**PORADNIK DLA RODZICÓW**

***„Bezpieczna przystań w sieci” w ramach projektu „Przystań w sieci”***

***z okazji Dnia Świadomego Korzystania z Internetu***

Obecnie z Internetu korzysta już ponad połowa populacji na Ziemi.   Tempo ogromu informacji i treści, które znajdują się w sieci może przytłoczyć nie tylko nas, ale przede wszystkim nasze dzieci. Nowe technologie i codzienne korzystanie z Internetu, w dobie nauczania zdalnego, to nasza codzienność. Internet ułatwia naukę, pozwala podtrzymać relacje z rówieśnikami, ale dzięki niemu zwiększa się także skala zagrożeń, na które narażone są dzieci i młodzież.

Należą do nich:

1. Niebezpieczne kontakty.
2. Niebezpieczne treści.
3. Cyberprzemoc.
4. Uzależnienie od Internetu.
5. Zachowania ryzykowne.

W poniższej tabeli przedstawiamy czym charakteryzują się dane zjawiska, w jaki sposób im zapobiegać oraz jak reagować gdy nasze dziecko zostanie bezpośrednio dotknięte problemem.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Jak zapobiegać?** | **Jak reagować?** |
| **Niebezpieczne kontakty** – to relacje z wirtualnymi osobami, które nie zawsze służą rozwijaniu zainteresowań, rozrywce lub pomocy w nauce. Do niebezpiecznych kontaktów zalicza się relacja z:* osobą dorosłą o skłonnościach pedofilskich
* osobami mającymi za cel wciągnięcie nastolatka do grupy o radykalnych poglądach np. sekty, grupy przestępcze
* osobami propagującymi niebezpieczne zachowania np. samookaleczanie się, restrykcyjną dietę, stosowanie substancji psychoaktywnych
* cybeprzestępcami pozyskującymi dane osobowe lub poufne informacje
 | Omówmy z nastolatkiem zasady bezpiecznego korzystania z Internetu (bezpieczny nick, silne hasło, wylogowywanie się, nie podawanie danych osobowych, nie odpowiadanie na zaczepki, nieakceptowanie zaproszeń czy prezentów w grach od osób nieznanych). Ustalmy z nastolatkiem zasady spotykania się w świecie rzeczywistym z osoba poznaną przez Internet. | W przypadku próby uwiedzenia dziecka należy zgłosić się na policję z dowodami zajścia (wydruki zapisów rozmów, smsów, maili, zrzuty ekranu). Niebezpieczne kontakty różnego rodzaju są często nawiązywane w przypadku gdy dziecko przeżywa problemy emocjonalne lub rodzinne w świecie realnym. Natomiast zaobserwowanie szkodliwych dla zdrowia zachowań powinno zwrócić uwagę rodzica na świat wirtualny. W obu przypadkach należ nastolatkowi dostęp do profesjonalnej opieki psychologicznej.  |
| **Niebezpieczne treści** – to takie materiały, które mogą wywołać niebezpieczne uczucia u odbiorców, promują niebezpieczne zachowania lub prezentują radykalne poglądy. Należą do nich materiały:* pornograficzne, w tym pornografia dziecięca
* nawołujące do zachowań przeciwko zdrowiu i życiu (samookaleczenia, samobójstwa, radykalne diety itp.)
* dyskryminacyjne wobec różnych grup społecznych, wyznań
* nieprawdziwe informacje, poparte wiedzą naukową, które zmieniają postrzeganie rzeczywistości
 | Rozmawiajmy z nastolatkiem o tym co robi w Internecie. Wyjaśnijmy nastolatkowi, że informacje publikowane w Internecie mogą być nieprawdziwe i przekłamane.Analizujmy wspólnie podejrzane treści.Zadbajmy o to aby internetowe treści pornograficzne nie stanowiły jedynego źródła wiedzy na temat ciała i seksu.  | Omówmy z dzieckiem możliwości reagowania na szkodliwe materiały w sieci np. jak zgłaszać niebezpieczne treści do administratora serwisu. Zwracajmy uwagę na nietypowe zachowania nastolatka takie jak: chudnięcie, pobudzenie, osłanianie rąk. |
| **Cyberprzemoc –** przemoc rówieśnicza z wykorzystaniem Internetu i urządzeń mobilnych. Najczęstsze formy przemocy stosowane przez młodych ludzi to:* przerabianie i publikowanie ośmieszających zdjęć oraz filmów
* upublicznianie sekretów ofiary
* dystrybuowanie nieprawdziwych informacji lub krzywdzących opinii, ocen
* złośliwe komentowanie wpisów i zdjęć
* przechwytywanie profilów lub poczty
