

#Zostańwdomu i... nie zagub dziecka w sieci

Źródło: <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/zostanwdomu-i-nie-zagub-dziecka-w-sieci>

Artykuł: 09.04.2020

Internet to okno na świat. Dzięki niemu, nawet z domowej kanapy, możemy uczestniczyć w wielu wydarzeniach, kontaktować się z bliskimi, uczyć się, pracować. Sieć to potężne narzędzie, ale trzeba korzystać z niej z rozwagą. Dotyczy to zwłaszcza naszych dzieci.



#zostanwdomu i nie zagub dziecka w sieci.



NASK



Przeczytajcie, jak chronić swoje pociechy przed internetowymi zagrożeniami.

Internet, czyli wszystko

W internecie jest w zasadzie wszystko, wystarczy wpisać hasło do przeglądarki. Możemy tak „przepaść” na długie godziny zapominając, czego w ogóle szukaliśmy. Z jednej strony mamy świadomość, że surfowanie w sieci wymaga samodyscypliny i zdrowego rozsądku. Z drugiej jednak – jesteśmy zalewani niesprawdzonymi informacjami, z których czasem ciężko „wyluskać” te odpowiednie. Zachować trzeźwy umysł jest trudno nam, dorosłym. Jak radzą sobie z tym dzieci, które spędzają w internecie coraz więcej czasu?

Młodszy inaczej niż my korzystają z sieci. To pokolenie, które w zasadzie od urodzenia ma z nią styczność, jest za pan brat z nowymi technologiami. Świat bez internetu? Wolne żarty! Młodemu ludziom trudno zrozumieć, że taki świat kiedyś istniał.

– Nasze dzieci żyją równocześnie w dwóch światach. Tym fizycznym i tym wirtualnym. Offline i online. Oba są dla nich naturalne i oba są ważne. W obu potrzebują naszej troski – mówi minister cyfryzacji Marek Zagórski.

No właśnie, a czy Wy, rodzice, wiecie co Wasze dzieci oglądają w internecie? Nawet jeśli pytacie i o tym rozmawiacie, to nie możecie mieć 100% pewności, że Wasze pociechy nie trafią – choćby przypadkiem - na szkodliwe treści.

Aż 47,3% nastolatków (w wieku 11-17 lat) miało styczność z hejtem i treściami zawierającymi nienawiść wobec pewnych grup osób (polskie badanie EU Kids Online 2018). 43% dzieci i nastolatków w wieku 11-18 lat miało kontakt z materiałami pornograficznymi i seksualizującymi. Co więcej, 18% nastolatków w Polsce ma kontakt z pornografią co najmniej raz w tygodniu, w tym 8% – codziennie (Wojtasik, Wójcik, Włodarczyk, Makaruk, 2017).

Szczególnie niebezpieczną kategorią materiałów są patotreści, które prezentują zachowania sprzeczne z normami społecznymi i mają demoralizujący przekaz. 23,4% nastolatków potwierdziło, że ogląda w sieci patostreamy (Rodzice Nastolatków 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania społecznego, NASK, 2019).

Ustal zasady

Aby już od najmłodszych lat chronić dziecko i dawać dobry przykład jak korzystać z internetu, warto stosować kilka zasad. Zaczynamy!

Po pierwsze: rozmawiaj i ustalaj reguły

Rozmów nigdy za wiele. Teraz, gdy jesteście razem w domu, to najlepszy czas na podjęcie tego tematu. Niezależnie od tego, czy Wasze dziecko ma kilka czy kilkanaście lat, powinniście być jego przewodnikami po internecie. Nie krytykujcie, nie oceniajcie, słuchajcie. Podawajcie argumenty i dyskutujcie.

Ważne, aby Twoje dziecko wiedziało, że interesujesz się i jesteś, aby pomóc.

Po drugie: odpowiednio przygotuj sprzęt

Zanim udostępnisz swojemu dziecku telefon, komputer, czy tablet, skorzystaj z rozwiązań technicznych, które np. podczas odwiedzania stron internetowych blokują nieodpowiednie dla najmłodszych treści. Na rynku istnieje obecnie wiele

narzędzi kontroli rodzicielskiej. To m.in. oprogramowanie wbudowane w system operacyjny, czy funkcje bezpiecznego wyszukiwania.

