

# **Jak reagować, gdy dziecko nadużywa komputera i/lub Internetu?**

*Mgr Małgorzata Gutknecht*

*Mgr Anna Waśkiewicz-Polityło*

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 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 zagraża dziecku?

## Content – niebezpieczne treści

Młodzi internauci mogą się zetknąć w sieci z treściami, które są dla nich nieodpowiednie – przeznaczone wyłącznie dla dorosłych lub wręcz nielegalne. Przede wszystkim dotyczy to pornografii .

Do treści szkodliwych należą także m.in .: materiały rasistowskie i ksenofobiczne, strony zachęcające do zachowań autodestrukcyjnych: zażywania narkotyków, skrajnego odchudzenia, samookaleczeń i samobójstwa.

Treści tego typu są bardzo powszechne.

# Conduct – niebezpieczne zachowania

Cyberprzemoc – to przemoc psychiczna z wykorzystaniem internetu i telefonu.

Może przyjmować bardzo różne formy: od obraźliwych SMS-ów, komentarzy, zdjęć, po bardziej wyrafinowane: tworzenie specjalnych, obraźliwych stron lub profili . Narzędziem agresji mogą być również portale społecznościowe .

Cyberprzemoc często jest związana z tradycyjną przemocą rówieśniczą, zarówno fizyczną, jak i psychiczną .

**Sexting** – termin ten powstał z połączenia słów „sex” i „texting” (SMS-owanie, czatowanie) . Polega na przesyłaniu osobistych zdjęć i filmów o charakterze seksualnym za pośrednictwem telefonu komórkowego (MMS) lub sieci (poczta elektroniczna, poprzez komunikatory internetowe, pozowanie nago przed kamerą online).  
Odbywa się to często pomiędzy osobami, które są w relacji intymnej lub dopiero chcą zwrócić na siebie uwagę drugiej osoby.

# Contact – niebezpieczne kontakty

Fakt, że w kontakcie wyłącznie online łatwo zafałszować swoją prawdziwą tożsamość, stwarza ryzyko, że z dziećmi mogą się kontaktować osoby o niekoniecznie uczciwych zamiarach .

# Confidentiality – naruszenie prywatności

Do sieci trafia coraz więcej prywatnych informacji o użytkownikach – w przypadku dzieci dotyczy to zarówno danych osobowych (miejsce zamieszkania, wiek, szkoła), jak również zdjęć, które nie powinny być dostępne publicznie . Zagrożeniem są również usługi geolokalizacyjne . Nierzadkie są także przypadki, w których dzieci udostępniają znajomym bądź nawet nieznanym sobie osobom hasła do serwisów online.



# Kiedy udostępnić dziecku internet, telefon, laptop, tablet?

Z komputera korzystają coraz mniejsze dzieci . Zdecydowało o tym rozpowszechnienie urządzeń mobilnych z ekranami dotykowymi, wygodniejszymi dla maluchów niż myszka i klawiatura .

Tymczasem według wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii:

- dzieci w wieku 0-2 lata nie powinny mieć kontaktu z telewizją, grami, komputerem lub telefonami;
- dzieci w wieku 2-6 lat – czas przed ekranem (najlepiej nie pozwalającym na interakcję) nie powinien wynosić więcej niż 20 minut dziennie;

# WAŻNE

Ani adres mailowy dziecka, ani 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 .

W internecie dziecko powinno się posługiwać „nickiem”, czyli internetowym pseudonimem . To pod nim będą widoczne efekty jego aktywności w sieci .

# WAŻNE

Nawet najbardziej złożone hasło nie ochroni konta, jeśli jego użytkownik sam je zdradzi.

Przeznacz 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

# WAŻNE

Naucz dziecko, by po zakończeniu korzystania z danego serwisu ZAWSZE się z niego wylogowywało i nie zaznaczało opcji zapamiętywania hasła przez przeglądarkę, przede wszystkim na ogólnodostępnych komputerach .

