

Przewodnik rodzica: ja – dziecko – telefon

Dobre praktyki

Wspieram dziecko, gdy:

- ustalam zasady, dając pierwszy telefon/tablet
- zabezpieczam urządzenie
- ograniczam dostęp do nieodpowiednich treści
- instaluję aplikację kontroli rodzicielskiej
- pokazuję jak bezpiecznie korzystać
- rozmawiam o potencjalnych zagrożeniach
- modeluję pozytywne zachowania
- reaguję na jego niepokój
- czuwam nad bezpieczeństwem
- wprowadzam dobre nawyki
- dbam o kreatywnie spędzany czas w sieci
- spędzam z dzieckiem czas bez telefonu.



Ryzyka w internecie

Dziecko bez Twojego wsparcia, jest bardziej narażone na:

- cyberprzemoc i inne formy agresji w sieci
- nadużywanie internetu
- niebezpieczne wyzwania
- nielegalne treści
- ryzykowne zachowania /niebezpieczne wyzwania
- szkodliwe treści
- uwodzenie dzieci i młodzieży w internecie
- uzależnienie od gier
- zagrożenia dla dobrostanu psychicznego
- zagrożenia dla prywatności
- zagrożenia informacyjne.

W trosce o dziecko

Ja, jako rodzic – co mogę więcej?



regularnie aktualizuję oprogramowanie urządzenia



dostosowuję zasady korzystania z urządzenia do wieku dziecka



często inicjuję z dzieckiem pogadanki o bezpieczeństwie w sieci



interesuję się trendami i zjawiskami w internecie



korzystam z dostępnych materiałów edukacyjnych dla rodziców



dbam, by oglądane przez dziecko treści w internecie wspierały jego rozwój



nie traktuję telefonu/tabletu jako „kary/nagrody” dla dziecka



rozmawiam z innymi rodzicami na temat cyberzagrożeń



pokazuję jak można uczyć się przez zabawę w internecie



uważnie słucham, gdy dziecko mówi, co robi w sieci



nie korzystam z ekranów podczas rodzinnych posiłków czy wycieczek



wyłączam ekrany i usuwam je z sypialni dziecka na godzinę przed snem.

Inspiracje, wiedza, wsparcie

Ja, jako rodzic – gdzie sięgać po więcej?

Wychowanie dziecka w dobie nowych technologii to niewątpliwie wyzwanie. Dlatego też, kiedy decydujesz się dać dziecku dostęp do Twojego smartfona czy przekazanie mu urządzenia „na własność”, rób to z wiedzą i rozwagą. Ważne, abyś Ty, jako rodzic, zdawał/a sobie sprawę z potencjalnych zagrożeń, ale także potrafił/a aktywne czerpać z możliwości, jakie daje internet.

Inspiracje i wiedzę możesz czerpać z materiałów edukacyjnych i poradników dla rodziców, które znajdziesz na stronach:



<https://cyberprofilaktyka.pl/>

[saferinternet.pl](https://www.saferinternet.pl)



[https://www.saferinternet.pl/](https://www.saferinternet.pl)

Potrzebujesz konsultacji lub wsparcia?



800 100 100 to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności 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. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.



116sos.pl to platforma pomocowa, która oferuje bezpłatne wsparcie dla osób dorosłych w trudnej sytuacji życiowej. Rozwijają ją NASK oraz Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (IPZ PTP).