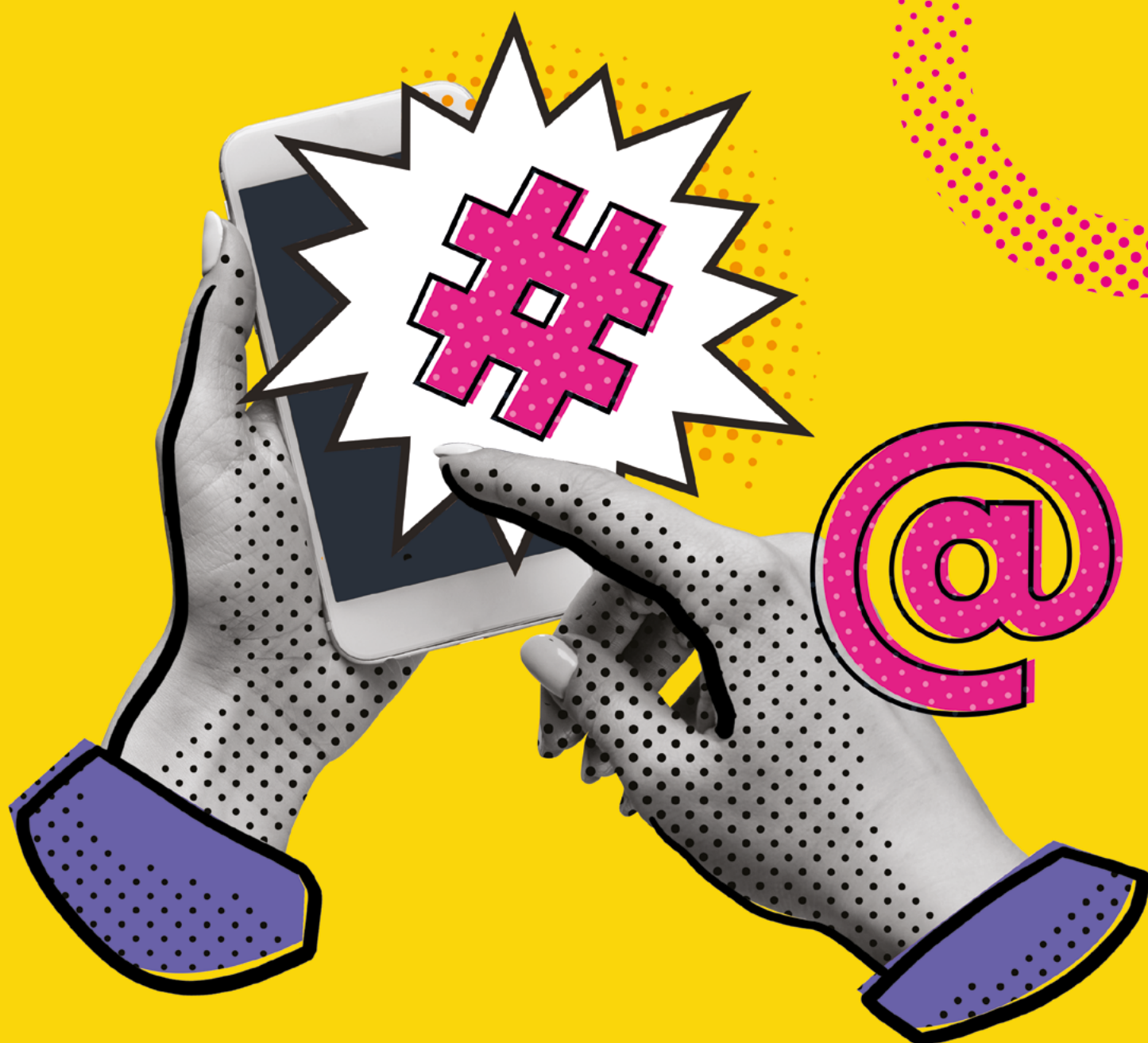


(NIE) WIDZIALNE ŚLADY ONLINE



NASK

saferinternet.pl

 **cyber
profilaktyka
NASK**

 **Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Zawartość merytoryczna: Ewa Domańska, Agata Kuszner,
Anna Kwaśnik, Aleksandra Lipka, Julia Piechna, dr Inez Okulska,
Andrzej Rylski, Anna Rywczyńska, Monika Wasilewska

Opracowanie tekstu: Maciej Wojtas

Redakcja językowa, korekta: Marta Danowska-Kisiel

Projekt okładki, opracowanie graficzne i skład: Alicja Kaim

Koordinacja: Anna Pudłowska

Ilustracje na okładce i w publikacji: AdobeStock, © NASK-PIB

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-65448-59-0

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji
Creative Commons.

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne
(CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

WSTĘP

Czy internet jest dla wszystkich?

Zdecydowanie tak.

Czy każdy człowiek może czuć się w nim w pełni bezpiecznie?

Zdecydowanie nie.

Nie, ponieważ w internecie trzeba wykazywać się wyobraźnią i przewidywać przyszłe konsekwencje swoich działań. Dla tych, którzy potrafią przewidywać przyszłe konsekwencje swoich działań.

To właśnie dlatego w naszej publikacji tak często pojawia się wyrażenie „**wyobraź sobie**”.

W każdym z rozdziałów prezentujemy przykłady, które w obrazowy sposób ilustrują skutki różnych zachowań podejmowanych w sieci.

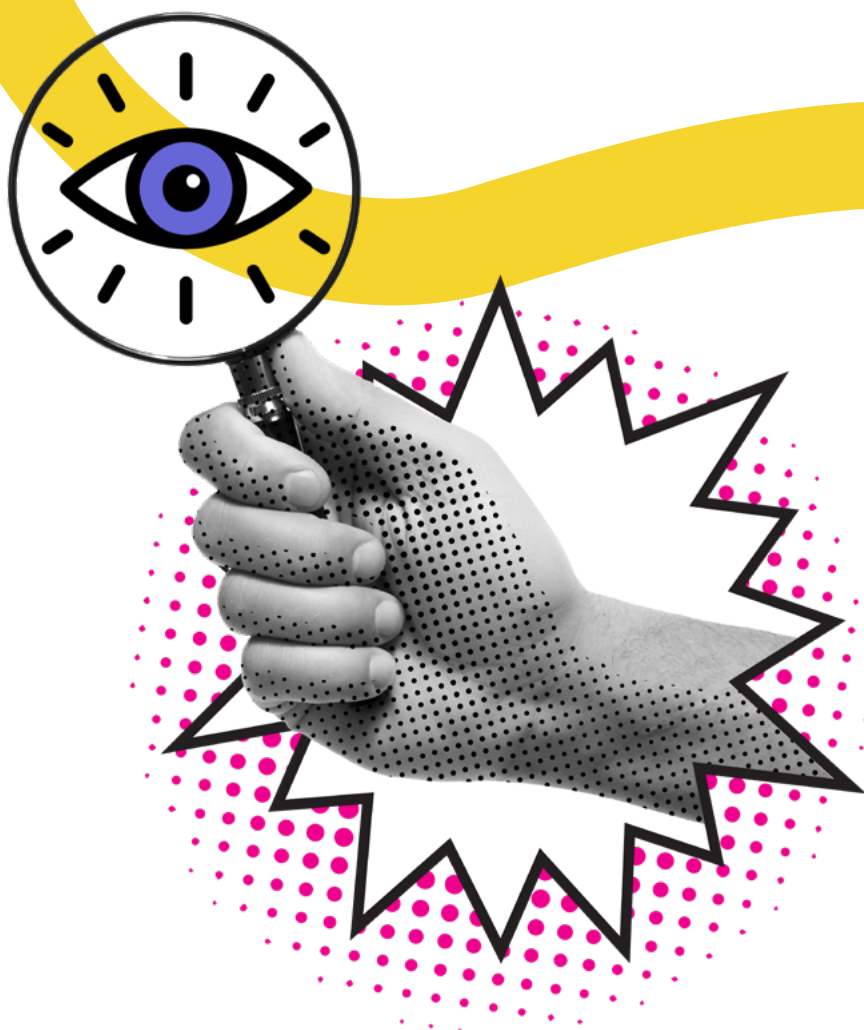
Każdy z nas zostawia za sobą cyfrowy ślad.

Od Twoich decyzji będzie zależeć, jaki wpływ ten ślad będzie wywierał na Twoje życie.

Teraz i w przyszłości.



Wstęp	3
Czym jest cyfrowy ślad	5
Reputacja online i wizerunek w internecie	10
Kultura w sieci, czyli czym jest netykieta	16
Hejt: nienawiść, która zatruwa życie ludziom takim jak Ty	22
Jak budować swoją markę osobistą w internecie	30
Media społecznościowe a plany zawodowe: co warto wiedzieć	36
Prawo do bycia zapomnianym: koło ratunkowe dla tych, którzy zostawiają za sobą zbyt wiele śladów	42
Cyfrowy ślad w Twojej głowie	48
Jak zarządzać śladem cyfrowym, czyli co robić, żeby sobie nie zaszkodzić	55



Czym jest cyfrowy ślad

Zostawia go każdy, kto ma dostęp do internetu. Pozostawiają go nawet Ci, którzy twierdzą, że nie mają z globalną siecią niczego wspólnego. Czym więc jest ten niewidoczny ślad, który może realnie wpłynąć na Twoje życie?



Co jest niezbędne, aby powstał cyfrowy ślad

Zacznijmy od początku. Włączasz laptopa. Uruchamiasz edytor tekstu i piszesz w nim treść zadania domowego. Rysujesz coś w programie graficznym i na koniec zapisujesz to wszystko na twardym dysku. Czy powstał tutaj cyfrowy ślad? Nie. Do tego potrzebny jest **internet**.

Czym są cyfrowe ślady

Najłatwiej będzie to pokazać na pewnym przykładzie.











Wyobraź sobie **najbardziej leniwego detektywa na świecie**. Jest leniwy, ale równocześnie bardzo sprawny cyfrowo.

Pewnego dnia dostaje sprawę do rozwikłania. Zadanie: śledzić żonę słynnego miliardera. Choć detektyw ma alergię na pracę, od razu bierze się do roboty. Zasiada w miękkim fotelu, otwiera laptopa i zaczyna działać.

Najpierw robi to, co może samodzielnie wykonać każdy: **analizuje aktywność tej kobiety w mediach społecznościowych. Zwraca uwagę na jej posty, polubienia, komentarze, udostępnienia.**

Już ta prosta czynność pozwala mu się dowiedzieć o niej wielu ciekawych rzeczy: co lubi, czego nie lubi, gdzie była, co robiła, z kim się spotykała itd.

Nierozważność kobiety pozwoliła mu również dotrzeć do bardziej osobistych informacji. Żona milionera nie miała zwyczaju blokowania ekranu smartfona, zostawiała na wierzchu kartki ze swoimi hasłami, a czat pełen był zrzutów ekranów często zawierających jej dane osobowe, numer PESEL itp. W ten sposób mógł pozyskać nawet takie informacje:

-  dane geolokalizacyjne (gdzie kobieta była, jaką trasą jechała, gdzie i na jak długo się zatrzymywała);
-  dane ze sklepów internetowych (co kupowała, jak często, ile wydawała pieniędzy);
-  dane z e-maili (co pisała, jakie załączniki dodawała, z kim korespondowała);
-  dane z wyszukiwarek internetowych (czego szukała i jak często);
-  dane z banków (ile wpłacała, ile wypłacała, co opłacała);
-  dane z aplikacji mobilnych zainstalowanych w jej smartfonie;
-  dane o swoim zdrowiu (na co chorowała, co zażywała, jakich lekarzy odwiedzała);
-  dane z gier online (w co grała, z kim grała);
-  dane o preferencjach muzycznych (co i jak często słuchała w serwisach streamingowych);
-  i wiele innych informacji.

Kiedy zostawiasz ślad cyfrowy?

Za każdym razem, kiedy korzystasz z internetu. Gdy logujesz się do serwisów społecznościowych, piszesz e-mail, używasz komunikatora, wyszukujesz informacje, klikasz w reklamy, grasz w gry, używasz systemów płatności itd. Już samo podłączenie do sieci sprawia, że można Cię w taki czy inny sposób namierzyć.

Historia leniwego detektywa pokazuje jednak, że możliwości zostawienia po sobie cennych informacji jest dużo więcej. W tym momencie zaczynasz się pewnie zastanawiać, czy da się coś z tym zrobić.

Który świat wybierasz?

Zróbmy więc mały eksperyment myślowy. Najpierw wyobraź sobie świat, w którym żaden ślad cyfrowy **nie jest w stanie powstać**.

Ten świat byłby horrorem dla wszystkich firm, które nawet teraz, w chwili, gdy czytasz to zdanie, wykorzystują pozostawiane przez Ciebie dane – do swoich celów biznesowych.

W tym pierwszym świecie **nikt nie wie, że to właśnie Ty** publikujesz, lajkujesz, udostępniasz albo komentujesz coś w tym momencie w mediach społecznościowych. Wszystko jest anonimowe.

Nikt nie wie też:

- jakie strony odwiedzasz i w jakie reklamy klikasz;
- gdzie teraz jesteś i w którą stronę się przemieszczasz;
- ile masz lat i jakiej jesteś płci;
- co, gdzie i kiedy coś kupujesz;
- co i z kim piszesz za pomocą komunikatorów;
- z kim i o czym rozmawiasz przez telefon;
- na co chorujesz i jakie leki bierzesz;
- jakie pliki udostępniasz w chmurze;
- jakie filmy oglądasz w płatnych serwisach.



A teraz sytuacja odwrotna

Wyobraź sobie świat, w którym absolutnie każdy może podążać Twoim cyfrowym śladem. **Każdy może wiedzieć o Tobie niemal wszystko.** Co gorsza, całkiem sporą część informacji dostarczasz innym ludziom zupełnie za darmo, działając aktywnie na różnego rodzaju stronach i serwisach internetowych.

Ten drugi świat to raj dla każdego, kto interesuje się Twoimi prywatnymi sprawami, potrzebuje informacji o Twoich preferencjach do własnych celów. To raj zarówno **dla firm**, które chcą dzięki Tobie zarobić, jak i **dla przestępców**, którzy chcą Cię skrzywdzić.

