

Dziecko bezpieczne w sieci

- Poradnik dla Rodziców

marzec 2021

Sprawowanie opieki przez rodziców – władza rodzicielska

Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r.
Kodeks rodzinny i opiekuńczy

Art.92.

Dziecko pozostaje aż do pełnoletności pod władzą rodzicielską.

Art.95.

§1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.

Sprawowanie opieki przez rodziców – władza rodzicielska

§2. Dziecko pozostające pod władzą rodzicielską winno rodzicom posłuszeństwo, a w sprawach, w których może samodzielnie podejmować decyzje i składać oświadczenia woli, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców formułowanych dla jego dobra.

§3. Władza rodzicielska powinna być wykonywana tak, jak tego wymaga dobro dziecka i interes społeczny.

Sprawowanie opieki przez rodziców

**Ustawa z dnia 26 października 1982 r.
o postępowaniu w sprawach nieletnich**

Art. 3. § 1. W sprawie nieletniego należy kierować się przede wszystkim jego dobrem, dążąc do osiągnięcia korzystnych zmian w osobowości i zachowaniu się nieletniego oraz zmierzając w miarę potrzeby do prawidłowego spełniania przez rodziców lub opiekuna ich obowiązków wobec nieletniego, uwzględniając przy tym interes społeczny.

Sprawowanie opieki przez rodziców

Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich

§ 3. Instytucje państwowe i organizacje społeczne, które w związku ze swą działalnością dowiedziały się o popełnieniu przez nieletniego czynu karalnego ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym sąd rodzinny lub Policję oraz przedsięwziąć czynności niecierpiące zwłoki, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów popełnienia czynu.

DEMORALIZACJA

zespół negatywnych zachowań manifestowanych przez nieletnich, występujących systematycznie i mających utrwalony charakter np.:

- ❖ naruszenie zasad współżycia społecznego, np. złamanie regulaminu szkoły,
- ❖ popełnianie czynu zabronionego,
- ❖ systematyczne uchylanie się od obowiązku szkolnego lub kształcenia zawodowego,
- ❖ używanie alkoholu lub innych środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia,
- ❖ uprawianie nierządu,
- ❖ włóczęgostwo,
- ❖ udział w grupach przestępczych.

Odpowiedzialność – wiek

- ❖ 0-13 lat – rodzice ponoszą odpowiedzialność za czyny dziecka,
- ❖ 13-17 lat – przeniesienie do ośrodka wychowawczego bądź poprawczego,
- ❖ 17+ lat – odpowiedzialność karna.



*Po ukończeniu 15 lat w razie popełnienia poważnego przestępstwa (np. zabójstwa) może zostać potraktowany jako osoba pełnoletnia

Odpowiedzialność

Każda osoba podejrzana o przestępstwo jest traktowana indywidualnie. Bierze się pod uwagę:

- ❖ stopień rozwoju psychicznego i fizycznego,
- ❖ cechy charakteru,
- ❖ zachowanie,
- ❖ przyczyny i stopień demoralizacji,
- ❖ środowisko i warunki wychowania.



Narzędzia kontroli rodzicielskiej

Aplikacje przeznaczone do kontroli rodzicielskiej oferują różne możliwości, które w sposób elastyczny mogą być dopasowywane do konkretnych potrzeb. Są to przede wszystkim:

- a. **Blokada stron erotycznych, przemocowych, wulgarnych.** Zakres blokowanych witryn może być dowolnie rozszerzany. Istnieje także opcja zdefiniowania fraz, które dziecko mogłoby wpisywać w wyszukiwarce.
- b. **Blokada/limit pobierania plików z sieci.** Jest to szczególnie istotne w przypadku pobierania treści w sieciach mobilnych, w których transfer danych często opiera się na ograniczonych ilościowo pakietach.
- c. **Blokada SMS Premium.** Usługi świadczone w ten sposób często są nieodpowiednie do wieku dzieci oraz są kosztowne.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej

