

Drodzy Rodzice!

Internet to medium, z którego korzystają już kilkuletnie dzieci, a starsze niekiedy lepiej niż ich opiekunowie orientują się w gąszczu licznych aplikacji i oprogramowań. Aktywność dzieci i młodzieży w Internecie, w tym korzystanie przez nie z gier internetowych, należy obecnie do głównych rodzajów ich codziennej aktywności. Nowe technologie wykorzystywane są niemal w każdej dziedzinie życia i - jak widzimy w obecnej sytuacji stanu epidemii - również do zdalnej nauki.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że posługiwanie się przez dzieci i młodzież nowymi technologiami przynosi im wiele korzyści. Nie możemy jednak zapominać, iż niewłaściwe ich używanie może stanowić również zagrożenie dla bezpieczeństwa oraz zdrowia młodych użytkowników. Niestety, dziecięca skłonność i biegłość w posługiwaniu się nowymi technologiami najczęściej nie idzie w parze z ostrożnością i umiejętnością zadbania o swoje bezpieczeństwo w sieci. W związku z tym, kluczowa jest rola rodzica w zapewnieniu dzieciom i młodzieży bezpieczeństwa online. Polega ona głównie na mądrej kontroli i monitorowaniu aktywności dziecka w sieci oraz na kształtowaniu odpowiednich umiejętności korzystania i postaw dziecka wobec nowych technologii.

Warto zwrócić uwagę, iż wiek dziecka nie chroni go przed ryzykownym korzystaniem z mediów oraz ich negatywnymi konsekwencjami. Okazuje się bowiem, iż np. objawy szkodliwego, patologicznego korzystania z gier internetowych przejawiają zarówno dzieci 8-letnie, jak i dorastający nastolatki w wieku 13-15 lat. Pozostałe grupy wiekowe również nie różnią się zasadniczo od siebie pod tym względem.

Dzieci w różnym wieku wymagają różnej kontroli i nadzoru rodzicielskiego, w żadnym wypadku rodzice nie powinni pozostawiać ich bez tego wsparcia. Również, gdy nastoletnie dziecko wydaje się już odpowiedzialnie korzystać z nowych technologii. Zawsze bowiem może mieć chwile, gdy nadmiernie przejmie się komentarzami na swój temat w portalach społecznościowych albo przerazi jakimiś informacjami z sieci, których nie będzie w stanie zweryfikować i krytycznie ocenić.

Roli rodziców w zakresie ochrony własnych dzieci przed szkodliwym używaniem nowych technologii i niebezpiecznym surfowaniem w Internecie nie sposób przecenić. Poniżej przedstawione zostaną zarówno informacje dotyczące nie tylko tego, dlaczego warto to robić, ale i jak.

JAKIE SĄ NEGATYWNE KONSEKWENCJE PŁYNAĆE Z NIEWŁAŚCIWEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU?

konsekwencje zdrowotne	konsekwencje psychologiczne
otyłość	nadużywanie nowych technologii
cieśń nadgarstka	izolacja w grupie rówieśniczej
zaburzenia snu i rytmu dobowego	problemy w nauce
schorzenia kręgosłupa	problemy w komunikacji z innymi ludźmi
problemy jelitowe	trudności w koncentracji uwagi
bóle głowy, oczu, karku, brzucha	zaburzenia depresyjne i lękowe
przewlekłe bóle ramion, przedramion, przegubów i dłoni	konfliktowość
alergiczne kontaktowe zapalenie skóry (ACD)	narażenie na przekaz fałszywych wartości i zaburzeń jako normy i ideału
przemęczenie i ogólna niska wydolność	kontakt z nieodpowiednimi i urazowymi treściami

CO POWINNO ZANIEPKOJIĆ RODZICA?

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- 1. 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.
- 2. Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci**
Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu dziecka do Internetu.
- 3. Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych**

Dziecko nie odchodzi od monitora do toalety, gdyż szkoda mu czasu lub obawia się wykluczenia z gry na jakiś czas (tzw. bana). Nie rozstaje się ze smartfonem nawet w toalecie.

4. Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci

Dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.

5. Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu

Dziecko nie toleruje spędzania czasu poza Internetem. Jest niespokojne i rozdrażnione, gdy nie gra lub nie wie, co się dzieje w grupach na portalach społecznościowych (np. Facebook, Messenger, Whatsapp).

6. Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu

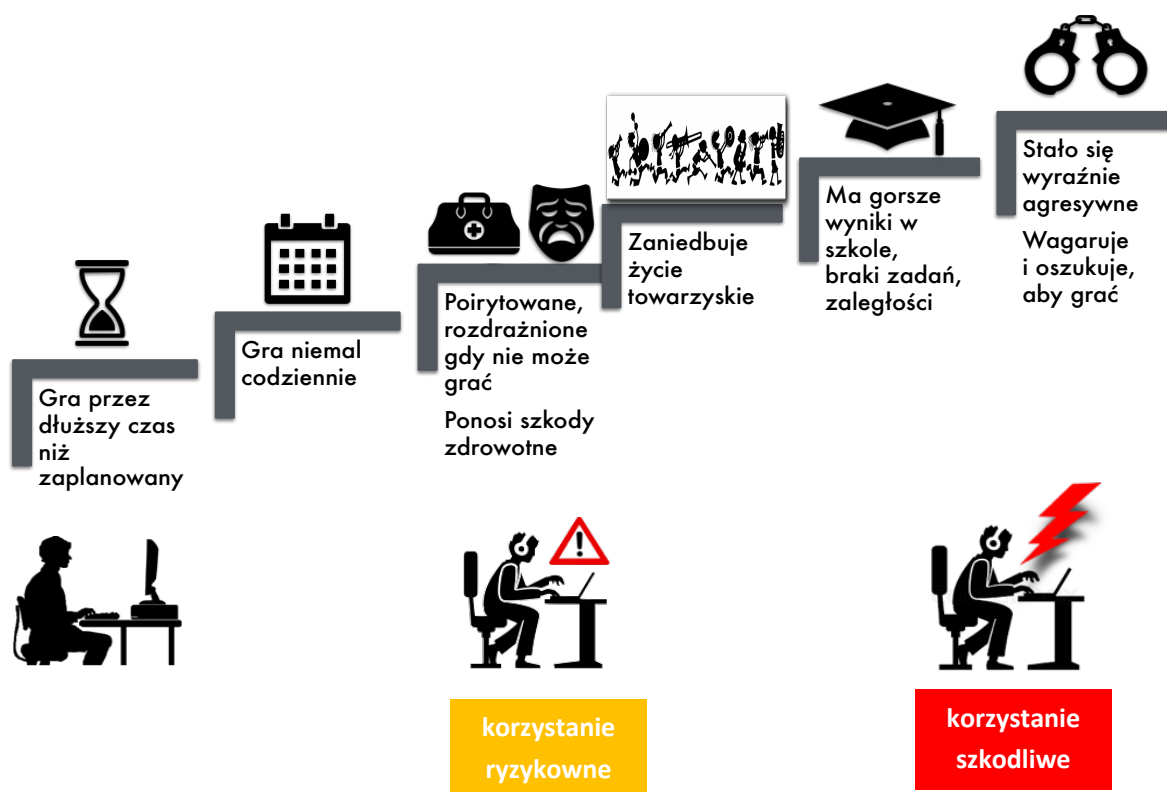
Dziecko zaczyna unikać znajomych, niechętnie wychodzi na dwór, rezygnuje z zajęć sportowych i innych dotychczasowych form spędzania wolnego czasu.

7. Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące

Dziecko przegląda strony w Internecie, niczego nie szuka, jest tym już znudzone.

8. Korzystanie z Internetu pomimo, że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia

Dziecko używa Internetu kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji, nie wykonuje codziennych obowiązków.



JAK ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY CZASEM SPĘDZANYM W SIECI I POZA NIĄ?