Tak naprawdę dzisiejszy świat nie jest ani tak liberalny jak ten pierwszy, ani tak opresyjny jak ten drugi. Tak naprawdę to coś... pomiędzy. Oznacza to, że aby w nim przetrwać, trzeba stosować się do ściśle określonych zasad.

Pytania, które z pewnością chcesz teraz zadać:

1. Jak działać w internecie, żeby móc czuć się w nim **bezpiecznie**?
2. Co robić, żeby każdego dnia móc aktywnie korzystać z sieci, a równocześnie wykorzystywać jej **potencjał** do swoich celów, na przykład do budowania swojej marki osobistej?
3. Jak poruszać się w tej przestrzeni, żeby nie wpaść w pułapkę zastawioną przez **cyfrowe ślady**?

Tego wszystkiego dowiesz się z kolejnych rozdziałów naszego poradnika.

Zaczynamy! :)



Reputacja online i wizerunek w internecie

Wszystko, co publikujesz w sieci, buduje Twój wizerunek. Każda stworzona lub udostępniona przez Ciebie informacja ma wpływ na to, jaką masz opinię wśród swoich odbiorców. Ta opinia o Tobie, czyli reputacja – może mieć szereg odcieni: od jednoznacznie dobrej do koszmarnie złej. Za chwilę pokażę Ci, jak można zniszczyć swój wizerunek i zszargać reputację. Dzięki temu zrozumiesz, dlaczego dbałość o te dwie sprawy powinna być dla Ciebie priorytetem.

7 sposobów na zniszczenie swojego wizerunku

Oto 7 sytuacji, które wydadzą Ci się dziwnie znajome :)

Sytuacja nr 1

Pewnego wakacyjnego dnia, gdzieś w okolicach obiadu, Twojemu koledze wpada do głowy jakaś wyjątkowo głupia myśl. Kilka sekund później wiedzą już o niej jego rodzina, znajomi, a potem... śmieje się z niej cały świat. Koszmar, prawda?

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Wystarczy bez zastanowienia wrzucić coś do sieci. Nawet jeśli parę minut później to skasujesz, to może się okazać, że mleko już się rozlało...

Sytuacja nr 2

Pewnego dnia Twoja znajoma z przerażeniem zauważa, że wszystko, co właśnie robi, jest transmitowane w telewizjach całego świata. Każdy wie już o niej wszystko. Dziewczyna nie ma się gdzie schować, nie może spokojnie wyjść na ulicę, bo jej twarz znają nawet ci ludzie, których widzi po raz pierwszy w życiu.

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Ustaw wszystkie profile w mediach społecznościowych jako publiczne, a potem wrzucaj tam wszystko, co tylko przyjdzie Ci do głowy.

Sytuacja nr 3

Jest szósta rano. Twój kumpel wchodzi na swój profil w którymś z mediów społecznościowych i czyta nowy post. Nie przypomina jednak sobie, żeby kiedykolwiek coś takiego opublikował. Za chwilę pojawia się kolejny post i jeszcze jeden, a potem kolejny. Każdy z nich zawiera treści, które nigdy nie przeszłyby mu przez klawiaturę.

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Wystarczy pokazać gdzieś komuś swoje dane do konta w serwisie społecznościowym albo pochwalić się publicznie, że Twoje hasło to przykładowo „admin”, „password” albo „123”.



Sytuacja nr 4

Nadeszły wakacje. Twoja przyjaciółka chce trochę popracować, żeby zarobić na gadżet, o którym od dawna marzy. Okazuje się, że w jej mieście działa firma, która właśnie teraz przyjmuje licealistów na wakacyjne staże. Dziewczyna ma wszystkie wymagane dokumenty. Jest nie tylko najlepszą kandydatką, ale i jedyną, bo nikt oprócz niej się do tej firmy nie zgłosił. Sytuacja wręcz idealna! I co? I nic. Bez powodzenia. Odbija się od ściany.

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Wystarczy wrzucać do internetu różne złośliwości pod adresem tych czy innych ludzi. Budować tym samym reputację osoby, do której lepiej się nie zbliżać, bo na dzień dobry „podrapie”, „ukąsi” albo „wstrzyknie swój jad”.

Sytuacja nr 5

Ktoś wrzuca do sieci post o tym, że Twój najlepszy przyjaciel, który mieszka w drewnianym domu obok cementarza – znalazł w ziemi skarb pełen srebrnych i złotych monet. Następnego ranka dowiadujesz się, że do tego domu włamano się, a jego właściciele... lepiej nie mówić. Wszyscy wiedzą, czyja to wina.

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Wystarczy udostępniać publicznie wrażliwe dane dotyczące różnych ludzi: pisać posty z ich adresami i numerami telefonów, wrzucać zdjęcia, na których się znajdują, udostępniać filmy o nich nakręcone z ukrycia itd.

Sytuacja nr 6

Twoja koleżanka zagląda do skrzynki na listy, a tam – przesyłka z kancelarii prawnej. Dziewczyna nie ma pojęcia, o co chodzi, więc oddaje ją rodzicom. Okazuje się, że ktoś oskarża ją o kradzież. Ona stanowczo zaprzecza, mówiąc, że to niemożliwe, bo nikomu niczego nie zabrała. Nogi uginają jej się w kolanach, bo zaczyna jej powoli świtać, o co chodzi i jakie ten list może mieć konsekwencje...

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Wystarczy opublikować jakiś materiał bez czyjejś zgody albo podpisać się pod cudzą pracą. Pamiętaj, że prawo autorskie obowiązuje wszystkich, bez wyjątku! Warto poznać je bliżej.



Sytuacja nr 7

Twój kuzyn za parę dni wystąpi w przedstawieniu teatralnym. Plakaty z jego zdjęciem wiszą już w całym mieście. Dzień przed premierą jakiś „dowcipniś” dopisuje na każdym z nich zdanie, które nie dość, że jest prawdziwe, to momentalnie stawia go w złym świetle. Chłopak biega po mieście, zrywając reklamy, ale jest już za późno...

Jak bez wysiłku osiągnąć podobny efekt?

Wystarczy publikować w sieci różne informacje pod wpływem impulsu, bez zastanowienia. Za kilka, kilkanaście lat, kiedy zapomnisz, że coś takiego trafiło w ogóle do sieci i że taki serwis społecznościowy w ogóle kiedykolwiek istniał, ktoś może wydobyć te dane na światło dzienne. Na przykład po to, żeby Ci zaszkodzić.

Tak wygląda to w praktyce. Co zatem musisz wiedzieć o wizerunku i reputacji? Oto kilka zasad, które warto zapamiętać:

Zasada nr 1: reputację buduje się latami, a traci – w sekundę

Reputacja jest jak miłość. Nie widać jej, nie da się jej dotknąć, zważyć i zmierzyć. A mimo to potrafi być ona droższa od złota. I to wielokrotnie!

Wyobraź sobie człowieka, który latami publikuje w internecie posty o tym, że nie je mięsa. Jego profile pełne są zdjęć wegańskich restauracji, przepisów na dania jarskie, porad dotyczących tego rodzaju kuchni. Pewnego dnia ktoś robi mu z ukrycia fotkę, na której widać, jak człowiek ten pałaszuje mięsnego hot-doga na stacji benzynowej. Fotografia obiega internet.

Jak myślisz, co sądzą teraz o nim jego najwierniejsi fani? Co mówią ci, którzy go znają? A jak wypowiadają się jego wrogowie? Przemysł to później, a tymczasem przejdźmy do następnego ćwiczenia wyobraźni.

Zasada nr 2: reputacja przyjeżdża na miejsce wcześniej niż Ty

Jak zachowywałaby się Twoja reputacja, gdyby była... człowiekiem? Przyjeżdżałaby pierwsza do Twojej nowej szkoły albo na uczelnię i rozlepiała wszędzie plakaty informujące o tym, kim naprawdę jesteś i czego się można po Tobie spodziewać.



Wchodząc pierwszy raz do nowej klasy albo do sali wykładowej, nie musiałbyś/nie musiałabyś się nawet przedstawiać. Każdy wiedziałby, jak się nazywasz i co z Ciebie za ziółko. Byłoby świetnie, gdyby reputacja rozgłaszała, że jesteś bardzo porządnym człowiekiem. Gorzej, gdyby robiła Ci mniej korzystną reklamę.

Pozytywna wiadomość jest taka, że dobrą reputację możesz sobie wypracować.

Zasada nr 3: pierwsze wrażenie robi się tylko raz

Nie trzeba wiele, żeby ktoś wyrobił sobie o nas takie czy inne zdanie. Jeden ostrzejszy komentarz może pokazać, że jesteś osobą nerwową i wybuchową, choć ci, którzy dobrze Cię znają, potwierdzą, że na co dzień jesteś potulnym barankiem, który nie skrzywdziłby nawet muchy.

Jedna reakcja pod czyimś postem może sprawić, że ludzie zaszufladkują Cię w sposób, który Ci się nie spodoba. Nie każdy zaczeka na Twoje sprostowanie, wytłumaczenie albo przeprosiny. Większość wyrobi sobie opinię o Tobie w ułamku sekundy – i nie zmieni jej przez lata.

Zasada nr 4: o reputację można zadbać

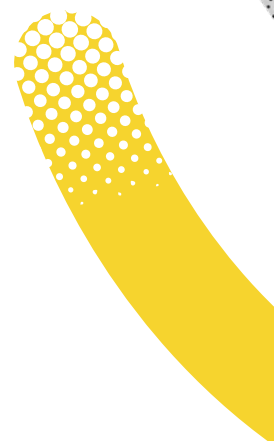
Jak to zrobić? Bądź spójny we wszystkim, co publikujesz. Spójność tę osiągniesz, pokazując siebie takim, jakim naprawdę jesteś. Mówiąc to, co czujesz. Tworząc to, co Ci w duszy gra.

W teorii jest to niezwykle proste. Praktyka pokazuje jednak, że każdy z nas ma skłonności do koloryzowania swojej rzeczywistości. Mało kto ma odwagę, by pójść pod prąd i pokazywać swoje życie bez upiększających filtrów. A jeśli już o nich mowa...

Zasada nr 5: używaj filtrów, zanim coś opublikujesz w internecie

Pierwszym i najskuteczniejszym filtrem jest Twoja wyobraźnia. Zanim wrzucisz jakieś swoje zdjęcie, pomyśl, jak mógłby je wykorzystać ktoś, kto nie darzy Cię zbyt dużą sympatią. Zastanów się, jaki użytek mógłby z niego mieć Twój największy wróg?

Drugim filtrem jest empatia, czyli umiejętność wczuwania się w emocje innych. Zanim opublikujesz coś w internecie, pomyśl, co poczują ludzie,



którzy to zobaczą. Zastanów się, jaka byłaby Twoja reakcja na coś takiego wymierzonego w Twoją stronę?

Trzecim filtrem jest troska o bezpieczeństwo. Czasami nie musisz niczego publikować, żeby narazić swoją reputację na szwank. Wystarczy zacząć odpowiadać na prowokacyjne zaczepki przesyłane przez nieznanymi komunikatorami internetowymi, żeby uruchomić lawinę, której nie będzie się dało już zatrzymać.

Dlatego zanim wdasz się w dyskusję, zastanów się, czy to na pewno bezpieczne? Czy może lepiej byłoby zupełnie zignorować tę wiadomość (a najlepiej – pokazać ją rodzicom)?

Zasada numer 6: jeśli nie zadbasz o swoją reputację, zrobi to ktoś inny

Za każdym razem, kiedy zamierzasz wcisnąć przycisk „publikuj”, zadaj sobie pytanie: po co właściwie to robisz, co chcesz w ten sposób osiągnąć, jaki jest cel prowadzenia tego profilu.

Pamiętaj, że jeśli nie zadbasz o jakość i spójność swoich treści, a tym samym o swoją reputację – zrobi to ktoś inny. Ktoś inny sprzeda internautom opowieść o tym, kim jesteś.

Czym więc jest Twój wizerunek online?

Wizerunek, jaki budujesz w internecie, można porównać do tysięcy białych nitki składających się na przyszłą suknię ślubną. Na każdym etapie tworzenia tej sukni pojawiają się opinie innych ludzi na temat tego, co i jak robisz. Te opinie tworzą Twoją reputację.

Wystarczy jednak, że na śnieżnobiałej sukni pojawi się drobna czarna plamka, by uwaga internautów od razu skupiła się właśnie na niej.

Nikt już nie będzie podziwiał Twojej misternej i czasochłonnej pracy nad suknią. Każdy będzie komentował niefortunne zabrudzenie, rozszerzając przy okazji zasięg tej informacji.

Tak właśnie działa internet.

Pamiętaj o tym, wciskając „enter”.

Jeśli chcesz się dowiedzieć, co jeszcze możesz zrobić, żeby poprawić swoją reputację, przeczytaj kolejny artykuł!



Kultura w sieci, czyli czym jest netykieta

Chcesz dowiedzieć się, czym jest netykieta? Zamiast tłumaczyć, czym ona jest, pokażę Ci, jak wyglądałby Twój świat, gdyby jej nie było. Oto 8 sytuacji, które dadzą Ci mocno do myślenia!

Sytuacja nr 1

Wchodzisz wieczorem na stronę jakiegoś serwisu społecznościowego. Widzisz, że ktoś znowu wywołał tam jakąś dramę. Czytasz komentarze i pękaśz ze śmiechu. Nie znasz osoby, której to dotyczy, ale postanawiasz dodać coś od siebie.

Myślisz, myślisz, myślisz... W końcu masz! Błyskotliwy, złośliwy, ostry komentarz. Krótki, ale tak trafiony, taki w punkt, że najlepsi amerykańscy snajperzy mogliby Ci czyścić buty. Twój komentarz od razu dostaje kilka, potem kilkanaście, wreszcie kilkaset reakcji. Wszystkie – pozytywne! Jesteś królem tej imprezy.

Po chwili dochodzisz do wniosku, że jednak stać Cię na więcej. Myślisz, myślisz, myślisz... Jest! Ten tekst, który właśnie wymyśliłeś, na pewno przejdzie do historii. Jest tak dobry, że nadaje się na mema roku. To taki pocisk w stronę autorki wątku, w stronę osoby, która wywołała dramę, że celniej i boleśniej trafić się nie da.

