



## JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO DZIECKA W SIECI

Drogi Rodzicu!

**Ustal z dzieckiem zasady korzystania z mediów elektronicznych.** Uzgodnij maksymalny dzienny czas, jaki dziecko może poświęcić na korzystanie z telefonu komórkowego lub komputera, ustal czas jednorazowego korzystania z mediów oraz porę dnia na to przeznaczoną. Kontroluj czas dziecka spędzany przed monitorem oraz aktywność w Internecie.

**Ustal z dzieckiem, z jakich serwisów może korzystać.** Dbaj, aby dziecko korzystało ze stron odpowiednio dostosowanych do jego wieku. Wy tłumacz dziecku, czym są treści szkodliwe. Umów się z dzieckiem, aby informowało Cie o każdej trudności lub nie stosownej treści napotkanej w Internecie.

**Wykorzystaj oprogramowanie filtrujące i programy kontroli rodzicielskiej.** Pamiętaj jednak, że dzieci w wieku wczesnoszkolnym powinny korzystać z sieci pod okiem rodziców. Na domowym komputerze powinien być zainstalowany program antywirusowy.

**Zwróć uwagę, na jakie strony zagląda dziecko odrabiając prace domowe oraz w jaki sposób je wykorzystuje.** Przypomnij dziecku, że Internet to skarbnica wiedzy, ale nie wszystkie informacje w nim zamieszczone są prawdziwe.

**Przestrzeż swoje dziecko o tym, że osoby w Internecie nie zawsze są tymi, za które się podają.**

**Uczul dziecko, aby w sieci nie podawało swoich danych osobowych,** numeru telefonu, adresu zamieszkania oraz haseł, a także nie udostępniało swoich zdjęć oraz zdjęć innych osób. Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko nie nagrywa filmików, a następnie nie publikuje ich na popularnych serwisach takich jak TikTok lub YouTube.

**Uczul dziecko, aby nie klikało w nieznane linki i nie otwierało e-maili z nieznanymi źródłami.**

**Przypomnij dziecku, aby uważnie pobierało pliki z sieci.**

**Ustal, iż samodzielnie, bez Twojej zgody, dziecko nie może robić zakupów w Internecie.**

**Porozmawiaj z dzieckiem, aby szanowało inne osoby w sieci i nie reagowało agresją na agresje – nie wyśmiewało i nie wyzywało innych.**

Pamiętajmy!

Nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Ważne jest, aby zadbać o dobrze zorganizowane stanowisko komputerowe dziecka oraz o odpowiedni czas spędzany przed ekranem komputera czy telefonu. Zatrószmy się również o ruch, a także aktywne spędzanie czasu naszych dzieci!



## Czym są treści szkodliwe?

Nasze dzieci podczas korzystania z Internetu mogą napotkać się na szkodliwe treści, mające negatywny wpływ na ich rozwój emocjonalno-społeczny. Zaliczamy do nich treści niektórych gier komputerowych, portali społecznościowych lub kont mieszczących się na platformie YouTube. Dzieci bardzo często nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, które na nie czyhają. Napotykają się na nie również nieświadomie poprzez różnego rodzaju reklamy lub nieznane linki umieszczane w Internecie.

Treści szkodliwe to:

**Przemoc** – mająca miejsce w filmach, grach komputerowych, portalach społecznościowych lub filmikach zamieszczanych na YouTube. Treści pełne przemocy mogą prowadzić do zwiększenia tolerancji na przemoc i agresję. Mogą także prowadzić do jej akceptacji i zastosowania w życiu codziennym.

**Autodestrukcja** – treści promujące samookaleczenia, samobójstwa lub zachowania mające znaczny wpływ na pogorszenie stanu zdrowia, np. promowanie alkoholu, dopalaczy, narkotyków lub wyniszczających diet.

**Dyskryminacja** – namawianie do wrogości lub nienawiści wobec różnych narodowości, religii albo grup społecznych.

**Pornografia** – materiały prezentujące relacje seksualne, często z wykorzystaniem przemocy lub dewiacji seksualnych, które mogą kształtować w dzieciach mylny obraz relacji międzyludzkich.

Materiały, zawierające wyżej wymienione treści wpływają negatywnie na stan emocjonalny dzieci. Powodują wystąpienie wysokiego poziomu nieprzyjemnych emocji – smutku, złości, lęku, strachu oraz poczucia braku bezpieczeństwa.

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko trafiło na takie treści w Internecie porozmawiaj z nim o tym. Zapytaj w jaki sposób je napotkało, odpowiedz na pytania dziecka, wytłumacz sytuację. Jeśli dziecko czuje strach lub smutek, spowodowany grą lub filmem, wytłumacz, że to fikcja. Jeśli trafi na treści pornograficzne, wyjaśnij, że natrafiło na treści przeznaczone dla osób dorosłych.

**Zawsze najważniejszą rolę w kontakcie z dzieckiem odgrywa rozmowa!** Rozmawiaj z dzieckiem, a dowiesz się o jego doświadczeniach w sieci. Pozytywna relacja pomiędzy rodzicem, a dzieckiem daje poczucie bezpieczeństwa i ufności. Dzięki pozytywnej więzi rodzic ma większe szanse na zdobycie informacji dotyczących aktualnych doświadczeń dziecka w Internecie – jego ulubionych portali lub gier komputerowych.

Chcesz uzyskać więcej informacji? Skorzystaj z niżej podanych stron:

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

<http://www.bezpieczneinterneciaki.pl/jak-zadbac-o-bezpieczenstwo-dzieci-w-internecie/>

<http://www.sieciaki.pl>

<http://www.dyzurnet.pl>