

SZKOŁA BEZPIECZNEGO INTERNETU DLA RODZICÓW

LEKCJA 1. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W INTERNECIE

Z komputera korzystają coraz mniejsze dzieci. Zdecydowało o tym rozpowszechnienie urządzeń mobilnych z ekranami dotykowymi, wygodniejszymi dla maluchów niż myszka i klawiatura. Kiedy udostępnić dziecku internet, telefon, laptop, tablet? Według danych z 2014 roku, 38 proc. amerykańskich dzieci w wieku poniżej 2 lat korzysta już z tabletu lub smartfona.

Tymczasem według wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii dzieci w wieku 0-2 lata nie powinny mieć kontaktu z telewizją, gramy, komputerem lub telefonami. Dzieci w wieku 2-6 lat nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż 20 minut dziennie.

Podczas, kiedy Internet jest dla dorosłych przede wszystkim źródłem wiedzy, rozrywki lub narzędziem pracy, to dla większości dzieci jest miejscem, w którym rozgrywa się ich życie społeczne i towarzyskie. Jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za ich bezpieczeństwo w Internecie.

Rodzicu stosuj zasady, które rozwiną w dziecku umiejętność dostrzeżenia niebezpiecznych sytuacji i poradzenia sobie z problemami.

1. Adres mailowy dziecka, login do usług sieciowych nie powinny ujawniać informacji na temat dziecka – nie mogą zawierać imienia, nazwiska, informacji o wieku lub roku urodzenia ani innych prywatnych danych, pozwalających na zidentyfikowanie dziecka.
2. W internecie dziecko powinno się posługiwać „nickiem”, czyli internetowym pseudonimem. To pod nim będą widoczne efekty jego aktywności w sieci.
3. Nawet najbardziej złożone hasło nie ochroni konta, jeśli jego użytkownik sam je zdradzi. Przekaż dziecku, że nie powinno hasła nigdzie notować, a przede wszystkim – nie powinno się nim dzielić ze swoimi znajomymi, nawet najbardziej zaufanymi, nawet w dowód przyjaźni
4. Naucz dziecko, by po zakończeniu korzystania z danego serwisu ZAWSZE się z niego wylogowało i nie zaznaczało opcji zapamiętywania hasła przez przeglądarkę, przede wszystkim na ogólnodostępnych komputerach .
5. Zwróć uwagę dziecka na konsekwencje nieodpowiedzialnego publikowania materiałów w internecie – tych bliskich i tych odległych. Lekkoomyślnie zamieszczenie w sieci np. ośmieszającego zdjęcia lub filmu może natychmiast spowodować lawinę złośliwych komentarzy. To samo zdjęcie może również zostać odnalezione w sieci po latach, czyniąc dużo złego w dorosłym już życiu twojego dziecka .
6. Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób poznawanych w sieci i przekonaj je, że liczba znajomych w serwisach społecznościowych nie jest wyznacznikiem jego wartości .
7. Zaglądaj regularnie na blog prowadzony przez dziecko . Docień jego inicjatywę, reaguj na niepokojące treści i sytuacje
8. Przekonaj dziecko, że nie wszyscy w internecie są tymi, za których się podają. Dziecko powinno więc stosować zasadę ograniczonego zaufania do wszystkich osób poznanych w sieci .
9. Reaguj na przejawy cyberprzemocy i naucz dziecko, jak powinno na nie reagować . Nigdy nie bagatelizuj tego problemu. Cyberprzemoc może mieć dramatyczne skutki, zwłaszcza w sytuacji pozostawienia dziecka bez należytego wsparcia. Kategorycznie przestrzeż je przed angażowaniem się w cyberprzemoc w roli sprawcy.