- d. **Blokada określonych gier.**
- e. **Moduły pozwalające na zdalne wyrażenie przez rodzica zgody na instalację danej gry/aplikacji.**
- f. **Automatyczne raporty aktywności w sieci.** Wyszczególniają one odwiedzane strony i wpisywane w wyszukiwarce hasła. Czasem robią także zrzuty ekranów.
- g. **Ustawienie godzin użytkowania urządzenia.** Niektóre aplikacje pozwalają na określenie godzin, w których można nawiązać połączenie z siecią.
- h. **Moduł lokalizacyjny.** Dzięki GPS można sprawdzić, gdzie znajduje się dane urządzenie. Przy założeniu, że dziecko ma smartfon przy sobie, rodzic może dowiedzieć się gdzie przebywa w danym momencie.

Czym są fake newsy?

Termin „**fake news**” jest neologizmem i nie ma formalnej definicji. **W luźnym tłumaczeniu możemy powiedzieć, że jest to wiadomość mająca na celu wprowadzenie odbiorcy w błąd.** Nie jest prawdą ani nie jest kłamstwem. Fake news opiera się zazwyczaj na dezinformacji lub żarcie, często zawierając elementy prawdziwe. Fake newsy mogą udawać prawdziwe informacje, artykuły, posty w mediach społecznościowych, memy itp. Mogą być tworzone w różnych intencjach, od oszustwa, poprzez narzędzia propagandy, wywołanie sensacji, po żart.



Jak się ustrzec przed fake news?

Rozwój technologiczny powoduje, że informacje, w tym fake newsy, błyskawicznie przenikają do społeczeństwa, a powstrzymanie dezinformacji w sieci wydaje się niemożliwe. **Wykorzystajmy możliwości internetu w celu weryfikacji zawartych w nim treści.**

- ❖ **Sprawdź źródło informacji – stronę www, znajdź pierwotne źródło**
- ❖ **Nie wierz nagłówkom – wczytaj się w treść**
- ❖ **Zweryfikuj wiarygodność autora**
- ❖ **Sprawdź datę – mogą to być informacje sprzed paru miesięcy lub lat**
- ❖ **Zaczerpnij opinii**

Cyberprzemoc

W świecie nowych technologii przemoc wkracza także do Internetu, który jest dostępny praktycznie dla wszystkich.

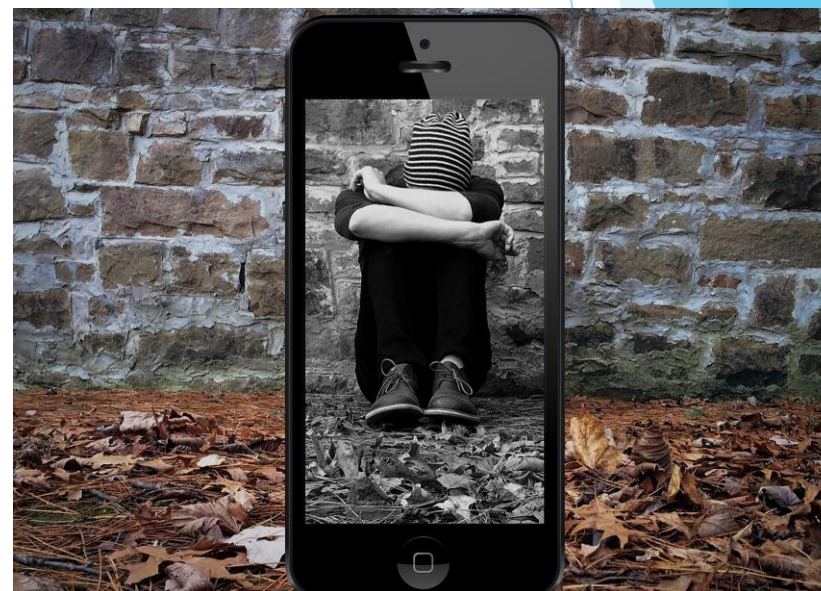
Według definicji agresja „to wszelkie działanie fizyczne lub słowne, którego celem jest wyrządzenie krzywdy fizycznej lub psychicznej jakiejś osobie lub czemuś co ją zastępuje” (prof. Szewczuk, 1985), a więc możemy mówić o zachowaniu przemocowym kiedy sprawca działa z określoną intencją, narzędzia którymi się posługuje są kwestią drugorzędną.

