

Dzieci w sieci w okresie pandemii - informacje dla rodzica.

W obecnej rzeczywistości zarówno dorośli, jak i dzieci stają przed wieloma problemami w dużej mierze spowodowaną aktywnością naszych dzieci do internetu : nauka, zakupy, rozrywka między innymi gry oraz kontakty ze znajomymi w znacznej mierze odbywa się on-line.

Utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami pozwala dzieciom zmniejszyć wpływ nowej rzeczywistości na ich codzienne życie i pomaga im się w odnaleźć w tej trudnej sytuacji. Jednocześnie pojawiają się nowe wyzwania, z którymi musisz mierzyć się jako rodzic. Jak pozwolić dzieciom korzystać z dobrodziejstw, które niesie ze sobą Internet, ale jednocześnie uchronić je przed potencjalnymi zagrożeniami? Znalezienie równowagi w tym obszarze jest zawsze wyzwaniem, a w sytuacji, w jakiej obecnie się znajdujemy, okazuje się być to szczególnie trudne.

6 zasad, które pozwolą zadbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie



1. Rozmawiaj otwarcie ze swoim dzieckiem

Porozmawiaj z dzieckiem szczerze o tym, z kim kontaktuje się przez Internet i z jakich narzędzi korzysta. Upewnij się, że dziecko rozumie jak ważna jest życzliwość w kontaktach z ludźmi, a wszelkie zachowania dyskryminujące, deprawujące są niedopuszczalne. Jeśli dziecko spotka się z takim zachowaniem lub stanie się jego ofiarą, poproś, aby bezzwłocznie Cię o tym poinformowało lub zwróciło się po pomoc do innej zaufanej osoby dorosłej. Bądź czujny, jeśli zauważysz spadek nastroju u dziecka i chęć ukrywania tego, co robi korzystając z Internetu. Upewnij się, czy nie doświadcza cyberprzemocy.

Wspólnie z dzieckiem ustalcie zasady dotyczące korzystania z urządzeń z dostępem do sieci, w tym wyznaczcie czas, jaki dziecko może poświęcić na tę aktywność.

2. Wykorzystaj technologię, aby chronić dziecko w sieci

Sprawdź, czy na urządzeniach, do których dzieci mają dostęp, system i program antywirusowy są zaktualizowane oraz czy włączone są poprawne ustawienia prywatności. Zakryj okno kamerki,

kiedy z niej nie korzystacie. Jeśli masz młodsze dzieci, rozważ zainstalowanie specjalnych programów kontroli rodzicielskiej, które zwiększą bezpieczeństwo przeglądarek internetowych i zablokują dostęp do treści nieodpowiednich dla dzieci.

Bądź ostrożny podczas korzystania z bezpłatnych platform i materiałów edukacyjnych. Twoje dziecko nie powinno udostępniać żadnych zdjęć ani podawać pełnych danych osobowych, tylko po to, aby pobrać materiały z sieci. Zwróć uwagę na politykę prywatności stron internetowych, z których korzystacie, co pozwoli uniknąć ewentualnej kradzieży danych. Pomóż dziecku zrozumieć, na czym polega ochrona danych osobowych.

3. Spędzaj wspólnie z dzieckiem czas on-line

Stwórz dziecku możliwość nawiązania kontaktów z rówieśnikami, przyjaciółmi i rodziną w bezpieczny sposób. Podtrzymywanie relacji z innymi jest teraz wyjątkowo ważne. Może być to wspaniała okazja do budowania trwałych więzi.

Pomóż dziecku rozpoznawać fałszywe informacje i treści nieodpowiednie dla jego wieku, które mogą dodatkowo zwiększyć niepokój związany z pandemią. Wiele internetowych stron, takich jak strony UNICEF czy WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) stanowią źródło rzetelnych informacji o koronawirusie i zawierają przekaz dostosowany także dla najmłodszych odbiorców.

Poszukajcie razem z dzieckiem stron, aplikacji, dzięki którym dziecko będzie mogło spędzić przyjemnie, ale i bezpieczne czas w sieci.

4. Kształtuj poprawne nawyki u dziecka

Popieraj i kontroluj odpowiednie zachowania swojego dziecka podczas spotkań w Internecie. Zachęcaj je, aby **okazywało szacunek** i wsparcie innym użytkownikom.

Zapoznaj się z mechanizmami raportowania przypadków cyberprzemocy i zgłaszania nieodpowiednich treści w Internecie.

Wraz ze zwiększeniem czasu spędzanego w Internecie, dzieci są bardziej narażone na reklamy promujące niezdrową żywność, zachowania ksenofobiczne i wszelkie działania nieodpowiednie dla ich wieku. Naucz je rozpoznawać takie treści i dostrzegać wynikające z nich zagrożenia.

5. Pozwól dziecku na rozrywkę i wyrażanie siebie

Czas spędzony w domu może być świetną okazją do partycypacji online, wyrażania swojego zdania i wspierania osób potrzebujących pomocy podczas epidemii.

Zachęcaj swoje dziecko do używania narzędzi digitalowych, w celu rozwijania pasji oraz podejmowania aktywności fizycznej. Wykorzystajcie do tego dostępne filmy z ćwiczeniami, zabawami ruchowymi oraz gry video.

