

Rola rodziny w zapewnieniu bezpieczeństwa dziecka w Internecie

Media społecznościowe mają ogromny wpływ na praktycznie każdy aspekt życia młodych użytkowników internetu, a relacje społeczne utrzymywane za ich pośrednictwem są niezwykle ważnym elementem życia współczesnych dzieci i młodzieży.

Portale społecznościowe służą młodym przede wszystkim do autoprezentacji, komunikowania się i poznawania innych osób oraz do dzielenia się różnymi materiałami (własnymi i zapożyczonymi).

Badania wskazują, że młodzi użytkownicy mediów społecznościowych udostępniają na swoich profilach coraz więcej informacji. Obok podstawowych danych, takich jak imię i nazwisko, nastolatki ujawniają nazwę szkoły, miejsce zamieszkania, adres e-mail, a nawet numer telefonu. Udostępniają prywatne zdjęcia i filmy.

Mimo iż coraz większa grupa młodzieży ma świadomość konsekwencji, jakie niesie za sobą udostępnianie w internecie prywatnych informacji i treści, to nadal 1/3 młodych internautów nie chroni swoich danych. Co piąty z nich nie widzi potrzeby ograniczania dostępu do publikowanych zdjęć i innych treści w portalach społecznościowych. W największym stopniu dotyczy to najmłodszych użytkowników sieci.

Globalna sieć stwarza wiele nowych możliwości, szans i korzyści, jednak jej niewłaściwe i nieodpowiednie wykorzystanie może nieść ze sobą szereg zagrożeń. Katalog ryzykownych zachowań podejmowanych przez dzieci i młodzież w internecie jest bogaty. Zalicza się do niego takie zachowania, jak: wysyłanie drogą cyfrową intymnych zdjęć, poszukiwanie informacji na temat narkotyków i innych substancji psychoaktywnych lub aktywności szkodliwych dla zdrowia, hazard on-line, podejmowanie niebezpiecznych kontaktów, nadużywanie internetu, wysyłanie własnych danych personalnych osobom, których nigdy nie spotkały, wysyłanie fotografii siebie (filmu wideo) osobom, których nie spotkały, udawanie w internecie kogoś innego, niż się jest w rzeczywistości, angażowanie się w społeczności propagujące niebezpieczny styl życia prowadzi do zaburzeń psychicznych, np. anoreksji, bulimii itp.

Zwracam się zatem do Państwa jako rodziców o czujność i kontrolę sposobu i czasu spędzanego przez dzieci w sieci. A oto kilka zasad, które mogą Państwu w tym pomóc:

- USTAL Z DZIECKIEM ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU
- UDOSTĘPNIJ DZIECKU JEDYNIJE POZYTYWNE I BEZPIECZNE TREŚCI
- ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM O JEGO DOŚWIADCZENIACH W SIECI
- SKONFIGURUJ USTAWIENIA BEZPIECZEŃSTWA W URZĄDZENIU
- ZAINSTALUJ PROGRAM DO KONTROLI RODZICIELSKIEJ

KILKA WAŻNYCH INFORMACJI :

Ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem?

Rodzice sami wiedzą, co jest najlepsze dla ich dzieci, ale w niektórych sprawach, zawsze warto zasięgnąć opinii specjalistów. Niewątpliwie tak jest w przypadku tej bardzo ważnej kwestii, czyli limitu czasu, który dzieci mogą spędzić przed ekranem komputera, tabletu lub telefonu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Amerykańska Akademia Pediatrii zbadały ten temat i podały konkretne wartości:

dzieci do 2. roku życia	zero kontaktu z ekranami
dzieci 2-5 lat	do 1 godziny dziennie
dzieci 6-12 lat	do 2 godzin dziennie
nastolatki	do 4 godzin dziennie

Zasady używania komputera, tabletu i telefonu w domu

Temat dzieci i ich uzależnienia od urządzeń ekranowych to bardzo ważny społeczny problem, na którym skupiły się m.in. Fundacja dajemy dzieciom siłę i państwowy instytut badawczy NASK. W wyniku współpracy obu instytucji w 2020 roku powstała kampania "*Zadbaj o dziecięcy mózg*". Jej celem jest zwrócenie uwagi rodziców na potrzebę zachowania równowagi w korzystaniu z urządzeń ekranowych przez dzieci oraz uważnego towarzyszenia dziecku i spędzania z nim czasu bez zbędnych rozpraszaczy w postaci komputera, tabletu lub telefonu. Specjaliści z fundacji zaproponowali rodzicom wprowadzenie kilku domowych zasad używania takich urządzeń, ale pod jednym warunkiem - wytyczne obowiązują zarówno dzieci jak i

rodziców, w myśl zasady, że "przykład idzie z góry". Oto "**Domowe Zasady Ekranowe**":

- Ograniczaj dziecku czas spędzany przed ekranami różnych urządzeń;
- Nie pozwalaj, aby dziecko patrzyło w ekran przed snem;
- Nie zostawiaj na noc w pokoju dziecka żadnych urządzeń ekranowych;
- Nie korzystajcie z telefonu lub tabletu podczas posiłków;
- Odkładaj wszystkie ekrany - komputery, tablety, telefony - w jedno miejsce;
- Baw się z dzieckiem bez używania jakichkolwiek ekranów;
- Spędzaj aktywnie czas z dzieckiem, ważny jest przede wszystkim ruch;
- W czasie podróży staraj się ograniczać dziecku przeglądanie telefonu lub tabletu.

Objawy uzależnienia dzieci od komputera lub telefonu

Niestety zdarzają się przypadki, gdy nastolatki, a nawet dzieci, pozbawieni kontroli rodzicielskiej bardzo szybko uzależniają się od gier komputerowych czy od Internetu. Specjaliści wyodrębnili kilka objawów, które wskazują na nałóg (siecioholizm, FOMO), jakim może się stać komputer lub telefon dla dzieci, szczególnie nastolatków:

1. senność,
2. problemy z koncentracją,
3. gorsze wyniki w nauce,
4. pogorszenie relacji z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi,
5. zaniedbywanie obowiązków w domu i szkole,
6. rezygnacja z jakichkolwiek zainteresowań czy hobby i spędzanie całego czasu przed ekranem komputera lub telefonu.

Jeśli zauważycie takie objawy u swojego dziecka, warto się zasięgnąć fachowej pomocy:

- Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił pilotażowy program dla dzieci uzależnionych od komputera lub smartfonu,
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi infolinię w sprawie bezpieczeństwa dzieci, pod numerem telefonu **800 100 100** o poradę mogą pytać nie tylko rodzice, ale też nauczyciele.

Zalety korzystania z komputera, tabletu lub telefonu przez dzieci

Mimo niewątpliwie wielu zagrożeń, które płyną z niewłaściwego użytkowania urządzeń ekranowych przez dzieci, nie wolno nam zapominać, że mają też one pozytywny wpływ na dzieci. Wszystko zależy od rodziców - czy i w jaki sposób kontrolują poczynania swoich pociech. Warto też wspomnieć o edukacyjnych walorach gier, które niejednokrotnie pomagają dzieciom w nauce i poszerzają ich horyzonty.

Serdecznie pozdrawiam,
Psycholog Anna Suwała