

# Pomoc dla dzieci i młodzieży w zakresie korzystania z internetu

## informacje i porady dla rodziców i opiekunów



POLISH

## Internet - inspirujące i pozytywne miejsce

Internet oferuje wiele wspaniałych możliwości w zakresie nawiązywania nowych znajomości, komunikowania się z innymi oraz rozwijania własnej kreatywności na wiele różnych sposobów i na wielu urządzeniach. Należy jednak pamiętać, że Internet ulega ciągłym zmianom, co sprawia, że śledzenie na bieżąco tego, w jaki sposób Twoje dziecko z niego korzysta, może być dla Ciebie trudnym wyzwaniem. Pewnie czasem Ci się wydaje, że Twoje dzieci znacznie lepiej od Ciebie radzą sobie w sieci, jednak niezależnie od tego nadal potrzebują one porad oraz ochrony w kwestii bezpiecznego poruszania się po Internecie.

Sprawy, z jakimi Twoje dziecko może się zetknąć w Internecie, mogą się różnić w zależności od wieku dziecka oraz sposobu, w jaki spędza ono swój czas w Internecie. Podzieliliśmy potencjalne zagrożenia w sieci na cztery poniższe kategorie.



### Zachowanie:

Dzieci muszą być świadome wpływu, jaki ich aktywność w sieci może mieć zarówno na ich życie, jak i na życie innych osób. Muszą także wiedzieć, że podczas korzystania z sieci zawsze pozostawiają po sobie elektroniczny ślad. Może się nam wydawać, że w Internecie jesteśmy anonimowi. Ważne jest jednak, aby dzieci były świadome, kto może przeglądać, i ewentualnie także rozpowszechniać, publikowane przez nie informacje. Podczas korzystania z Internetu należy pamiętać o chronieniu swoich danych osobowych oraz udostępnianiu ich jedynie znanym nam osobom. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, jak ważne jest zgłaszanie wszelkich nieodpowiednich rozmów, wiadomości, zdjęć i zachowań, a także poradź mu, w jaki sposób może to zrobić.



### Treści:

Niektóre treści zamieszczone w Internecie nie powinny być dostępne dla dzieci, ponieważ mogą być dla nich raniące lub szkodliwe. Dotyczy to treści, do których można uzyskać dostęp za pośrednictwem portali społecznościowych, gier internetowych, blogów i stron internetowych. Dzieci powinny zastanawiać się nad wiarygodnością materiałów znajdujących się w sieci i mieć świadomość, że niektóre informacje mogą być stronnicze bądź nieprawdziwe. Dziecko, które zaczyna w taki sposób dokonywać oceny treści, może potrzebować Twojej pomocy. Należy mieć świadomość, że za pobieranie bądź korzystanie z treści chronionych prawem autorskim bez zgody ich autora mogą grozić konsekwencje prawne.



### Kontakt:

Dzieci muszą zdawać sobie sprawę, że nowo poznani w sieci znajomi mogą nie być kimś, za kogo się podają. Muszą być także świadome, że po dodaniu takiej osoby do znajomych, może ona mieć dostęp do danych osobowych znajdujących się na ich profilu. Poradź dziecku, żeby regularnie przeglądało listy znajomych i usuwało z nich niepożądane osoby. Dzięki odpowiedniej konfiguracji ustawień prywatności w Internecie można zdecydować, jakie informacje będą widoczne dla poszczególnych znajomych. Jeżeli wydaje Ci się, że Twoje dziecko może lub mogło mieć kontakt z osobą, która dąży do niewłaściwych kontaktów seksualnych, koniecznie zgłoś tę sprawę policji za pośrednictwem Child Exploitation and Online Protection Centre ([www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)). Także zgłoszeń dotyczących cyberprzemocy można dokonywać online lub innymi kanałami. W rozmowie ze swoim dzieckiem podkreśl konieczność szybkiego zgłaszania zaufanym osobom dorosłym każdego przypadku cyberprzemocy i wszelkich niepokojących sytuacji. Zaznacz, że ważne jest informowanie dorosłych także wtedy, gdy taka sytuacja spotyka kogoś z grona znajomych dziecka.