Sprawdź, czy gra komputerowa Twojego dziecka, jest dostosowana do jego wieku. Pomoże Ci System Klasyfikacji Gier (PEGI). Warto go poznać.

Po trzecie: reaguj

Jeśli dowiesz się, że Twoje dziecko miało w internecie kontakt z treściami przemocowymi, pornograficznymi czy promującymi zachowania autodestrukcyjne, nie wpadaj w panikę. Zachowaj spokój, porozmawiaj z dzieckiem i postaraj się ustalić okoliczności zdarzenia. Zastanówcie się wspólnie, jak zapobiec temu w przyszłości.

Wirtualny świat, realna przemoc

[Cyberprzemoc](#) to zjawisko, które często dzieje się poza wzrokiem rodziców. W miejscach, gdzie ich nie ma. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku. Jak pokazują badania NASK (Nastolatki 3.0.) ponad połowa młodzieży w wieku 13-19 lat przyznaje, że spotkała się z różnymi przejawami internetowej przemocy. Zarówno wobec swoich kolegów i koleżanek, jak i osób nieznanym. Co trzeci nastolatek takiej przemocy doświadczył osobiście – był wyzywany w internecie, poniżany, ośmieszany lub straszony, a od 7 do 11% polskich nastolatków jest ofiarą cyberbullyingu. Oznacza to, że niemal co dziesiąte dziecko jest regularnie dręczone w sieci. Ich rodzice często nawet o tym nie wiedzą. Co też znajduje potwierdzenie w badaniach.

Tutaj znów kluczowa okazuje się rola rodziców. Lepiej zapobiegać niż leczyć – dlatego jak najczęściej rozmawiaj z dzieckiem. Gdy masz podejrzenie, że coś wydarzyło się złego, zapytaj. Pokaż, że wspierasz je w każdej trudnej sytuacji. Gdy dowiesz się, że Twoje dziecko jest ofiarą cyberprzemocy, działaj. Pamiętaj też, że Twój syn lub córka może stać się nie tylko ofiarą, ale także sprawcą.

Jeśli nie wiesz jak zachować się w takiej sytuacji, warto zajrzeć do poradnika Akademii NASK „[Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie](#)”, posłuchać [wywiadu](#) z psychologiem lub [webinariu](#) „Nie zagub dziecka w sieci”.

Bądź przewodnikiem

Jak jeszcze mądrze wykorzystać ten czas? Co powiecie na wspólne przeczesywanie internetu w poszukiwaniu ciekawych inicjatyw? Ty pokaż swoje znaleziska dziecku, a ono niech pokaże Ci swoje. Możecie wspólnie obejrzeć film, posłuchać koncertu ulubionej kapeli albo odwiedzić znanego pisarza. A to

wszystko online, ale razem! A może zaczniecie programować? Możliwości jest mnóstwo!

Ważne, żeby w tym wszystkim się nie zagubić. Choć zewnętrzny świat możemy teraz oglądać głównie zza okna, pamiętajmy że nadal istnieje. Nadużywanie internetu potrafi być niebezpieczne. Czy wiecie, co to [FOMO](#)? Jeśli u siebie lub dziecka zauważacie jego symptomy, odłączcie się choć na chwilę. Ciekawą alternatywą są np. zabawy w programowanie offline. Na naszej stronie www.koduj.gov.pl znajdziecie całą masę inspiracji na wspólne gry dla całej rodziny.

Eksperti Akademii NASK przygotowali z kolei serię zabaw i aktywności związanych z bezpieczeństwem w sieci. To gry dla młodszych i starszych. Znajdziecie je stronie akademia.nask.pl oraz w [mediach społecznościowych](#). Co ważne, nie potrzebujecie żadnych dodatkowych akcesoriów. Wystarczy to, co macie już w domu.

Pamiętaj, #zostańwdomu i rozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, jak bezpiecznie korzystać z internetu.

Koniecznienie przeczytaj też nasze [poradniki dla rodziców](#).

Posłuchaj [wywiadów z psychologami](#), które prowadzi dr Tomasz Rożek, ambasador naszej kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”.