

Drogi rodzicu, czy wiesz, jak możesz zadbać o bezpieczeństwo swojego dziecka w INTERNECIE ?

Aktualna sytuacja społeczna skłania nas wszystkich do zmiany stylu życia. Praca zdalna oraz nauka na odległość to rzeczywistość większości rodzin w naszym kraju. Internet stał się dla nas jedynym źródłem komunikacji z naszym najbliższym otoczeniem. Aktualnie jest też jedynym źródłem nauki naszych dzieci, które zaczęły spędzać przed komputerem znacznie więcej czasu niż dotychczas. Dlatego warto zastanowić się, co ja jako rodzic mogę zrobić, aby moje dziecko było bezpieczne w sieci. Przede wszystkim:

1. Kontroluj korzystanie przez dziecko z internetu. Monitoruj, do jakich treści ma dostęp. Powinny to być tylko sprawdzone i adekwatne do jego wieku strony i aplikacje.
2. Ustal czas korzystania przez dziecko z Internetu, uwzględniając w nim czas na naukę i na przyjemności.
3. Rozmawiaj z dzieckiem na temat treści znalezionych w Internecie.
4. Ucz dziecko poszukiwania informacji w celu ich sprawdzenia, powiedz mu, że nie wszystko, co jest w sieci, jest prawdą.
5. Zachęcaj dziecko do rozmowy z Tobą na temat niepokojących go sytuacji lub informacji w Internecie.
6. Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, jak może postępować w sytuacjach zagrażających tj. cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści itp.
7. Uświadom dziecko odnośnie ochrony swojej prywatności (danych osobowych, miejsca zamieszkania, zdjęć, filmów), ale również obowiązku poszanowania prywatności innych osób. Zwróć uwagę, na jakie strony zagląda dziecko, odrabiając prace domowe, oraz w jaki sposób je wykorzystuje. Poinformuj, że korzystając z materiałów w sieci należy podać ich źródło, tytuł lub autora.
8. Dbaj o wizerunek swojego dziecka w Sieci - sprawdzaj systematycznie, co publikuje na swój temat. Pamiętaj, że wrzucone rzeczy, filmy czy zdjęcia do sieci zostają na DŁUGO ... a niektóre z nich na ZAWSZE!
9. Pamiętaj, że filtr kontroli rodzicielskiej i jego systematyczne aktualizowanie chroni Twoje dziecko przed niebezpiecznymi treściami.
10. Znajdź wspólny czas na bycie z dzieckiem poza światem wirtualnym i urządzeniami komunikacyjnymi.
11. Wyłączaj urządzenia ekranowe wtedy, kiedy ich nie używasz.

12. Minimum godzinę przed snem ogranicz dziecku kontakt z urządzeniami emitującymi światło niebieskie np. laptop, komputer, telefon, TV .

Patrycja Dudek
psycholog
Ośrodek interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim

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