Nie ma określonej definicji prawnej cyberprzemocy, to naruszenie wielu przepisów, które zostały określone w ustawach. Działania cyberprzemocowe wypełniają znamiona różnych przestępstw min. takich jak : nękanie, groźby, znieważenie, zniesławienie, kradzież danych mogą być także przejawem demoralizacji.

Cyberprzemoc

Przemoc stosowana za pomocą mediów, działania „on-line” skierowane przeciwko innej osobie i mające na celu jej skrzywdzenie.

Od tradycyjnej agresji różni się tylko tym, że wrogie działania realizowane są za pomocą nowych mediów.



Formy cyberprzemocy

- negatywne komentarze pod zdjęciami,
- zamieszczanie obraźliwych postów na czyimś profilu,
- wykorzystywanie czyichś zdjęć, filmów w obraźliwy sposób,
- rozpowszechnianie obraźliwych treści,
- nękanie, prześladowanie,
- włamanie na konto, podszywanie się pod właściciela,
- wykluczanie ze społeczności internetowej,

Czym jest hejt?

HEJT- to obraźliwy lub agresywny komentarz umieszczony w internecie, zawsze negatywny, nie poparty żadnymi argumentami

- ❖ **słowny (złośliwy komentarz, wulgarny język)**
- ❖ **graficzny (memy, czyli zdjęcia lub filmy z podpisem, najczęściej humorystycznym lub ironicznym oraz filmy)**



Hejter wykracza poza konstruktywną krytykę. Jego celem jest wyrażenie negatywnych uczuć dotyczących zamieszczonych w sieci materiałów, informacji czy zdjęć konkretnej osoby, grupy ludzi czy zjawiska. Komentarze hejterów są napastliwe, pogardliwe, zaczepne, lekceważące, a także niejednokrotnie przejawiają nienawiść lub zazdrość.

Hejtowanie może być uznane za przejaw demoralizacji.

Czym jest mowa nienawiści?

Mowa nienawiści to wypowiedzi mające na celu obrażanie lub wzbudzenie niechęci wobec jakiejś osoby czy grupy. Jest to wyraz wrogości wobec innych ze względu na ich tożsamość/inność.

Mowa nienawiści służy do rozpowszechniania antyspołecznych uprzedzeń i dyskryminacji ze względu na cechy takie jak:

- narodowość (szowinizm),
- płeć (seksizm),
- rasa (rasizm),
- wiek (ageizm),
- orientacja psychoseksualna (homofobia),
- pochodzenie etniczne (ksenofobia),
- światopogląd religijny (antysemityzm, chrystianofobia, islamofobia),
- tożsamość płciowa (transfobia).

Ofiary hejtu i mowy nienawiści

Każda osoba, która funkcjonuje w sieci, w mediach społecznościowych, może stać się ofiarą internetowej przemocy. Dotyczy to coraz młodszych użytkowników. Z raportu „Nastolatki 3.0” (NASK) wynika, że ponad połowa ankietowanych była świadkami wyzywania, poniżania i ośmieszania swoich znajomych w sieci. Niestety coraz częściej nastolatki i dzieci wcielają się w rolę hejtera. **Gdy hejtowane jest dziecko, zwłaszcza takie, które ma niskie poczucie własnej wartości, konsekwencją może być zwiększenie poziomu stresu oraz obawa przed wyrażaniem własnego zdania. W skrajnych przypadkach może nawet dojść do izolowania się takiej osoby od reszty społeczeństwa, wystąpienia u niej depresji, a nawet myśli samobójczych.**

W internecie zostają ślady...

Pamiętajmy, że internet stwarza fałszywe przekonanie o pełnej anonimowości użytkowników.