Jest już późno, więc kładziesz się spać. Jutro sprawdzisz, ile lajków zebrałeś. Wstajesz rano. Jesteś w świetnym humorze. Tylko Twoja o dwa lata młodsza siostra nie chce wstać do szkoły. Nie chce, bo wygląda tak, jakby przepłakała całą noc. To prawda. Przepłakała, bo jakiś „dowcipny” koleś zmasakrował ją wczoraj w internecie...

● **ZAPAMIĘTAJ:**

Po drugiej stronie ekranu siedzi człowiek, który ma uczucia. Zanim „pociśniesz” komuś, wyobraź sobie, co by było, gdyby przeczytała to osoba, na której naprawdę Ci zależy.

Sytuacja nr 2

Widzisz w internecie grafikę z jakimś krótkim podpisem. Grafika wydaje Ci się śmieszna, podpis – jeszcze bardziej. Tym bardziej, że dotyczy osoby, którą znasz, a której... raczej nie trawisz, delikatnie mówiąc.

Wystarczy jedno kliknięcie, żeby grafika rozeszła się po Twoich znajomych. I po znajomych znajomych. A potem po znajomych znajomych znajomych.

Musisz się pospieszyć, bo wiesz, że kto pierwszy udostępni coś takiego, ten spija całą śmietankę. Działasz więc szybko. Niestety... za szybko. W tym pośpiechu nie zauważasz małego dopisku, krótkiego zdania. Nie zauważasz, że ta grafika dotyczy Ciebie.

Ale jest już za późno. Wyrok zapadł. Wszyscy będą się śmiać z Ciebie przez wiele dni. I to podwójnie! Raz, kiedy zobaczą tę grafikę. Drugi raz, kiedy dotrze do nich, że sam ją udostępniłeś.





● **ZAPAMIĘTAJ:**

Hejt niszczy życie. Zanim podasz dalej hejterski wpis, wyobraź sobie, że sam jesteś jego bohaterem.

Sytuacja nr 3

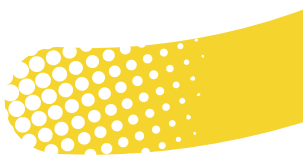
„Mieszkasz” w mediach społecznościowych już od dłuższego czasu. Pewnego dnia zauważasz konto jakiegoś twórcy, które cieszy się ogromną popularnością. Zaczynasz go obserwować i dość szybko odkrywasz tajemnicę jego sukcesu.

Człowiek ten jest niesamowicie wulgarny. Wpadasz więc na pomysł, żeby go skopiować. W każdym poście albo nagraniu ostro „rzucasz mięsem”. Parę miesięcy później jesteś już o wiele bardziej rozpoznawalny. Nie możesz wyjść z roli, bo cała szkoła kojarzy Cię jako człowieka, który przeklina tak często, jak oddycha.

I wtedy, w połowie roku szkolnego, do Twojej klasy dołącza nowa dziewczyna. Wypowiada się zupełnie inaczej niż Ty. Zachowuje się z wielką klasą. Niestety, nie masz u niej żadnych szans. Twoja reputacja dawno Cię wyprzedziła i dotarła do niej. A dziewczyna ma wyjątkową alergię na wulgaryzmy...

● **ZAPAMIĘTAJ:**

Jeśli chcesz przyciągać do siebie internautów ceniących wulgaryzmy, wyrażających się w niewybredny sposób, operujących zaledwie paroma prostymi słowami – zachowuj się w swoich kanałach właśnie w ten sposób. Pamiętaj, że lgniemy do ludzi, którzy są do nas podobni. Tak to działa.



Sytuacja nr 4

Zakładasz grupę w jednym z serwisów społecznościowych. Jej tematem przewodnim jest coś, co od zawsze było Twoją pasją. Nic więc dziwnego, że poświęcasz mnóstwo czasu na tworzenie postów, grafik, animowanie społeczności, odpowiadanie na komentarze i budowanie przyjaznej atmosfery.

Grupa rozwija się aż za dobrze. W pewnym momencie dołącza do niej kilka nowych osób. Początkowo zachowują się nienagannie, ale z czasem zaczynają wprowadzać tam swoje porządki. Obrażają innych członków, podburzają jednych przeciw drugim, zachęcają ich do opuszczenia grupy itd.

Rozpaczliwie powołujesz się na stworzony przez Ciebie regulamin zachowania się, ale „najeźdźcy” w ogóle go nie respektują. Pewnego dnia

z bólem zauważasz, że zaczynasz źle się czuć w miejscu, które przecież sam stworzyłeś. Cała Twoja praca idzie na marne. Grupa obumiera.

● **ZAPAMIĘTAJ:**

Respektowanie regulaminu danego miejsca pomaga mu bezpiecznie i harmonijnie funkcjonować. Mówiąc nieco górnolotnie, kiedy ktoś omija zapisy danego regulaminu, przyczynia się do zniszczenia czyichś marzeń.

Sytuacja nr 5

Robisz zdjęcie domu swojego kolegi. Następnie, wykorzystując narzędzia AI, dorabiasz parę drobiazgów: luksusowe samochody stojące przed garażem, egzotyczne rośliny w ogrodzie, efektowny basen i inne szczegóły, które sugerują, że Twój przyjaciel pochodzi z bardzo majątnej rodziny.

Grafika, która w ten sposób powstała, jeśli niestety nie jest realistyczna. Publikujesz ją w internecie. Dodajesz do niej informacje, które pozwalają łatwo zidentyfikować, gdzie dokładnie mieszka znana Ci osoba. Postajesz się wiralem.

Problem w tym, że ludzie, którzy nie znają Twojego kolegi, patrząc na zdjęcie, dochodzą do wniosku, że on niemal dosłownie „śpi na pieniądzech”. Tydzień później dowiadujesz się, że ktoś włamał się do tego właśnie domu...

● **ZAPAMIĘTAJ:**

Nie publikuj informacji, które mogą zostać w jakiś sposób wykorzystane przez ludzi mających złe intencje. Starannie chroń dane osobowe i kontaktowe zarówno swoje, jak i tych osób, o których wypowiadasz się w internecie.

Sytuacja nr 6

Od lat chwalisz się tym, że nigdy nie przykładasz większej wagi do gramatyki i ortografii. Szczególnie do tej drugiej, ponieważ zawsze twierdziłeś, że od poprawiania błędów są programy zainstalowane w telefonie oraz w edytorach tekstu.

Któregoś dnia dostajesz wiadomość. Pisze do Ciebie osoba, na której bardzo Ci zależy. Konwersacja przebiega wręcz wzorcowo. Wszystko idzie zgodnie z Twoim planem. W pewnej chwili stawiasz o jeden przecinek za dużo.

Zamiast „Nie lubię, jak ktoś poluje na zwierzęta” – piszesz „Nie, lubię, jak ktoś poluje na zwierzęta”. Dziewczyna pyta, czy mówisz serio.



Odpowiadasz, że jak najbardziej. Pyta jeszcze raz. Znowu potwierdzasz. Kontakt z nią urywa się nagle i bez ostrzeżenia.

● **ZAPAMIĘTAJ:**

W internecie, a szczególnie w jego części, w której używany jest język pisany, każde słowo może zostać użyte przeciwko Tobie. Dlatego pisząc, staraj się komunikować tak jasno i prosto, jak gdybyś mówił do małego dziecka. Zwłaszcza wtedy, kiedy postępujesz się branżowym slangiem. To znacznie redukuje ryzyko nieporozumienia. Pamiętaj, że prawdziwą sztuką jest mówić o rzeczach skomplikowanych – w maksymalnie prosty sposób!

Sytuacja nr 7

Pewnego dnia (dla żartu) postanawiasz wrzucić do sieci zdjęcie zaniedbanej części Twojego osiedla. Do fotografii dodajesz podpis „tutaj powstanie nowe miejskie wysypisko śmieci”. Publikujesz i zapominasz o sprawie.

Parę godzin później ktoś udostępnia post u siebie, a potem... lawina rusza. Sprawę przejmują media. Jakiś czas później rzecz jest już rozdmuchana do takich rozmiarów, że władze Twojej miejscowości muszą raz po raz dementować te „rewelacje”.

Niestety, nie wszystkich takie wypowiedzi uspokajają. Wyznawcy teorii spiskowych wierzą podstęp. Jeden z sąsiadów wystawia ogłoszenie o sprzedaży domu. Kiedy to samo postanawiają zrobić Twoi rodzice, zaczyna Ci się robić gorąco. Nie wyobrażasz sobie przeprowadzki, zerwania kontaktów ze znajomymi, rozpoczynania wszystkiego od nowa.

● **ZAPAMIĘTAJ:**

Bierz pełną odpowiedzialność za to, co publikujesz, lajkujesz i udostępniasz w internecie. Zwykła informacja jest w stanie wywołać niewyobrażalne skutki. Jeśli nie wierzysz, poczytaj o tym, jak zakończyła się emisja audycji radiowej „Wojna światów”. Rzecz wydarzyła się w 1938 roku, ale mechanizm ten jest aktualny również dziś, w latach dwudziestych XXI wieku.

Sytuacja nr 8

Od zawsze chciałaś być piosenkarką. Nic więc dziwnego, że od kilku lat prowadzisz własny kanał na YouTube i TikToku. Pewnego dnia wpada



Ci do głowy genialny pomysł na piosenkę. Słowa brzmią rewelacyjnie, a muzyka wręcz oszałamiająco.

Szybko nagrywasz wokal, dodajesz prosty podkład i wrzucasz to do internetu. Parę dni później słyszysz tę piosenkę na jakiejś imprezie. Słowa te same, melodia też, podkład lekko zmieniony. Wszyscy znajomi mówią, że kawałek jest świetny. Nikt nie chce uwierzyć, że to Ty jesteś jego autorką...

● **ZAPAMIĘTAJ:**

Publikując w internecie coś, co stworzył ktoś inny, zawsze podawaj jego dane osobowe oraz źródło, z którego dany tekst, zdjęcie czy nagranie pochodzi. Inaczej internauci dojdą do wniosku, że to Twoje dzieło. Jeśli nie dodasz tych informacji, autor słusznie będzie mógł nazwać Cię złodziejem lub złodziejką. Kradzież własności intelektualnej nie różni się bowiem niczym od wyjęcia cudzych pieniędzy z bankowego sejfów.



Czym więc jest netykieta?

Netykieta to zbiór zasad zachowania się w internecie. Zasad DOBREGO zachowania. Gdybyśmy ten wirtualny świat pozbawili netykiety, powstałaby przestrzeń przypominająca Dziki Zachód w jego najbardziej brutalnej wersji. Miejsce, w którym nikt nie liczy się z nikim i niczym.

Koszmar, prawda?

A skoro już mowa o koszmarach...

W kolejnym artykule zetkniesz się z jedną z najgorszych stron internetu.



Hejt: nienawiść, która zatruwa życie ludziom takim jak Ty

Hejt internetowy to inaczej nienawiść do pojedynczej osoby lub do różnego rodzaju grup społecznych. Hejt to przemoc – internetowa strzelanina, w której nabojami są wyśmiewanie, obrażanie, atakowanie, poniżanie i obrzucanie błotem. Mogą mu podlegać ludzie i przedmioty przez nich wytworzone. Co jeszcze musisz wiedzieć o tym negatywnym zjawisku?

Jak wyglądałby świat bez hejtu?

Hejt stał się zjawiskiem tak powszechnym, że przestaliśmy wierzyć, że mogłoby być zupełnie inaczej. No właśnie, jak wyglądałby nasz świat, gdyby hejt internetowy w ogóle nie istniał? Zapraszam Cię na krótką wyprawę do miejsca, za którym każdy z nas skrycie tęskni...

Wyobraź sobie, że pochodzisz z biednej, wiejskiej rodziny. Wyglądasz skromnie, ubierasz się niezbyt modnie, Twoja cera, włosy, zęby – wszystko błaga o pomoc. W dodatku jąkasz się i to dość mocno. Jednym Twoim atutem jest to, że w miarę dobrze rysujesz.

Jak by tego było mało, po wakacjach przenosisz się do nowego miasta. Wystarczy Ci parę minut w nowej szkole, żeby zdać sobie sprawę, że średnio do tego miejsca i do tych ludzi pasujesz. To towarzystwo to zupełnie inna, wyższa półka. Tak Ci się przynajmniej wydaje.

Jest 2 września. Dochodzi godzina 8 rano. Do klasy wchodzi Twoja nowa wychowawczyni. Mówi, że w tym roku doszedł nowy kolega albo nowa koleżanka, czyli Ty. Zaczynasz coś opowiadać o sobie. Wszyscy słuchają Cię z uwagą. Zero złośliwych komentarzy.

Szok!

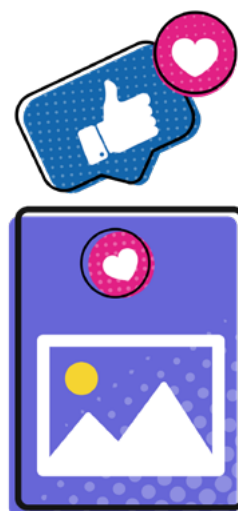
Pierwsza szkolna przerwa. Siedzisz w swojej ławce, a obok – tłum uczniów. Każdy chce się z Tobą przywitać i zamienić przynajmniej dwa słowa. Dajesz każdemu namiary do swoich mediów społecznościowych. Wieczorem wrzucasz do nich swoje najnowsze rysunki.

Już minutę później zaczynają się pojawiać pierwsze komentarze. Wszystkie są albo entuzjastyczne, albo przynajmniej bardzo Ci przychylne. Co więcej, oprócz komentarzy i reakcji, zauważasz też udostępnienia. Twoja twórczość błyskawicznie rozprzestrzenia się po sieci.

To dziwne, ale ta sytuacja staje się dla Ciebie wręcz... nie do zniesienia. Wydaje Ci się, że to jakaś ustawka. Podejrzewasz, że jesteś obiektem czyjś okrutnego żartu albo zakładu. Nie możesz się doczekać, kiedy ktoś w końcu Cię skrytykuje (bo całe życie tak właśnie było).

A tu nic. Zero. Nikt do Ciebie nic nie ma. A jeśli już ma, to są to słowa aprobaty tego kim jesteś, skąd pochodzisz, jak wyglądasz, w co się ubierasz, co lubisz robić i jakie masz poglądy. Kosmos!

Kosmos, więc wróćmy z powrotem na Ziemię...



