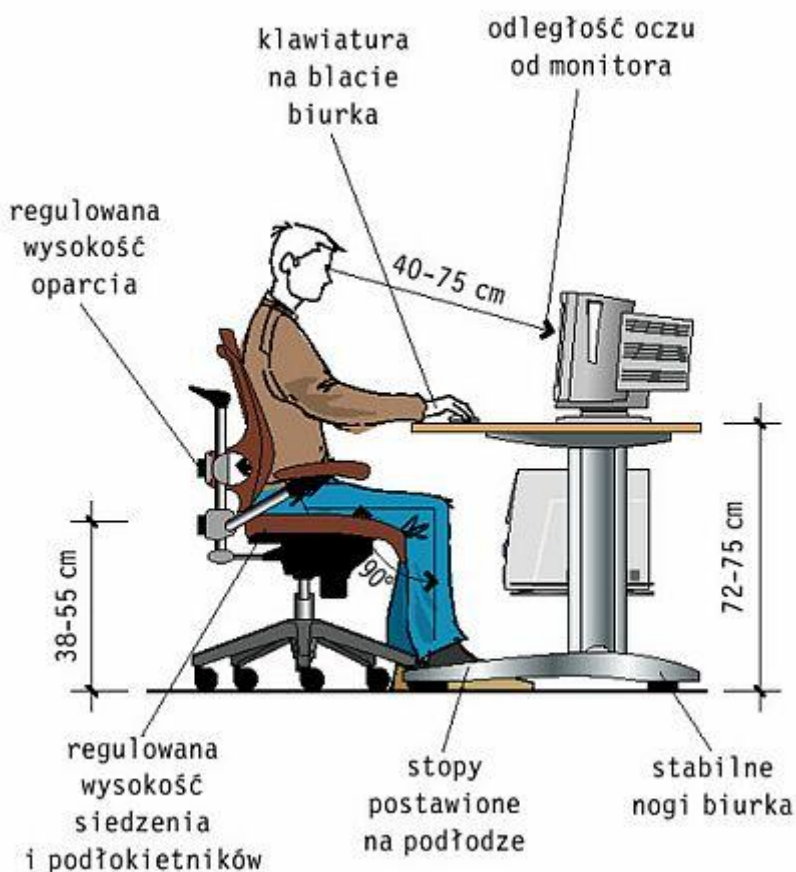


## Podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu

Zacznijmy od zdrowia fizycznego – dla zdrowych oczu i kregosłupa naszych dzieci, przygotowując miejsce nauki zdalnej i w ogóle korzystania z komputera, warto stosować się do wskazówek zawartych w poniższej grafice.



A co dalej?

1. Ustal z dzieckiem zasady korzystania z sieci adekwatne do jego wieku, takie jak:
  - maksymalny czas spędzany w sieci,
  - serwisy i strony internetowe, które może odwiedzać,
  - sposoby reagowania na niebezpieczne sytuacje.

Możesz w tym celu posłużyć się „Umową o bezpiecznym korzystaniu z Internetu”, która jest dostępna w serwisie. By zwiększyć prawdopodobieństwo, że dziecko będzie przestrzegało zasad, nie narzucaj ich, ale uzgodnij je ze swoją pociechą – znajdźcie kompromis. Pamiętaj jednak o konsekwencji – robienie wyjątków, łamanie uzgodnień spowoduje, że dziecko nie będzie traktowało tych zasad poważnie.

1. Umieść komputer w powszechnie dostępnym miejscu w domu. Bądź obok swojego dziecka, kiedy surfuje po Internecie. Nie musisz być policjantem, który sprawdza każdą ze stron, na które wchodzi Twoje dziecko. Nie pozwól jednak, by dziecko zamykało się sam na sam z komputerem w swoim pokoju. Jeśli komputer zostanie umieszczony tam, gdzie bywają wszyscy domownicy, jest mniejsze prawdopodobieństwo, że dziecko, zwłaszcza małe, trafi na treści nieprzeznaczone dla niego lub wejdzie w kontakt z niebezpieczną osobą. Twoje dziecko potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, które możesz mu dać swoją obecnością i bliskością.

2. Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób i treści, na które trafia w sieci. Jeśli dopuszczasz możliwość kontaktów dziecka z osobami poznanymi w Internecie, kontroluj te znajomości. Reaguj na wszelkie podejrzane sytuacje! Zapewnij dziecko, że w sytuacji zagrożenia zawsze może liczyć na Twoją pomoc! Jako rodzic jesteś odpowiedzialny zarówno za wprowadzenie swojego dziecka w świat realny, jak i wirtualny. Naucz je odróżniać wiarygodne źródła i fakty od wiadomości wyspanych z palca i informacyjnego szumu. Przekonaj je, że nie każda osoba spotkana w sieci jest tym, za kogo się podaje, a tym bardziej, że nie zawsze jest warta zaufania i otwartości. Naucz je, by samo nie rozpowszechniało fałszywych wiadomości, zwłaszcza dotyczących innych ludzi. Jeśli jesteś świadkiem podejrzanej sytuacji w której bierze udział Twoje dziecko – rozmawiaj z nim, daj mu poczucie, że ma w Tobie oparcie. Razem szukajcie najlepszego wyjścia z tej sytuacji. Nie zostawiaj dziecka sam na sam z jego problemami, nawet tymi, które wydają Ci się niepoważne, bo istniejące wyłącznie w internetowym świecie. To tylko dziecko – może mu brakować dystansu nawet do tak błahych spraw, jak natrętne wpisy internetowego trolla.

