

„Bezpieczne dzieciaki – sieciaki”

Poradnik dla rodziców

Internet jest doskonałym źródłem wiedzy oraz rozrywki. Jednak nie wszystko, co pojawia się w internecie, jest bezpieczne i rozsądne. W świecie wirtualnym (podobnie jak w realnym) czyha na dziecko wiele niebezpieczeństw. W związku z tym nie można jednak i nie wolno całkowicie odizolować dzieci od Internetu. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez sieć bogactwa.

Sieć będzie dla dzieci kolejnym bezpiecznym „placem zabaw” jeśli poznają podstawowe zasady bezpiecznego z niej korzystania. Naucz swoje dziecko tych zasad.

1. Chroń swoje dane

Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść ujawnienie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby **nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu czy numeru telefonu i nie przysyłało zdjęć**. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu prywatnych danych – często dostęp do stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga ich wpisania. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców.

W większości wypadków niech posługuje się nickiem, czyli pseudonimem. W nicku też nie wolno umieszczać danych osobowych, np. wieku czy roku urodzenia.

2. Ograniczone zaufanie

Uczul swoje dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w sieci, ani też wierzyć we wszystko, co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy chcą mu zrobić krzywdę. Uświadamiaj dziecku, że nigdy nie ma pewności z kim rozmawia. Ktoś, kto podaje, że jest jego rówieśnikiem w rzeczywistości może być dużo starszy i mieć wobec dziecka złe zamiary.

3. Należy mówić jeśli coś jest nie tak

Uczul dziecko na niepokojące treści. Jeśli wiadomość, którą otrzymało pochodzi od nieznanego nadawcy, jest niepokojąca, wulgarna, to nie powinno na nią odpowiadać, **tylko pokazać rodzicom**. Osoba, która w Internecie umieszcza szokujące treści często robi dlatego, aby kogoś obrazić lub zdenerwować. Naucz dziecko, aby nie dało się wciągnąć w takie dyskusje w myśl zasady „nie karmić trolla”.

Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka. Pamiętaj, że dzieci często same obciążają się winą. Bywa, że w obawie przed karą boją się do tego przyznać. Doceń jego odwagę i zaufanie, jakim Cię obdarzyło. Powiedz, jak ważne jest dla Ciebie to, by z Tobą rozmawiało.

4. Bądź rozsądny i odpowiedzialny

Nauucz dziecko, by nie odpowiadało na spam. W ten sposób potwierdza nadawcy adres poczty elektronicznej. Spowoduje to zwiększenie ilości niechcianych wiadomości. Wyjaśnij, by nie brało udziału w „łańcuskach internetowych”. Jest to sposób spamerów na pozyskiwanie adresów e-maili. Uświadom dziecku, że jego działanie w sieci nie jest anonimowe. W większości przypadków można precyzyjnie ustalić adres IP każdego komputera.

5. Netykieta

Zapoznaj dziecko z netykietą – zasadami dobrego zachowania w Internecie. Przypominaj mu o zasadach dobrego wychowania. W Internecie, podobnie jak w każdej dziedzinie naszego życia obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa, itp. (zasady netykiety znajdziesz na stronie www.sieciaki.pl). Twoje dziecko powinno je znać.

Uparte łamanie zasad netykiety może wiązać się z różnymi przykrymi konsekwencjami, jak np. odcięcie „niegrzecznego” osobnika od określonej usługi internetowej przez jej administratora, tzw. „zbanowanie”.

Jeśli Twoje dziecko będzie przestrzegać powyższych zasad, nie powinno przytrafić się mu nic złego. Reszta należy do Ciebie.

(Informacje dotyczące gier komputerowych pochodzą z listu MEN nt. cyberprzemocy)

Bardzo popularna forma rozrywki dla dzieci i młodzieży to gry komputerowe. Większość dzieci w wieku 4-14 lat używa komputera do grania.

Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe oraz koncentrację uwagi. Poprawiają refleks i koordynację wzrokowo-ruchową oraz ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie. Jednak nadmierne granie może powodować problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami. Może ono prowadzić również do rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet zaniedbywania czynności takich, jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach doprowadzić nawet do uzależnienia.

Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u dzieci, uczą wrogich zachowań wobec innych ludzi oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły. Mogą prowadzić również do samookaleczenia, a nawet śmierci.

