

## **Bezpieczeństwo dziecka w sieci**

Internet przynosi wiele korzyści, ale nie można zapominać o różnego rodzaju zagrożeniach. Jest to szczególnie ważne w obecnej sytuacji, gdy także nauka opiera się na korzystaniu z komputera i internetu.

O bezpieczeństwo dziecka w sieci powinni dbać przede wszystkim rodzice, uczyć, jak mądrze korzystać z mediów cyfrowych.

### **Przydatne zasady:**

- 1.** Zadbaj o to, aby dzieci przed ukończeniem 2 r.ż. nie miały kontaktu z urządzeniami ekranowymi.
- 2.** Zadbaj, aby starsze dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych codziennie.
- 3.** Ustal dni w tygodniu bez urządzeń ekranowych (np. weekend).
- 4.** Kontroluj, aby dzieci nie korzystały z tych urządzeń jednorazowo dłużej niż 15-20 min, a dzienny czas nie przekraczał 60 min.
- 5.** Kontroluj, aby dzieci korzystały tylko ze sprawdzonych i dostosowanych do ich wieku treści.
- 6.** Zadbaj, aby dzieci nie oglądały materiałów, w których akcja toczy się bardzo szybko oraz takich, w których jest wiele migoczących i jaskrawych elementów.
- 7.** Trzymaj się zasady, aby nie udostępniać dzieciom urządzeń mobilnych minimum godzinę przed snem.
- 8.** Nie wykorzystuj mediów cyfrowych do uspokajania maluchów bądź motywowania dzieci (np. podczas jedzenia lub wykonywania zadań).
- 9.** Nie wykorzystuj urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary.

### **Czy moje dziecko może być uzależnione od mediów cyfrowych?**

- 1.** Obserwuj dziecko, zwracaj uwagę na pojawiające się niepokojące zmiany w zachowaniu, jak nasilenie agresji werbalnej, nadwrażliwość, wpadanie w złość, izolowanie się, uratę zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami, trudności ze snem).
- 2.** Rozmawiaj z dzieckiem o swoich obawach, kontroluj czas spędzany w sieci, obserwuj w jakich sytuacjach korzysta z internetu intensywniej.
- 3.** Spróbuj stopniowo ograniczać dziecku czas spędzony na korzystaniu z internetu – wzmacniaj pozytywnie każdy postęp w tym zakresie.
- 4.** Motywuj do podejmowania innych aktywności, wspieraj w organizowaniu czasu wolnego.
- 5.** Zaproponuj offline challenge - czyli cyfrowy detox na 48 h.

*Opracowała:  
mgr Anna Podyma*