

10 PORAD DLA RODZICÓW

DOTYCZĄCYCH BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU PRZEZ DZIECI

1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem. Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy - www.sieciaki.pl . Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po Sieci, nie zrażajcie się - poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.
2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie. Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.
3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci. Dorośli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie się z nieznanymi poznanymi w Sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznanymi wyłącznie w towarzystwie przyjaciół, dorosłych i zawsze po uzyskanej zgodzie rodziców.
4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych. Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść podanie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego adresu i numeru telefonu.
5. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w Sieci. Wiele dzieci używa Internetu w celu rozwinięcia swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy potrzebnej w szkole. Mali internauci powinni być jednak świadomi, że nie wszystkie znalezione w Sieci informacje są wiarygodne. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).
6. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka. Często zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Ciebie zwrócić.
7. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści. Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Nasze działania w tym względzie pomogą likwidować np. zjawisko pornografii dziecięcej szerzące się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie - Hotline'u (www.dyzurnet.pl . Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i

serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z Sieci.

8. Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ - Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie. Przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa itp. (zasady Netykiety znajdziesz w serwisie oraz na stronie www.sieciaki.pl) Twoje dzieci powinny je poznać (nie wolno czytać nie swoich e-maili, kopiować zastrzeżonych materiałów, itp.)

9. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko. Przyglądaj się jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w Sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z Sieci (wzory Umów Rodzic-Dziecko znajdziesz na stronie: www.sieciaki.pl oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

10. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami. Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również dostarczycielem rozrywki. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez Sieć bogactwa.

Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.

Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.

Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.

Brak kontroli nad czasem spędzaniem w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.

Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu.

Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz **kontaktów z ludźmi** na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).

Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągnięte znacznie szybciej.

Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.

Korzystanie z Internetu pomimo, że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).

Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

Co możesz zrobić, gdy Twoje dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

Nazwij problem. Porozmawiaj z dzieckiem i powiedz, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu.

Zbadaj sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie postarajcie się znaleźć alternatywę (np. działania, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

Ustal harmonogram dnia – postaraj się zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.

Ustal zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.

Pomyśl o nagrodach za sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.

Odłącz Internet, komputer w sytuacji gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu)

Wyjaśnij, czemu decydujesz o ograniczeniach i/lub odłączeniu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy dowie się, jakie są Twoje – jako rodzica – intencje i przekonania.

Skontaktuj się z profesjonalistą. Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko utraciło kontrolę na używaniem komputera i/lub Internetu i nie wiesz, jak w tej sytuacji postępować zawsze możesz skonsultować się z zespołem Helpline.org.pl. Na stronie [Helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl) lub pod numerem **800 100 100** możesz szukać pomocy również jeśli dotychczasowe działania nie przyniosły pożądanego rezultatu.

Źródło - <http://www.helpline.org.pl>.