10. Naucz dziecko, żeby pod żadnym pozorem nie wysyłało ani nie publikowało w sieci zdjęć i filmów nago lub o charakterze seksualnym .
11. Rozmawiaj z dzieckiem o seksualności i zagrożeniach związanych z upublicznianiem intymnych zdjęć.
12. Już samo nawiązywanie przez osobę dorosłą w internecie kontaktów z dzieckiem, których celem jest doprowadzenie do spotkania i wykorzystania seksualnego lub pozyskanie od dziecka materiałów pornograficznych, jest przestępstwem. Zawsze kiedy podejrzewasz, że twoje dziecko padło ofiarą uwodzenia, poinformuj o tym policję.
13. Podstawą bezpieczeństwa młodych graczy jest dobór gier odpowiednich do wieku dziecka, ustalenie z nim zasad korzystania z gier oraz konsekwentne ich egzekwowanie.
14. Nie udostępniaj dziecku numeru swojej karty kredytowej. Sprawdź wiarygodność ewentualnej transakcji i sam wprowadź niezbędne dane . Sprawdź, czy dane karty nie zostały zapamiętane przez aplikację, dzięki której dokonałeś płatności .
15. Fascynacja portalami społecznościowymi powoduje, że rodzice zakładają swoim pociechom profile już w wieku niemowlęcym. To niezgodne z regulaminem większości tego typu serwisów, przede wszystkim jednak – to narażanie bezpieczeństwa dziecka i jego prywatności na niepotrzebne ryzyko.
16. Przed zamieszczeniem zdjęcia dziecka w internecie zastanów się, czy nie będzie to dla niego w przyszłości źródłem wstydu i zakłopotania.
17. Pamiętaj, że korzystanie z mediów elektronicznych nie może być dominującą formą aktywności dziecka . Zadbaj o jego ruch i spędzanie czasu na świeżym powietrzu

LEKCJA 2. NAJPOPULARNIEJSZE FORMY CYBERPRZEMOCY

Cyberprzemoc (cyberbullying) w przypadku dzieci i młodzieży to najczęściej przemoc rówieśnicza przy użyciu internetu i telefonów komórkowych. Jest to jedno z poważniejszych i bardziej powszechnych zagrożeń, z jakimi mogą mieć kontakt młodzi internauci, szczególnie w wieku młodzieńczym.

Najpopularniejsze formy cyberprzemocy

- publikowanie ośmieszających filmów lub zdjęć,
- publikowanie wulgarnych, prześmiewczych lub pełnych nienawiści i agresji komentarzy i wpisów,
- włamania na konta serwisów społecznościowych,
- nękanie telefonami i SMS-ami,
- podszywanie się pod inne osoby,
- wykluczanie ze społeczności internetowych.

Zagrożenia, które mogą pojawić się, gdy dziecko komunikuje się przez internet z nieznanymi to:

- uwodzenie dziecka,
- wyłudzenie od dziecka materiałów z jego udziałem o charakterze seksualnym i erotycznym
- angażowanie w rozmowy o seksie,

- wyłudzenie danych osobowych lub innych informacji w celach popełnienia przestępstwa przeciwko dziecku, rodzinie lub innym osobom,
- nakłanianie dziecka do podejmowania zachowań zagrażających jego zdrowiu, a nawet życiu (np. zażywanie narkotyków, namawianie do samookaleczeń).

Najpopularniejsze formy cyberprzemocy to:

FLAMING

Celowe „zaognianie” wymiany zdań między użytkownikami w serwisach dyskusyjnych i społecznościowych. Podczas ataku bardzo szybko następuje eskalacja agresji i odejście od pierwotnego tematu rozmowy w kierunku obelg, a nawet gróźb. Dyskusje takie powinny zostać zgłoszona administratorowi w celu jej usunięcia

KSENOFOBIA

Niechęć, wrogość wobec innych grup etnicznych. Zazwyczaj dotyczy cudzoziemców lub mniejszości narodowych i oparta jest na ich stereotypowym postrzeganiu. Nawoływanie do nienawiści oraz znieważanie na tle różnic narodowościowych jest w Polsce karane.

STALKING

Uporczywe i powtarzające się nękanie, nagabywanie osoby za pomocą nowych technologii.

Jeśli uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność to podlega ono karze pozbawienia wolności do lat 3. Także karane jest podszywanie się pod inną osobę, wykorzystywanie jej wizerunku, danych osobowych w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.

