

# Strefa Rodzica- Bezpieczny Internet

Internet daje wiele możliwości, zwłaszcza dzieciom i młodzieży, którym pomaga w nauce, zabawie, poznawaniu nowych ludzi oraz komunikowaniu się ze światem. Jednak pomimo wielu korzyści niesie ze sobą także zagrożenia.

## **Zagrożenia w Internecie związane są z:**

- Treściami z którymi nie chciałbyś, żeby Twoje dziecko się zetknęło.
- Ludźmi, z którymi nie chciałbyś, aby Twoje dziecko się spotkało.

## **Internet staje się bezpieczniejszy:**

- Gdy rodzice / opiekunowie znają zasady bezpiecznego korzystania z Sieci.
- Jeśli rodzice/opiekunowie rozmawiają z dziećmi o Internecie i wspólnie go poznają.

## **Co warto wiedzieć?**

- Jakie nieodpowiednie lub niechciane materiały Twoje dziecko może znaleźć w Internecie.
- W jaki sposób możesz poprowadzić swoje dziecko przez świat Internetu, tak aby korzystając z niego było bezpieczne.
- Pamiętaj — zarówno Ty, jak i Twoje dziecko powinniście być ostrożni podczas podawania przez Internet swoich danych osobowych. Nigdy nie wiadomo do kogo te dane mogą trafić i do jakich celów zostaną wykorzystane.

# Zagrożenia Internetowe- informacje ogólne

## I. CYBERPRZEMOC

### —> Czym w ogóle jest cyberprzemoc?

Jest to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych – przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych. Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży. W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów!!!

### Do działań określanych jako cyberprzemoc zalicza się m.in.:

- wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu,
- robienie komuś zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jego zgody,
- publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają,
- podszywanie się pod kogoś w Sieci.

## Cyberprzemoc może przytrafić się KAŻDEMU, również Twojemu dziecku.

Dziecko, które staje się ofiarą cyberprzemocy, często czuje się osamotnione i bezradne wobec działań swoich rówieśników. Często boi się i wstydzi tego, co mu się przytrafiło. Nie potrafi sobie poradzić z nową i trudną sytuacją i silnymi emocjami, które temu towarzyszą.

*Niczego nie zauważyłem,  
a coś takiego mi zrobili.  
Nie wiem, jak mam się  
pokazać w szkole,  
wszyscy się ze mnie śmieją.  
Każdy ma ten filmik na komórce.  
Chciałbym cofnąć czas...  
Adam, 14 lat*

### Co możesz zrobić gdy Twoje dziecko jest ofiarą cyberprzemocy?

- **Porozmawiaj z dzieckiem** i dowiedz się, co się dzieje. Postaraj się zdobyć jak najwięcej informacji na temat jego problemu. Postaraj się dowiedzieć kim jest sprawca. Twoje dziecko może tego nie wiedzieć. Wspólnie zastanówcie się, co można zrobić w tej sytuacji. Poszukaj psychologicznej pomocy dla dziecka.

- **Skontaktuj się z profesjonalistami**- możesz potrzebować wsparcia psychologa i pomocy prawnika. Pomocy możesz szukać też u konsultantów Helpline.org.pl (tel. 800 100 100).
- **Zabezpiecz dowody cyberprzemocy.** Zachowaj wszystkie wiadomości, treści ( filmy, zdjęcia, sms-y, komentarze) i informacje dotyczące spraw.
- **Skontaktuj się ze szkołą.** Wspólnie z dyrektorem szkoły oraz pedagogiem szkolnym, spróbujcie ustalić możliwości działania.



**Z pomocy Helpline.org.pl mogą korzystać również rodzice:**

- gdy nie wiedzą, jak rozmawiać z dzieckiem o bezpieczeństwie w Internecie,
- gdy mają podejrzenie, że ich dziecko padło ofiarą cyberprzemocy.