### Handel online:

Bywa, że na prywatność młodych ludzi oraz sposób spędzania przez nich wolnego czasu wpływają reklamy oraz programy marketingowe, które mogą doprowadzić do nieumyślnego wydawania przez nich pieniędzy w Internecie (np. kupowanie produktów oferowanych w ramach aplikacji internetowych). Zachęcaj swoje dzieci do ujawniania swoich danych osobowych, a także do nauczenia się blokowania wyskakujących okienek (pop-up) oraz spamu i wyłączania w urządzeniach możliwości dokonywania zakupów produktów dołączanych do aplikacji, gdy jest to możliwe. Przypomnij im też, że podczas wypełniania formularzy internetowych, powinny podawać rodzinny adres e-mail.

Z Twoich szczerych rozmów z dzieckiem na temat jego sposobu korzystania z Internetu z pewnością wyniknie wiele korzyści. Nie wiesz, jak podejść do tego tematu? Poniższe wskazówki z pewnością Ci w tym pomogą.

**1** Poproś swoje dzieci, aby opowiedziały Ci o stronach, które najchętniej odwiedzają. Dowiedz się także, co lubią robić w sieci.

**2** Zapytaj, w jaki sposób dbają o swoje bezpieczeństwo w Internecie. Zapytaj się, czy mają dla Ciebie jakieś wskazówki w tym zakresie oraz skąd je wzięły. Co można udostępnić, a czego nie?

**3** Dowiedz się, czy wiedzą, do kogo mogą zgłosić się po pomoc, gdzie znaleźć porady dotyczące bezpieczeństwa, jak korzystać z ustawień prywatności oraz w jaki sposób zgłosić lub zablokować daną witrynę.

**4** Zachęcaj swoje dzieci do pomagania innym! Być może będą potrafili Ci pokazać, jak zrobić daną rzecz w Internecie lepiej lub mogą mieć znajomych, którzy chętnie skorzystają z ich pomocy.

**5** Zastanów się nad tym, w jaki sposób każde z Was korzysta z Internetu. Czy jest coś, co mógłbyś jeszcze zrobić, abyście mogli wspólnie z niego korzystać? W jaki sposób moglibyście wspólnie miło spędzać czas w sieci jako rodzina?

## Co mogę zrobić już teraz?

- Rozmawiaj otwarcie ze swoim dzieckiem i zachęcaj je do omawiania z Tobą sposobu korzystania przez nie z Internetu - niech dziecko informuje Cię, z kim rozmawia, z jakich usług korzysta oraz jakie może mieć problemy.
- Niech wszyscy członkowie Twojej rodziny stosują wobec Twojego dziecka jednakowe zasady i niech wytyczają te same, co Ty granice korzystania z Internetu.
- Przekaż swojemu dziecku wskazówki, co należy zrobić w przypadku natknięcia się w sieci na nieodpowiednie treści, np. wyłączenie ekranu czy poinformowanie zaufanej osoby dorosłej lub odpowiedniej instytucji przyjmującej takie zgłoszenia online.
- Zastanów się nad zainstalowaniem oprogramowania chroniącego przed dostępem do niepożądanych materiałów. Poza stosowaniem odpowiedniego oprogramowania, skuteczną metodą edukowania dzieci w kwestii korzystania z Internetu jest rozmowa z dzieckiem oraz osobiste zaangażowanie w kwestię korzystania przez nie z Internetu.
- Zachęcaj dzieci, aby „pomyślały, zanim coś napiszą w Internecie”. Ich aktywność w Internecie może wpływać nie tylko na ich życie, ale także na życie innych osób. Treści publikowane prywatnie w Internecie mogą być rozpowszechniane przez innych użytkowników i mogą pozostać w sieci już na zawsze.
- Zapoznaj się z przepisami. Pewne czynności podejmowane w sieci mogą naruszać prawo. Zabronione może być, na przykład, pobieranie bądź udostępnianie innym określonych treści. Bądź przygotowany na to, że możesz zostać poproszony o polecenie firm oferujących usługi prawne.
- Zapoznaj się z ustawieniami prywatności oraz metodami zgłaszania nadużyć na popularnych stronach internetowych.
- Jeżeli Twoje dziecko padło ofiarą cyberprzemocy, zabezpiecz wszystkie dowody, do których masz dostęp, i zwróć się do odpowiedniej instytucji, np. do szkoły, usługodawcy lub policji, jeżeli doszło do naruszenia prawa.
- Zapoznaj się z kategoriami wiekowymi gier oraz aplikacji, dzięki którym będziesz w stanie ocenić, czy dane treści są odpowiednie dla Twojego dziecka. Sprawdź też, czy dostępne są recenzje napisane przez innych rodziców - mogą być one pomocne.
- Załóż rodzinne konto e-mail, z którego będą mogły korzystać Twoje dzieci przy logowaniu się po raz pierwszy na nowych witrynach internetowych oraz w grach.
- Zachęcaj swoje dzieci do używania nicków (jeżeli jest to możliwe), a nie ich pełnego imienia i nazwiska, co zapewni im większą ochronę danych osobowych. Zachęcaj je także do ustalania odpowiednio złożonych haseł dla każdego konta.