TROLLLOWANIE

Nieprzyjazne zachowania wobec innych użytkowników Internetu, które mają na celu przeszkodzenie prowadzonej dyskusji. Zjawisko to jest obecne w miejscach przeznaczonych do wymiany opinii między Internautami, czyli na grupach dyskusyjnych, forach, czatach itp. Może przejawiać się np. jako wypowiedzi jawnie pogardliwe wobec innych użytkowników, obsesyjne zwracanie uwagi na błędy ortograficzne, złośliwe wtrącanie niezwiązanych z tematem uwag i opinii. Sprawcy takich zachowań są nazywani trollami, a zjawisko jest często zwalczane przez moderatorów i administratorów serwisów

SEXTING

W pierwotnym znaczeniu termin ten obejmował przesyłanie za pomocą telefonów komórkowych swoich zdjęć lub wiadomości o seksualnym charakterze. Obecnie za pomocą smartfonów można przysyłać również samodzielnie wykonane materiały video. Zjawisko sextingu obejmuje wszystkie grupy wiekowe, jednak najbardziej popularne i niebezpieczne jest wśród nastolatków (wynika to z popularności i umiejętności korzystania z nowych technologii a także typowego dla okresu dojrzewania zainteresowania sprawami seksualnymi). Zagrożenie sextingu związane jest z niebezpieczeństwem upublicznienia i rozpowszechniania prywatnego materiału przez odbiorców. W niektórych przypadkach wytwarzanie, przesyłanie lub publiczne udostępnianie treści może być nielegalne (pornografia dziecięca i cyberprzemoc) a czasem może nawet prowadzić do pozyskiwania korzyści materialnych związanych ze sprzedażą materiałów.

LEKCJA 3. ZAPOBIEGANIE CYBERPRZEMOCY

Kontakty w sieci – zasady bezpieczeństwa

- Przekonaj dziecko, że nie wszyscy w internecie są tymi, za których się podają. Naucz małego internautę zasady ograniczonego zaufania do osób, które poznaje online.

- Młodsze dzieci powinny mieć ograniczony dostęp do serwisów komunikacyjnych, korzystać z nich jedynie w obecności rodziców.
- Uświadom dziecku, jakie możliwości manipulacji daje internet i że może zdarzyć się, że osoby o złych intencjach spróbują nawiązać z nim kontakt.
- Przekaż małemu internaucie, żeby kontaktował się online jedynie z osobami, które zna poza siecią. Ustalcie, że dziecko poinformuje Cię o wszystkich nowych znajomościach zawieranych przez internet.
- Przestrzeż dziecko przed przyjmowaniem w serwisach społecznościowych zaproszeń do grona znajomych od osób, których nie zna osobiście.
- Zwróć uwagę dziecka, by w kontaktach online z nieznanymi nie przysyłało prywatnych informacji i materiałów (zdjęć, filmów).
- Ustal z dzieckiem kategoryczny zakaz przysyłania w sieci materiałów o charakterze intymnym. Porozmawiajcie o tym, jakie zagrożenia się z tym wiążą.
- Przypomnij dziecku, że w sytuacji niepewności lub zagrożenia ze strony kogokolwiek w sieci zawsze powinno się do Ciebie zwrócić o pomoc.

Zapytaj dziecko o jego wiedzę i doświadczenia związane z cyberprzemocą. Zwróć uwagę dziecka na następujące kwestie:

- Nawet pozornie niewinny żart może być dla ofiary cyberprzemocy poważnym i trudnym doświadczeniem.
- Za niektóre formy cyberprzemocy grozi nawet odpowiedzialność karna.
- Jeśli Twoje dziecko jest świadkiem cyberprzemocy, powinno zareagować: powiadomić o sytuacji rodziców, wychowawcę lub pedagoga szkolnego.
- Nie należy udostępniać i komentować wpisów o charakterze cyberprzemocy. Przyczyniając się do zwiększania ich zasięgu, internauta staje się współsprawcą cyberprzemocy.
- Upewnij dziecko, że jeśli doświadczy cyberprzemocy, zawsze może liczyć na Twoją pomoc.
- Przyjmowanie do grona internetowych znajomych przypadkowych osób, prowadzenie otwartego profilu, nierozważne publikacje zwiększają ryzyko cyberprzemocy.

Z jakimi zagrożeniami związana jest komunikacja online i jak im zapobiegać?

- Uwodzenie dzieci w sieci w celu pozyskania materiałów pornograficznych i/lub spotkania poza internetem to przestępstwo. Już same próby takich działań są karalne.
- Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko padło ofiarą uwodzenia w sieci, natychmiast reaguj:
- Porozmawiaj z dzieckiem, zapewnij mu wsparcie, nie oceniaj. Zachęć, żeby opowiedziało Ci o sytuacji.
- Sprawdź zapisy rozmów z potencjalnym sprawcą, zabezpiecz dowody ew. przestępstwa (printscreeny, zapisy rozmów, SMS-y itp.).
- Poinformuj o zdarzeniu policję.
- Upewnij się, że dziecko nie kontynuuje zagrażającej mu relacji.

