

Drogi nastolatku, czy wiesz jak być bezpiecznym w INTERNECIE ?

1. Ustal samemu sobie czas korzystania z INTERNETU - znajdź dla siebie jakąś odskocznnię!

Jak już pewnie zauważyłeś, Internet to wciągająca otchłań niesamowitości, ale zapewne nie raz zwróciłeś uwagę na to, że za częste i za długie przesiadywanie przed komputerem niesie ze sobą różne konsekwencje tj. złość rodziców, większe zmęczenie, bolące kości, kolejną "oponkę" na brzuchu itp. Dlatego warto zadbać o to, aby mieć coś innego w zapasie, chociażby na wypadek, gdyby na jakiś czas zabrakło nam prądu :)

2. Rozmawiaj z dorosłymi na temat tego, z czym spotkasz w Sieci (hejt, przemoc, nienawistne komentarze, pornografia, zachowania autoagresywne itp.)

To, z czym się spotykasz w Internecie, ma na Ciebie duży wpływ. Kształtuje Twój obraz siebie oraz obraz otaczającego Cię świata. Wielokrotnie możesz się spotkać z treściami, z którymi się nie zgadzasz, których nie akceptujesz i nie rozumiesz. Dlatego warto o tym z kimś porozmawiać i wspólnie poszukać sposobów radzenia sobie w sposób dla Ciebie bezpieczny. A podejmowane przez Ciebie bezpieczne i odpowiednie zachowania wpłyną na wzrost Twoich kompetencji i subiektywnej skuteczności.

3. Bądź krytyczny wobec informacji, jakie znajdziesz w INTERNECIE!

Nie wierz we wszystko, co jest napisane lub powiedziane w Sieci. Różnimy się od siebie, ale też nie jesteśmy specjalistami od wszystkiego. Dlatego szukaj informacji, gdzie masz podane źródło lub autora, którego możesz sprawdzić, a czasami nawet przeczytać opinie na jego temat. Internet jest dla nas dużym bogactwem, ale nie zapominajmy, że znajduje się w nim dużo "śmieciowych" informacji.

4. Dbaj o swój wizerunek w Sieci - pewne treści zostaną tu NA ZAWSZE!

Pamiętajmy, o tym, że większość rzeczy, które wrzucamy do Internetu, ma status publiczny i jest dostępna dla innych. Wyśląnego zdjęcie, filmu, wiadomości czy wstawionego komentarza nie usuniesz z czyjegoś dysku nawet, jeśli wyślesz go tylko do znajomych.

5. Chroń siebie i swoją prywatność!

Udostępnianie swoich danych może skutkować tym, że ktoś je wykorzysta w sposób niewłaściwy, a czasem nawet krzywdzący. Dlatego pamiętaj, żeby nie udostępniać swoich danych, starać się nie logować w miejscach publicznych, jeśli nie masz włączonej usługi

VPN (Virtual Private Network). Upewnij się, że Twój smartfon, tablet i komputer jest zabezpieczony trudnym do odgadnięcia hasłem, a przede wszystkim nie zostawiaj odblokowanego urządzenia bez nadzoru.

6. Szanuj prywatność i własność innych osób

Ściągając pracę domową z Internetu i nie podając źródła, tytułu lub autora, łamiesz prawo. Udowodnienie przywłaszczenia cudzej własności jest bajecznie proste, wystarczy, że Twój nauczyciel wklei fragment Twojej pracy w przeglądarkę internetową. Dlatego nie zapominaj, że kopiowanie i podpisywanie się pod cudzą pracą jest przestępstwem.

*Patrycja Dudek
psycholog
Ośrodek Interwencji Kryzysowe w Tomaszowie Lubelskim*

Powyższe kroki zostały opracowane na podstawie materiałów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.