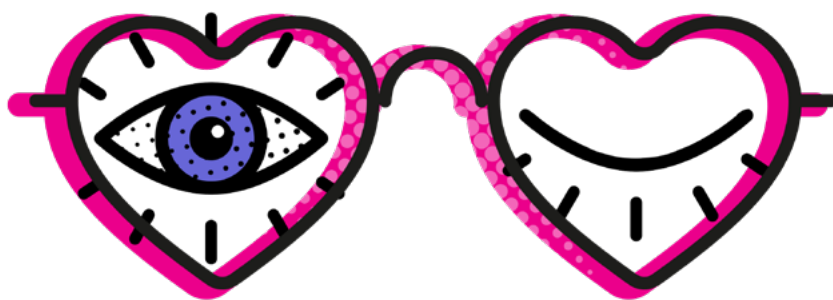
Jak wyglądałoby życie polskich nastolatków bez hejtu?

Byłoby bajką!

Wielu nastolatków nie musiałoby mówić, że doświadczyli **przemocy** w internecie. Jeszcze więcej nie miałoby żadnego powodu, żeby oskarżać innych o **wyzywanie** od najgorszych. Spora część nie płakałaby nocami z powodu tego, że za dnia są bezlitośnie **ośmieszani i poniżani**.

Nikt by się pod nich nie **podsywał** w sieci, nikt nie **rozpowszechniałby** kompromitujących rzeczy na ich temat, nikt nie wyśmiewałby ich wyglądu, ubioru czy upodobań, wreszcie nikt by ich nie **szantażował i nie zastraszał**.

Niestety, realia są zupełnie inne.



Dlaczego hejterzy hejtują?

Powodów może być bardzo wiele. Oto kilka z nich:

Bo chcą odreagować to, że ich życie to jedna wielka porażka

„Zawaliłam szkołę, nie mam przyjaciół, nikt mnie nie zauważa. Zaraz rzucę jakimś ostrym tekstem w komentarzu i dostanę za to 300 lajków. I życie będzie na chwilę takie piękne...”

Bo chcą wyrzucić z siebie negatywne emocje, które w nich buzują

„Wszyscy ciągle czegoś ode mnie chcą. Mówią mi, co mam robić, jak mam żyć. Straszą, że jak się nie zmienię, to wyląduję na ulicy. Dłużej tak nie wytrzymam. Zaraz pocisnę temu kujonowi, któremu wszystko się w życiu udaje”.

Bo wydaje im się, że w internecie są zupełnie anonimowi

„Mój nick jest nie do rozszyfrowania, a awatar to postać z jednej gry.
Nawet kumple nie wiedzą, że ten koleś, który drze z nich łacha w necie, to ja.
Nie ma opcji, żeby ktoś mnie namierzył”.

Bo nie widzą twarzy człowieka, którego obrażają

„Skąd mam wiedzieć, że po drugiej stronie nie siedzi moja rówieśniczka, tylko jakiś stary facet?
A może to w ogóle nie jest człowiek, tylko jakiś bot?”

Bo uważają, że nie ma w tym nic złego

„Przecież u nas w szkole każdy to robi.
Nie znam nikogo, kto by tego nie robił.
Więc w czym problem?”

Bo chcą zyskać uznanie koleżanek i kolegów

„Najbardziej lubię moment, kiedy następnego dnia spotykam się z chłopakami i oni mówią, że to, jak pojechałem po tym i czy innym gościu – było kozackie”.

Bo to ich sposób na wszechogarniającą nudę

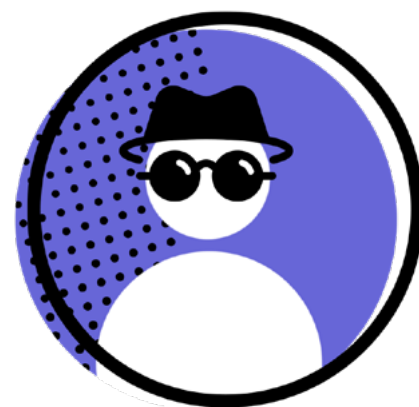
„Co można robić w weekend na naszym osiedlu?
Z legalnych rzeczy – raczej nic fajnego.
Dlatego łązi człowiek po necie i robi sobie jaja ze wszystkiego i wszystkich”.

Bo chcą zagłuszyć myśl o braku życiowych perspektyw

„Nie chcę myśleć o tym, co będzie za 5 czy 10 lat, bo jak sobie pomyślę, że po szkole czeka mnie to samo, co moich rodziców, to wymiękam... Najśmieszniejsze w tym wszystkim jest to, że siedzę w socialach i piszę ludziom, jak mają żyć”.

Bo nie są w stanie sobie wyobrazić skutków takiej nienawiści

„A co może się stać?
Przecież nikogo nie biję.
Nawet go nie dotykam.
To tylko głupie teksty, nic takiego”.



Bo nie widzą cierpienia osoby siedzącej po drugiej stronie ekranu

„Eee tam, bez przesady.
W szkole gorzej na nią mówią.
A poza tym, ona nie wie, że ta ja napisałem ten komentarz”.

Co czuje ofiara hejtu?

Żeby zrozumieć, co odczuwa ktoś, kto styka się z hejtem, najlepiej będzie na chwilę „wejść w jej skórę”. Oto kilka scenek, które pomogą Ci zrozumieć położenie takiej osoby.

Sytuacja nr 1

Wyobraź sobie, że wczoraj wieczorem ktoś zwyzywał Cię w komentarzach. Jest wczesny rano. Wchodzisz na stronę serwisu społecznościowego. Widzisz, że masz kilkadziesiąt powiadomień. Nigdy nie było ich aż tyle.

Boisz się kliknąć ikonkę i przeczytać ich zawartość. Ogarnia Cię przerażenie na samą myśl, co tam zobaczysz. Z drugiej jednak strony – masz poczucie, że musisz koniecznie to zobaczyć, bo inaczej ominie Cię coś dla Ciebie ważnego. Paranoja...

Sytuacja nr 2

Ludzie działający w internecie od dawna brutalnie dają Ci do zrozumienia, że to, co robisz, jest co najmniej słabe. Wmawiają Ci, że jesteś nikim. Zachęcają Cię (w niezbyt miłych słowach) do tego, żebyś zajął/zajęła się czymś innym.

Efekt jest taki, że boisz się publikować w sieci. Cała radość, jaką daje Ci tworzenie nowych rzeczy, wyrażanie siebie poprzez to, co robisz i co Cię naprawdę pasjonuje – ulatniają się. Zaczynasz się zastanawiać, czy Twoi krytycy nie mają przypadkiem racji...

Sytuacja nr 3

Ataki hejterskie na Ciebie – dobijają Cię. Nie jest ich może dużo, ale trafiają Cię prosto w serce. Zaczynasz myśleć, że cały świat jest zły, że ludzie są w większości niegodziwi i każdy tylko czeka na okazję, żeby Ci przyłożyć. Nie pamiętasz już, jak to jest wstawać rano z radością, bez problemów. Twoim przyjacielem, choć bardzo niechcianym i nielubianym, zaczyna powoli stawać się samotność.



QUIZ

Jak nie dać się hejterom?

Czy przed hejtem w internecie da się obronić? Jak trzeba postępować, żeby hejterzy nie wyrządzili nam krzywdy? Zapraszam Cię do rozwiązania krótkiego quizu. Dowiesz się, czy już dziś potrafisz prawidłowo radzić sobie z tym groźnym zjawiskiem:

1 **Czytasz koszmarny komentarz na swoim profilu w którymś medium społecznościowym. Ktoś wypisuje takie brednie, że aż nie wiesz, co powiedzieć. Co robisz?**

- a) Obmyślasz okrutną zemstę. Odpalasz taką odpowiedź, która dosłownie miażdży przeciwnika. Przez chwilę jesteś niekwestionowanym zwycięzcą tego starcia.
- b) Nie robisz nic. Liczysz na to, że atakującemu w końcu znudzi się to zajęcie – i odpuści.
- c) Odpisujesz zupełnie na chłodno (jak zawodowy prawnik), że w żaden sposób nie zasłużyłaś sobie na takie traktowanie i nie wyrażasz zgody na obrażanie Cię.

Prawidłowa odpowiedź: C

2

Ktoś regularnie, dzień w dzień, wchodzi na Twój profil w mediach społecznościowych i czepia się dosłownie wszystkiego. Jest agresywny w stosunku do Ciebie. Ściąga w to miejsce swoich znajomych, którzy popierają jego działania i też Cię hejtują. Co robisz?

- a) Nic. Przecież to tylko słowa.
- b) Blokujesz te osoby i zmieniasz ustawienia prywatności profilu, żeby nikt, kogo nie znasz, nie mógł komentować Twoich postów.
- c) Odpisujesz tej osobie, że to wszystko jest nieprawdą.

Prawidłowa odpowiedź: B

3

Widzisz, że ktoś obraża niewinnego człowieka w internecie. Píše na jego temat rzeczy, które mijają się z prawdą, delikatnie mówiąc. Co robisz?

- a) Lajkujesz ten komentarz.
- b) Bronisz tej osoby, pisząc publicznie, jak wygląda prawda. A jeśli nie masz tyle śmiałości i odwagi, piszesz do niej prywatną wiadomość o tym, że jesteś po jej stronie.
- c) Udostępniasz cały post, dodając dla ozdoby swój złośliwy komentarz.

Prawidłowa odpowiedź: B

4

Ktoś wystął do Ciebie e-mail zawierający hejt. Co robisz?

- a) Przypominasz sobie, jak to robią bohaterowie amerykańskich filmów sensacyjnych. Wiesz, że wszystko, co ktoś zrobił Tobie, może być wykorzystane przeciwko Twojemu agresorowi, dlatego starannie archiwizujesz wszystkie dowody przestępstwa.
- b) Czytasz go, następnie usuwasz go ze skrzynki odbiorczej, a potem z kosza.
- c) Widzisz obraźliwy nagłówek, więc nawet nie zaglądasz do środka e-maila. Od razu usuwasz tę wiadomość, nawet z mailowego kosza.

Prawidłowa odpowiedź: A

A



B

3 rzeczy na koniec, które musisz zapamiętać

1) Nie warto hejtować, bo...

wszystko, co piszesz o innych, buduje obraz Ciebie. Kreuje Twój wizerunek, z którym trudno będzie Ci w przyszłości zerwać.

Mówiąc wprost: szkodząc innym, działasz na swoją niekorzyść. Krzywdząc innych – najbardziej krzywdzisz siebie. Nie mówiąc już o tym, że hejt w sieci może być karalny. Istnieją w polskim prawie konkretne przepisy, które to umożliwiają.

2) Jeśli ktoś Cię hejtuje,

powiadom o tym dorosłych. Nie zostawaj z tym sam/sama. Jeśli nie masz wokół siebie nikogo życzliwego, zadzwoń na bezpłatny numer telefonu zaufania 116 111.

3) Jeśli widzisz, że ktoś hejtuje innych,

zgłoś to anonimowo, wchodząc na stronę <https://dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci>.

Wiesz już wszystko o hejcie.

Najwyższy czas wybrać się na spacer po jasnej stronie sieci.

Zobacz, jak zacząć budować swoją markę osobistą!





Jak budować swoją markę osobistą w internecie

Jak najszybciej! Najlepiej zacząć to robić już teraz, żeby Twoje nazwisko powoli zaczynało się kojarzyć ludziom z tym, kim naprawdę jesteś. Z człowiekiem, który chciałby żyć z pasją i być dla innych pozytywnym wzorem do naśladowania. O tym, jak to zrobić, przeczytasz poniżej.



O dwóch takich, których łączyło jedno – i dzieliło wszystko

Byli nastolatkami, których dzieliło praktycznie wszystko. Łączyła ich tylko jedna rzecz: **rowery**. Pierwszy z chłopców miał na imię **Darek**, a drugi **Marek**.

Darek był chorobliwie nieśmiałym geniuszem. Marek – typowym przeciętniakiem, który pozornie niczym się nie wyróżniał.

Obaj całymi dniami konstruowali swoje rowerowe wynalazki. W garażach, które były ich drugimi domami, znaleźć można było niemal wszystkie narzędzia, jakie tylko w tamtym czasie można było mieć.

Darek był prawdziwym wirtuozem każdego z nich. Marek potrafił obsługiwać je tylko w podstawowym stopniu, w dodatku kilka z nich od razu popsuł.

Atutem Darka była niezemska wręcz wyobraźnia. Można powiedzieć, że był wręcz wizjonerem. Marek działał raczej metodą prób i błędów (a właściwie – głównie błędów i to dość bolesnych).

Bez względu na posiadane talenty i umiejętności, obaj marzyli o jednym: o stworzeniu takiej maszyny, która będzie w stanie dojechać wszędzie, wytrzymać wszystko i wygrać wyścig w każdym terenie.

Ambitnie, prawda?

Pewnego dnia Darek wrzucił zdjęcie swojego prototypowego roweru do któregoś z serwisów społecznościowych. Momentalnie został skrytykowany i wyśmiany przez parę osób, choć większości jego wehikuł przypadł do gustu.

To jednak wystarczyło, żeby chłopak uznał, że już nigdy więcej nie będzie dzielił się swoją pasją z obcymi ludźmi.

Zupełnym przypadkiem to samo zrobił Marek. Jego rower był bez porównania mniej nowatorski od pojazdu Darka. Też został niesprawiedliwie i trochę złośliwie skrytykowany przez internautów, ale Marek był sprytny i kompletnie zaskoczył hejterów.

Opisał w komentarzu historię tego, jak wpadł na swój pomysł i jak wyglądała jego realizacja. Zrobił to na tyle zabawnie, że momentalnie zyskał nowych fanów.

Minął rok.

Marek, choć nie miał ani szczególnego talentu, ani wyjątkowych umiejętności – stał się kimś w rodzaju eksperta od rowerów. Ludzie zaczęli w nim widzieć specjalistę, który dobrze wie, co mówi. Kiedy ktoś potrzebował porady dotyczącej roweru, nie musiał się zastanawiać, do kogo ma się skierować.

Pewnego wieczora Darek przeczytał wywiad z Markiem, którego ten udzielił dla jednego z popularnych portali. Po długich namysłach, walcząc ze swoją urażoną dumą, postanowił skontaktować się ze swoim rówieśnikiem. Zadzwoił do Marka i zaczął wypytywać go o to, jak udało mu się to wszystko osiągnąć.

