



Jak chronić dzieci w internecie?

Wskazówki ekspertów Fundacji Save the Children Polska

1. Rozmawiaj z dziećmi na temat korzystania z technologii.

Rolą rodzica jest bycie przewodnikiem dziecka w świecie cyfrowym, a najlepszym sposobem jego ochrony w sieci, nie jest kontrola, a otwarta rozmowa.

- Dzieci mogą nie rozróżniać środowisk online i offline. Zaproś dzieci do rozmowy na temat ich aktywności online w taki sam sposób, jak w przypadku ich interakcji offline.
- Poproś dzieci, aby pokazały ci, jak grać w grę. Skorzystaj z okazji, aby porozmawiać z nimi o tym, co lubią. Zapoznaj się z witrynami, aplikacjami i grami, z których korzysta twoje dziecko.
- Przypomnij o zasadzie „zatrzymaj się i pomyśl”, zanim dzieci udostępnią dane, jakieś treści lub zdjęcia.
- Rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach związanych z korzystaniem z Internetu – to też pomaga je chronić. Jeśli czujesz, że nie masz wystarczającej wiedzy, zasięgnij porady specjalistów.
- Przypomnij dziecku, że zawsze może przyjść do ciebie, jeśli czuje się zmartwione, zagrożone lub jeśli czuje, że popełniło błąd. Dzieci są często bardziej skłonne powiedzieć przyjacielowi, że mają problem. Słuchaj, kiedy Twoje dziecko opowiada ci o sytuacji przyjaciela. Porozmawiajcie o tym, jak najlepiej go wesprzeć.

2. Zachęcaj do zdrowych nawyków technologicznych.

Odpowiednio wykorzystana technologia może być ważną platformą dla dzieci do nauki, nawiązywania kontaktów rówieśniczych.

- Pomóż dzieciom wspólnie ustalić rutynę i zasady dotyczące korzystania z technologii,
- Zasady korzystania z urządzeń online powinny być ustalane wspólnie z całą rodziną, ale pamiętaj, że ostateczna odpowiedzialność za ich egzekwowanie spoczywa na osobie dorosłej.
- Spójrz na codzienne życie dziecka jako całość i zastanów się, czy jest ono zrównoważone pod względem np. snu, zabawy, aktywności fizycznych, prac domowych.
- Bądź ciekawy i obecny, gdy dziecko korzysta z technologii.
- Postępuj zgodnie z sugerowanymi wskazówkami dotyczącymi wieku w grach i aplikacjach, ale pamiętaj też, że to ty najlepiej znasz swoje dziecko. Kieruj się własnym osądem i porozmawiaj o tym z dzieckiem
- Proponuj dzieciom atrakcyjną alternatywę dla technologii, inne aktywności

Jeśli dziecko doświadczyło czegoś złego w sieci, postaraj się zachować spokój, wspieraj je. Możesz też poszukać miejsca, w którym otrzymasz natychmiastową pomoc. np. u pedagoga / psychologa szkolnego, lub dzwoniąc na telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12.



Jeśli jesteś rodzicem dziecka poniżej 6 roku życia, to pamiętaj, że:

Niemowlęta i małe dzieci nie mogą poprawić swoich umiejętności językowych poprzez oglądanie bajek – uczą się przede wszystkim poprzez interakcję z rodzicami.

- Im większy kontakt małego dziecka z mediami dla dzieci, tym mniej słów przyswajają.
- Czas spędzany przed ekranem zmniejsza zdolność dziecka do skupienia uwagi.
- WHO zaleca, aby dzieci poniżej drugiego roku życia nie miały kontaktu z ekranami w ogóle.
- Po 2 r.ż. ogranicz dziecku czas spędzany przed ekranem tak bardzo, jak to możliwe – do jednego lub dwóch dni w tygodniu (maksymalnie jedna godzina dziennie)

Czas spędzany przed ekranem zabiera dziecku czas na zabawę, która jest podstawową i naturalną aktywnością małego dziecka. Jeśli chcesz, aby dziecko nauczyło się nowych słów – rozmawiaj i baw się z dzieckiem. Ale nie bój się też nudy, która może być dla dziecka kreatywna, bo zmusza do tworzenia przez dziecko własnej zabawy.