#### **Rozwiązaniem sytuacji może być:**

- spotkanie pedagoga szkolnego z ofiarą cyberprzemocy w celu omówienia sytuacji i poznania potrzeb dziecka,
- spotkanie pedagoga szkolnego ze sprawcą w celu omówienia sytuacji i ustalenia sposobu rozwiązania problemu,
- spotkanie rodziców ofiary i sprawcy cyberprzemocy w obecności pedagoga szkolnego i dyrektora szkoły.

#### **Co możesz zrobić, by przeciwdziałać cyberprzemocy?**

- Rozmawiaj z dzieckiem na temat cyberzemocy. Poinformuj je o tym, jak unikać takich sytuacji oraz jak ewentualnie na nie reagować.
- Przekaż dziecku, by nigdy nie krzywdziło swoich rówieśników w sieci oraz żeby nie pozostawało obojętne wobec krzywdy innych i zawsze zgłaszało dorosłym zaobserwowane przypadki cyberprzemocy.

## II. HEJT- MOWA NIENAWIŚCI

Mowa nienawiści nie jest zjawiskiem pojawiającym się tylko w internecie. Specyfika nowych mediów umożliwia publikowanie komentarzy lub tekstów każdemu, z zachowaniem pozornej anonimowości. Powoduje to, że internet stał się środowiskiem, którego mowa nienawiści dotyczy w stopniu szczególnym.

Istotną kwestią w temacie hejtowania są tzw. trolle. Ich aktywność w sieci sprowadza się do publikowania agresywnych, kontrowersyjnych komentarzy, których celem jest wywołanie oburzenia i reakcji pozostałych komentujących.

### **Pamiętaj!**

- Zgłaszaj strony zawierające mowę nienawiści do zespołu Dyżurnet.pl.
- Naucz dziecko szacunku do innych i nieobrażania pozostałych użytkowników internetu.
- Poinformuj dziecko, że to co publikuje w sieci nigdy nie jest w pełni anonimowe i że można dotrzeć do autora komentarza lub wpisu.
- Przekonaj dziecko, by informowało cię o zauważonych przejawach mowy nienawiści w internecie.
- Naucz dziecko, by krytycznie podchodziło do komentarzy w internecie. Niektórzy publikują kontrowersyjne komentarze by wywołać agresję.
- Skorzystaj z narzędzia do kontroli rodzicielskiej, które blokuje strony z mową nienawiści.

### III. NADUŻYWANIE INTERNETU

#### Objawy uzależnienia dziecka od Internetu

Problemy z koncentracją, senność, gorsze wyniki w nauce, zaniebywanie obowiązków, pogorszenie relacji ze znajomymi, rezygnacja z dawnych zainteresowań na rzecz internetu - mogą to być poważne oznaki, że dziecko przestaje kontrolować czas spędzany w sieci. Trzeba mu się wtedy uważnie przyjrzeć i zacząć sprawdzać ile czasu spędza w sieci.

#### Czerwona lampka powinna się zapalić jeśli:

- dziecko spędza większość wolnego czasu w internecie i robi to kosztem innych zainteresowań;
- zaniebuje obowiązki szkolne i rodzinne, bo ma coś ważnego do zrobienia w sieci;
- zapomina o jedzeniu posiłków, a nawet nie wychodzi do toalety;
- zrywa kontakty z rówieśnikami w realu;
- nie umie powiedzieć ile czasu spędza w internecie albo okłamuje nas w tej sprawie;
- z powodu internetu w domu wybuchają kłótnie i konflikty;
- dziecko jest rozdrażnione lub wręcz agresywne, jeśli nie ma możliwości korzystania z sieci lub gdy staramy się ograniczyć czas spędzany przed komputerem.



Ustal sposób i czas korzystania z internetu tłumacząc dziecku, dlaczego nakładasz takie ograniczenia. Odłącz internet jeśli dziecko nie jest w stanie się podporządkować lub korzysta z sieci w sposób zagrażający zdrowiu i życiu, np. rezygnując z zaspokajania potrzeb fizjologicznych. Jeśli czujesz bezradność, szukaj pomocy u specjalistów. Pomoc i wsparcie dla rodziców, których dzieci doświadczają zagrożeń online oraz profesjonalistów udzielana jest pod numerem: 800 100 100, w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.