❑ **Sprawdź, czy dziecko ma symptomy szkodliwego korzystania Internetu**

Zadaj sobie pytanie, czy korzystanie z Internetu ma wpływ na wyniki szkolne dziecka, jego zdrowie oraz stosunki z rodziną i przyjaciółmi. Określ, ile czasu dziecko spędza w Internecie.

❑ **Poproś o pomoc**

Jeśli dziecko wykazuje silne oznaki szkodliwego korzystania z Internetu, należy poprosić o pomoc psychologa

❑ **Przyjrzyj się własnym zachowaniom w Internecie**

Czy korzystasz nadmiernie z Internetu kosztem innych zajęć? Pamiętaj, że dla swojego dziecka jesteś najważniejszym wzorem do naśladowania.

❑ **Nie zakazuj korzystania z Internetu**

To ważna część życia społecznego dziecka. Lepiej ustal rodzinne zasady korzystania z Internetu. Gdy jednak dziecko szkodliwie korzysta z Internetu, przerwij mu kontakt z siecią, wytłumacz, dlaczego i ustal zasady powrotu do jej używania.

❑ **Ustaw komputer w ogólnodostępnym miejscu**

Komputer powinien znajdować się w miejscu, do którego dostęp mają wszyscy domownicy, a nie w pokoju dziecka.

❑ **Zachowaj równowagę**

Zachęcaj dziecko i wspieraj jego udział w innych zajęciach — zwłaszcza w zabawach fizycznych z innymi dziećmi.

❑ **Pomóż dziecku udzielać się towarzysko w rzeczywistym świecie**

Zachęcaj dziecko do brania udziału w zajęciach pozaszkolnych, takich jak koła zainteresowań czy zajęcia sportowe, taneczne, gdzie może się spotkać z rówieśnikami o podobnych zainteresowaniach.

❑ **Sprawdzaj swoje dzieci**

Zapoznaj się z oprogramowaniem, które służy do monitorowania i ograniczania dostępu do Internetu. Najważniejszym celem powinno być pomaganie dziecku w rozwijaniu samokontroli, dyscypliny i odpowiedzialności w korzystaniu z Internetu.

❑ **Proponuj alternatywne rozwiązania**

Jeśli dziecko jest zainteresowane wyłącznie grami internetowymi, spróbuj zachęcić je do grania w jedną z ulubionych gier w normalnym świecie.

❑ **Poznaj portale, z których korzysta dziecko, zagraj w jego gry, zapytaj, ilu z portalowych znajomych zna w realu**

Zainteresuj się światem swojego dziecka, nie zostaw go tam samego, wejdź do niego razem z dzieckiem i pomóż mu go uporządkować (jak własny pokój).

❑ **Rozmawiaj z dzieckiem, spójrz na świat jego oczyma i cierpliwie tłumacz rzeczywistość**

Jesteś dla dziecka najważniejszą osobą, której ono ufa i od której uczy się, co jest ważne, jak rozumieć siebie i innych ludzi – tak jak stopniowo pokazywałeś mu świat, tak stopniowo wprowadzaj go w świat wirtualny, tłumacząc co jest bezpieczne, a co nie. Z dużą cierpliwością tłumacz mu to w przystępny sposób. Samo sobie nie poradzi.

JAK ZAPEWNIĆ DZIECKU BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z INTERNETU?

Stosuj programy kontroli rodzicielskiej

Można w tym celu zapoznać się z ofertą producentów oprogramowań, jak i skorzystać z opinii rodziców na ich temat. Cenne wskazówki znajdują się na stronach:

<http://www.dzieckowsieci.pl> (strona edukacyjna dla rodziców i dzieci)

<https://komorkomat.pl/kontrola-rodzicielska-w-androidzie/> (strona z recenzjami i linkami do oprogramowania kontroli rodzicielskiej w systemie Android)

<https://beniamin.pl> (uznawany za jeden z lepszych oprogramowania kontroli rodzicielskiej, bezpłatny)

<https://www.kaspersky.pl/safe-kids> (wersja bezpłatna oprogramowania)

