

Bezpieczeństwo w Internecie

Internetu trzeba nauczyć. Rodzice powinni być pierwszymi nauczycielami.



W obecnej sytuacji, istnieje duże prawdopodobieństwo, że dzieci i młodzież cały swój czas zagospodarują w świecie cyfrowym. Zasiądą z telefonami, tabletami lub laptopami na kolanach i tak spędzą cały dzień. Jestem głęboko przekonana o tym, że Internet jest niewyczerpaną kopalnią wiedzy, jednak jestem równie pewna, że jego nadmiar szkodzi. Dzieciaki mogą być apatyczne, a kontakt utrudniony, każda prośba wiążąca się z oderwaniem od elektroniki, będzie rodzita z dnia na dzień coraz większy bunt, a propozycje świata realnego będą wypadać blado i nieatrakcyjnie, w porównaniu z kolorami i dynamiczną akcją gier komputerowych.

Dlatego:

Każdego dnia poproś swoje dziecko o listę zadań na dziś:



(im młodsze dziecko tym więcej pomocy będzie potrzebowało przy tworzeniu listy)

- ✚ Podaj dziecku orientacyjny czas posiłków. Niech staną się one ramą;
- ✚ Zmiana piżamy/ubranie się;
- ✚ Powiedz, że w Internecie (poza udziałem w zdalnych lekcjach) może spędzić maksymalnie 1,5 h w ciągu dnia – dziecko samo ma zaplanować, jak wykorzysta ten czas;
- ✚ Zaangażuj dziecko w obowiązki domowe – adekwatnie do wieku;
- ✚ Wyznaczcie czas na naukę zleconą ze szkoły;
- ✚ Wyznacz czas na aktywność ruchową;
- ✚ Bądźcie twórczy – malujcie, rysujcie, tańczcie, ćwiczcie i... czytajcie;
- ✚ Kino domowe, zalecam wieczorem, wspólnie – niech będzie wyjściem do wspólnych rozmów;
- ✚ Gry towarzyskie, planszowe;
- ✚ Rozmowy są nieocenioną wartością.

Początki bywają trudne, jednak nie zniechęcajcie się!

Jeżeli Rodzice będą pilnować wypełniania ramowego planu dnia, tym bardziej się on sprawdzi. Realizacja obowiązków zwiększa poczucie sprawczości, daje wiele satysfakcji, uczy jak gospodarować swoim czasem i daje szansę na lepsze samopoznanie, poczucie bezpieczeństwa i stabilności.



Świadome surfowanie w sieci...

Najważniejsze, aby mówić dzieciom prawdę o Internecie. Nie chodzi o budowanie siatki zakazów, ale o obustronne zrozumienie tematu. Pamiętajmy by nauczyć dziecko właściwej reakcji na szkodliwe treści. A także uzmysłowić konsekwencje ryzykownych zachowań.

Przede wszystkim należy nauczyć dziecko samodzielnego poruszania się online.

1. Rozmawiaj – to najprostsza, ale i najskuteczniejsza rada. Stale pytaj i dyskutuj z dzieckiem. Dzięki wartościowej rozmowie masz szansę poznawać cyfrowy świat razem z dzieckiem.
2. Ustal jasne zasady – jasno komunikuj czego dziecko nie może robić w Internecie. Wskaż rzeczy zakazane, takie jak: podawanie numeru telefonu czy publikowanie rodzinnych zdjęć. Ważne by każdy z członków rodziny został poinformowany o wprowadzonych ustaleniach.
3. Nie odcinaj dziecka od Internetu, ucz mądrego korzystania – dziś Internet jest powszechnym zjawiskiem od którego nie da się uciec. Całkowity zakaz korzystania z sieci nie jest rozwiązaniem. Taka izolacja może mieć negatywne skutki i utrudnić dziecku funkcjonowanie w społeczeństwie.
4. Naucz zasady ograniczonego zaufania – młody internauta powinien mieć świadomość specyfiki konsumowanych treści. Warto uczulić dziecko, że ktoś po drugiej stronie monitora może zwyczajnie kłamać, informacja przeczytana na portalu wcale nie musi być prawdziwa.
5. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści – stały monitoring pozwala na kontrolowanie treści udostępnianych dla naszych dzieci. Zgłaszanie niepożądanych treści do odpowiednich organów pozwoli wyeliminować potencjalne zagrożenie.