Cokolwiek robimy czy robią inni, zostawiamy ślady. Internet umożliwia wymianę zdań bez konieczności bezpośredniego kontaktu. Łatwiej jest wyrazić kontrowersyjną opinię on-line niż powiedzieć coś komuś bezpośrednio. Jest jednak różnica między wyrażaniem opinii a obrażaniem.



Konsekwencje prawne hejtu

Mimo, że nie ma konkretnego przepisu mówiącego bezpośrednio o hejcie, za zachowania, które są opisywane tym słowem grożą sankcje karne:

- **za zniestawienie i zniewagę w internecie można otrzymać karę grzywny lub usłyszeć wyrok ograniczenia, bądź pozbawienia wolności do roku,**
- **za nawoływanie do nienawiści i dyskryminacji również grozi kara grzywny, ograniczenia wolności lub jej pozbawienia do lat 2.**

Polskie prawodawstwo (Kodeks karny i Konstytucja) zabrania publicznego propagowania ustroju totalitarnego, nawoływania do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych czy też wyznaniowych, a także pomawiania lub znieważania innych osób.

Konsekwencje prawne hejtu

Jeśli hejt dotknął Ciebie albo bliską Ci osobę, pamiętaj:

- ❖ **Nie pozostawaj bierny, reaguj,**
- ❖ **Bądź czujny i zachowaj dystans, nie daj się sprowokować – hejter tylko czeka, aby wciągnąć Cię w dyskusję,**
- ❖ **Obrażliwe komentarze zgłoś do administratora strony/medium społecznościowego i/lub na Policję,**
- ❖ **Nie jesteś sam! Poproś osobę, której ufasz o pomoc lub skontaktuj się z odpowiednią instytucją.**

Ważne, żeby się nie zagalopować...

- ❖ Pamiętaj, że nie jesteś w sieci anonimowy.
- ❖ Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia osoby, do której on należy.
- ❖ Za naruszenie wizerunku czy zniewagę w wirtualnym świecie grożą realne konsekwencje.
- ❖ Uświadamiaj dzieciom, że z pozoru niewinnym obrazkiem mogą wyrządzić krzywdę nie tylko innym, ale i sobie samym.

Netykieta

Tak samo jak zasad życia w społeczeństwie, nauczyć się trzeba zasad netykiety. **Proces socjalizacji nie może w dzisiejszych czasach ograniczać się tylko do świata realnego.** Przestrzeń internetowa, rządząca się swoimi zasadami, stała się integralną częścią życia. Trzeba się nauczyć poruszania w niej i szacunku dla innych. **Łamanie zasad netykiety może być uznane za zachowanie antyspołeczne.** Można powiedzieć, że nieumiejętność przestrzegania regulaminów forów dyskusyjnych jest dysfunkcją.



Stalking – prześladowanie art. 190A KK

STALKING- pochodzi z angielskiego oznacza „skradanie się”

STALKING- to prześladowanie jednej osoby przez inną , także w sieci, poprzez ciągła obserwacje, złośliwe komentarze, wysyłanie nieprzyjemnych wiadomości, publikowanie w internecie nieprawdziwych informacji na temat prześladowanej osoby

TO PRZESTĘPSTWO!

Grozi za to kara do 3 lat pozbawienia wolności.

.

Seksting – art. 191A KK

Polega na utrwaleniu i rozpowszechnianiu wizerunku

TO PRZESTĘPSTWO!

§ 1. Kto utrwał wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, używając w tym celu wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępny, albo wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody rozpowszechniania, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Naruszenie intymności seksualnej art. 191A KK

Uważaj, na to co umieszczasz w sieci, nie daj się namówić na przesyłanie intymnych zdjęć lub transmisje przez kamery internetowe.



Sekstortion – szantaż w sieci

Sekstortion to forma wykorzystywania seksualnego, która polega na przysłudze seksualnej bez stosowania przemocy fizycznej połączona z szantażem.

Jest to pochodną „sekstingu”, czyli przesyłania wiadomości zawierających treści, zdjęcia, filmy erotyczne i pornograficzne. Powstał on w wyniku połączenia dwóch angielskich słów: sex i extortion (czyli wymuszenie).