3. Naucz dziecko chronić prywatność. Jeżeli zgadzasz się na korzystanie przez dziecko z serwisów społecznościowych, pomóż mu stworzyć bezpieczny profil, maksymalnie chroniący jego prywatność. Dzieci często są nazbyt łatwowierne. Nie potrafią przewidzieć konsekwencji, jakie mogą je spotkać chociażby dlatego, że ujawniły swój wiek. Internet jest polem działania pedofilów, a informacja o wieku dziecka jest dla nich ogromnym ułatwieniem. Podobnie niebezpieczne może być ujawnienie przez dziecko numeru telefonu lub adresu zamieszkania. Jeśli zgadzasz się, by dziecko angażowało się w znajomości zdobywane w serwisach społecznościowych, naucz je chronienia informacji na swój temat, ale i ograniczonego zaufania do osób, które – często natarczywie lub podstępnie – chcą się z nim zaprzyjaźnić. Nie znasz przecież ich intencji.

4. Przekonaj dziecko, by zawsze konsultowało z Tobą materiały, które publikuje w Internecie. Naucz je rozwagi w takich sytuacjach. Tak, jak w przypadku publikacji danych

osobowych, dziecko nie zawsze jest w stanie realnie ocenić konsekwencje opublikowania w sieci jakichkolwiek materiałów. Internet nie zapomina – coś, co raz trafiło do sieci, dzięki możliwości wielokrotnego powielenia i umieszczenia na innych stronach, serwerach, serwisach, pozostaje praktycznie na zawsze. Dotyczy to zarówno zdjęć, filmów, jak i np. wpisów na internetowych forach. Bezmyślnie zamieszczone zdjęcie lub film będący dokumentacją głupiej zabawy mogą się zemścić w przyszłości, nawet tej odległej, bo dorosłej. Podobnie jest z materiałami, których założeniem jest obrażenie kogoś lub sprawienie mu przykrości. Umieszczenie ich w Internecie oznacza utratę kontroli nad nimi i ich rozpowszechnieniem, skutki ich publikacji mogą okazać się nieodwracalne.

5. Nie narażaj dziecka, publikując bezkrytycznie jego zdjęcia w sieci! Również rodzice często zapominają o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w Internecie, publikując na swoich stronach lub w serwisach społecznościowych zdjęcia swoich dzieci, nie zważając, że mogą one natychmiast trafić do kolekcji pedofila. Internet wciąż jest polem ich działań, a znalezione zdjęcia dzieci mogą jedynie ułatwić im wybór ofiary i dotarcie do niej. Bezkrytyczne zamieszczanie więc w Internecie ich zdjęć z wakacji – np. w stroju kąpielowym – to niepotrzebne wystawianie ich na ryzyko.

6. Chroń komputer dziecka przed niewłaściwymi treściami. Upewnij się, że na komputerze Twojego dziecka działa zaktualizowany program antywirusowy i zaporą sieciową. Używaj filtru antyspamowego chroniącego program e-mailowy. Stosuj dostępne na rynku oprogramowanie filtrujące. Korzystaj z programów kontroli rodzicielskiej. **Pamiętaj jednak, że żaden program nie jest w stanie zastąpić uwagi rodzica.** Naucz swoje dziecko, by samo dbało o swój komputer. Im mniej znajdzie się w nim wirusów, trojanów i innych śmieci, tym wygodniejsze i bezpieczniejsze będzie korzystanie z niego. Pozwoli to ograniczyć frustrację wynikającą z powolnego ładowania się, wieszania się stron lub wyskakujących okienek, czasami z treściami niebezpiecznymi dla dziecka. Zadaniem oprogramowania filtrującego jest uniemożliwienie dostępu do stron z potencjalnie niebezpiecznymi treściami. **Pamiętaj, że żaden program filtrujący nie zastąpi rozsądku dorosłej osoby.** Nawet jeśli komputer Twojego dziecka ma zainstalowane wszelkie dostępne programy do filtrowania treści, nie trać kontaktu ze swoim dzieckiem, nie zrzucaj odpowiedzialności za jego wychowanie na komputerową aplikację.