Jeżeli dziecko stało się ofiarą cyberprzemocy, niezwłocznie przystąp do działania:

- Porozmawiaj z dzieckiem, udziel mu wsparcia, zapewnij mu opiekę.
- Zabezpiecz dowody cyberprzemocy – zrób printscreen ekranu ze śladami cyberprzemocy, zachowaj kopie maili, zapisy rozmów, SMS-y, MMS-y itp.
- Zwróć się do administratora serwisu z żądaniem usunięcia przemocowych materiałów, blokady konta sprawcy lub profilu, na którym znajdują się niewłaściwe treści – użyj formularza zgłoszenia nadużycia lub formularza kontaktowego.

- Jeżeli to możliwe, porozmawiaj ze sprawcą lub jego rodzicami – żądaj zaprzestania przemocy i usunięcia jej śladów z sieci.
- Poinformuj szkołę dziecka i razem podejmijcie działania, aby ograniczyć negatywne konsekwencje zdarzenia.
- W razie popełnienia przestępstwa przeciwko dziecku i zagrożenia jego bezpieczeństwa, poinformuj policję.

Stosuj narzędzia kontroli rodzicielskiej

Na rynku dostępnych jest wiele programów kontroli rodzicielskiej – płatnych oraz bezpłatnych – przeznaczonych zarówno na komputery, jak i na urządzenia mobilne. Mają one za zadanie blokowanie treści szkodliwych oraz oferują wiele dodatkowych opcji, takich jak:

- stałe lub czasowe ograniczanie dostępu do określonych programów i opcji urządzenia,
- monitorowanie i raportowanie aktywności dziecka w sieci,
- określenie czasu (długości i częstotliwości) korzystania z urządzenia i internetu,
- blokada wybranych usług: komunikatorów, list dyskusyjnych, e-maili, pobierania programów, zakupu aplikacji itp.
- ochrona hasłem zmiany ustawień, dzięki czemu rodzic ma pewność, że dziecko korzysta z profilu stworzonego specjalnie dla niego

LEKCJA 4. JAK REAGOWAĆ, GDY DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU.

Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu lub urządzeń mobilnych przez dziecko:

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu (telefonu). 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 spędzonym 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.
- Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągane 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).
- Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu:

- Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.

- Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
- Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
- Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.
- Odłączyć Internet lub komputer, 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).
- Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu.
- Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.
- Skontaktować się z profesjonalistą.

Dodatkową i profesjonalną pomoc można znaleźć:

- Punkt kontaktowy, do którego można anonimowo zgłaszać przypadki występowania w Internecie treści szkodliwych lub zabronionych prawem www.dyzurnet.pl
e-mail: dyzurnet@dyzurnet.pl telefon 801 615 005
- Zespół interwencyjny, który udziela pomocy młodym internautom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu lub telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież. Zakres spraw w których podejmowana jest interwencja to: uwodzenie dzieci poprzez Sieć, przemoc rówieśnicza, kontakt dzieci ze szkodliwymi treściami, uzależnienie dzieci od komputera, urządzeń mobilnych lub Internetu. Polskim zespołem jest Helpline.org.pl prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Więcej na stronie: www.helpline.org.pl
e-mail: helpline@helpline.org.pl , telefon 800 100 100
- Zespół konsultantów świadczących pomoc młodym internautom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu oraz telefonów komórkowych przez dzieci i młodzież: www.saferinternet.pl
- e-mail: kontakt@saferinternet.pl
- **116 111** –telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – codziennie 12-22
- www.116111.pl

Opracowano na podstawie:

Bezpieczne media - poradnik dla rodziców, Fundacja Orange,
Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież, NASK Warszawa,
2012

Jak chronić dziecko przez nałogowymi zachowaniami, Oprac. K. Suchocka, K. VanLaere,
Warszawa, 2016

Bezpieczeństwo dzieci online, Kompendium dla rodziców i profesjonalistów, Polskie
Centrum Programu Safer Internet, Warszawa, 2015

Małgorzata Gutknecht
Anna Waśkiewicz - Polityło