## IV. CZATY, KOMUNIKATORY

To serwisy internetowe, dzięki którym dzieci mogą poznać nowych znajomych. Są one bardzo popularne i pozwalają na rozmowę z osobami, które mieszkają na drugim końcu kraju lub nawet na drugim krańcu świata.

Niestety, serwisy komunikacyjne wykorzystywane są również przez osoby o nieuczciwych zamiarach. Pedofile coraz częściej wykorzystują chat roomy oraz komunikatory do kontaktowania się z najmłodszymi użytkownikami Internetu, co zazwyczaj prowadzi do spotkania w rzeczywistym świecie.

### Co możesz zrobić?

- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o jego znajomych poznanych w sieci – doradź mu, aby robiło kopie swoich internetowych konwersacji.
- Ostrzeż swoje dziecko, by nie podawało osobom poznanym przez Internet swoich danych osobowych, np. prawdziwego imienia i nazwiska, numeru telefonu, adresu, adresu e-mail, nazwy szkoły.

## V. STRONY INTERNETOWE

W Internecie można znaleźć strony zawierające informacje praktycznie na każdy temat. Jednakże oprócz wielu użytecznych, ciekawych i zabawnych stron, są również i takie, które zawierają nieodpowiednie dla dzieci materiały szerzące treści rasistowskie, pornografię, agresję. Na pewno nie chciałbyś, aby Twoje dziecko zetknęło się z tego typu stronami.

### Co możesz zrobić?

- Naucz swoje dziecko przechowywać strony, które regularnie odwiedza w folderze „Ulubione”, aby nie musiało wyszukiwać ich ponownie w wyszukiwarce internetowej i tym samym być narażone na omyłkowe trafienie na nieodpowiednie witryny.
- Rozmawiaj z dzieckiem o niebezpiecznych treściach w Internecie. Warto zainteresować się jakie strony w Sieci Twoje dziecko odwiedza.
- W przypadku młodszych dzieci dobrym pomysłem może być zainstalowanie oprogramowania filtrującego, które zablokuje dostęp do niepożądanych stron.

## VI. GRY KOMPUTEROWE

Gry komputerowe mogą wspierać rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dzieci. Wpływają pozytywnie na: spostrzegawczość, reakcje na bodźce, zdolności przestrzenne, procesy myślowe oraz koncentrację uwagi. Poprawiają refleks i koordynację wzrokowo-ruchową oraz ćwiczą umiejętność współdziałania w grupie.

Nadmierne granie może spowodować problemy z koncentracją uwagi przez dłuższy czas, prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.






Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u dzieci, uczą wrogich zachowań wobec innych ludzi oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły.

### **Jak zachować bezpieczeństwo – wskazówki dla rodziców:**

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
- Zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeśli ustalisz, że w waszym domu gra się w określone dni, np. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło oczekiwaniem na włączenie komputera.
- Zainterесuj się, w co gra twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Upewnij się, że twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
- Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.

- Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami. Jeśli tak – sprawdź, czy znajomości, jakie zawiera twoje dziecko, są bezpieczne. Kontakt z innymi użytkownikami może być potencjalnym źródłem niebezpiecznych sytuacji i podejmowania ryzykownych zachowań.

