

Jak nauczyć dziecko bezpiecznego korzystania z internetu - 11 rad, które pozwolą uniknąć kłopotów

Nie ma sensu sprowadzać roli rodzica do funkcji kontrolera, który zagląda dziecku przez ramię, by sprawdzić, co robi w smartfonie, tablecie czy komputerze. Wszystkiego i tak nie zobaczysz. Można dziecku ufać, można ustalać zasady, ale przede wszystkim warto się zaangażować i być obecnym w świecie, który tak bardzo je fascynuje. Być razem z nim i mądrze je po nim prowadzić.

1. Ustal zasady korzystania z komputera, tabletu, smartfona

Są konieczne, bo od cyberzabawek trudno się oderwać. Określ, na jakich zasadach dziecko może z nich korzystać, np. po powrocie ze szkoły, żeby mogło się przy nich odprężyć, albo gdy już ma odrobione lekcje. Ucz, że nie powinno sięgać po smartfon lub tablet podczas posiłków, wizyt gości, na rodzinnym spacerze, przed wyjściem do szkoły i przed snem (to utrudnia zasypianie). Dziecko, które zaczęło naukę w szkole, może korzystać z przeznaczonych dla niego aplikacji czy gier codziennie. Ważne jednak, by robiło to w towarzystwie rodzica. Czas, jaki poświęcicie na zabawę w wirtualnym świecie, nie powinien przekraczać 2 godzin – w myśl zasady, im młodsze dziecko, tym krótszy. To ważne nie tylko ze względu na ryzyko uzależnienia, ale również dla zdrowia dziecka (jego dobrego wzroku, prostego kręgosłupa), zapewnienia mu odpowiedniej porcji ruchu w ciągu dnia i znalezienia czasu na zwykłą zabawę, sport, spotkania z rówieśnikami, rozmowy z rodzicami, czytanie książek, itp.

2. Pamiętaj o wieku dziecka

Zadbaj, aby dziecko korzystało z treści odpowiednich do jego poziomu rozwoju. Sprawdzaj oznaczenie PEGI. To ikonki informujące o minimalnym wieku użytkowników, dla których przeznaczona jest gra czy aplikacja oraz o zawartych w niej ewentualnych elementach przemocy, wulgaryzmach, kontekstach erotycznych czy scenach, które mogą wystraszyć dzieci. Klasyfikację PEGI możesz sprawdzić także w internecie na stronie www.pegi.info. Dzieci garną się również do serwisów społecznościowych. Gdy tylko nauczą się pisać i czytać, pragną zakładać w nich konta. Nie wszyscy rodzice wiedzą jednak, że zarówno regulamin Facebooka, YouTube'a czy Snapchata określa **minimalny wiek użytkowników na 13 lat!** W przypadku Snapchata, który słynie ze znikających po 10 sekundach postów, tzw. „snapów”, nawet starsi użytkownicy w wieku 13–17 lat powinni mieć zgodę rodziców na korzystanie z tej aplikacji.

3. Chroń tożsamość dziecka

Dziecko nie powinno poruszać się w sieci pod prawdziwym imieniem i nazwiskiem. W grach online w zupełności wystarczy pseudonim. Nie potrzebne są również informacje o wieku, nazwie szkoły, adresie zamieszkania – które pomagają dziecku zidentyfikować. Naucz je, żeby nie ujawniało nikomu (poza rodzicami) haseł dostępu do usług sieciowych. Nierzadko zdarzają się przypadki, że koledzy zdradzają sobie swoje hasła do serwisu społecznościowego, a potem włamują się na konta, aby publikować na nich różne treści. Wyjaśnij, na czym polega kradzież tożsamości i jakie niesie konsekwencje – w najlepszym przypadku jest to utrata w grze online wirtualnych zdobyczy czy brak dostępu do konta mailowego, w najgorszym (w świecie dorosłych) przejęcie konta bankowego i strata pieniędzy.

4. Pokaż bezpieczne hasła

Nawet jeśli dziecko jeszcze ich nie używa, powinno wiedzieć, jak mają wyglądać. Trenuj z nim wymyślanie i zapamiętywanie bezpiecznych haseł. Nie należy do nich imię, np. "Zosieńka" ani też ciąg liczb, np. "1234". Dobre hasło zawiera minimum 8 znaków, powinno być ciągiem bez znaczenia (np. pierwszymi literami wyrazów wiersza lub piosenki), powinno zawierać przynajmniej jedną liczbę i znak, np.*.

