyki, przemoc)
- Ochrona dzieci w serwisach społecznościowych
- Raporty e-mail z aktywności komputera i internetu
- Zapisywanie i przeglądanie obrazu monitora
- Bezpieczne wyszukiwanie w Google, Bing, Yahoo
- Zarządzanie czasem dostępu do Internetu
- Kontrola dostępu do komunikatorów i serwisów Video

[www.beniamin.pl](http://www.beniamin.pl)

## Wychowanie do życia w rodzinie wspiera rozwój dzieci i młodzieży



[wedrujac.pl](http://wedrujac.pl)



SEKSUALIZACJI  
NASZYCH  
DZIECI



kontakt do nas:

[info@stop-seksualizacji.pl](mailto:info@stop-seksualizacji.pl)

strona: [www.stop-seksualizacji.pl](http://www.stop-seksualizacji.pl)



Centrum  
Wspierania  
Inicjatyw dla  
Życia i Rodziny

## Poznaj nas bliżej

Centrum Wspierania Inicjatyw dla Życia i Rodziny  
ul. Nowogrodzka 42 lok. 501, 00-695 Warszawa  
tel. +48 22 629 11 76  
fax +48 22 629 17 66  
www.czir.org, biuro@czir.org

Fundacja Centrum Wspierania Inicjatyw dla Życia i Rodziny powstała, aby promować, inicjować oraz wspierać działania podkreślające wartość życia i rodziny.

Została powołana, by pracować nad rozwiązaniami, które stworzą przyjazne warunki dla rodziny w wypełnieniu jej naturalnych funkcji, w myśl zasady: **rodzina receptą na szczęście**.

Zmiany cywilizacyjne, które zachodzą na świecie dotyczą coraz boleśniej również nasz kraj i społeczeństwo. Mimo tego **Polacy deklarują się jako osoby rodzinne**. Uważają, że miarą szczęścia osobistego jest szczęście rodzinne, a w przeprowadzanych badaniach respondenci umieszczają rodzinę na szczycie hierarchii wartości.

Dzięki zaangażowaniu przyjaciół Fundacji czynnie przeciwstawiamy się przeciwnikom tradycyjnej rodziny, organizując kampanie społeczne mobilizujące dziesiątki tysięcy Polaków. Jesteśmy koordynatorem **Marszów dla Życia i Rodziny**, które

odbywają się w ponad 140 miastach w Polsce, będąc w ten sposób największą imprezą prorodzinną w naszym kraju.

Prowadzimy program „**Szkoła Przyjazna Rodzinie**”, który chroni najmłodszych przed treściami szkodliwymi dla ich harmonijnego rozwoju. Organizujemy liczne akcje protestacyjne. Sprzeciwialiśmy się m.in. wprowadzeniu do obrotu „pigułki dzień po”, a w ramach akcji „**Stop odbieraniu dzieci**” apelowaliśmy o zmianę *Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie*. Dzięki kampanii „**Stop dyktaturze mniejszości**” udało się powstrzymać prace nad niebezpieczną nowelizacją ustawy antydyskryminacyjnej.

Wspierając i organizując kampanie na rzecz życia i rodziny, możemy oddziaływać na opinię publiczną, instytucje życia publicznego oraz media. **Kształtujemy kulturę i cywilizację, opartą na szacunku dla godności człowieka**, wspartą cnotami i zasadami wyływającymi z chrześcijańskiego dziedzictwa narodu.



© Centrum Wspierania Inicjatyw dla Życia i Rodziny

Tytuł: Dzieciństwo wolne od pornografii

Tekst: Bogna Białecka, Stowarzyszenie Twoja Sprawa

Korekta: Julita Łozińska

Projekt okładki i opracowanie graficzne: Rafał Kossowski

Fotografie: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

ISBN: 978-83-64266-04-1

Centrum Wspierania Inicjatyw dla Życia i Rodziny

ul. Nowogrodzka 42 lok. 501, 00-695 Warszawa

[www.czir.org](http://www.czir.org)



Centrum  
Wspierania  
Inicjatyw dla  
Życia i Rodziny

Centrum Wspierania Inicjatyw dla Życia i Rodziny  
ul. Nowogrodzka 42 lok. 501, 00-695 Warszawa