Tysiące nastolatków wysyła swoje intymne zdjęcia nowo poznanym osobom w sieci. **Według Państwowego Instytutu Badawczego NASK, co dziesiąty nastolatek przyznaje, że co najmniej raz w życiu wysłał intymne zdjęcie osobie poznanej w sieci.**

Oszuści wiedzą, jak wzbudzić zaufanie, wykorzystują nasze słabości.

Konsekwencje prawne

W zjawisku sekstortion mogą występować elementy przestępstw zawartych w kodeksie karnym takich jak zmuszanie do określonego zachowania (art. 191 Kodeksu karnego). W przypadku nagabywania małoletnich do celów seksualnych mogą mieć także zastosowanie kary określone w art. 200 kk. Natomiast art. 202 kk określa kary m.in. za posiadanie, przechowywanie, a także publikację materiałów pornograficznych, również z udziałem osób poniżej 15 roku życia.

Bardzo ważne jest, aby w takiej sytuacji wesprzeć dziecko i otoczyć je opieką, a nawet wsparciem psychologa. **Rodzic lub opiekun może zwrócić się o pomoc do Zespołu Dyżurnet (info@dyzurnet.pl lub 801 615 005) lub dzwoniąc na bezpłatną infolinię 800 100 100 dla rodziców i nauczycieli**

Postępowanie przy szantażu

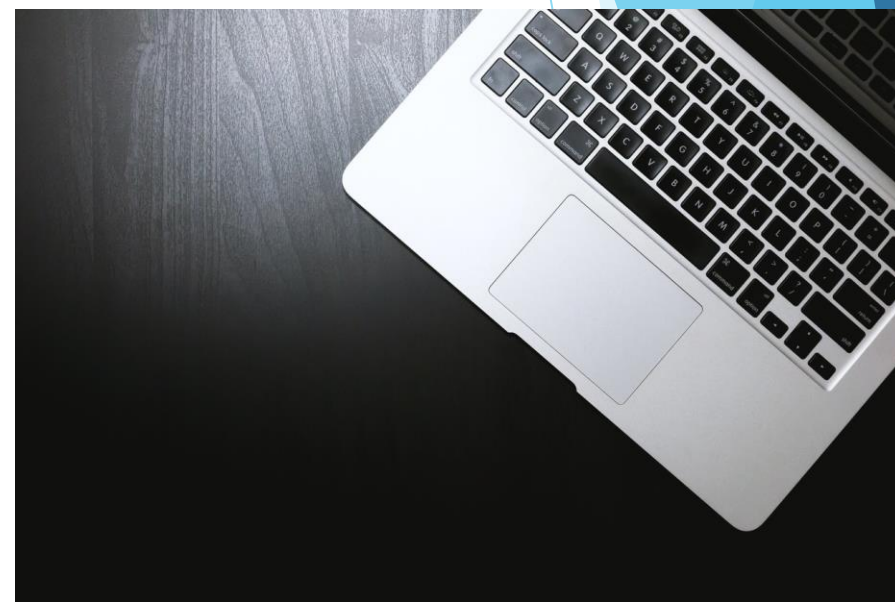
Ważne!

- ❖ Niezwykle ważne jest wsparcie ze strony bliskich i otoczenia. Nie oceniaj dziecka. Wysłuchaj. Wspieraj!
- ❖ Nie należy ulegać szantażowi – sekstortion ma konsekwencje prawne!
- ❖ Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem dziecka, zgłoś sprawę na Policję.
- ❖ Zachowaj dowody. Nie kasuj korespondencji z szantażystą.
- ❖ Dezaktywuj konto na portalu społecznościowym. Nie usuwaj go! Zgłoś sprawę do administratora serwisu.

Grooming – uwodzenie w sieci

W internecie dzieci i nastolatki mogą paść nie tylko ofiarami szantażystów, ale także osób o skłonnościach pedofilskich.