# WAŻNE

Zwróć uwagę dziecka na konsekwencje nieodpowiedzialnego publikowania materiałów w internecie – te bliskie i te odległe . Lekko-myślnie zamieszczenie w sieci np . ośmieszającego je 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 .

# WAŻNE

Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób poznawanych w sieci i przekonaj je, że liczba znajomych w serwisach społecznościowych nie jest wyznacznikiem jego wartości .

# WAŻNE

Zaglądaj regularnie na blog prowadzony przez dziecko . Doceń jego inicjatywę, reaguj na niepokojące treści i sytuacje

# WAŻNE

Przekonaj dziecko, że nie wszyscy w internecie są tymi, za których się podają, powinno więc stosować zasadę ograniczonego zaufania do wszystkich osób poznanych w sieci .



# WAŻNE

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 . Kategoriecznie przestrzeż je przed angażowaniem się w cyberprzemoc w roli sprawcy

# WAŻNE

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

# WAŻNE

Podstawą bezpieczeństwa młodych graczy jest dobór gier odpowiednich do wieku dziecka, ustalenie z nim zasad korzystania z gier oraz konsekwentne ich egzekwowanie

# WAŻNE

Naucz dziecko, żeby pod żadnym pozorem nie wysyłało ani nie publikowało w sieci zdjęć i filmów nago lub o charakterze seksualnym .

Rozmawiaj z dzieckiem o seksualności i zagrożeniach związanych z upublicznianiem intymnych zdjęć .

# WAŻNE

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 .

# WAŻNE

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

# WAŻNE

Przed zamieszczeniem zdjęcia dziecka w internecie zastanów się, czy nie będzie to dla niego w przyszłości źródłem wstydu i zakłopotania.

# WAŻNE

Pamiętaj, że korzystanie z mediów elektronicznych nie może być dominującą formą aktywności dziecka . Zadbaj o jego ruch i spędzanie czasu na świeżym powietrzu



# Netykieta

Komunikuj się kulturalnie i bez używania wulgaryzmów.

Pisz z sensem i na temat .

Nie pisz wiadomości wielkimi literami .

Jeżeli stosujesz emotikony, rób to z umiarem .

Nie wysyłaj spamu i „łańcuszków szczęścia” .

Nie przesyłaj e-mailem zbyt ciężkich załączników. Duże pliki można przekazać, używając np .  
wirtualnych dysków.

Nie zamieszczaj w sieci „ciężkich” grafik .

Nie publikuj cudzych materiałów bez podania źródła lub wbrew ich licencji .

Nie upubliczniaj adresów odbiorców maila pisanego do kilku osób (korzystaj z pola UDW – „ukryte do wiadomości”) .

Nie zadawaj na forach pytań, które już zostały zadane, nie otwieraj dyskutowanych wcześniej wątków (korzystaj z wyszukiwarki)

# 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.

Kontakt z profesjonalistą.

# Gdzie szukać pomocy

Zainterесuj szkołę swojego dziecka udziałem w programie ChronimyDzieci ([chronimydzieci.pl](http://chronimydzieci.pl)) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych nt. bezpieczeństwa w sieci ([edukacja.fdn.pl](http://edukacja.fdn.pl)).

Zajrzyj do Katalogu Bezpiecznych Stron BeSt ([www.best.fdn.pl](http://www.best.fdn.pl)) i zainstaluj na komputerze, z którego korzysta dziecko (do lat 10), bezpieczną przeglądarkę BeSt.

Zainstaluj na smartfonie lub tablecie dziecka aplikację BEST App ([www.bestapp.fdn.pl](http://www.bestapp.fdn.pl)).

Jeśli masz pytania dotyczące bezpieczeństwa dziecka online – zadzwoń: 800 100 100 (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci).

Przekaż dziecku numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.  
Odwiedź stronę [www.orange.pl/bezpieczenstwo](http://www.orange.pl/bezpieczenstwo) i weź udział w kursie internetowym dla rodziców