

Koronawirus (COVID-19)

Jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie?

Jeśli wraz z rodziną pozostajesz w domu z powodu epidemii koronawirusa, prawdopodobnie Twoje dzieci spędzają teraz więcej czasu online. Edukacja, kontakt ze znajomymi, nawet dodatkowe zajęcia, takie jak lekcje muzyki, przeniosły się do Internetu.

Utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami pozwala dzieciom zmniejszyć wpływ nowej rzeczywistości na ich codzienne życie i pomaga im się w odnaleźć w tej trudnej sytuacji. Jednocześnie pojawiają się nowe wyzwania, z którymi musisz mierzyć się jako rodzic. Jak pozwolić dzieciom korzystać z dobrodziejstw, które niesie ze sobą Internet, ale jednocześnie uchronić je przed potencjalnymi zagrożeniami? Znalezienie równowagi w tym obszarze jest zawsze wyzwaniem, a w sytuacji, w jakiej obecnie się znajdujemy, okazuje się być to szczególnie trudne.

5 zasad, które pozwolą zadbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie

1. Rozmawiaj otwarcie ze swoim dzieckiem

Porozmawiaj z dzieckiem szczerze o tym, z kim kontaktuje się przez Internet i z jakich narzędzi korzysta. Upewnij się, że dziecko rozumie jak ważna jest życzliwość w kontaktach z ludźmi, a wszelkie zachowania dyskryminujące, deprawujące są niedopuszczalne. Jeśli dziecko spotka się z takim zachowaniem lub stanie się jego ofiarą, poproś, aby bezzwłocznie Cię o tym poinformowało lub zwróciło się po pomoc do innej zaufanej osoby dorosłej. Bądź czujny, jeśli zauważysz spadek nastroju u dziecka i chęć ukrywania tego, co robi korzystając z Internetu. Upewnij się, czy nie doświadcza cyberprzemocy.

Wspólnie z dzieckiem ustalcie zasady dotyczące korzystania z urządzeń z dostępem do sieci, w tym wyznaczcie czas, jaki dziecko może poświęcić na tę aktywność.

2. Wykorzystaj technologię, aby chronić dziecko w sieci

Sprawdź, czy na urządzeniach, do których dzieci mają dostęp, system i program antywirusowy są zaktualizowane oraz czy włączone są poprawne ustawienia prywatności. Zakryj okno kamery, kiedy z niej nie korzystacie. Jeśli masz młodsze dzieci, rozważ zainstalowanie specjalnych programów

kontroli rodzicielskiej, które zwiększą bezpieczeństwo przeglądarek internetowych i zablokują dostęp do treści nieodpowiednich dla dzieci.

Bądź ostrożny podczas korzystania z bezpłatnych platform i materiałów edukacyjnych. Twoje dziecko nie powinno udostępniać żadnych zdjęć ani podawać pełnych danych osobowych, tylko po to, aby pobrać materiały z sieci. Zwróć uwagę na politykę prywatności stron internetowych, z których korzystacie, co pozwoli uniknąć ewentualnej kradzieży danych. Pomóż dziecku zrozumieć, na czym polega ochrona danych osobowych.

3. Spędzaj wspólnie z dzieckiem czas on-line

Stwórz dziecku możliwość nawiązania kontaktów z rówieśnikami, przyjaciółmi i rodziną w bezpieczny sposób. Podtrzymywanie relacji z innymi jest teraz wyjątkowo ważne. Może być to wspaniała okazja do budowania trwałych więzi.

Pomóż dziecku rozpoznawać fałszywe informacje i treści nieodpowiednie dla jego wieku, które mogą dodatkowo zwiększyć niepokój związany z pandemią. Wiele internetowych stron, takich jak strony UNICEF czy WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) stanowią źródło rzetelnych informacji o koronawirusie i zawierają przekaz dostosowany także dla najmłodszych odbiorców.

Poszukajcie razem z dzieckiem stron, aplikacji, dzięki którym dziecko będzie mogło spędzić przyjemnie, ale i bezpieczne czas w sieci.

4. Kształtuj poprawne nawyki u dziecka

Popieraj i kontroluj odpowiednie zachowania swojego dziecka podczas spotkań w Internecie. Zachęcaj je, aby okazywało szacunek i wsparcie innym użytkownikom.

Zapoznaj się z mechanizmami raportowania przypadków cyberprzemocy i zgłaszania nieodpowiednich treści w Internecie.

Wraz ze zwiększeniem czasu spędzanego w Internecie, dzieci są bardziej narażone na reklamy promujące niezdrową żywność, zachowania ksenofobiczne i wszelkie działania nieodpowiednie dla ich wieku. Naucz je rozpoznawać takie treści i dostrzegać wynikające z nich zagrożenia.

5. Pozwól dziecku na rozrywkę i wyrażanie siebie

Czas spędzony w domu może być świetną okazją do partycypacji online, wyrażania swojego zdania i wspierania osób potrzebujących pomocy podczas epidemii.

Zachęcaj swoje dziecko do używania narzędzi digitalowych, w celu rozwijania pasji oraz podejmowania aktywności fizycznej. Wykorzystajcie do tego dostępne filmy z ćwiczeniami, zabawami ruchowymi oraz gry video.

Pamiętaj o zachowaniu równowagi pomiędzy czasem spędzonym online, a tradycyjnymi aktywnościami i zabawami na świeżym powietrzu. Korzystajcie z nich, jeśli tylko macie taką możliwość.