

Bezpieczeństwo dzieci w sieci

Kiedy udostępnić dziecku internet, telefon, laptop, tablet?

Po tablet lub smartfon sięgają coraz młodsze dzieci. Zdecydowała o tym wygoda posługiwania się urządzeniami z ekranami dotykowymi, bardziej poręcznymi dla maluchów niż myszka i klawiatura. Ze smartfona lub tabletu korzysta ponad 80 proc. dzieci w wieku przedszkolnym. Wśród dzieci rocznych i dwuletnich odsetek ten przekracza 40 proc. Niemal co trzecie dziecko w tym wieku korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie, 13 proc. dzieci w tym wieku ma już własny tablet lub smartfon

Według rekomendacji Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, dzieciom do drugiego roku życia nie zaleca się kontaktu z tabletami i smartfonami.

W przypadku dzieci w wieku od 3 do 6 lat udostępnianie im urządzeń dotykowych powinno być decyzją przemyślaną i obwarowaną szeregiem zasad. Najważniejsze z nich to:

- Należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do ich wieku, za pośrednictwem odpowiednio zabezpieczonych urządzeń (oprogramowanie antywirusowe i aplikacje kontroli rodzicielskiej).
- Dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni (np. weekendu) bez tabletu/smart fonu
- Warto, żeby jednorazowo dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15-20 minut. **Dzienny kontakt dzieci z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie powinien przekraczać 30 minut w przypadku dzieci młodszych, a 2 godzin w przypadku dzieci starszych.**
- Rodzice powinni towarzyszyć dzieciom w korzystaniu z urządzeń mobilnych, tłumaczyć im to, co widzą na ekranie, wykorzystywać czas spędzony przed ekranem do budowania relacji z dziećmi.
- Nie należy udostępniać urządzeń mobilnych dzieciom przed snem. Korzystanie wtedy z tabletu/smartfonu przyczynia się do problemów z zasypianiem i wpływa na jakość snu dziecka.

- Nie należy traktować urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- Nie należy również używać urządzeń mobilnych do motywowania dziecka np. do jedzenia, treningu czystości.

Ważne!

To rodzic decyduje, kiedy przekazać dziecku pierwszy telefon komórkowy lub tablet. Sam musisz rozstrzygnąć, czy to już właściwy moment. Upewnij się, że dziecko rozumie podstawowe zasady korzystania z telefonu, ale wcześniej – jasno je określ. Upewnij się, że dziecko nie widzi w telefonie przede wszystkim zabawki, która będzie je np. rozpraszała w szkole

Wskazówki dla rodzica dziecka rozpoczynającego przygodę z Internetem

- Bardzo duże znaczenie ma to, w jaki sposób sam używasz internetu i urządzeń elektronicznych. Jesteś dla swojego dziecka przykładem. Dobre przyzwyczajenia i nawyki mają ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka i wykorzystywania nowych technologii.
- Ustal z dzieckiem z jakich serwisów, usług internetowych i innych aktywności online może korzystać. Ustal zasady, powiedz mu, czego od niego oczekujesz. Ważne, by zasady te były adekwatne do wieku dziecka
- Ustal czas, który wolno dziecku spędzić w sieci, przy komputerze, tablecie lub konsoli gier i konsekwentnie pilnuj przestrzegania tych ustaleń
- Stosuj programy filtrujące treści, zabezpieczenia w przeglądarkach, oprogramowanie kontroli rodzicielskiej we wszystkich urządzeniach, które na to pozwalają (komputer, tablet, smartfon, smartTV). Pamiętaj również o odpowiednim zabezpieczeniu urządzeń przed złośliwym oprogramowaniem
- Korzystajcie wspólnie z komputera lub tabletu – zawsze dziecko razem z rodzicem. Sprzęt elektroniczny nie może dziecku niczego zastępować: nie może być nagrodą, uspokajacą, być sposobem na nudę lub brak kontaktu z rodzicami
- Warto przeglądać strony, z których może korzystać dziecko i sprawdzać, w jakie miejsca w sieci prowadzą.
- Nie traktuj sprzętu elektronicznego i internetu jako jedyne sposoby spędzania wolnego czasu przez twoje dziecko. Pomyśl o innych zajęciach,

również ruchowych, w które warto angażować dziecko. Zadbaj, by miało znajomych i spotykało się z nimi w realnym świecie

- Pozmawiaj z dzieckiem o grach i stronach, z których korzysta. Wspólnie z nim odkrywaj możliwości nauki i zabawy, jakie oferuje internet. Na bieżąco oceniaj, co jest dla dziecka dobre, a co nie
- Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób, które spotykają w sieci. Jeśli zgadzasz się na kontakty dziecka z osobami poznanymi w internecie, monitoruj te znajomości. Reaguj na wszelkie podejrzone sytuacje. Zapewnij dziecko, że w sytuacji zagrożenia zawsze może liczyć na twoją pomoc.
- Jeśli jesteś świadkiem podejrzonej sytuacji, w której bierze udział twoje dziecko, rozmawiaj z nim, daj mu poczucie, że ma w tobie oparcie. Razem szukajcie najlepszego wyjścia. Nie zostawiaj dziecka sam na sam z jego problemami. Nawet tymi, które wydają ci się niepoważne, bo istnieją wyłącznie w internetowym świecie. Pamiętaj, że to tylko dziecko – może mu brakować dystansu nawet do tak błahych spraw, jak natrętne wpisy internetowego trolla.
- Umieść komputer w ogólnodostępnym miejscu, by wiedzieć, co robi twoje dziecko w internecie.

Zdrowie a urządzenia mobilne

Co prawda, badania nie rozstrzygają jednoznacznie, czy korzystanie z telefonów komórkowych wpływa np. na zwiększoną zapadalność na choroby nowotworowe, warto jednak, szczególnie w przypadku dzieci, zwrócić uwagę na bezpieczeństwo ich użytkowania. Wydawane do tej pory zalecenia podkreślają, że dzieci i młodzież powinny korzystać z telefonów komórkowych z umiarem. Jeżeli zgadzasz się, by twoje małe dziecko używało własnego telefonu komórkowego, zadbaj, by korzystanie z niego było ograniczone do niezbędnego minimum, maksymalny czas przeznaczony na rozmowy należy ustalić również w przypadku starszych dzieci (np. 20-30 minut dziennie)

Ważne!

Pamiętaj, że korzystanie z mediów elektronicznych nie może być dominującą formą aktywności dziecka. Zadbaj o jego ruch i spędzanie czasu na świeżym powietrzu.