6. Bądź wyrozumiały – nie chcesz dopuścić do sytuacji, w której działania w Internecie będą tematem tabu. Rozmawiaj bez oceniania i złości. W obawie przed karą dziecko może się nie przyznać do pewnych zachowań, lepiej, że poinformuje Cię o czymś i wspólnie ustalicie dalsze działania.
7. Ustal zasady komunikacji – naucz dziecka wszystkich funkcjonalności mediów społecznościowych i tego jak zarządzać informacjami na własny temat.
8. Obserwuj – monitoruj przestrzeganie ustalonych zasad i reaguj na dynamiczne zmiany w przestrzeni internetowej. Towarzysząc dziecku w codziennych aktywnościach masz szansę na bieżąco śledzić trendy pojawiające się w Internecie.
9. Kontroluj także urządzenia mobilne – pamiętaj, że dziś dostęp do Internetu z poziomu telefonu komórkowego staje się normą. Ponad 83% dzieci w Polsce posiada własny telefon.

Pamiętajmy jednak, że zbyt wiele kontroli, zwłaszcza przy starszych dzieciach, może przynieść więcej szkody niż pożytku. Celem nie jest kontrolowanie każdego ruchu dziecka, filtr zawsze dostosowujemy do wieku. Im mniejsze dziecko, tym większe ograniczenia. Nastolatek ma prawo do prywatności, np. do osobistej korespondencji z przyjaciółmi. Musi wiedzieć też, gdzie szukać pomocy w przypadku problemu. Zaangażowanie w sprawy dziecka nie oznacza karania i oceniania. To uświadamianie i próba zrozumienia. Wedle statystyk połowa rodziców nie wie o tym, że dziecko spotkało się z osobą poznaną w sieci. Właśnie takich sytuacji chcemy uniknąć, jasno ustalone zasady i życzliwe podejście pomogą wypracować wzajemne zaufanie.

Jeżeli zauważysz, że Twoje dziecko jest osowiałe, niespokojne lub samo powie, że spotkała je trudna sytuacja, bądź hej w sieci zachowaj spokój. Reakcja rodzica musi być wyważona – nie można dziecka obwiniać bez ustalenia, co się dzieje, a przede wszystkim – czy nie stało się ono ofiarą oszustwa, manipulacji, wykorzystania.

Gdzie szukać pomocy?

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie

bezpieczeństwa dzieci – 800 100 1000

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111



Warto zachęcać dzieci do zapoznania się z poradami dot. bezpiecznego korzystania z Internetu, polecane strony:

fdds.pl – oficjalna strona Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

www.dzieckowsieci.pl - strona kampanii "**Chroń dziecko w sieci**", która ma na celu przestrzec rodziców przed konsekwencjami kontaktów dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ze szkodliwymi treściami w Internecie i wskazać im, jak ograniczyć ryzyko takich kontaktów.

www.necio.pl – serwis o bezpieczeństwie online, przeznaczony dla dzieci w wieku 3-6 lat

<https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/porady> - porady dla dzieci dotyczące funkcjonowania w sieci

https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-2c437ef66245/Extras/ksiazka-Bezpieczenstwo_dzieci_online_Kompendium_dla_rodzicow_i_profesjonalistow-FDDS-12042017.pdf - książka dla nauczycieli i rodziców, która porusza „sieciowe” problemy

Bernadetta Pisarczyk
psycholog szkolny