Child grooming to proces budowania więzi emocjonalnej i uwodzenia dziecka w internecie, zazwyczaj z intencją wykorzystania seksualnego. Mechanizm jest często używany, by nakłonić dziecko do pornografii dziecięcej.



Grooming – uwodzenie w sieci

Grooming to proces długotrwały. Można podzielić go na 4 etapy:

- ❖ **Poznanie ofiary i zaprzyjaźnienie się** – na tym etapie pedofil zbiera pierwsze, podstawowe informacje o dziecku, np. zainteresowania, trudności, potrzeby. Ocenia swoje szanse.
- ❖ **Pogłębienie relacji** – utwierdzanie dziecka w przekonaniu, że ma do czynienia z osobą godną zaufania, o podobnych zainteresowaniach i problemach, potencjalnym przyjacielem. Umocnienie znajomości poprzez nawiązywanie do poprzednich rozmów. Dziecko czuje, że jest słuchane. Sprzyja to dalszym coraz głębszym zwierzeniom.



Grooming – uwodzenie w sieci

- ❖ **Analiza sytuacji** – ocena ryzyka zdemaskowania. Pojawiają się pytania o to, gdzie stoi komputer? Czy rodzice wiedzą o ich znajomości? Dochodzą prośby o niezapisywanie rozmów. Następnie zaczynają się tematy związane z seksualnością i relacjami damsko-męskimi. Padają pytania intymne, często na początku delikatne, aby nie spłoszyć dziecka, np. czy miało chłopaka/dziewczynę, czy już się całowało? Z czasem pytania są coraz odważniejsze.
- ❖ **Propozycje konkretnych działań** – pedofil przygotowuje dziecko do spotkania w rzeczywistości lub wykonywania innych czynności, np. masturbacji podczas rozmowy w internecie. Jednocześnie stara się przedstawić rodziców w złym świetle (jako wrogów), a siebie w dobrym (sprzymierzeniec). Pojawia się też szantaż – niespełnienie prośby zniszczy przyjaźń, tak samo jak powiedzenie o niej komuś innemu, np. rodzicom.

Rozmowa jest kluczem do bezpieczeństwa w sieci

Dziecko nie zawsze potrafi trafnie ocenić sytuację. Bardzo ważna jest zatem bliskość rodzica i otwartość na rozmowę z dzieckiem. **Rozmowa jest kluczem do bezpieczeństwa w sieci.** Dziecko, które czuje, że w domu poświęcana jest mu uwaga, nie musi szukać uwagi i akceptacji u obcych w internecie. **Grooming wykorzystuje i rozwija się dzięki wszelkim deficytom u dziecka – związanych z samym rozwojem, jak i zaniedbaniami wychowawczymi.**



Grooming to przestępstwo

Pamiętaj!

Grooming jest przestępstwem, regulowanym art. 200a kodeksu karnego. Jeżeli Twoje dziecko padło ofiarą groomingu lub masz takie podejrzenia, zgłoś sprawę do najbliższej jednostki Policji.

§

Ktoś zachęca Cię do zrobienia sobie intymnych zdjęć?

Wysłałeś komuś Twoje intymne zdjęcia lub ktoś inny je zrobił, a teraz Cię szantażuje?

To poważne przestępstwo!

