pacjent.gov.pl

Uczeń bezpieczny w internecie

Data aktualizacji
2024-05-27

Nasze życie przesunęło się w kierunku internetu. Zdalnie pracujemy, kontaktujemy się, a nawet zwiedzamy muzea. Duża część uczniów nadal pozostaje w domach i uczy się online. Rodzice stoją przed wyzwaniem – jak dobrze wykorzystać kontakt dziecka z internetem, a jak zminimalizować szkody, które on niesie. Jak wesprzeć dziecko w obcowaniu ze światem wirtualnym. W jakim zakresie sprawować nad nim kontrolę.

Jak wspierać dziecko w obcowaniu ze światem wirtualnym?

Oto kilka rad dla rodziców, którzy chcą zapewnić dzieciom bezpieczeństwo w internecie.

- **Rozmawiaj z dzieckiem i ustal zasady korzystania z internetu**
  Nie ma lepszego sposobu na komunikację z dzieckiem, również na temat bezpieczeństwa w internecie, niż zwykła rozmowa. Poproś dziecko, żeby mówiło Ci o dyskryminacji, wyśmiewaniu się z innych osób, szantażu czy cyberprzemocy. Wytłumacz, kiedy mają miejsce takie sytuacje. Jeśli dziecko niechętnie lub skrycie mówi o kontaktach wirtualnych – bądź czujny.
  Ustalaj domowe zasady korzystania z internetu i egzekwuj je od wszystkich domowników. Najważniejszą zasadą jest ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem.
  Uprzedź też dziecko, że pewnie spotka się z różnymi reklamami w internecie i te niewłaściwe powinno zgłaszać Tobie.
- **Użyj technologii przeciw technologii**
  Sprawdź, czy urządzenie, z którego korzysta dziecko, ma najnowsze oprogramowanie i programy antywirusowe oraz czy są włączone ustawienia prywatności. Kamery internetowe powinny być odkrywane tylko wtedy, gdy są używane. Młodsze dzieci powinny mieć włączoną kontrolę rodzicielską, w tym bezpieczne wyszukiwanie.
  Przyjrzyj się bezpłatnym programom edukacyjnym online. Korzystając z tych zasobów, dziecko nie powinno przesyłać zdjęcia czy podawać imienia i nazwiska. Sprawdź ustawienia prywatności, aby zminimalizować gromadzenie danych. Uświadom dziecko, że podawanie danych osobowych, zwłaszcza nieznajomym jest niebezpieczne
- **Spędzaj z dzieckiem czas online**
  Zachęć dziecko, żeby pokazało Ci, z jakich gier komputerowych korzysta, jak wyglądają ich bohaterowie oraz jakie mają cechy i co mówią. Zaobserwuj, czy te gry są odpowiednie dla wieku, potrzeb i wrażliwości Twojego dziecka. Podobnie z innymi rozrywkami online. Nie bazuj na relacji dziecka, tylko sam wejdź i zobacz, jak rzeczywiście wygląda jego wirtualna rozrywka.
- **Zachęcaj dziecko do zdrowych nawyków online**
  Promuj i monitoruj dobre zachowanie w internecie, zwłaszcza podczas lekcji. Zachęć swoje dzieci, aby były uprzejme i odnosiły się z szacunkiem do nauczycieli i innych uczniów. Przed lekcjami powinny zjeść śniadanie i włożyć ubranie dzienne. Nie powinny jeść posiłków przy komputerze. Zapoznaj się też z zasadami szkolnymi i kontaktami do osób lub instytucji, którym można zgłosić nieodpowiednie treści online.
- **Pozwól, żeby dzieci bawiły się i wyrażały siebie poprzez technologię**
  Zaproponuj dziecku, żeby skorzystało z filmów z ćwiczeniami dla dzieci lub z gier, które wymagają fizycznego ruchu.
  Pamiętaj, aby czas przeznaczony na aktywności z ekranami równoważył się z czasem poza nimi.

Podobnie z czasem spędzanym na zewnątrz, jeśli to możliwe.

Skorzystaj z propozycji ćwiczeń przygotowanych w ramach Akademii NFZ:

Zobacz film na YouTubie Akademii NFZ z łatwiejszym zestawem ćwiczeń

Zobacz film na YouTubie Akademii NFZ z trudniejszym zestawem ćwiczeń

Zobacz film o uzależnieniu od internetu i nowych technologii przygotowany przez

Zachodniopomorski Odział Wojewódzki NFZ. W materiale wypowiada się mgr Katarzyna Purwińska – psycholog, psychoterapeuta w Zachodniopomorskim Instytucie Psychoterapii.