Jeśli jesteś rodzicem dziecka w wieku od 6 do 12 lat, to:

- **Sprawdź ustawienia prywatności i bezpieczeństwa na urządzeniach**, np. poprzez korzystanie z kontroli rodzicielskiej, blokowanie kamery, tworzenie bezpiecznych haseł i innych zabezpieczeń oferowanych przez platformy mediów społecznościowych.
- **Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robi w internecie**
 - Bądź ciekawy: zadawaj dziecku pytania, tak jakbyś pytał o jego przyjaciół i szkołę
 - Zachęć dziecko, by opowiedziało o tym, czego nauczyło się nowego lub co widziało świetnego w internecie
- **Wyjaśnij dziecku, że za bezpieczeństwo w Internecie odpowiada każdy z nas, tzn.**
 - zarówno dorośli jak i dzieci muszą zachować czujność i bezpieczeństwo
 - chwal dziecko, jeśli zauważyło coś, co może stanowić zagrożenie
- **Uzgadniaj z dzieckiem czas spędzany przed ekranem**
 - Kiedy ten czas się kończy, trzymaj się tego, na co się umówiliście i daj dziecku znać, że trzymacie się ustaleń



Jeśli jesteś rodzicem nastolatka, to:

- **Okaż zainteresowanie**

- Aktywnie interesuj się tym, co robią nastolatki w sieci, ale szanuj ich prywatność
- Zapytaj, co lubią w byciu online, a co im się nie podoba
- Młodzi ludzie często lepiej niż dorośli znają zagrożenia i korzyści związane z platformami cyfrowymi. Ucz się od nich!

- **Pomóż dziecku chronić siebie i innych**

- Zapytaj nastolatki, jak chronią się w Internecie, zwłaszcza przed osobami, których nie znają offline
- Przypominaj o ryzyku związanym z próbą zaprzyjaźnienia się lub zbyt szybkim proszeniem o dane osobowe

- **Przypomnij o zasadzie „zatrzymaj się i pomyśl” (to stop & to think), zanim udostępnią, czyli:**

- Nie publikuj treści od razu – odejdź od urządzenia i zadaj sobie pytanie: „Dlaczego udostępniam te informacje? Czy może to zaszkodzić mi lub innym osobom? Czy to miłe?”

- **Buduj i zachęcaj do zdrowych nawyków technologicznych.**

- Zachęcaj nastolatka do samorefleksji i zadawania pytań np.: „Czy technologia nie przeszkadza mi zasnąć?”, „Co w korzystaniu z urządzeń sprawia, że czuję się szczęśliwy i bezpieczny, a co, powoduje smutek lub stres”.

- **Jeśli stało się coś złego**

- Nie osądzaj, tylko wspieraj. Możesz powiedzieć: „To naprawdę odważne z twojej strony, że mi to mówisz. Na pewno znajdziemy rozwiązanie”.

Uwaga na udostępnianie wizerunku dzieci w internecie!

Zanim udostępnisz jakiegokolwiek zdjęcia dzieci, **zastanów się nad ich bezpieczeństwem i prywatnością**. W przypadku dzieci warto wykazać się szczególną ostrożnością w przetwarzaniu i rozpowszechnianiu wizerunku dziecka. **W zależności od wieku, poproś dzieci o pozwolenie**, zanim udostępnisz ich zdjęcia. To uczy dziecko, jak **ważna jest jego zgoda i ochrona wizerunku**.

Save the Children od ponad 100 lat pomaga i wspiera najbardziej potrzebujące dzieci na świecie, aby ocalić ich dzieciństwo i dać dobry start w bezpieczną i szczęśliwą dorosłość.

Od 2022 roku – jako Save the Children Polska – pomagamy także dzieciom w naszym kraju, niezależnie kim są i skąd pochodzą. Wspieramy również rodziny, opiekunów dzieci oraz instytucje, takie jak szkoły, biblioteki i świetlice. Posiadamy status organizacji pożytku publicznego.

Dowiedz się więcej o naszych działaniach na stronie **savethechildren.pl**