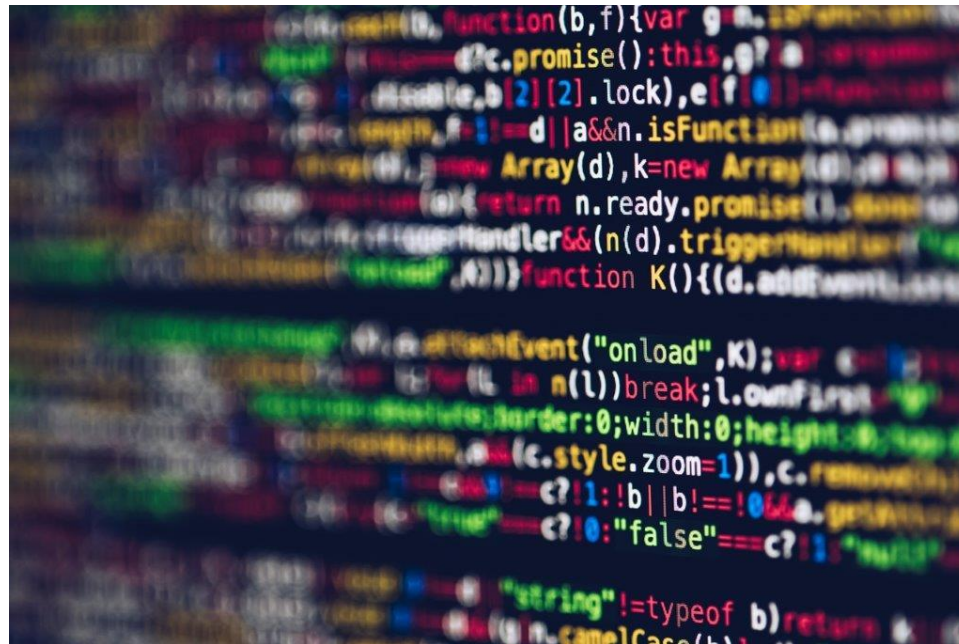
Nagabywanie w sieci dzieci do celów seksualnych
Art. 200 a Kodeksu karnego

Publikacja materiałów pornograficznych
Art. 202 Kodeksu karnego

Bezprawna groźba w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania
Art. 191 Kodeksu karnego

Niszczzenie danych art. 268 KK

Kto, nie będąc do tego uprawnionym, niszczy, uszkadza, usuwa lub zmienia zapis istotnej informacji albo w inny sposób udaremnia lub znacznie utrudnia osobie uprawnionej zapoznanie się z nią, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.



Uzależnienie od gier jest chorobą

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z uzależnieniem od gier komputerowych i wideo mamy do czynienia, gdy przez co najmniej 12 miesięcy obserwujemy stałe i powtarzające się zachowania:

- ❖ gracz traci kontrolę nad graniem (gra zbyt często, zbyt długo, ma problem, by przestać grać);
- ❖ granie staje się ważniejsze od innych czynności życiowych, zajęć i zainteresowań;
- ❖ Kontynuowanie grania mimo zauważania przez gracza negatywnych konsekwencji, wpływających na jego życie rodzinne, zdrowie, edukację, pracę oraz inne istotne aspekty życia.



Możesz uzyskać pomoc...

Gdy nie wiesz co powinieneś zrobić, możesz uzyskać bezpłatną anonimową pomoc specjalistów:

- pod numerem 800 100 100 lub
- e-mailem: pomoc@800100100.pl w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.

To kontakt dla rodziców potrzebujących wsparcia, informacji i pomocy psychologicznej dla dzieci, które mają problemy takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Cyberprzemoc – jak się chronić?

- ❖ Nie publikuj w internecie swoich danych osobowych,
- ❖ Nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć,
- ❖ Nie przyjmuj do grona znajomych osób, których naprawdę nie znasz,
- ❖ Blokuj dostęp do swoich postów, zdjęć,
- ❖ Nie odpowiadaj na wiadomości internetowych agresorów,
- ❖ Zgłaszaj do administratora serwisu/ portalu naruszenie regulaminu.

Cyberprzemoc – co zrobić

- ❖ Nie kasuj wiadomości, także głosowych będą stanowić dowód w postępowaniu,
- ❖ Powiadom osoby dorosłe
- ❖ Zgłoś sprawę na policję lub do prokuratury
- ❖ Jeśli sam stosujesz cyberprzemoc pamiętaj!
 - do 13 roku życia odpowiadają za Ciebie rodzice, sprawa może trafić na policję i do Sądu Rodzinnego,
 - ukończyłeś 13 lat- sam odpowiadasz za swoje czyny, możesz zostać umieszczony w ośrodku wychowawczym

Czynności Policji

Po otrzymaniu informacji o popełnieniu przestępstwa podejmowane są następujące czynności mające na celu ustalenie przebiegu zdarzenia:

- przesłuchania świadków, uzyskanie informacji na temat sprawy i sprawcy,
- zabezpieczenie wszelkich śladów działania sprawcy (wydruki z rozmów, nagrania, a także zabezpieczenie nośników tj. komputerów, telefonów),
- analiza zabezpieczonych nośników oraz materiałów przez specjalistów,
- postępowanie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury

Ważne!

