

BEZPIECZEŃSTWO DZIECI W SIECI WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW!

- Internet może być przyjazny nawet dla kilkulatek i świetnie wspierać naukę i rozwój małych dzieci. Jednak już w momencie, gdy rodzice pozwolą dziecku samodzielnie korzystać z sieci, powinni podjąć kilka kroków bezpieczeństwa!
- Warto wspólnie określić zasady korzystania z internetu – porę dnia, czas, rodzaje aktywności w sieci. Najmłodszych należy nadzorować, a starszych przestrzec przed internetowymi zagrożeniami.
- Małe dzieci powinny korzystać wyłącznie ze stron i aplikacji, które zostały wcześniej sprawdzone przez rodziców lub specjalistów. Ich źródło musi być pewne i bezpieczne, a one same – stworzone specjalnie dla dzieci.
- Warto obserwować dziecko, które korzysta z internetu oraz śledzić jego internetową aktywność (zwłaszcza profile w mediach społecznościowych). Dzięki temu rodzice mogą wyłapać pierwsze oznaki nękania w sieci lub zwrócić uwagę na treści czy materiały, które nie powinny być udostępniane.
- Jeśli sam młody człowiek sygnalizuje rodzicom podejrzaną treść lub działania, powinny one zostać zgłoszone dalej – do odpowiednich organów.
- O bezpieczeństwie w sieci należy dużo rozmawiać z dziećmi. Choć często okazuje się, że młodzi ludzie mają większe niż ich rodzice pojęcie o rodzajach internetowych oszustw, to jednak nie zawsze mają już wykształcone postawy obronne czy wystarczająco dużo podejrzliwości.

Zapraszamy do kontaktu jeśli potrzebujesz pomocy psychologa lub prawnika dla siebie lub bliskiej Ci osoby.

Nasza pomoc jest bezpłatna i anonimowa.



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze
Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Zielona Góra, ul. Dworcowa 31/6
tel. 68 411 51 70

e-mail: profilaktyka@mops.zgora.pl
www.probal.zielonagora.pl



Opracowano na podstawie:

KPRM Cyfryzacja,
fundacja.orange.pl,
giganciprogramowania.edu.pl



PRZYJAZNY INTERNET

NIE DLA HEJTU
informacje dla rodziców

SKUTKI I KONSEKWENCJE HEJTU

Jeśli zauważasz, że zmienia się zachowanie Twojego dziecka, szczególnie w czasie korzystania z internetu, być może stało się ofiarą hejtingu. Co wtedy?

- Zwróć uwagę, czy nie stało się bardziej skryte, wycofane. Może nie chce chodzić do szkoły? Odczuwa lęk?
- Nie bagatelizuj symptomów i problemów, na które dziecko trafia w sieci. Konsekwencje hejtu mogą być bardzo drastyczne – nawet w postaci autoagresji czy myśli samobójczych.
- Nie lekceważ tego! Mówienie „nie przejmuj się” nie jest dobrym rozwiązaniem. Warto jest okazywać współczucie i troskę oraz akceptować jego emocje.
- Jeśli chcesz podjąć jakąś akcję, aby pomóc, zrób to dopiero po tym, jak uzgodnisz to z dzieckiem. Bądź ostrożny/ostrożna i nie działaj wbrew niemu.
- Warto porozmawiać z pedagogiem, wychowawcą, czy specjalistą (np. w poradni pedagogiczno-psychologicznej). Możesz też skorzystać z telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci: **800 100 100**.
- Zastanów się też nad zabezpieczeniem dowodów – zrobieniem zrzutów ekranu, czy pobraniem materiału. Hejt jest rodzajem cyberprzemocy i w niektórych sytuacjach warto jest na wszelki wypadek zachować materiały.



NIE DLA HEJTU, CZYLI JAK REAGOWAĆ NA HEJT W INTERNECIE?

Co możesz zrobić jako rodzic, aby zapobiegać hejtowi?

- Bądź dla dziecka wzorem. Jeśli komentujesz, rób to w kulturalny sposób. Powstrzymaj się od wyrażania jadowitych opinii, wulgaryzmów, zwłaszcza w odniesieniu do innych osób. Stawaj w obronie słabszych, a jeśli sprawisz komuś przykrość – przeprosz.
- Ucz dziecko krytycznego spojrzenia na media, na to, co widzi i czyta w internecie. Dzięki temu łatwiej mu będzie odróżnić informację od subiektywnej opinii.
- Interesuj się i rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, co robi online. Szanuj jednak jego prywatność, żeby nie zawieść zaufania, które jest podstawą relacji.
- Jeśli zgadzasz się, żeby Twoje dziecko korzystało z mediów społecznościowych, sprawdzaj ich regulamin i treści, jakie może tam zobaczyć. Pokaż, jak zgłaszać hejt. Umówcie się, że powie Ci o każdej trudnej sytuacji – nie po to, abyś kontrolował jego aktywność, ale po to, żebyś mógł go wspierać i pomagać w kryzysowych chwilach i rozmawiać o ważnych sprawach.
- Jeśli widzisz hejt, nie pozostawaj obojętny. Brak reakcji to ciche przyzwolenie.
- Nie daj się sprowokować ani podejść emocjom. Jeśli chcesz odpisać, rób to spokojnie i rzeczowo. Nie odpowiadaj równie agresywnie, ale nazwij rzeczy po imieniu – napisz hejterowi, że uprawia hejt.
- Jeśli ktoś Cię obraził, nie zostawaj z tym sam/sama. Porozmawiaj z kimś bliskim. Często pomocna bywa już sama rozmowa, świadomość tego, że ktoś być może doświadczył tego samego co Ty.
- Jeśli jednak hejt Cię przerasta, zgłoś się do specjalistów. Pod numerem **116 111** uzyskasz profesjonalną pomoc.



- Korzystaj z dostępnych narzędzi do walki z agresją: zgłaszaj nienawistne komentarze hejterów do administratorów, blokuj osoby, które Cię obrażają i prowokują.
- Widzisz, że hejtują kogoś innego? Wstaw się za ofiarą! Okaż współczucie.
- Nie podawaj dalej, nie lajkuj obraźliwych, hejterskich treści. To daje moc hejterom i zmienia Internet na gorsze.
- Nigdy nie upokarzaj innych i nie atakuj. Ta zasada dotyczy zarówno świata online, jak i offline. Nie krytykuj za wygląd, pochodzenie, rodzinę, religię, orientację, płeć. Traktuj innych z szacunkiem, tak jak Ty chciałbyś/chciałabyś, aby Ciebie traktowano. Trzymaj się faktów, nie swoich uprzedzeń.
- Jeśli kusi Cię, żeby napisać nienawistny komentarz, odłóż urządzenie. Ochłoń, nie pisz w złości. Zastanów się nad swoją prawdziwą motywacją do napisania takiego komentarza. Czy jeśli spotkałbyś/spotkałabyś tę osobę twarzą w twarz, również zdobyłabyś/zdobyłbyś się na taki komentarz, jak w sieci?
- Pamiętaj też, że nie jesteś anonimowy/anonimowa w sieci, hejtowanie może być karane jako przestępstwo.