Skonfiguruj odpowiednio system operacyjny urządzenia dziecka

W przypadku tabletów i smartfonów z systemem Android warto odpowiednio skonfigurować Google Play, przeglądarkę oraz aplikację serwisu YouTube. W zależności od wersji systemu można również stworzyć profil ograniczony, który dla dziecka będzie stanowił bezpieczną, jasno określoną przestrzeń, w której będzie mogło się ono poruszać. Instrukcję, jak to zrobić można znaleźć w systemie lub np. tutaj: <https://www.youtube.com/watch?v=K8--mztOu9s>

Poszerzaj swoją wiedzę o bezpieczeństwie i ryzyku związanym z korzystaniem przez dzieci i młodzież z Internetu

Ciekawe materiały edukacyjne dedykowane dla rodziców zawierają strony:

<https://www.saferinternet.pl/materiały-edukacyjne/poradniki-i-broszury.html>

<http://www.dzieckowsieci.pl>

<http://www.necio.pl>

<https://sieciaki.pl>

https://akademia.nask.pl/publikacje/Raport_rodzice_nastolatków_3.0.pdf

Monitoruj regularnie aktywność swojego dziecka w Internecie

Sprawdzaj, na jakie strony wchodzi dziecko, w jakie gra gry, z kim kontaktuje się na portalach społecznościowych, jakich informacji udziela o sobie w sieci (np. na własnym profilu), z kim mailuje, jakie treści wysyła i o jakie jest proszone. Rozmawiaj z dzieckiem codziennie o tym, co robiło w sieci, jakie miało odczucia podczas korzystania z Internetu, czy ktoś nie sprawił, że poczuło się zawstydzone, przestraszone, pod presją lub po prostu nieswojo, dziwnie. Reaguj na przejawy cyberprzemocy wobec dziecka szybko i w odpowiedni sposób – jeśli masz podejrzenia, że zostało popełnione przestępstwo na jego szkodę – zabezpiecz materiał (np. maile, czaty, rozmowy, zrób zrzuty ekranu z tymi treściami), przerwij kontakt dziecka z niewłaściwymi treściami lub osobami, zawiadom Policję lub Prokuraturę.

Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ –

kodeksem dobrego zachowania w Internecie

Wytłumacz dziecku zasady zachowania obowiązujące w Internecie, przypominaj o nich często i zachęcaj do ich stosowania. Zasady można znaleźć np. tutaj:

<https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/porady/netykieta>

- 1. Bądź odpowiedzialny za to, co piszesz**
- 2. Bądź kulturalny**
- 3. Nie kradnij, podawaj autora cudzych materiałów i ich źródło**
- 4. Nie bądź wścibski, nie łam cudzych haseł**
- 5. Szanuj czas innych, pisz zwięźle**
- 6. Szanuj przestrzeń, nie używaj w mailach tabeli i zdjęć**
- 7. Nie śmieć, nie spamuj**
- 8. Nie pisz samymi wielkimi literami**
- 9. Nie rozsyłaj wirusów**

Jak ustalić domowe zasady korzystania z urządzeń medialnych?

„3-6-9-12” zasady korzystania przez dzieci z urządzeń technologicznych w domu – profilaktyka uzależnienia od urządzeń ekranowych wg Kimberley S. Young

Za: Felińska A., Grzegorzewska I. „Dziecko i młody człowiek w obliczu cyfryzacji życia” w: „Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży” red. Grzegorzewska I., Cierpiatkowska L., Borkowska A.R., PWN 2020

wiek dziecka	zasada	sposób korzystania przez dziecko z urządzeń
od urodzenia do 3 lat	NIGDY/NIGDZIE	<p>Żadnej technologii; całkowity brak dostępu dziecka do smartfonów, komputerów i telewizji.</p> <p>Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) twierdzi, że dziecko w tym okresie życia nie powinno w ogóle korzystać z tzw. urządzeń ekranowych, gdyż jakikolwiek kontakt z nimi zakłóca rozwój komunikacji społecznej dziecka oraz kształtowanie prawidłowych więzi emocjonalnych z rodzicami i innymi członkami rodziny. Dziecko całkowicie pozbawione dostępu do tych urządzeń może prawidłowo rozwijać się pod względem motorycznym, fizycznym i społecznym.</p>
od 3 do 6 lat	<p>korzystanie pod ścisłym nadzorem</p> <p>1 godzina dziennie</p>	<p>Na tym etapie życia rodzice mogą ostrożnie wprowadzać dziecko w świat technologii. Jest to okres krytyczny dla nauki przez dziecko zachowań prospołecznych oraz kompetencji społecznych. Rodzice zbyt często udostępniają dziecku tablet lub smartfon jako „baby sittera” (opiekuna) lub w nagrodę za zachowanie. Nadmierna ekspozycja dziecka na nowe media może skutkować jego agresywnymi i impulsywnymi zachowaniami.</p>