### Gry komputerowe – oznaczenia

SYMBOL	OPIS
	Brak ograniczeń wiekowych. Gra odpowiednia dla wszystkich dzieci powyżej 3 roku życia. Dopuszczalna jedynie łagodna, kreskówkowa przemoc. Brak scen mogących przestraszyć dziecko. Brak wulgaryzmów i erotyki.
	Gry dla dzieci w wieku 7 lat i starszych. Dopuszczalna jedynie łagodna, kreskówkowa przemoc. Brak wulgaryzmów i erotyki. Te gry mogą zawierać sceny, które mogłyby przestraszyć najmłodsze dzieci.
	Gry dla dzieci w wieku 12 lat i starszych. Mogą zawierać sceny przemocy, choć skierowane wobec postaci fantastycznych, oraz elementy nagości lub łagodniejsze przekleństwa.
	Gry dla dzieci w wieku 16 lat i starszych. Mogą zawierać realistycznie pokazaną przemoc, treści erotyczne, wulgaryzmy, sceny hazardu oraz zażywania narkotyków.
	Gry tylko dla dorosłych. Mogą przedstawiać drastyczne sceny przemocy, w tym przemoc wobec osób bezbronnych lub przemoc szczególnie intensywną. Oprócz tego mogą wystąpić mocne sceny erotyczne, wulgaryzmy, gloryfikacja hazardu lub zażywania narkotyków oraz dyskryminacja rasowa czy etniczna.





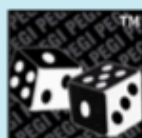
Gra zawiera sceny bądź momenty, które mogą przestraszyć młodsze dzieci.



W grze występują zachowania seksualne bądź odniesienia do takich zachowań, jak również nagość lub sceny pornograficzne.



Gra pokazuje sceny zażywania narkotyków lub zawiera pozytywne odniesienia do narkotyków.



Gra zawiera elementy zachęty do uprawiania hazardu.



Gra zawiera sceny dyskryminacji innych osób lub zachęca do takiej dyskryminacji.



Gra zawiera tryb online (rozgrywka w internecie z udziałem innych graczy).



Gra zawiera sceny przemocy. Pokazane jest ranienie lub zabicie ludzi zarówno w formie realistycznej, jak i fantastycznej.



W grze używany jest wulgarny język. Chodzi zarówno o przekleństwa, jak również groźby, aluzje seksualne i bluźnierstwa.

# 10 porad dla rodziców

## dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu przez dzieci.

### 1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.

Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy – [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)). Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po Sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.

### 2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.

Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę. Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.

### 3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci.

Dorośli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie się z nieznanymi poznanymi w Sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznanymi wyłącznie po uzyskanej zgodzie rodziców i zawsze w towarzystwie dorosłych lub przyjaciół.

### 4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.

Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść podanie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

### 5. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w Sieci.

Wiele dzieci używa Internetu w celu rozwinięcia swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy potrzebnej w szkole. Mali internauci powinni być jednak świadomi, że nie wszystkie znalezione w Sieci informacje są wiarygodne. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).

### 6. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka.

Często zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydził lub przestraszył, może się do Ciebie zwrócić.

### 7. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.

Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Nasze działania w tym względzie pomogą likwidować np. zjawisko pornografii dziecięcej szerzące się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline'u ([www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z Sieci.

### 8. Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ - Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.

Przypominaj dzieciom o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa itp. (zasady Netykiety znajdziesz na stronie [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)) Twoje dzieci powinny je poznać (nie wolno czytać nie swoich e-maili, kopiować zastrzeżonych materiałów, itp.).

### 9. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko.


Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w Sieci. Staraj się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z Sieci (wzory Umów Rodzic-Dziecko znajdziesz na stronie [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)) oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.

### 10. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami.

Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również dostarcycielem rozrywki. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez Sieć bogactwa.



**Ważne i przydatne dla Rodziców strony internetowe edukujące w zakresie bezpiecznego korzystania z sieci przez dzieci.**

<p><a href="http://www.dzieckowsieci.pl">http://www.dzieckowsieci.pl</a></p>	
<p><a href="https://sieciaki.pl">https://sieciaki.pl</a></p>	
<p><a href="https://www.saferinternet.pl/dbi/o-dbi.html">https://www.saferinternet.pl/dbi/o-dbi.html</a></p>	
<p><a href="https://fdds.pl">https://fdds.pl</a></p>	
<p><a href="https://dyzurnet.pl">https://dyzurnet.pl</a></p>	
<p><a href="https://twojedzieckowsieci.pl">https://twojedzieckowsieci.pl</a></p>	