Marek odpowiedział, że tajemnica jego sukcesu kryje się w trzech prostych słowach: **budowanie marki osobistej**. A na koniec zaproponował Darkowi, że chętnie mu pomoże.

Jakich rad Marek udzielił Darkowi?

Marek dochodził właśnie do siebie w szpitalu po ostatnim złamaniu, którego doznał, testując nowy, eksperymentalny model roweru. Miał więc sporo czasu na to, by spokojnie wyjaśnić wszystko Darkowi. Co konkretnie mu powiedział?



Zbuduj swoje miejsce lub miejsca w internecie

Jeśli masz taką możliwość, zarejestruj domenę, a potem załóż stronę z blogiem. Dodaj do niej newsletter. To będzie miejsce dla Twoich najwierniejszych fanów.

Możesz też założyć kanał na YouTube albo profil na popularnych mediach społecznościowych.



Pamiętaj, że nie musisz być obecny wszędzie. Na początek wybierz jedno–dwa miejsca.



Stawaj się ekspertem

Kiedy już utworzysz swoje miejsce w sieci, zacznij publikować tam swoje treści. Nie obawiaj się tego, że nie jesteś jeszcze ekspertem. Wręcz przeciwnie: poinformuj wszystkich, że jesteś osobą początkującą. Nikt nie będzie miał o to do Ciebie pretensji.



Dokumentuj to, co robisz

Dziel się tym, czego właśnie teraz się uczysz, nad czym teraz pracujesz. Pisząc albo nagrywając treści dotyczące jakiegoś tematu – równocześnie uczysz się go, zdobywasz nową wiedzę.

Zasada jest prosta: najlepszym sposobem na zrozumienie i zapamiętanie czegoś nowego, jest wytłumaczenie tego zagadnienia komuś innemu. Internet jest idealnym miejscem, żeby wdrażać tę cenną radę w życie.



Musisz być konsekwentny, cierpliwy i uparty

Budowanie marki osobistej w internecie jest i łatwe, i trudne. Łatwe, ponieważ może robić to dosłownie każdy. Trudne, bo po tygodniach lub miesiącach publikowania treści często okazuje się, że mało kogo interesuje to, co piszemy, fotografujemy czy nagrywamy. Wtedy pojawia się zniechęcenie, które może zakończyć się porzuceniem tego zajęcia.



Nie musisz być idealny. Nie musisz być perfekcjonistą

Nie bój się pokazywać tego, że coś Ci jeszcze nie wychodzi. Internauci lubią ludzi z krwi i kości, bo dzięki temu mogą się z nimi utożsamić. Trudno jest zaprzyjaźnić się z kimś, kto jest chodzącym ideałem i który wszystko, czego tylko dotknie, zamienia w złoto.



Bądź sobą. Tak jest najprościej

Być może w pewnym momencie poczujesz pokusę, żeby lekko coś naciągnąć, coś wyolbrzymić, w czymś przesadzić. Zaczyniesz publikować rzeczy, z którymi nie do końca się zgadzasz – żeby tylko zyskać na popularności. To zły pomysł.

Warto być sobą: takim samym człowiekiem w życiu realnym i wirtualnym. Bo kiedy ludzie zauważą różnicę między Twoimi różnymi „wcieleńiami” – wypomną Ci ją z całą stanowczością.



Mów tak, żeby każdy Cię zrozumiał

Prawdziwa sztuka polega na tym, żeby tłumaczyć najbardziej skomplikowane sprawy w taki sposób, żeby zrozumiał to nawet przedszkolak. Im prostsze będą Twoje treści, tym więcej osób je przyswoi. A im więcej przyswoi, tym więcej udostępni je dalej.



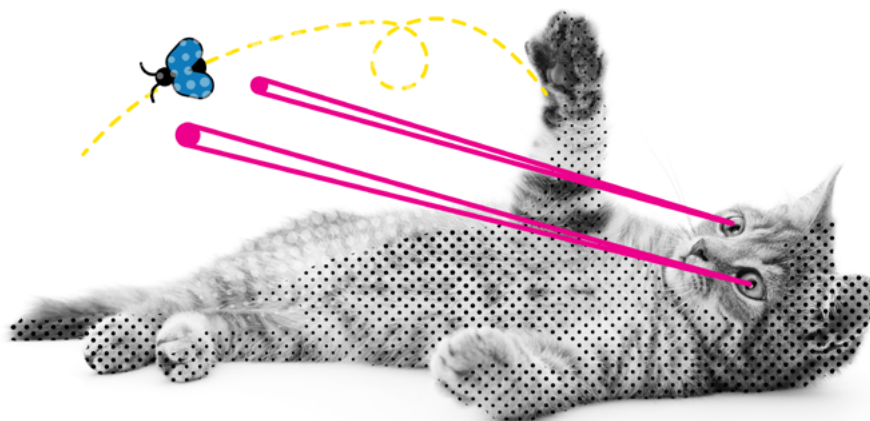
Pamiętaj o wartościach

Lubimy tych, którzy nadają na tych samych falach. Dlatego nie bój się publikować treści pokazujących to, kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne. W ten sposób przyciągniesz ludzi podobnych do Ciebie, rozumiejących to, co robisz.



Nie wrzucaj memów z kotami (chyba, że jesteś weterynarzem)

Jeśli chcesz, żeby Twoja marka była spójna, regularnie publikuj treści krążące wokół tematu, w którym chcesz być kiedyś ekspertem.



Czym jest marka osobista?

Dlaczego Marek zbudował silną markę osobistą? Ponieważ dla wielu ludzi szukających rozwiązania swoich problemów z rowerami, był pierwszą osobą, która przychodziła im do głowy, kiedy zastanawiali się, do kogo mogliby zwrócić się o pomoc.

Ludzie reagowali w ten właśnie sposób, ponieważ Marek wykreował taki wizerunek siebie w internecie. Publikował posty, zdjęcia i nagrania dotyczące tego, w czym czuł się najlepiej, czyli rowerów – ich budowy, użytkowania i serwisowania.

Co to dało Markowi?

Zyskał zaufanie wśród swoich odbiorców. Od razu wyróżnił się na tle konkurencji, czyli na przykład na tle Darka, który nikomu nie pokazywał tego, czym się zajmuje. Im częściej Marek pojawiał się w swoich mediach, tym więcej ludzi widziało w nim autorytet.

Z czasem jego pasją do rowerów zainteresowały się firmy działające w tej właśnie branży. A potem zaprosiły go do współpracy. Całkiem spora nagroda za regularne, konsekwentne publikowanie swoich treści w internecie, prawda?

Wiesz już, jak zacząć budować swoją markę osobistą.

W kolejnym artykule zobaczysz, jak przygotować się do pierwszej pracy i dlaczego media społecznościowe mogą Ci skutecznie pomóc w jej znalezieniu.






Media społecznościowe a plany zawodowe: co warto wiedzieć

Za kilka tygodni, miesięcy albo lat zaczniesz starać się o pierwszą pracę. Na szczęście masz sporą szansę, by właściwie się do tego przygotować, urządzając już teraz swoją przestrzeń w mediach społecznościowych. To właśnie dzięki nim poprawisz swoją pozycję startową. Zanim jednak zabierzesz się za budowanie swojego wizerunku w internecie – poznaj trzy osoby.

Osoba numer 1




Wyobraź sobie człowieka, który obejrzał setki filmów sensacyjnych. W wielu z nich zobaczył charakterystyczną scenę, w której stróż prawa, aresztując przestępcę, wypowiada formułę: „**wszystko, co od tej pory powiesz, może zostać użyte przeciwko tobie**”.

Osoba ta postępuje zgodnie z tą zasadą na co dzień, na przykład szukając pracy. Tworząc CV, list motywacyjny lub inne dokumenty aplikacyjne, stara się przekazać jak najmniej informacji. Umieszcza tam **tylko to, co uważa za absolutnie konieczne**. „Urodziłem się tu i tu, chodziłam do szkoły tej i tej, moje hobby to coś tam i coś tam”.

Jakie ta wyjątkowo skryta osoba ma szanse w zderzeniu z dziesiątkami lub setkami innych kandydatów? Szczerze mówiąc, w dzisiejszych czasach – raczej niewielkie.

Osoba numer 2




Wyobraź sobie kogoś równie lakonicznego jak osoba numer 1. W CV umieszcza dane osobowe, informacje o wykształceniu, stażach czy wolontariatach, a na koniec wspomina jeszcze coś o swoich zainteresowaniach. W liście motywacyjnym albo w jakimś innym dokumencie wypisuje powody, dla których chciałby podjąć pracę akurat w tej firmie.

Na pierwszy rzut oka – wszystko jest w porządku. Osoba ta dodaje do tego wszystkiego jednak coś jeszcze: linki do swoich profili w mediach społecznościowych. I to właśnie one stają się dla niej przysłowiowym gwoździem do trumny.

Powodem jest gigantyczna **rozbieżność** pomiędzy tym, co zostało zawarte w oficjalnych dokumentach a tym, co widnieje w mediach społecznościowych.

W tym przypadku jeden udostępniony mem oraz „dowcipny” komentarz do niego kosztują tę osobę 50 tysięcy złotych rocznie. Tyle bowiem mogła zarobić w nowej pracy, gdyby się do niej dostała.

Osoba numer 3



Wyobraź sobie, że jakaś firma publikuje ogłoszenie w kilku portalach internetowych. Na jej skrzynkę e-mailową sypływa kilkanaście zgłoszeń. Uwagę przykuwa szczególnie jedno z nich – od osoby numer 3.

W aplikacji opisane są precyzyjnie kolejne etapy życia tej osoby, szczególnie edukacji oraz przykłady zainteresowań. Ale na samym opisie się nie kończy! Każdy z tych punktów posiada odpowiedni link do mediów społecznościowych. I właśnie tam osoba ta pokazuje, jak wygląda **jej codzienna rzeczywistość**.

Właściciele firmy mogą więc zobaczyć, jak prezentuje się ich przyszły pracownik lub pracowniczka, w jaki sposób komentuje różne sytuacje, jakie ma poczucie humoru, co jest dla tej osoby ważne itd.

I najważniejsze: **wszystko, co było opisane w oficjalnych dokumentach – znajduje potwierdzenie w mediach społecznościowych**. Wyraźnie widać więc, że ta kandydatura jest spójna.

Czy moje memy mogą mi zaszkodzić?

Być może zastanawiasz się teraz, czy to, co publikujesz w mediach społecznościowych, będzie brane pod uwagę przez rekruterów. Według informacji opublikowanych przez Urząd Ochrony Danych Osobowych, takie działanie jest niedopuszczalne:

Co do zasady niedopuszczalne jest gromadzenie przez pracodawców i agencje rekrutacyjne informacji zamieszczanych przez kandydatów do pracy na swój temat w mediach społecznościowych i innych ogólnodostępnych źródłach. Co prawda rozwój społeczeństwa informacyjnego pozwala na „budowanie” przez potencjalnych kandydatów do pracy swojego wizerunku w sieci, również w oczach przyszłego pracodawcy, poprzez zamieszczane w Internecie różnych informacji na swój temat, ale nie oznacza to, że informacje te mogą zostać wykorzystane w procesie rekrutacyjnym. Należy również pamiętać, że takie działanie potencjalnie może mieć negatywny wpływ na ocenę kandydata do pracy i prowadzić do profilowania go na podstawie dostępnych w Internecie danych¹.

Tak wygląda to od strony prawnej.

Pytanie: czy rekruterzy są zawsze w stanie oddzielić to, co znajduje się w Twoich oficjalnych dokumentach aplikacyjnych, od tego, co zostało opublikowane w Twoich profilach w mediach społecznościowych?

Odpowiedź na to pytanie jest następująca: wrzucając jakiegokolwiek treści do internetu, bierz pod uwagę to, że nie wszyscy będą zachowywać się w tej materii zawsze fair.

¹ https://orka.sejm.gov.pl/BOP_info.nsf/0/43826AB057FD3661C125832E00368D2F/%-24File/Poradnik%20dotycz%C3%84%E2%80%A6cy%20zatrudnienia.pdf

Czy to znaczy, że w internecie trzeba ukrywać swoje „grzeszki”?

W tym momencie chcesz pewnie zapytać, czy przed złożeniem aplikacji do danej firmy, trzeba najpierw pousuwać niewygodne posty albo ustawić je jako prywatne.

Przede wszystkim trzeba pracować nad sobą, żeby takich „dziwnych” sytuacji było jak najmniej. Warto starać się, by nasze życie było na tyle **uporządkowane**, żeby nie trzeba się było zastanawiać, czy dany post, komentarz czy film nadaje się do pokazania szerokiej publiczności oraz by nie trzeba było stale pamiętać o tym, że wszystko, co opublikujemy, może obrócić się przeciwko nam.

Oczywiście **trzeba być zawsze sobą i we wszystkim, co się robi, stawiać na autentyczność**. Jeśli bowiem zaczniesz kreować się na kogoś, kim nie jesteś, to prędzej czy później wyjdzie to na jaw. Co więcej, żyjąc i działając „na dwa fronty”, będziesz narażony/narażona na nieustanny stres.

Podsumowując, bycie sobą jest zwyczajnie... zdrowe!

Bądź pracownikiem, którego chce się mieć w swojej firmie

Przenieśmy się w czasie o kilka lat do przodu. Wyobraź sobie, że prowadzisz własną firmę. Pracujesz bez wytchnienia, od rana do nocy. W końcu przychodzi moment, w którym uznajesz, że musisz sięgnąć po wsparcie.

Kogo zatrudnisz?

Czy zaprosiłbyś do firmy kogoś takiego jak Ty teraz? Jeśli tak, to dlaczego? Co by Cię do tego przekonało? A jeśli nie, to jakie cechy przesądziłyby o tym, że nie chciałbyś/chciałabyś mieć na swoim pokładzie osoby podobnej do Ciebie?

Warto wczuć się w rolę swojego przyszłego pracodawcy i już dziś zacząć w taki sposób kierować swoim życiem, żeby być takim pracownikiem, jakiego sami chcielibyśmy mieć we własnej firmie.



Media społecznościowe mogą Ci pomóc zdobyć pracę!