7. Upewnij się, że Twoje dziecko korzysta z gier adekwatnych do jego wieku, np. na podstawie oznaczeń PEGI. PEGI (Pan European Game Information) to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier komputerowych. W interesie producenta jest zamieszczanie oznaczenia PEGI na opakowaniu gry – można je zobaczyć jeszcze zanim ją kupimy,

klasyfikacja ta pozwala nam ocenić czy nasze dziecko już dojrzało do konkretnej gry. **To Ty powinieneś decydować do jakich gier lub treści będzie miało dostęp Twoje dziecko** (nawet 12-latek nie musi w swoim indywidualnym rozwoju emocjonalnym być gotowy na wszystkie treści, które zawiera gra dla jego grupy wiekowej – to rodzic najlepiej zna swoje dziecko).

8. Współpracuj ze szkołą swojego dziecka.

Cyberprzemoc rówieśnicza to nic innego, jak przemoc wśród równoletków przeniesiona do Internetu. Może polegać na zmasowanych atakach na jedną osobę, których celem jest jej upokorzenie lub sprawienie przykrości. Równie dobrze może polegać na anonimowych atakach jednej osoby. O ile jednak tradycyjna przemoc rówieśnicza zazwyczaj jest dostrzegana przez nauczycieli, cyberprzemoc może być niezauważona.

9. Naucz dziecko szacunku dla innych internautów i przekonaj je, że nawet pozornie niewinne żarty potrafią bardzo krzywdzić.

Coś, co raz znajdzie się w Internecie prawdopodobnie już nigdy z niego nie zniknie. Jeśli zostanie powielone na innych stronach lub serwerach, prawdopodobnie nikt nie zdoła nigdy tego usunąć. Między innymi właśnie tego najbardziej obawiają się ofiary cyberprzemocy – faktu, że cały świat zobaczy niechciane zdjęcie lub dowie się o złośliwej plotce. Porozmawiaj z dzieckiem, pokaż mu, że niewinny lub nieprzemysłany żart powielony tysiące razy może krzywdzić.

10. PRZYDATNE LINKI

**<http://www.dzieckowsieci.pl>**

**<http://www.sieciaki.pl>**

**<http://www.saferinternet.pl>**

Gdybyście w czasie serfowania napotkali treści, które mogą być niezgodne z prawem, możecie to zgłosić pod adresem:

**<http://www.dyzurnet.pl>**

Helpline to projekt, w ramach którego świadczona jest pomoc w sytuacjach zagrożenia dzieci i młodzieży w Internecie: **<http://www.helpline.org.pl>**.

**A więc podsumowując:**

**1** Rozmawiajcie z dzieckiem o Internecie, interesujcie się tym, co dziecko w nim robi. Traktujcie takie rozmowy jako wstęp do dyskusji o zagrożeniach czujących w Internecie i sposobach ich unikania.

**2** W przypadku komputera i Internetu wprowadźcie takie same zasady, jakie stosujecie się w prawdziwym życiu – przecież nie pozwalacie dziecku grać przez 7 godzin bez przerwy w piłkę ani spotykać się ze znajomymi o trzeciej w nocy! Dlaczego miałyby przez wiele godzin dziennie używać Internetu w czasie, kiedy powinno się uczyć lub spać?

**3** Tak jak znacie znajomych i przyjaciół Waszego dziecka z podwórka czy ze szkoły, tak starajcie się poznać jego internetowych kolegów. Upewnijcie się, że jeśli dziecko zechce się spotkać z kimś poznanym przez Internet, spotkanie odbędzie się w miejscu publicznym, a dziecko nie pójdzie na nie samo.

**4** Zwracajcie uwagę na to jakie dane podaje dziecko komunikując się z kimś przez Internet. Nie powinny być to: adres, numer telefonu, miejsce pracy i numer do rodziców, miejsce i nazwa szkoły, zdjęcia swoje, rodziny i znajomych.

**5** Warto zainstalować programy filtrujące w komputerze – dzięki temu uniemożliwicie młodszym dzieciom korzystanie z niedozwolonych treści i stron.

**6** Starajcie się, żeby korzystanie z Internetu było wspólną rozrywką rodzinną. Dzięki temu szybciej zauważycie niebezpieczeństwo, które może zagrażać dziecku.

**7** Dbając o dobro Waszych dzieci poproście je, by informowały Was o każdym przejawie niestosownego zachowania wobec nich w trakcie korzystania z sieci.

**8** Pamiętajmy, że jesteśmy odpowiedzialni za życie, zdrowie i bezpieczeństwo naszych dzieci. W przypadku podejrzenia, że naszemu dziecku zagraża jakiegokolwiek niebezpieczeństwo w związku z korzystaniem z Internetu, najlepiej jest jak najszybciej powiadomić policję.

Na podstawie materiałów z:

- <https://murator-dom.pl/wnetrza/projekty-i-aranzacje/zdrowo-przy-komputerze-aa-ykhN-Gk5F-TXZ9.html>
- bazy Centrum Służb Rodzinie
- <http://www.bezpieczneinterneciaki.pl/bezpieczenstwo-dzieci-w-internecie/>

opracowała Barbara Jerominek-Tofilska