Pamiętaj o zachowaniu równowagi pomiędzy czasem spędzonym online, a tradycyjnymi aktywnościami i zabawami na świeżym powietrzu. Korzystajcie z nich, jeśli tylko macie taką możliwość.

6. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki.

Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.

Materiał dla rodzica:

LISTA SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH



Poniższa lista zachowań wskazuje obszary, którym rodzice mogą się przyjrzeć, jeśli czują się zaniepokojeni tym, w jaki sposób ich dziecko korzysta z Internetu/komputera/smartfona. Warto pamiętać jednak, że może ona jedynie pomóc w zidentyfikowaniu problemu i zainicjowaniu rozmowy z nastolatkiem. Nie zastąpi diagnozy przeprowadzonej przez specjalistę. Zachowania, które mogą wskazywać na pojawienie się problemów z nadużywaniem komputera/Internetu: niż wypoczynek (nastolatek kładzie się spać bardzo późno lub spędza w Internecie całe noce poświęcając czas przeznaczony na sen)

1. Izolowanie się, wycofywanie się z wcześniej istotnych dla nastolatka relacji z przyjaciółmi/kolegami, utrzymywanie kontaktów tylko z tymi rówieśnikami, z którymi nastolatek spotyka się online. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów tylko przez Internet (np. z graczami lub osobami poznanymi poprzez media społecznościowe).
2. Aktywność w sieci staje się monotonna i jednorodna (np. wielogodzinne/całonocne granie w jedną grę komputerową, przeglądanie profili na mediach społecznościowych, oglądanie jednego filmiku za drugim na YouTube, bezcelowe surfowanie po przypadkowo wybranych stronach itp.).
- 3 Korzystanie z Internetu/komputera/smartfona w sposób przymusowy (niemożność zaprzestania aktywności, nawet jeśli nie sprawia już przyjemności).
- 4 Ukrywanie przez nastolatka faktu korzystania z Internetu/komputera/smartfona, kłamstwa mające na celu ukrycie czasu korzystania z sieci.
5. Wydawanie coraz większych kwot na gry, dodatki do gier, logowania do płatnych stron i aplikacje, lepszy sprzęt lub oprogramowanie itp.
6. Zauważalne zmiany w nastroju nastolatka (np. rozdrażnienie, złość) wiążące się bezpośrednio z niemożliwością korzystania z komputera/Internetu/smartfona.
- 7 Pojawia się bardzo duże zaabsorbowanie aktywnościami online (ganiem, sprawdzaniem powiadomień na

portalach w mediach społecznościowych itp.), podekscytowanie na myśl o korzystaniu z komputera/Internetu.

8 Niemożność kontrolowania czasu, jaki spędza przed ekranem (wielogodzinne spędzanie czasu w Internecie/przed komputerem, smartfonem; stale wydłużający się czas spędzany w sieci). • Powtarzające (i nasilające) się kłótnie w domu związane z czasem poświęcanym na korzystanie z komputera/Internetu/smartfona

9 Zaniedbywanie lub porzucenie dotychczasowych zainteresowań, zajęć pozalekcyjnych na rzecz spędzania czasu przed ekranem.

10. Pogorszenie się wyników w nauce, zaniedbywanie obowiązków domowych (może pojawić się wagarowanie – dziecko wraca do domu, aby grać; nie odrabia prac domowych, spóźnia się do szkoły, nie może się skoncentrować na lekcjach, przysypia itp.).

11. Gry wideo, spędzanie czasu na portalach społecznościowych itp. stają się bardziej istotne

Wśród szczególnie narażonych na nadmierne i szkodliwe granie są głównie dzieci i nastolatki, które:

- są nieśmiałe i wycofane, mają niską samoocenę, trudności w kontaktach z rówieśnikami, są depresyjne
- mają dużą potrzebę wrażeń, impulsywne, z ADHD
- doświadczające przemocy.

Na ryzyko uzależnienia od hazardu narażone są również te dzieci, w których rodzinach granie w gry jest częstą i lubianą rozrywką. Nadmierne granie naraża nastolatka na poważne konsekwencje, zarówno fizyczne (zapominanie o głodzie i pragnieniu, wielogodzinne siedzenie, rezygnacja ze snu), jak i psychiczne (skrajne emocje, utrzymywanie stale dużego pobudzenia, lęk i obniżające się poczucie własnej wartości związane z konsekwencjami zaniedbywania obowiązków, izolacja i konflikty z otoczeniem).

Wydłużający się czas grania i rezygnacja z relacji i zainteresowań w świecie offline sprawia, że nastolatek stopniowo traci kontakt ze światem poza graniem. Poważne nadużywanie gier i uzależnienie wyczerpuje fizycznie i emocjonalnie, i może prowadzić do zachowań ryzykownych (np. wymuszanie pieniędzy i kradzieże, aby zdobyć pieniądze na grę, regulowania skrajnych emocji za pomocą środków psychoaktywnych), może też doprowadzić do poważnego kryzysu emocjonalnego. **W sytuacji podejrzenia uzależnienia od gier online lub e-hazardu konieczna jest pomoc specjalisty: psychologa, psychoterapeuty, terapeuty uzależnień.**