Nie chodzi tylko o to, że znajdziesz tam oferty pracy, staży czy wolontariatów. **Media społecznościowe prowadzone w świadomy sposób** mogą zwiększyć atrakcyjność Twojej osoby w oczach potencjalnych pracodawców.

Jeśli robisz coś pożytecznego, dobrego dla innych – **dokumentuj to**. Załóż fanpage dotyczący tego tematu. Jeśli pochtania Cię jakaś kreatywna pasja – **chwal się** nią publicznie. Uruchom kanał poświęcony temu zagadnieniu. Jeśli robisz coś niezwykłego, co wykracza poza średnią, **nie bój się tego pokazać innym**.

Dla pracodawcy liczy się nie tylko to, co umiesz, co potrafisz, jakie masz doświadczenie i wykształcenie, ale również często to, **jakim jesteś człowiekiem**. To właśnie to ostatnie będzie odróżniało Cię od reszty kandydatów. Odróżniało i niejednokrotnie przechylało szalę na Twoją korzyść!

Co pokazują Twoje profile

A jeśli nie masz na swoim koncie żadnych spektakularnych osiągnięć i twierdzisz, że Twoje życie jest zwyczajne do bólu? Czy to znaczy, że stoisz na straconej pozycji? Oczywiście, że nie!

Zwróć uwagę na to, że media społecznościowe mogą wspaniale pokazywać Twoje cechy charakteru. Szczególnie te, które są mile widziane przez każdego pracodawcę: wytrwałość, pogodę ducha, życzliwe podejście do świata itp.

Zastanów się, jakie wydarzenia z Twojego życia mogą najlepiej zilustrować takie pozytywne cechy? Jakie teksty, zdjęcia czy filmy mogą pokazać innym to, co w Tobie najlepsze?

Co warto zrobić przed wystaniem aplikacji?

Przede wszystkim – przejrzeć posty z przeszłości, zadając sobie przy tej okazji następujące pytania: czy dziś wrzuciłbym/wrzuciłabym to samo? Czy nadal wierzę w to, co pod tym postem napisałem/napisałam? Czy może teraz patrzę na daną sprawę w zupełnie inny sposób?

To normalne, że z wiekiem zupełnie inaczej spoglądamy na wiele kwestii. Nasze poglądy często ewoluują. Dlatego zadбай o to, żeby zawsze prezentować potencjalnym pracodawcom **najbardziej aktualną „wersję siebie”**.

Niech wszystko, co opublikujesz, mówi za Ciebie!

Kiedy wreszcie wyjdiesz z pomieszczenia, w którym odbyła się Twoja pierwsza rozmowa o pracę, będzie Ci się wydawało, że nie pokazałeś (-łaś) pełni swoich możliwości. Będziesz mieć wrażenie, że wypadłeś(-łaś) słabo i że już wszystko stracone. To zupełnie naturalna reakcja.



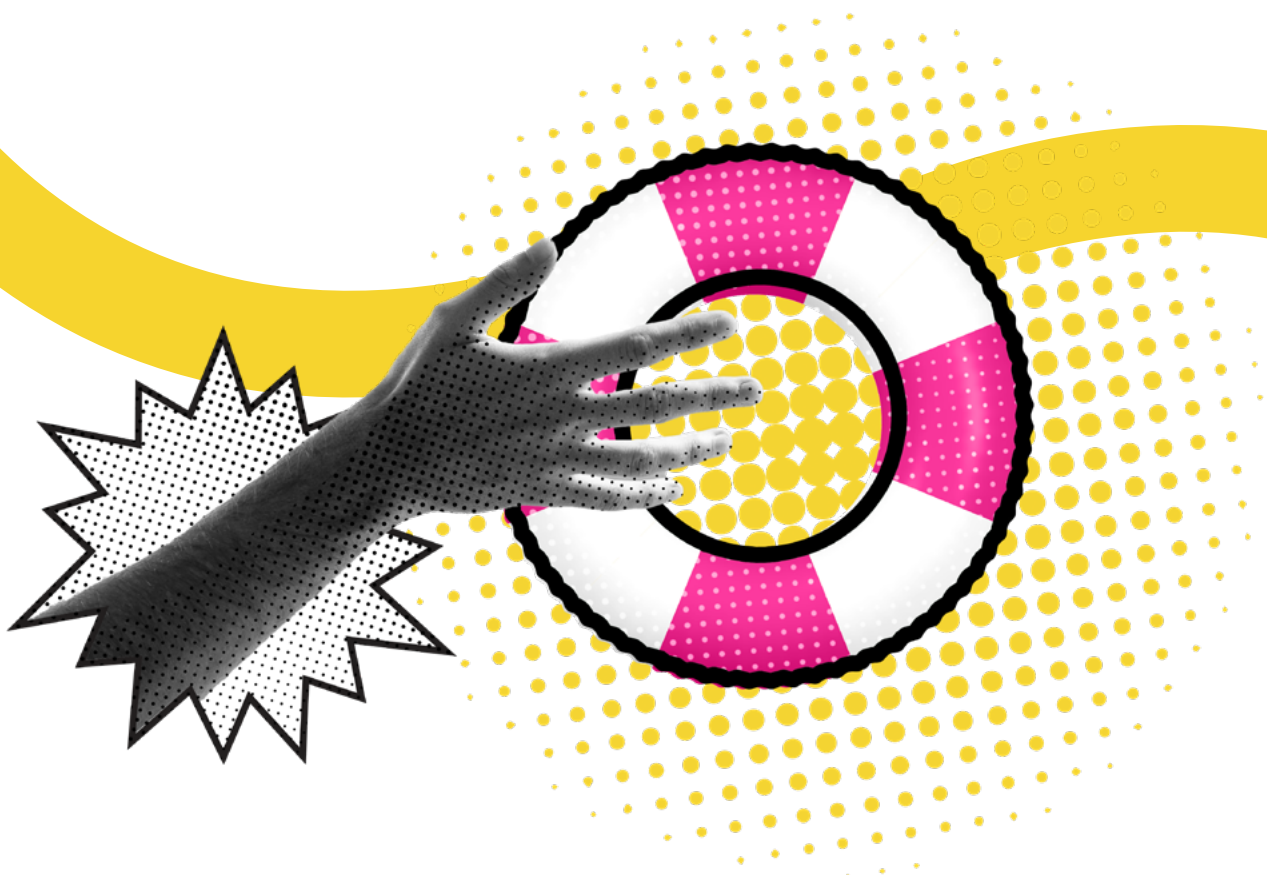
Na szczęście właśnie wtedy, już po Twoim wyjściu, przemówią informacje, które znajdują się w Twoich mediach społecznościowych. One zaczną mówić za Ciebie.

Publikując treści w mediach społecznościowych, bądź człowiekiem autentycznym. Rób jednak wszystko, by to, co tam umieszczasz, działało na Twoją korzyść. By przekonywało rekruterów o tym, jak niezwykłym człowiekiem jesteś.

Bo to, że nim jesteś, jest więcej niż pewne!

A jeśli Twoje publikacje w internecie okażą się balastem, przez który Twoje plany zawodowe legną w gruzach?

W kolejnym artykule zobaczysz, że nie wszystko stracone!



Prawo do bycia zapomnianym: koło ratunkowe dla tych, którzy zostawiają za sobą zbyt wiele śladów

Wyobraź sobie świat przyszłości znany z filmów science fiction. Futurystyczne wnętrza, sterylne przestrzenie, technologia, która oszałamia. W tym świecie wszystko, co robisz i mówisz, jest zapisywane na nieskończenie pojemnym twardym dysku. Co więcej, każdy może zobaczyć zawartość dotyczącą dowolnej osoby. Jedno kliknięcie i wiesz o swoich kolegach rzeczy, których lepiej byłoby nie wiedzieć.

Brzmi niedorzecznie? Muszę Cię zmartwić. To już się dzieje. Oczywiście na mniejszą skalę, ale mechanizm jest ten sam. Tym „twardym dyskiem”, który zbiera informacje o nas, jest **internet**. Gromadzi on informacje, choć powinno się raczej powiedzieć: jest nieustannie **karmiony danymi** przez nas samych.

Dobra wiadomość jest na szczęście taka, że masz prawo do tego, żeby internet o Tobie kompletnie i na zawsze zapomniał. Masz pełne **prawo do bycia zapomnianym**.

Ale zacznijmy od początku.

„Internet nie zapomina”

Nie trzeba byłoby tworzyć **prawa do bycia zapomnianym**, gdyby informacje, które umieszczamy w sieci, po jakimś czasie same z niej znikaly. Problem w tym, że tak się nie dzieje. Popularne przysłowie mówi wręcz, że **„internety nie płoną”**.

Oto 3 przykłady potwierdzające tę tezę:



Sytuacja pierwsza: starasz się o pracę

Śpiewająco przechodzisz rozmowę kwalifikacyjną. Tego samego dnia sporządzasz listę rzeczy, które kupisz sobie za pierwszą wypłatę. A ta będzie całkiem pokaźna, bo przyszły pracodawca nie szczędzi pieniędzy na zatrudnianie utalentowanych osób. Dzień przed debiutem w tej firmie dostajesz telefon. Okazuje się, że **nie mogą Cię przyjąć**.

Ich polityka nie przewiduje współpracy z ludźmi, którzy robią „takie rzeczy”. Jeszcze w trakcie tej rozmowy zastanawiasz się gorączkowo, o co właściwie chodzi. Wtedy przypominasz sobie post, który kiedyś tam okazał się małym wiralem.

Dziś już wiesz, że ten post będzie Cię kosztował sporo pieniędzy. Bo właśnie tyle – „dzięki niemu” – nie zarobisz. Utrata pracy nie jest jednak najgorszym, co może Cię spotkać.



Sytuacja druga: za chwilę odbędzie się Twój ślub

Dosłownie na godzinę przed ceremonią ktoś wydobywa z czeluści internetu informacje, które totalnie **kompromitują Cię** w oczach narzeczonego i całej jego rodziny. Stawiają Cię w tak złym świetle, że nic już nie może Cię uratować.

Nie, to nie są fejki. Wszystkie te rzeczy zostały umieszczone w sieci przez Ciebie. Dawno, bo dawno, ale to w stu procentach Twoje dzieło.

Kucharze w restauracji kończą już ostatnie przygotowania do hucznego wesela. Nie wiedzą jeszcze, że do tego ślubu nie dojdzie... Czy może być coś gorszego? Oczywiście, że tak.



Sytuacja trzecia: Twój pogrzeb.

Przeżyłeś kilkadziesiąt wspaniałych lat. Już za życia stałeś się prawdziwą **legendą**. Ludzie kochali Cię. Uwielbiali to, co robiłeś. Twój pogrzeb gromadzi tysiące ludzi, a miliony śledzą go przed telewizorami. Emocjonalne przemówienia czekają na publiczne odczytanie. Komentatorzy już podsumowują Twój imponujący dorobek.

Nagle media obiega szokująca wiadomość. Ktoś bardzo dociekliwy znalazł w internetowych archiwach coś, co w ułamku sekundy burzy Twój **nieskazitelny wizerunek**. Informacja brzmi wręcz nieprawdopodobnie, ale jest prawdziwa. Nie sposób jej podważyć, bo Ty sam byłeś jej autorem – kiedyś, w zamierzcztych czasach internetu 2.0.

Dane osobowe to ślady, po których można do Ciebie dotrzeć

Jeśli wydaje ci się, że w internecie jest się niewidzialnym, to masz rację: **wydaje Ci się**. Zostawianie śladów po sobie jest w tym świecie niezwykle łatwe. Co gorsza, każdy z nas to robi, często nie zdając sobie sprawy z grożących mu konsekwencji.

Wchodzimy w przestrzeń internetową, krzycząc całemu wirtualnemu światu: „Hej, spójrzcie, tu jestem! Nazywam się tak i tak, mieszkam tutaj, a tu macie wszystkie moje namiary”. Jak myślisz, co by było, gdyby te internetowe zachowania **przenieść do świata rzeczywistego?**

- Dzień dobry, czy mogę zająć pani chwilę? Nazywam się Edyta Jakaś tam i mam prośbę: czy zechciałaby pani zobaczyć, co jadłam dziś na śniadanie? Oto zdjęcie. Prawda, że wyszły całkiem nieźle?
- Bardzo dziękuję za zakup tego modelu samochodu. Proszę jeszcze przeczytać nasz 30-stronicowy regulamin. Zapomniał pan okularów? Nic nie szkodzi. Tam naprawdę nie ma niczego złego. Proszę tylko się pod tym czytelnie podpisać.
- Cześć, znam cię co prawda tylko z widzenia, ale pomyślałem, że muszę ci się pochwalić moim nowym dowodem osobistym. Zdjęcie jest genialne, ale i tak najlepszy jest ten numer. Spójrz, jak łatwo go zapamiętać! Nikt nie ma czegoś takiego! Super, nie?

Co można zrobić z Twoimi danymi osobowymi?

Aby to zrozumieć, po raz kolejny użyjemy wyobraźni. Pomyśl sobie, że gdzieś tam żyje sobie zupełnie obcy człowiek, który wie całkiem sporo na Twój temat. Wie na przykład:

- jak się nazywasz,
- 🏠 gdzie mieszkasz,
- 👤 jak wyglądasz,
- @ jaki jest Twój telefon i adres e-mailowy,
- 123 jaki jest numer Twojego dowodu osobistego,
- ⛔ jakie choroby przeszedłeś/przeszłaś,
- \$ ile zarabiasz,
- ∞ w co wierzysz,
- ♥ kogo kochasz,
- III.III. jaki jest adres IP Twojego komputera.

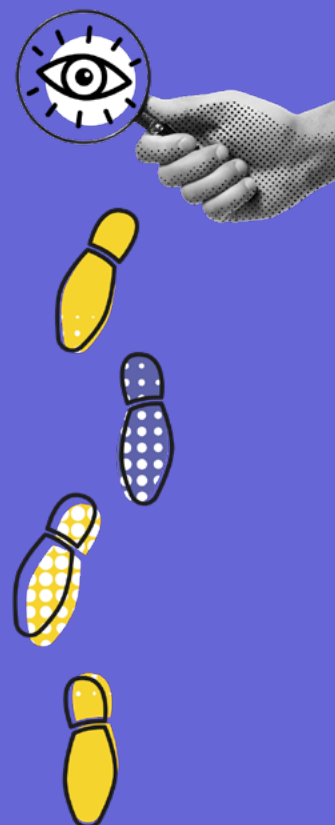
Skąd to wie? Od Ciebie! Część dostał wtedy, kiedy zakładałeś(-łaś) konto w jakimś portalu, serwisie społecznościowym albo sklepie. Co więcej, dostał to legalnie, bo zaakceptowałeś(-łaś) jego regulamin.