Zazwyczaj nie uświadamiamy sobie jak krzywdzące mogą być działania podejmowane *on-line*, a ofiary cyberprzemocy pozostawione sam na sam z problemem często nie potrafią sobie z nim poradzić. **Dlatego pamiętajmy, że każdy z nas może stać się ofiarą takiej formy przemocy i zanim klikniemy warto zastanowić się, czy nie wyrządzimy tym komuś krzywdy.**

Chroń swoje dziecko

- ❖ Jeżeli twoje dziecko ogląda nielegalne treści – reaguj, ale nie oceniaj. Wytłumacz, co jest w tym złe i nieodpowiednie
- ❖ Dawaj dziecku przykład i zgłaszaj nielegalne treści:
 - do administratorów strony lub moderatorów forów dyskusyjnych
 - do Dyzurnet.pl, podając adres strony, na której znajdują się potencjalnie nielegalne treści



Dobre nawyki

- ❖ Starajmy się nie korzystać z mediów społecznościowych przed snem czy w trakcie posiłku.
- ❖ Sprawdźmy, ile czasu my i dzieci spędzamy online i pomyślmy, ile może nas przez to ominąć.
- ❖ Nawiązujmy relacje w świecie rzeczywistym, a podczas spotkań skupiajmy swoją uwagę na rozmówcy.
- ❖ Nie musimy porównywać się do wizerunków wykreowanych przez innych w mediach społecznościowych.
- ❖ Zamiast sprawdzać co dzieje się online, poczytajmy książkę, idźmy z dziećmi na spacer, do teatru, kina, na rolki, wyciszmy telefon.

Dobre nawyki

Postarajmy się ograniczyć liczbę przeglądanych serwisów i powiadomień w mediach społecznościowych. Miejmy też na uwadze, że całkowite odcięcie od informacji też nie jest dobre, bo może powodować narastający lęk. Pamiętajmy, że zdrowa głowa to zdrowe ciało.

- ❖ Jeśli wyłączysz się na chwilę z sieci, nic się nie stanie. Świat się nie skończy, a internet będzie dalej istniał.
- ❖ Wycisz dźwięk przychodzących wiadomości
- ❖ Ogranicz liczbę przeglądanych serwisów.
- ❖ Nie wierz we wszystko, co czytasz.
- ❖ Gdy spożywasz posiłek, wycisz telefon i zostaw go w innym pomieszczeniu. Poproś o to samo pozostałych domowników.
- ❖ Skup się na innych czynnościach, aby dać mózgowi czas na odpoczynek i przetrawienie dostarczonych wcześniej informacji.

Ważne kontakty

- ❖ 116111.pl
- ❖ 116111.pl/napisz (formularz)
- ❖ 116 111
- ❖ 800100100.pl
- ❖ pomoc@800100100.pl
- ❖ 800 100 100
- ❖ dyzurnet.pl
- ❖ info@dyzurnet.pl
- ❖ 801 615 005

Źródła zgromadzonego materiału:

▶ *Urząd Komunikacji Elektronicznej, „Klikam z głową. Poradnik dla rodziców i nauczycieli.”*

▶ www.cik.uke.gov.pl

▶ *Materiały opracowane przez Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku*

▶ *Zdjęcia:*

www.pexels.com, www.pixabay.com (zdjęcie ze slajdu nr 14),

www.sosrodzice.pl (zdjęcie ze slajdu nr 31)

„Dziecko bezpieczne w sieci - Poradnik dla Rodziców”
przygotowany przez podkom. Emilię Karczewską
z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku
we współpracy z Centrum Edukacji Bezpieczeństwa
przy Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 5 w Gdańsku