5. Wyjaśnij, czym jest hejt

Prędzej czy później twoje dziecko może zetknąć się z niepochlebnymi komentarzami na swój temat, od niezadowolonego przegraną rywala z gry albo koleżanki, z którą właśnie pogorszyły się relacje. Uprzedź, że nie powinno nigdy postępować w podobny sposób, bo korespondencją w sieci, esemesami rządzą te same zasady, co zwykłą rozmową. Dzieci często ukrywają fakt, że stały się ofiarami przemocy, dlatego proś, by twoje dziecko mówiło ci, gdy ktoś wyraża się o nim niepochlebnie. Staraj się często z nim rozmawiać o kolegach, o tym, jak układają się relacje. Dzięki bliskiemu kontaktowi łatwiej domyślić się, że mały człowiek ma kłopoty.

6. Ucz ostrożności ze zdjęciami

Dzieci uwielbiają przysyłać swoje fotki, podobnie jak dorośli, którzy chętnie dzielą się wizerunkiem swoich pociech w sieci. Warto jednak mieć świadomość, że zdjęcia raz wrzucone do internetu, zostają w nim na zawsze i nigdy nie możemy mieć pewności, do czego i w jakiej części świata zostaną użyte. Uprzedź dziecko, żeby nigdy nie publikowało w sieci zdjęć ani filmików osób, które sobie tego nie życzą. A jeśli samo znajdzie się w podobnej sytuacji, powinno głośno przeciw temu protestować i powiedzieć rodzicom.

7. Zaleć ostrożność w kontaktach w internecie

Ucz dziecko, aby nie ufało nieznanym w sieci, a tym bardziej nie przenosiło tych znajomości do świata realnego. Powinno mówić ci, że otrzymuje wiadomości od kogoś, kogo nie zna. Bardzo ważne, by wiedziało, że nie może ulegać prośbom obcych, np. o podanie wieku, adresu, przesłanie swojego zdjęcia lub filmiku. Powinno także informować cię, jeśli nieznanymi wysyłają mu jakieś pliki (fotki, filmy).

8. Uprzedź o fałszywych wiadomościach

Jeśli dziecko korzysta z emajla, musi wiedzieć, że nie należy odpowiadać na dziwne prośby, np. od dobrego znajomego o podanie, w jakich godzinach można zastać rodziców w domu lub na informację od nieznanego o otrzymaniu spadku. Uprzedź również o możliwości pojawienia się fałszywych komunikatów, np. że komputer został zainfekowany i należy kliknąć w link, aby go oczyścić.

9. Uczul na lokowanie produktu

Idolami dzieci stają się dziś blogerzy, a szczególnie vlogerzy (czyli youtuberzy), których, jako rodzic, powinieneś mieć na oku. Dziecko musi być świadome, że wielu z nich poleca różne produkty, bo to ich sposób na zarabianie pieniędzy.

10. Daj miejsce

Jeżeli dziecko korzysta z domowego komputera, stwórz mu własny profil w systemie i katalog na dysku, w którym będzie mogło przechowywać swoje dane, aplikacje czy gry. Zwracaj jednak uwagę, do czego dziecko wykorzystuje sprzęt. Pomogą w tym funkcje kontroli rodzicielskiej dostępne w niektórych aplikacjach (uwaga: dziecko może dość szybko osiąść taką wprawę w posługiwaniu się oprogramowaniem, że spróbuje obejść zabezpieczenia). Umów się z dzieckiem, że nie będzie nic instalowało w komputerze bez twojej wiedzy.

11. Bądź blisko

Nowe media nie powinny być rozrywką, której oddaje się dziecko, a ty zyskujesz czas, aby zająć się sobą. Mądrze wykorzystane, dadzą szansę na świetną rozrywkę dla całej rodziny. Znajdźcie wspólne zainteresowania, korzystajcie z aplikacji, które dadzą możliwość wspólnej zabawy. Możecie razem grać online na komputerze lub konsoli do gier albo rozwiązywać quizy na smartfonie. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co je fascynuje w nowych mediach, w co lubi grać, jakie strony oglądać, co je zadziwiło, co jest dla niego trudne, co mu się nie podoba. W ten sposób nic nie umknie twojej uwadze – nawet jeśli dziecko czasami korzysta z komputera poza twoją kontrolą – np. w domu kolegi.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ: Dyżurnet.pl (przy NASK) - polski punkt ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie, telefon **800 100 100** – bezpłatny punkt pomocy dla rodziców i profesjonalistów w przypadkach zagrożeń w Internecie

Małgorzata Wódcz