Resztę bez trudu zgromadził sam, starannie badając wszystkie posty, artykuły, zdjęcia i filmy, które zostały przez Ciebie opublikowane w wielu miejscach w sieci. Nawet w tych, o których dawno zdążyłeś zapomnieć i w których nie logowałeś się od wielu lat.

Taki ktoś, jeśli ma złe zamiary, posiada więc praktycznie wszystko, żeby w internecie stać się... Tobą! A skoro może być Tobą, to może robić wszystko, bo i tak od tej pory będzie to szło na Twoje konto.

Koszmar? I to jaki! Zniszczenie Twojego wizerunku to najmniejszy problem, jaki może Cię wówczas spotkać.

Na szczęście da się to naprawić :)



Jak wymazać informacje o sobie z internetu?

Na szczęście istnieje prawo do usunięcia danych. Dzięki niemu każdy może legalnie zażądać usunięcia informacji o sobie.

Przykładem może być wyczyszczenie wyników wyszukiwania (np. w Google), które są powiązane z Twoim imieniem i nazwiskiem. Ważne jest to, że prawo to przysługuje każdemu. Nawet osobie, która wcześniej zgodziła się na przetwarzanie danych.

Jak skorzystać z tego prawa? Najprościej będzie napisać do administratora strony, na której widnieją Twoje dane i poprosić go o ich usunięcie. Niekiedy można również użyć formularza, który jest przeznaczony do tego właśnie celu.

Wiadomość z prośbą o usunięciu kluczowych informacji o Tobie będzie musiała zawierać Twoje dane osobowe oraz uzasadnienie, czyli powód, dla którego chcesz usunąć te internetowe ślady prowadzące do Ciebie.

Co trzeba robić, żeby nie musieć korzystać z prawa do bycia zapomnianym?

Zasada jest prosta:

- zanim cokolwiek opublikujesz w sieci,
- zanim wydasz zgodę na przetwarzanie danych,
- zanim zatwierdzisz jakikolwiek regulamin,

zastanów się, czy fakt ten nie zaszkodzi Ci teraz lub w przyszłości.

1. Jeśli publikujesz coś w mediach społecznościowych, **wyobraź sobie**, że przy odrobinie szczęścia (a raczej Twojego pecha) będzie mógł to zobaczyć niemal każdy człowiek na świecie. Każdy, czyli również ktoś, kto nie ma wobec Ciebie uczciwych zamiarów albo chce Cię w jakiś sposób wykorzystać dla swoich celów. Zastanów się, czy ta informacja nie powinna być zastrzeżona do wąskiego grona odbiorców.
2. Czytaj uważnie regulaminy, które zatwierdzasz. Szczególnie te dotyczące przetwarzania Twoich danych osobowych.
3. Wpisz swoje imię i nazwisko do wyszukiwarki. Zobacz, kto i w jaki sposób o Tobie pisze. Jeśli nie chcesz, by inni korzystali z tych informacji, skontaktuj się z właścicielem danej strony



i poproś go o usunięcie tych materiałów. Pamiętaj, że masz prawo do bycia zapomnianym.

4. Zmieniaj hasła do skrzynek e-mailowych oraz serwisów, z których korzystasz. Wpisz również dla pewności swój adres e-mailowy do wyszukiwarki. Zobacz serwisy, w kontekście których się on pojawia. Zastanów się, czy chcesz, aby był on z nimi powiązany. Jeśli nie, napisz do administratorów tych serwisów lub usuń stamtąd swoje konta.



Nie wystawiaj cennych informacji o sobie na widok publiczny. Nikt rozsądny nie zostawia przecież diamentowego naszyjnika w środku zatłoczonego miasta!

A skoro mowa o skarbach...

Kolejny artykuł z pewnością doda Ci skrzydeł!



Cyfrowy ślad w Twojej głowie

Wiesz już, że wszystko, co robisz w internecie, zostawia po sobie cyfrowy ślad. Jest jednak coś, co również osadza się po każdym Twoim kontakcie z tą wirtualną przestrzenią. To ślad, który zapisuje się... w Twojej głowie. Co zrobić, żeby był on pozytywny i korzystnie wpływał na Twoje życie?



O dwojgu takich, którzy mieli odwagę być sobą

Chodzili do tego samego liceum, choć do różnych klas. Ona – od początku była jakaś inna. On – również odstawał od reszty.

Nie, nie byli jakoś strasznie bogaci albo koszmarnie biedni. Byli zwyczajni, średni. Nie ubierali się też jakoś supermodnie. Wyglądali tak, jakby chcieli wtopić się w tłum. Nie byli wreszcie jakoś wybitnie urodziwi. Byli raczej przeciętni.

Ktoś z bujną wyobraźnią mógłby powiedzieć, że byli idealnymi kandydatami na tajnych agentów. Prawda była jednak taka, że pomimo tej „nijakości”, ewidentnie mieli w sobie to „coś”, co nie dawało innym spokoju. Mieli w sobie tajemnicę, która dość szybko wyszła na jaw.

Chodzili do liceum, które w przeróżnych rankingach od zawsze lądowało na podium. Było uważane za elitarne i to w skali całego kraju. Kiedy więc pojawili się w nim po raz pierwszy ze swoją ostentacyjną wręcz zwyczajnością, niemal nikt ich nie zauważył.

Od samego początku byli doskonałym tłem dla swoich koleżanek i kolegów: bogatych, świetnie ubranych, przybywających do szkoły drogi mi skuterami i samochodami, wyjeżdżających na ferie i wakacje na drugi koniec świata.

A jednak to oni swoim zachowaniem każdego dnia, kawałek po kawałki „kradli show” całej reszcie.

Co takiego robili? Z jednej strony – nic takiego. Z drugiej – wszystko (tyle że na opak).

Żyli **bardziej offline** niż online. Spędzali dużo czasu na **świeżym powietrzu**. Uprawiali **sport**: prostą grę w piłkę i jazdę na rowerze, ale robili to z niezwykłą systematycznością. Regularnie **spotykali się** ze swoimi rodzinami. **Wspólne** kolacje w domu były normą.

Mieli **pasje**, które niemal bez reszty pochłaniały ich wolny czas. On prowadził obserwacje astronomiczne, ona zaliczała kolejne jaskinie. On komponował muzykę filmową, ona jako wolontariuszka pomagała dzieciom, które od urodzenia miały pod górkę.

Żyli więc prawie tak, jakby internetu, smartfonów i mediów społecznościowych nie było. Prawie, bo oboje **regularnie korzystali** z tych rzeczy, choć w dużo mniejszym stopniu niż reszta licealistów.



Choć wydawać by się mogło, że nie mieli żadnych zadatków na bycie „królami sociali”, to właśnie ich profile zaczęły cieszyć się coraz większą popularnością.



Jak do tego doszło?

Oboje wyznawali bardzo proste zasady: **tworząc pozytywne treści, przyciągasz pozytywnych ludzi**. Pisząc o kimś źle, przyciągasz tych, którzy żyją od skandalu do skandalu.

Dzielili się więc w swoich mediach tym, czym żyli na co dzień: prostotą i tą **niezwykłością swojego zwyczajnego życia**. Całość doprawiali delikatnym, a niekiedy ironicznym humorem.

Pokazywali, że stoją zupełnie **obok wszystkich modnych trendów**, że nie robią one na nich żadnego wrażenia. Zamiast tego cierpliwie robili swoje.

Publikowali fotografie przyrody, swoją muzykę, podcasty nagrywane podczas zdobywania górskich szczytów i relacje o tym, jak wygląda świat ludzi, którzy przez innych zostali spisani na straty.

W internecie oglądali rzeczy, które wznosiły ich na wyższy poziom. Tłumaczyli, że oglądają zupełnie inne treści niż wszyscy, bo **nie chcą zamieniać swoich głów w śmietniki**. Śmiali się, że odnoszą zasadę „**jesteś tym, co jesz**” – do świata internetu.

Każdy, kto wchodził na ich profile w różnych mediach, zauważał od razu jedno: to, że są wolni i że nie boją się iść **własną drogą**.

Jednak najbardziej uderzające i dla wielu frustrujące było coś jeszcze: to, że **mają odwagę żyć własnym życiem**, a nie życiem innych. To, że to oni tworzyli trendy, choć tak naprawdę robili to niechcący, mimochodem. To, że sami kierują swoim życiem, a nie patrzą na to, czy ktoś „ważny” i „popularny” ich łaskawie zaakceptuje.

Wystarczyło zaledwie kilka miesięcy, żeby konta zaczęły być obserwowane przez setki, potem tysiące, dziesiątki tysięcy ludzi. To było jakieś szaleństwo! Liczniki polubień i innych reakcji nie przestawały się kręcić.

I wtedy zrobili coś niewyobraźnego. Skasowali swoje konta. Jak mówili – dla żartu. Bo mogli. Bo nikt dziś tak nie robi. **Bo chcieli być wolni.** Bo chcieli pokazać, że mają w sobie tyle siły, żeby zrobić coś tak szalonego.

Zniknęli z sieci na jakiś czas. Zaczekali, aż ich popularność wyhamuje. A potem założyli nowe konta, profile, miejsca w internecie. Prowadzili je **bez żadnego ciśnienia.** Na własnych zasadach. **Dzielili się dobrem, które ich spotykało.** A spotykało ich coraz częściej, bo każdy chciał się ogrzać w jego ciepłe.

Koncentrowali się **na własnych celach, pasjach i wartościach.** Choć tego nie planowali, to z czasem to właśnie oni zaczęli nadawać ton, wytyczać kierunki. Nie było to trudne, bo od samego początku mieli w sobie coś, co przyciągało ludzi.

Każdy, kto wchodził z nimi w internetowe interakcje, miał pewność, że nigdy nie zostanie przez nich wyśmiany czy skrytykowany. Wręcz przeciwnie – otrzyma jakieś dobre słowo, dobrą radę, wsparcie.

Zwykła licealistka, zwykły licealista.

Zwykli, a jednak – wyjątkowi.

Był z nimi jednak jeden problem:

nigdy nie istnieli.



Wróćmy na ziemię

Jaka jest rzeczywistość? Cóż... Często wygląda to tak:

Budzisz się w drugiej połowie nocy. Przez dłuższą chwilę nie możesz zasnąć. Sięgasz po smartfona, żeby sprawdzić, czy w międzyczasie nie przysłyły jakieś ważne powiadomienia. Odhaczasz je wszystkie i... uznajesz, że w sumie zaraz będzie rano i nie ma już sensu zasypiać.

Wchodzisz więc na inny serwis. Przewijasz miniaturki filmów. Robisz to automatycznie. Czasami zatrzymujesz się na czymś dłużej, ale zaraz przeskakujesz na inny temat.

W ciągu dnia sięgasz po smartfon kilkanaście, może kilkadziesiąt, a w skrajnych przypadkach, kiedy ktoś rozkręci jakąś aferę z Twoim udziałem, nawet kilkaset razy.

Masz niewiele lat za sobą i bardzo dużo – przed sobą. Dlatego przez długi czas nie odczuwasz tego, co dobija wielu dorosłych: **tego, że życie dostownie przecieka Ci przez palce.** A konkretnie przez kciuk, który ślizgając się po powierzchni ekranu, pracuje ciężko jak na swoistej siłowni.

Wreszcie wieczorem, po dniu wypełnionym po brzegi przeróżnymi ekranami, chcesz odpocząć. Marzysz o tym, żeby zasnąć, ale kiedy tylko zamykasz oczy, przez głowę przebiegają migawki obejrzanych dziś obrazów. Twoja głowa przepiętna jest całymi terabajtami danych.

To już nie jest delikatny cyfrowy ślad. To głębokie koleiny wryte w Twojej pamięci. Czujesz, że musisz wyhamować z tymi „soszalami”, ale na każdą taką zdrową myśl od razu pojawia się dziesięć **przeróżnych wymówek:**

- muszę się uczyć, a internet to prawdziwa kopalnia wiedzy,
- muszę budować markę osobistą, bo wtedy dostanę lepszą pracę,
- muszę reagować na to, co się dzieje, bo inaczej wypadnę z obiegu,
- muszę się odstresować po całym dniu nauki,
- potrzebuję trochę rozrywki, żeby nie zwariować.

Problem w tym, że to tylko wymówki.

Na szczęście istnieje wyjście z tej sytuacji.

Lepsze życie ze smartfonem? To możliwe!

Smartfon i internet to tylko narzędzia. Oczywiście jest pewna różnica między telefonem z dostępem do mediów społecznościowych a młotkiem czy piłą. Od używania młotka albo piły raczej nie da się uzależnić. Od social mediów – niestety tak.

Bez względu na to, czym grozi nadmierna konsumpcja niektórych serwisów w smartfonie, warto potraktować ten przedmiot jako element pomocny w lepszym zarządzaniu swoim życiem.

Dzięki aplikacjom możesz dziś:

1. zarządzać swoim zdrowiem i kondycją fizyczną (monitorować sen, stres, nawodnienie, wagę itp.);
2. zarządzać czasem i planować swoje zadania;
3. zarządzać finansami osobistymi;



4. zarządzać rozwojem osobistym;
5. zdobywać nową wiedzę i umiejętności oraz rozszerzać swoje kwalifikacje.

I najważniejsze: dzięki internetowi możesz pokazywać światu swoje **wartości**. Możesz prezentować to, co w Tobie najbardziej **unikatowe i warte rozpropagowania**. Możesz, mówiąc górnolotnie, **zmieniać ten świat na lepsze**.

Co możesz zrobić już dziś?