 | Rozmawiajmy z nastolatkiem o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu oraz kulturalnym zachowaniu użytkownika mediów elektronicznych.Rozmawiajmy o potencjalnych konsekwencjach podejmowanych działań i zachowań.Pokazujmy i przypominajmy o możliwościach ochrony np. zablokowanie użytkownika, tymczasowe wyłączenie komentarzy. Zwróćmy uwagę, że niewinny żart może eskalować falę cyberprzemocy.Obserwujmy zachowanie nastolatka, obniżony nastrój może świadczyć o tym, że znalazło się w sytuacji problemowej.  | Podejmujmy interwencję w każdym przypadku ujawnienia lub podejrzenia cyberprzemocy.Zapewnijmy nastolatkowi wsparcie nieważne w jakiej sytuacji się znalazło (sprawca, ofiara, świadek).Doradźmy nastolatkowi by nie utrzymywało kontaktu ze sprawcą – nie odpowiadało na zaczepki maile , smsy ale też nie usuwało dowodów cyberprzemocy.Korzystajmy z porad specjalistów: pedagodzy, specjalistyczne poradnie, telefony zaufania itp. |
| **Uzależnienie od Internetu –** atrakcyjność treści i aplikacjimoże powodować utratę kontroli nad czasem i intensywnościa korzystania z Internetu, komputera, gier konsolowychi komputerowych, czatów i portali społecznościowych oraz innych wirtualnych aktywności. **W jaki sposób rozpoznać uzależnienie nastolatka od Internetu?*** Czas, który spędza przykomputerze przewyższa czas poświęcony innym aktywnościom.
* Nastolatek jest nadpobudliwy.
* Pozbawienie lub ograniczenie możliwości korzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje u niego rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję.
* Zaniża czas spędzony przed komputerem lub oszukuje w sposobie korzystania np. szukam materiałów do nauki
* Relacje i kontakty w świecie wirtualnym stają się ważniejsze od tych w świecie realnym.
* Prosi o zakup lub wydaje samodzielnie znaczne sumy na nowe gry, akcesoria do gier.
 | Obserwujmy wirtualne nawyki i zainteresowania dzieci, by rozmawiać z nim o aktywnościach podejmowanych w sieci i negatywnych konsekwencjach dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Kontrolujmy czas, który nasze dziecko poświęca na surfowanie w sieci, granie w gry.Dbajmy o to aby uczestniczyć w życiu nastolatka, zachęcając go do aktywności offline. | W przypadku zaobserwowania niepokojących zachowań rozmawiajmy z dzieckiem by zdiagnozować i nazwać problem.Ustalmy sposób i czas korzystania z Internetu.Przedstawmy nastolatkowi listę „rzeczy do zrobienia” z określonym terminem wykonania.Korzystajmy z porad specjalistów. |
| **Zachowania ryzykowne –** należą do nich:* Seksting – przesyłanie treści zdjęć o charakterze erotycznym (nagich, półnagich) za pomocą Internetu i telefonu.
* Poszukiwanie informacji na temat narkotyków i innych substancji psychoaktywnych lub aktywności szkodliwych dla zdrowi.
* Podejmowanie niebezpiecznych kontaktów.
* Hazard online.
* Nadużywanie/patologiczne korzystanie z Internetu.
* Brak dbałości o swoja prywatność.
 | Rozmawiajmy z dzieckiem o konsekwencjach zachowań ryzykownych, w tym sekstingu; budowaniu swojego wizerunku w sieci.Pokażmy nastolatkowi pozytywne przykłady aktywności i relacji w świecie online. | W przypadku rozpowszechnienia materiałów sekstingowych, reagujmy szybko i zapewnijmy dziecku wsparcie. W przypadku niepełnoletniego mamy do czynienia z przestępstwem i możemy zgłosić sprawę na policję. Zwróćmy się do administratorów serwisów lub dostawców usług z prośbą o usunięcie treści.W przypadku, gdy nastolatek uprawia hazard online zwróćmy się o pomoc do specjalisty.  |

Internet to naturalne środowisko dzieci i młodzieży. Znamy jego pozytywne i negatywne aspekty. Warto w tym kontekście rozmawiać z dziećmi i uczyć ich bezpiecznego korzystania z zasobów internetowych. Mądra edukacja medialna wymaga od nas – Rodziców i Nauczycieli uważnego podejścia i pozostawienia miejsca na dyskusję z młodym pokoleniem. Zachęcamy do zapoznania się z dodatkowymi materiałami:

* <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/nie-zagub-dziecka-w-sieci--rodzicu-pomozemy>
* <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/grozne-internetowe-wyzwania>
* <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/niebezpieczna-gra-czyli-nastolatki-i-gry-cyfrowe>
* <http://uwaznirodzice.pl/>
* <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/pozytywne-aspekty-cyfrowych-dobrodziejstw/>
* <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/szkodliwe-tresci-w-internecie-nie-akceptuje-reaguje2/>
* [dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl/)