Wskazówki dla rodziców dotyczące zachowania bezpieczeństwa w korzystaniu z gier komputerowych:

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
- Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeśli ustalisz, że w waszym domu gra się w określone dni, np. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło oczekiwaniem na włączenie komputera.
- Zainteresuj się, w co gra twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.

- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
- Pamiętaj, że istnieją mini gry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
- Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami. Jeśli tak – sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera twoje dziecko, są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań.

Wskazówki pochodzą z broszury pt.: „Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie-reagowanie. Gry komputerowe”. Broszura dostępna jest pod adresem: <https://www.ore.edu.pl/materialy-do-pobrania/category/55-profilaktyka-agresji-i-przemocy>

Gry komputerowe – oznaczenia

W naszym kraju wiele gier komputerowych oznaczonych jest wg systemu PEGI (Pan-European Game Information). Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier stworzony przez producentów gier w celu udzielenia rodzicom w Europie pomocy w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. Symbole PEGI znajdują się na opakowaniu gry. Wskazują one następujące kategorie wiekowe: 3, 7, 12, 16 i 18 lat, nadane zgodnie z zawartością gry z poziomem rozwoju młodego użytkownika. Na stronie internetowej www.pegi.info można sprawdzić klasyfikację gry i jej kategorię wiekową.

W systemie PEGI poza klasyfikacją wiekową można znaleźć oznaczenia informujące o potencjalnie szkodliwych treściach występujących w grze, takich jak przemoc, wulgaryzmy czy hazard. Przed zakupem gry warto zapoznać się z jej klasyfikacją, aby podjąć przemyślaną decyzję

Kontrola rodzicielska

USTAL Z DZIECKIEM ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU

- Istotnym zagrożeniem dla dziecka może być uzależnienie od Internetu. W ramach zasad warto więc **ustalić, czas który dziecko spędza przed komputerem** (proponowany: 1-2 godziny dziennie). Oczywiście należy tu uwzględnić czas na naukę, szczególnie w przypadku starszych dzieci. Jeśli dzieci są starsze, warto jako rodzic możliwość wglądu w ekran komputera czy urządzenia mobilnego, z którego korzystają
- Dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, filmów, zdjęć szczególnie prywatnych informacji,
- Najmłodsze dzieci powinny korzystać jedynie z pozytywnych i bezpiecznych treści (strony, aplikacje, gry) wskazanych przez rodziców. Nie powinny samodzielnie korzystać z portali społecznościowych, wyszukiwarek i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści (zdjęć, filmów, tekstów). Stopniowe wprowadzanie takich możliwości powinno odbywać się pod kontrolą rodziców. Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z komunikatorów czy portali społecznościowych.
- Staraj się, aby poza Internetem Twoje dziecko miało jeszcze inne zainteresowania, codziennie spędzało czas aktywnie

Zainstaluj program do kontroli rodzicielskiej

Szukając programów do kontroli rodzicielskiej, warto zrobić rozpoznanie w Internecie i zapoznać się z informacjami producentów oprogramowania oraz opiniami użytkowników.

Wśród licznej oferty warto zwrócić uwagę m.in. na:

- [Beniamin \(Windows XP/Vista/7/8/10\)](#)
- [Norton Family \(Windows, Android, iOS\)](#)
- [Kaspersky SafeKids \(Windows, Android, iOS\)](#)
- [F-Secure SAFE \(Windows, Android, iOS\)](#)
- [Mobikid \(Android\)](#)
- [Kids Place \(Android\)](#)

Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa w urządzeniu

- Należy odpowiednio skonfigurować ich system operacyjny. Jest to dosyć proste i powoduje znaczne ograniczenie dostępu do szkodliwych treści.
- W przypadku tabletów i smartfonów z systemem Android warto odpowiednio skonfigurować Google Play, przeglądarkę oraz aplikację serwisu YouTube. W nowszych wersjach systemu istnieje także możliwość stworzenia profilu ograniczonego, który będzie stanowił bezpieczną przestrzeń dla dziecka.
- Właściciele urządzeń mobilnych z systemem iOS (iPad, iPhone) mogą ograniczyć dziecku dostęp do wybranych treści, korzystając z funkcji „Ograniczenia”, która znajduje się w ustawieniach ogólnych. Określimy tam m.in. ograniczenie wiekowe dotyczące wyświetlanych filmów oraz używanych programów.