Najlepsze jest to, że ta rewolucja nie wymaga heroiczych czynów. **Bo każda, nawet najdłuższa podróż, zaczyna się od jednego, niepozornego kroku.**

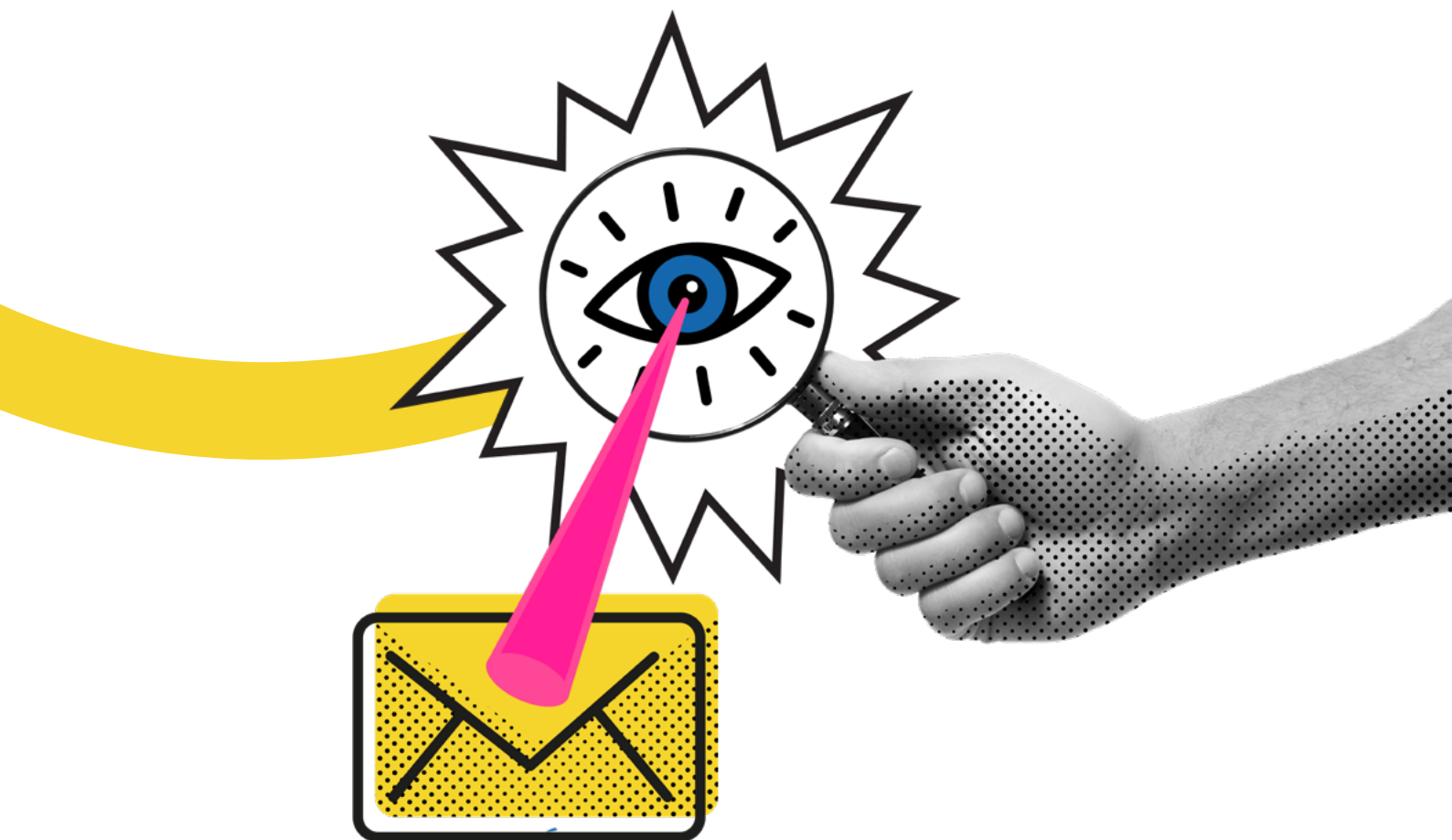
1. Na początek – możesz policzyć, ile czasu spędzasz w internecie, a ile w realnym świecie. Następnym etapem może być wyznaczenie sobie dni/godzin bez sięgania po smartfon oraz zainstalowanie aplikacji czasowo blokujących dostęp do danych serwisów.
2. Kolejna rzecz to sport, ruch na świeżym powietrzu. Zaczynaj chociażby od krótkiego spaceru. Nie rzucaj się od razu na wszystkie dyscypliny olimpijskie. Zobaczysz, że **jeden mały krok w czymkolwiek zapoczątkuje z czasem apetyt na więcej**.
3. Inwestuj w zdrowy, odpowiednio długi sen. Im lepiej się wyśpisz, tym efektywniej Twój organizm będzie funkcjonował. Inwestuj również, choć to nie jest może do końca dobre słowo – w **relacje międzyludzkie**: z rodziną, znajomymi, przyjaciółmi.
4. Ogranicz liczbę obserwowanych kont, kanałów, stron, profili itp. Jeśli coś udostępniasz lub tworzysz, to **dziel się tym, co jest dobre dla innych**. Im więcej dobra udostępnisz, tym więcej będzie go wokół Ciebie.
5. Nie porównuj się z innymi, bo jesteś jedyny/jedyna w swoim rodzaju. Nie da się przecież porównać tego, co ze swej natury jest zupełnie nieporównywalne. A jest takie, bo w dziejach świata **nigdy nie było i nigdy nie będzie takiego człowieka jak Ty**.
6. Dbaj o swoje bezpieczeństwo w internecie, poprzez **ustawienia prywatności** w serwisach, w których masz swoje konta. Dzięki temu zredukujesz stres, jaki mógłby się u Ciebie pojawić, gdyby Twoimi treściami dostępnymi szerokiej publiczności zainteresował się ktoś niezbyt Tobie przychylny.



7. Koncentruj się na **własnych celach, pasjach i wartościach.** Wykorzystuj technologię, żeby wycisnąć z życia maksimum frajdy i stać się lepszym człowiekiem: bardziej sprawnym, lepiej wykształconym, cieszącym się każdą chwilą.
8. Pamiętaj, że wiele z tego, co „zasysasz” z internetu, zostaje w Twojej głowie. Zadbaj o to, żeby nie robić z niej „śmieтника”. Sięgaj po treści, które uczynią Cię lepszym człowiekiem. **Kimś, na kim inni będą chcieli się wzorować i z kim będą chcieli spędzać czas.**

I najważniejsze: żyj własnym życiem. Nie cudzym.

Wiesz już niemal wszystko o śladzie cyfrowym. Czas na ostatnie rady przed wypłynięciem w fantastyczny rejs po oceanie informacji i rozrywki.



Jak zarządzać śladem cyfrowym, czyli co robić, żeby sobie nie zaszkodzić

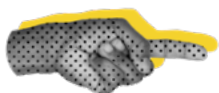
Podobno ludzie dzielą się na tych, którzy wiedzą, jak zarządzać swoim śladem cyfrowym i na tych, których życie przypomina kiepski film sensacyjny. Dlatego jeśli chcesz działać w sieci i robić to naprawdę mądrze, zobacz kilka ostatnich rad:

Chcesz udostępnić coś na swoim profilu?

1. Przeczytaj swój tekst co najmniej dwa razy (lub obejrzyj, jeśli to zdjęcie lub film).
2. Sprawdź, czy informacja, którą chcesz wypuścić w świat, jest prawdziwa.
3. Wyobraź sobie, co się stanie, kiedy klikniesz „udostępnij”. Jakie konsekwencje może to spowodować dla Ciebie oraz dla osoby, której ten post dotyczy.
4. Sprawdź, kto tę informację zobaczy: czy wszyscy internauci, wszyscy Twoi znajomi, czy może tylko wąska grupa osób? Kto będzie mógł ją skomentować i udostępnić dalej?
5. Sprawdź, jak ustawiony jest poziom prywatności Twojego profilu.
6. Jeśli to konieczne, zmodyfikuj go do bezpiecznego poziomu.
7. Udostępnij to, co chcesz pokazać, innym. :)



Chcesz wysłać e-mail do jednej lub wielu osób?



1. Jeśli wyślesz tę samą wiadomość do wielu osób, może się zdarzyć, że niechcący udostępnisz listę adresów e-mailowych wszystkim odbiorcom Twojego listu. Wówczas każdy odbiorca będzie mógł zobaczyć adresy wszystkich pozostałych osób. Łatwo się domyślić, że nie wszyscy będą z tego powodu zadowoleni. Aby tego uniknąć, podczas wysyłania e-maila skorzystaj z funkcji „wyślij ukrytą kopię”, czyli UDW.



2. Jeśli odpowiadasz na e-maila, który został wysłany do wielu osób, a zależy Ci na odpisaniu tylko jednej z nich, upewnij się, że na pewno piszesz tylko do niej. Jeśli bowiem niechcący klikniesz opcję „odpowiedz wszystkim” – Twoja wiadomość trafi do całej grupy adresatów, wywołując tym samym mniejsze lub większe zamieszanie.



3. Weź również pod uwagę, że w niektórych przypadkach wiadomość rozsyłana jest na adres pocztowy będący tzw. aliasem, który rozsyła dalej korespondencję do sporej liczby odbiorców (np. do wszystkich nauczycieli w danej szkole).

Chcesz opublikować zdjęcia albo inne informacje w internecie?

Miej świadomość tego, że publikując coś na stronie dostępnej dla wszystkich użytkowników internetu, ryzykujesz tym, że informacje te pomogą Cię kiedyś namierzyć.

Dlatego decydując się na umieszczenie tekstu, zdjęcia czy filmu, sprawdź koniecznie, czy nie ma tam danych, dzięki którym będzie można Cię zlokalizować. Upewnij się również, czy za jakiś czas (liczony w miesiącach lub latach) dane te nie staną się dla Ciebie powodem do wstydu.

Chcesz przeglądać strony internetowe na cudzym urządzeniu?

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Ustaw tryb incognito lub prywatny w przeglądarce. Dzięki temu historia przeglądania, pliki cookie czy informacje podane przez Ciebie w formularzach nie zostaną zapisane.



Chcesz czuć się bezpiecznie?

1. Korzystaj z menedżera haseł. To narzędzie stworzy dla Ciebie mocne, niepowtarzalne hasło dla każdej ze stron, które takiego hasła od Ciebie wymaga.

2. Wykorzystaj oprogramowanie VPN, jeśli chcesz zamaskować swój adres IP i związane z nim dane lokalizacyjne (kraj, miasto, miejsce Twojego połączenia się z siecią, nazwę dostawcy internetu).
3. Wykorzystaj VPN również podczas korzystania z tych sieci Wi-Fi, do których dostęp mają osoby Ci nieznane. VPN zaszyfruje połączenie internetowe i ochroni w ten sposób Twoje dane przed ewentualnym ich przechwyceniem.

Chcesz uniknąć niemyłych niespodzianek?

Trzymaj rękę na pulsie! Regularnie śledź informacje dotyczące bezpieczeństwa w sieci. Zwracaj szczególną uwagę na doniesienia medialne o wyciekach danych. Dowiaduj się, jak reagować, gdy Twoje dane, np. adres e-mail stały się łupem przestępców i zostały upublicznione.

Chcesz usunąć cyfrowy ślad?

1. Poproś Google o usunięcie stron zawierających Twoje dane – z wyników wyszukiwania. Instrukcję postępowania znajdziesz [tutaj](#).
2. Zajmij się informacjami (np. geolokalizacyjnymi), które „zaszyte” są w Twoich zdjęciach wykonanych smartfonem. O tym, jak je usunąć, przeczytasz między innymi [tutaj](#).



I jeszcze słówko o ciasteczkach

Nigdy nie wyrażaj zgody na pozostawienie „ciasteczek”, czyli plików cookies przez strony internetowe, do których nie masz pełnego zaufania.



To naprawdę już koniec :)

Koniec naszego e-booka, ale początek Twojej nowej przygody.

Przygody, w której każdy Twój ruch w internecie będzie pewny i przemyślany.

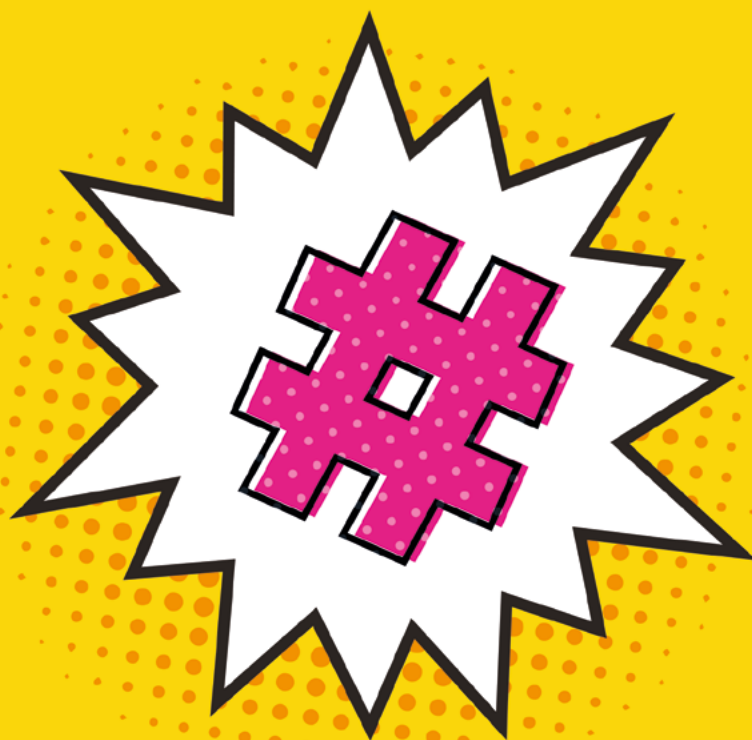
Mądrego lajkowania, publikowania i udostępniania!

Jesteśmy otoczeni technologią, a internet jest obecny w naszym życiu codziennie. Sztuczna inteligencja już teraz odgrywa ogromną rolę w naszym życiu. Pomaga w tworzeniu spersonalizowanych treści, wybieraniu produktów, a nawet w przewidywaniu naszych zachowań. To ciekawe, prawda? Rozwiązania cyfrowe przynoszą niesamowite możliwości, ale stawiają przed nami także różnorodne wyzwania.

Pamiętajmy: kiedy korzystamy z AI, pozostawiamy w sieci ślad cyfrowy. Każdy klik, polubienie, komentarz - to wszystko jest monitorowane. Jaki więc jest nasz ślad cyfrowy? Dlaczego to ma znaczenie?

Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej.





NASK

saferinternet.pl

 **cyber
profilaktyka**
NASK

 Dofinansowane przez
Unię Europejską