**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/)

