

# DZIECI W SIECI



# Zagrożenia, na jakie narażone są dzieci w Internecie:



- ❖ kontakt z materiałami zawierającymi nieodpowiednie treści
- ❖ niebezpieczne kontakty
- ❖ cyberprzemoc
- ❖ nieświadome uczestnictwo w działaniach niezgodnych z prawem
- ❖ nieświadome udostępnianie informacji (np. adresów, haseł, itp.),
- ❖ uzależnienie od Internetu, zaburzenie relacji z rówieśnikami w realnym świecie.



## Niebezpieczne treści

Do niebezpiecznych treści zalicza się filmy, zdjęcia, teksty:

- o charakterze pornograficznym,
- prezentujące przemoc,
- promujące zagrażające zdrowiu i życiu postawy i zachowania (np.: hazard, uczestnictwo w sektach, anoreksja, itp.).



## **Szkodliwe treści mogą:**

- sprawić, że świat staje się dla dziecka niezrozumiały, zagrażający, niebezpieczny.
- skłonić dziecko do podjęcia działań na szkodę swoją lub innych ludzi (w tym do działań niezgodnych z prawem).
- doprowadzić do kontaktów z osobami, które mają wobec dziecka złe intencje.
- zachęcić do zachowań agresywnych wobec rówieśników, słabszych czy ludzi innej narodowości, wyznania itd.

# Jak chronić dzieci przed szkodliwymi treściami?

1. Zwracać uwagę na to, czym dziecko zajmuje się w Internecie. Rozmawiać z nim o tym.
2. Ustalić zasady. Wytłumaczyć dziecku, dlaczego nie chcemy, by odwiedzało określone strony.
3. Program filtrujący może być pomocnym narzędziem, jednak filtr nigdy nie zastąpi czujnego rodzicielskiego oka i szczerzej rozmowy.
4. Najlepsza sytuacja to taka, w której dziecko rozumie, jakie treści są dla niego szkodliwe i samo nie chce mieć z nimi kontaktu. Ważne, by to rodzice, a nie Internet, byli dla dziecka najważniejszym przewodnikiem po świecie.



## Co zrobić, gdy dziecko natknęło się na szkodliwe treści?

1. Nie obwiniać dziecka. Pamiętać, że dzieci często same czują się winne, nawet wtedy, gdy na niewłaściwe treści trafiły przypadkiem.

2. Porozmawiać spokojnie o sytuacji. Ważne, by dziecko miało zaufanie do Rodzica.

Jeśli Państwo nie wiecie, jak rozmawiać i co zrobić z trudną sytuacją, możecie skontaktować się z

**[helpline.org.pl](http://helpline.org.pl)**



# Czynniki ryzyka

Bardziej narażone na stanie się ofiarami nadużyć w Internecie są dzieci, które:

- Nie mają zaspokojonych emocjonalnych potrzeb;
- Są ciche – zdolne do trzymania w tajemnicy tego, co im się przydarzyło;
- Potrzebujące uwagi;
- Młodsze – nie rozumieją, co się dzieje, są mało krytyczne, ufne;
- Odrzucone przez inne dzieci, potrzebujące przyjaciół;
- Mające niskie poczucie własnej wartości;
- Ufne, uległe, podatne na manipulacje.





## Czy Państwa dziecko jest uzależnione od Internetu?

- Czy dziecko jest zaabsorbowane Internetem?
- Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
- Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione gdy nie może korzystać z Internetu?
- Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu Internetu?
- Czy oszukuje Rodziców, aby ukryć narastający problem Internetu?



## Skutki nadużywania Internetu występujące u dzieci:

- Odcięcie emocjonalne od świata zewnętrznego;
- Zmniejszenie liczby bezpośrednich kontaktów rówieśniczych;
- Zmiana języka (jego zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
- Uzależnienie od gier komputerowych (częściej dotyczy dzieci) oraz od Internetu (częściej dotyczy młodzieży);
- Dotyczące zdrowia: brak troski o zdrowie (zarywanie nocy, zaniedbywanie posiłków) pogorszenie wzroku, bóle głowy, mięśni, pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, podrażnienia skóry, nadpobudliwość, bezsenność.



## Zasady bezpieczeństwa mogące pomóc w zapobieganiu uzależnieniu dziecka od Internetu

- Czas spędzany przez dzieci w Internecie musi być określony - pół godziny, godzina dziennie jest zupełnie wystarczająca.
- Komputer powinien być ustawiony tak, by dorośli mieli możliwość sprawdzania co robi przy nim dziecko. Dzieci nie powinny używać Internetu pod nieobecność rodziców, w czasie przeznaczonym na naukę, ruch na świeżym powietrzu, posiłki, sen.
- Uzgadniamy, co robi dziecko w sieci – małe dzieci potrzebują pełnej kontroli rodzica, starsze – **zasad dotyczących czasu i sposobu używania Internetu.**



## Co zrobić w przypadku podejrzenia, że dziecko może być uzależnione od Internetu?

- Odseparować dziecko od Internetu (wyłączyć lub zawiesić usługę).
- Skontaktować się z terapeutą w celu postawienia diagnozy i ewentualnej terapii.



**Przydatne  
strony**

- [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)
- [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)
- [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)
- [www.kidprotect.pl](http://www.kidprotect.pl)
- [www.helpline.pl](http://www.helpline.pl)
- [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)
- [www.pegi.info](http://www.pegi.info)
- [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)