

JAK UCHRONIĆ DZIECKO
PRZED CYBERUZALEŻNIENIEM I CYBERPRZEMOCĄ?

DZIECKO W INTERNECIE - ZASADY OGÓLNE

- Dzieci zawsze powinny korzystać z komputera pod czujnym okiem dorosłych. Czas spędzony w sieci powinien być co najwyżej pewną odmianą, przerywnikiem w codziennej aktywności i spontanicznej zabawie. W żadnym wypadku bez względu na wiek kontakty z siecią nie mogą zastąpić bezpośredniej, pogłębionej relacji z najbliższymi i rówieśnikami.
- Zanim udostępnisz dziecku komputer, tablet lub smartfon starannie dobieraj programy. Pamiętaj o tym, że wiele stron internetowych w ogóle nie jest przeznaczonych dla dzieci.
- Aplikacje, programy i treści, z których korzysta dziecko, powinny być nie tylko bezpieczne, ale też dostosowane do wieku, możliwości zrozumienia, absorbujące na tyle, by dziecko chciało odstąpić od oglądania w odpowiednim momencie (przerywanie np. w trakcie długiej gry nie będzie łatwe).
- Określ, w jakie dni i ile czasu Twoje dzieci mogą spędzać przed komputerem – dzieci w młodszym wieku szkolnym max. 30-60 minut dziennie, starsze max. do 1,5-2 godzin dziennie.
- Często otwarcie rozmawiaj z córką lub synem. Zachęcaj, by dzielili się z Tobą tym, co napotykają w Internecie. Interesuj się, jakie portale odwiedzają, z których gier korzystają. Zachęcaj do zainteresowania się tymi najbardziej wartościowymi. Bądź zawsze na bieżąco. Groźnie zrobi się wtedy, gdy nie będziesz wiedzieć, jakie strony Twoje pociechy przeglądają lub w jakie gry są zaangażowane.
- Pamiętaj też o tym, że popularny Facebook ma ograniczenia wiekowe, konto mogą założyć na nim dopiero osoby, które ukończyły 13 lat. Obowiązkowo porusz kwestię zagrożeń.

- Wytłumacz, dlaczego dziecko nie powinno na stronach internetowych podawać swoich danych, a szczególnie adresu, numeru telefonu, gdzie chodzi do szkoły, czym zajmują się rodzice.
- Uczul, że w internecie obowiązują takie same zasady poprawnej komunikacji, jak w świecie realnym. Nie wolno kpić z nikogo, obrażać czy w jakikolwiek sposób nękać innych użytkowników. Porozmawiaj o kwestiach związanych z zamieszczaniem fotografii i filmów. Najlepiej wypracuj regułę, by dziecko uzgadniało publikację materiałów prywatnych z Tobą, a także z osobami, które są bohaterami owych publikacji.
- Uświadom, że należy krytycznie podchodzić do treści publikowanych w sieci. Nie wszystkie informacje znajdujące się w internecie to całkowita prawda. I chodzi tu zarówno o osoby, które są jego użytkownikami, jak i też materiały, których dzieci szukają, by rozszerzyć swoją wiedzę szkolną. Przy odrabianiu lekcji nie warto pomijać wiarygodnej literatury, encyklopedii, słowników etc.
- Rozmawiaj o niebezpieczeństwach związanych z nawiązywaniem nowych znajomości w internecie. Dziecko musi wiedzieć także, że jeżeli jakaś nieznajoma osoba z sieci zaproponuje mu spotkanie, natychmiast powinno powiedzieć o tym rodzicom. W żadnym wypadku nie wolno mu iść samemu na spotkanie.
- Nie unikaj tematu cyberprzemocy. Ostrzeż przed ludźmi, którzy robią lub mogą chcieć zrobić krzywdę. Jeśli dziecko natrafiło na podejrzanego rozmówcę, zrób print screeny rozmowy i zgłoś sprawę na policję.
- Zadbaj, by dziecko zabezpieczyło dostępność i hasła. Uświadom, że wszystkich swoich internetowych haseł w żadnym wypadku nie może zdradzić nikomu. Pomóż dziecku zrozumieć, że internet to nie wirtualne, ale realne zagrożenie, które może na siebie ściągnąć.
- Używaj narzędzi do kontroli rodzicielskiej. Mogą one być stosowane z poziomu przeglądarki internetowej lub oprogramowania antywirusowego. Narzędzia te dostępne są m.in. od dziewiątej wersji ESET SMART SECURITY lub jako dedykowana aplikacja ESET PARENTAL CONTROL dla smartfonów i tabletów z systemem Android. Narzędzia kontroli rodzicielskiej udostępniane są również w konsolach, takich jak NINTEDO WII czy XBOX ONE.
- W systemie Windows załóż nowe konto dla swojego dziecka. To pierwszy krok, aby aktywnie kontrolować jego obecność w Internecie. Rola administratora powinna być zawsze po stronie dorosłego.
- Aktualizuj oprogramowanie antywirusowe oraz narzędzia kontroli rodzicielskiej.
- Monitoruj historię przeglądanych przez dziecko stron.
- Upewnij się, że nieużywana kamera internetowa jest odłączona lub zasłonięta.
- Zgłoś na www.dyzurnet.pl jeśli zauważysz, że dziecko trafiło na stronę, której treści uznajesz za nielegalne (np. namawianie do stosowania przemocy albo popełnienia innego przestępstwa).
- Wyznacz jeden dzień w tygodniu na tzw. cyfrowy detoks - umów się z rodziną, że wówczas nie tylko dzieci, ale wszyscy jej członkowie wyłączają smartfony, tablety i komputery, a najlepiej całkowicie usuwają je z pola widzenia.

- Określ strefy w domu bez elektroniki, np.: kuchnia, jadalnia, łazienka.
- Zadbaj, by dziecko zasypiało bez sprzętu elektronicznego przy łóżku (by nic nie prowokowało go do aktywności, ale też ze względu na promieniowanie i wybijający sygnał dźwiękowy, gdy przychodzą wiadomości), warto umówić się, że wszyscy domownicy na wieczór odkładają np. swoje smartfony zawsze w jedno, przeznaczone do tego celu miejsce.
- Pamiętaj, że dostęp do urządzeń typu telefon komórkowy, tablet czy komputer, nie może być ani karą ani nagrodą - podnosi to bowiem wartość tego typu urządzeń oraz ich atrakcyjność w oczach dzieci.
- W ciągu dnia uwzględniaj inne atrakcyjne możliwości spędzania czasu wolnego. Zachęcaj do spontanicznej zabawy, czytania książek, aktywności na powietrzu. Nie zapominaj o zaletach wspólnych, rodzinnych rozmów, gier planszowych, spacerów, wyjazdów.

POMOCNE ADRESY:

www.**mamatatatablet**.pl
„Mata, tata, tablet"

www.**safeinternet**.pl

www.**dyzurnet**.pl

www.**helpline**.org.pl

www.**kidprotect**.pl

www.**dzieckokrzywdzone**.pl

www.**cieciaki**.pl