Przewodnik rodzica
ja – dziecko – telefon



Dobre praktyki
Wspieram dziecko

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

Ryzyka w internecie
Na co jest najbardziej narażone dziecko bez Twojego wsparcia?

- cyberprzemoc i inne formy agresji w sieci
- nadużywanie internetu
- niebezpieczne wyzwania
- nielegalne treści
- ryzykowne zachowania
- szkodliwe treści



- uwodzenie dzieci i młodzieży w internecie
- uzależnienie od gier
- zagrożenia dla dobrostanu psychicznego
- zagrożenia dla prywatności
- zagrożenia informacyjne

NASK saferinternet.pl cyber profilaktyka NASK Współfinansowane przez Unię Europejską

W trosce o dziecko

Ja jako rodzic – co więcej mogę zrobić?

- 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 wyzwanie. Gdy zdecydujesz się dać dziecku dostęp do Twojego smartfona lub przekazujesz mu urządzenie „na własność", rób to z wiedzą i rozwagą. Ważne byś 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:

cyber profilaktyka NASK

saferinternet.pl

Potrzebujesz konsultacji lub wsparcia?

800 100 100
telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

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, cybeprzemoc 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

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).