<p>od 6 do 9 lat</p>	<p>korzystanie pod ścisłym nadzorem</p> <p>do 2 godzin dziennie</p>	<p>Dziecko wymaga równowagi między aktywnością fizyczną i kontaktem z nowymi mediami. Nadmierne korzystanie z technologii komunikacyjnych może prowadzić dziecko do otyłości. Rodzice nadal powinni ściśle monitorować czas korzystania i treści, z którymi stykają się dzieci poprzez nowe technologie. Dotyczy to również wyboru odpowiednich gier dostosowanych do wieku dziecka (system PEGI). Dziecko nie powinno mieć dostępu do urządzeń ekranowych we własnym pokoju.</p>
<p>od 9 do 12 lat</p>	<p>integracja</p>	<p>Na tym etapie rozwoju dziecko intensywnie rozwija się poznawczo. Powinno mieć świadomość, że nie wszystkie media są edukacyjne. Rolą rodziców jest uczyć dzieci krytycznego i bezpiecznego korzystania z zawartości Internetu, doboru właściwych gier wideo, reagowania w sytuacjach problemowych spowodowanych aktywnością dziecka w świecie wirtualnym.</p>
<p>od 12 do 18 lat</p>	<p>niezależność</p>	<p>Na tym etapie rozwoju nastolatek potrzebuje niezależności, zmieniają się domowe zasady w zakresie samodzielności dziecka. Adolescenci oczekują uszanowania ich prywatności i niezależności w korzystaniu z nowych mediów. Jednak rodzice nie powinni całkowicie pozostawiać swoich nastoletnich dzieci bez nadzoru nad ich aktywnością wirtualną. Podobnie jak nadmiar pożywienia, tak i nadmiar „cyfrowego pożywienia” może bowiem prowadzić do szkód zdrowotnych i tak jak rodzic nadal dba o codzienną dietę adolescenta, tak nadal powinien pomóc mu w utrzymaniu zdrowej „diety cyfrowej”. Dobrym rozwiązaniem jest korzystanie z oprogramowań kontroli rodzicielskiej.</p>

Dodatek: z praktyki psychologa szkolnego

**CHŁOPIEC LAT 7, RYSUNEK DOWOLNY**

Chłopiec narysował postać z gry komputerowej i wytłumaczył, że Foxy może wbić na hak też i jego, gdyż może wszystko. Chłopiec bał się z tego powodu wychodzić sam podczas lekcji z klasy do toalety i z trudnością wytrzymywał do przerwy. Dopiero w obecności innych osób na korytarzu i w toalecie czuł się w miarę bezpieczny. Nikomu nie zwierzał się ze swoich lęków przed Foxy, rodzice nie zdawali sobie sprawy z treści gier, z których korzystał.

Dzieci w wieku do ok. 7-8 lat mają nadal trudności w odróżnianiu świata fikcji i wyobraźni od rzeczywistego świata. Z tego powodu wierzą, że fikcyjna postać z gry komputerowej (tak jak kiedyś z bajek) może przyjść do nich i skrzywdzić je, a to rodzi silny lęk, o którym rzadko mówią rodzicom, także z obawy przed zakazem korzystania z komputera.

Pamiętajmy, że dziecko to nie mały dorosły – myśli inaczej, postrzega inaczej, przeżywa inaczej – potrzebuje dorosłego, który będzie mu mądrze w tym towarzyszył.