Operatorzy polecają:

- Orange <https://chrondzieciwsieci.pl/>
- [T-mobile – Dzieci w sieci](#)
- [Play – Ochrona internetu](#)
- [Plus – Ochrona internetu](#)

Udostępniaj dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści

- Zasoby internetowe udostępniane dzieciom muszą być wolne od szkodliwych treści, czyli przemocy, wulgaryzmów, erotyki. Należy się również upewnić, czy nie dają one dostępu do takich treści np. poprzez linki czy bannery.
- Należy udostępniać dzieciom treści z wiarygodnego źródła, stworzone z myślą o młodym odbiorcy.
- Estetyka, sposób prezentowania informacji, nawigacja po serwisie, grze czy aplikacji powinny być przyjazne i zrozumiałe dla dziecka.
- Udostępniane dzieciom treści powinny łączyć zabawę z edukacją i rozwojem – angażować je w aktywności plastyczne, muzyczne, rozwijać wyobraźnię, poszerzać wiedzę.
- Należy zwrócić uwagę, czy serwis zapewnia ochronę prywatności użytkownika – kluczowe jest zadbanie o bezpieczeństwo danych i wizerunku dziecka.

Katalog bezpiecznych stron i przeglądarka BEST

Fundacja Dajemy Dzieciom Się udostępnia dla rodziców narzędzia ułatwiające zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa w Internecie.

[Katalog bezpiecznych stron BeSt](#)

[Przeglądarka internetowa BeSt](#)

[Katalog bezpiecznych aplikacji mobilnych BeStApp](#)

Rodzicom, którzy chcą nauczyć swoje dzieci podstawowych zasad bezpieczeństwa polecamy wsparcie w Internecie

Fundacja Dajemy Dzieciom Się poleca:

- dla dzieci młodszych www.necio.pl, w którym robocik Necio pokazuje dzieciom, jak obsługiwać komputer, uczy ograniczonego zaufania do osób i treści, zachęca do wyjścia na dwór, podsuwa piosenki i prezentuje bajkę.
- dla dzieci starszych www.sieciaki.pl. Możemy tu poznać zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, zostać członkiem społeczności, pograć w grę Siecioplaneta, posłuchać muzyki, obejrzeć film, wziąć udział w konkursie, zrobić zakupy. Dzieci mogą korzystać z serwisu oraz zamieszczonego w nim kursu e-learningowego „Misja: Bezpieczny Internet” samodzielnie lub w towarzystwie rodziców.

Bezpiecznie tu i tam–kurs internetowy dla rodziców

Fundacja Orange stworzyła dla rodziców bezpłatny kurs internetowy, w którym można znaleźć wiele ważnych porad o tym, jak chronić swoje dzieci w Internecie, na co zwrócić uwagę i jak unikać zagrożeń związanych z korzystaniem z nowych technologii przez najmłodszych. Kurs dostępny pod adresem <https://fundacja.orange.pl/kurs>

Gdzie zgłaszać niebezpieczne przypadki związane z korzystaniem przez dzieci z Internetu

Rodzice, którzy nie wiedzą, jak rozmawiać z dziećmi na temat bezpieczeństwa w sieci, lub ci, których dziecko miało kontakt ze szkodliwymi treściami i nie wiedzą jak na tę sytuację zareagować w celu uzyskania porad i wskazówek mogą skorzystać z **bezpłatnej linii 800 100 100** prowadzonej przez Fundację Dajemy Dzieciom Się oferującą bezpłatną i anonimową pomoc.

DYŻURNET.PL - zgłaszanie nielegalnych treści

Dyżurnet.pl to punkt kontaktowy, tzw. hotline, do którego można anonimowo zgłaszać przypadki występowania w Internecie treści zabronionych prawem takich, jak materiały przedstawiające seksualne wykorzystanie dzieci, pedofilia, treści o charakterze rasistowskim i ksenofobicznym.

Więcej o bezpieczeństwie dzieci i młodzieży w internecie: www.dyżurnet.pl, www.ore.edu.pl, www.akademia.nask.pl, www.kursor.edukator.pl, www.saferinternet.pl, www.plikifolder.pl