Subskrybuj biuletyn Childnet na stronie [www.childnet.com](http://www.childnet.com).

Upewnij się, czy Twoje dzieci wiedzą, jak bezpiecznie korzystać z Internetu, stosując nasze Zasady SMART dla dzieci w wieku od 4 do 11 lat, lub 5 Porad dla nastolatków.

### 5 Zasad SMART dla dzieci w wieku od 4 do 11 lat:

**S Safe (Bezpieczeństwo):** Dbaj o swoje bezpieczeństwo i nie podawaj swoich danych osobowych podczas korzystania z czatu bądź publikowania treści w Internecie. Dane osobowe to Twój adres e-mail, numer telefonu czy hasło, z którego korzystasz.

**M Meet (Spotkania):** Umawianie się na spotkanie z osobą, z którą korespondowałeś/-aś tylko w sieci, może być bardzo niebezpieczne. Decyduj się na takie spotkanie jedynie za zgodą rodziców bądź opiekunów, jednak nawet w takiej sytuacji niech takie spotkanie odbywa się wyłącznie w ich obecności. Pamiętaj, że znajomi z Internetu nadal są osobami obcymi, nawet jeżeli utrzymujesz z nimi kontakt od dłuższego czasu.

**A Accepting (Odbieranie):** Odbieranie e-maili i wiadomości, bądź otwieranie plików, obrazów lub tekstów od osób, których nie znasz lub którym nie ufasz, może prowadzić do poważnych problemów - mogą one zawierać różnego rodzaju wirusy bądź nieodpowiednie wiadomości!

**R Reliable (Wiarygodność):** Osoby poznane w Internecie mogą kłamać na temat tego, kim są. Należy także pamiętać, że nie wszystkie treści znajdujące się w sieci muszą być prawdziwe. Zawsze weryfikuj informacje, porównując je z informacjami z innych stron internetowych oraz książek, lub zasięgaj porad osób, które znają dany temat. Jeżeli lubisz korzystać z chatów w sieci, zalecamy korespondowanie wyłącznie z rodziną oraz osobami, które znasz w realnym świecie.

**T Tell (Rozmawianie):** Porozmawiaj z rodzicami, opiekunami lub zaufanymi dorosłymi osobami, jeżeli ktoś lub coś sprawia, że czujesz się niekomfortowo lub że się martwisz. Zgłaszaj także przypadki stosowania cyberprzemocy w stosunku do osób, które znasz.

### 5 Porad dla nastolatków:

**1 Pamiętaj o ochronie swojej reputacji w Internecie** - korzystaj z narzędzi udostępnianych przez administratorów serwisów w celu zarządzania pozostawianymi przez użytkowników cyfrowymi śladami i zawsze „pomyśl, zanim coś napiszesz w Internecie”. Treści raz opublikowane w Internecie mogą pozostać w nim na zawsze i mogą być dalej rozpowszechniane przez innych użytkowników.

**2 Dowiedz się, do kogo możesz zwrócić się o pomoc** - poznaj sposoby zgłaszania nadużyć administratorom serwisów i zapoznaj się z działaniem narzędzi do blokowania oraz usuwania niechcianych treści. Jeżeli jakaś sytuacja w Internecie Cię zaniepokoiła, nigdy nie jest za późno, żeby kogoś to zgłosić.

**3 Nie poddawaj się naciskom** - jeśli stracisz zahamowania, stracisz także kontrolę, a po naciśnięciu przycisku „wyslij”, nie ma już odwrotu.

**4 Przestrzegaj obowiązującego prawa** - korzystaj z godnych zaufania serwisów oraz dowiedz się, w jaki sposób możesz legalnie korzystać z dostępnych w sieci utworów muzycznych, filmów oraz programów telewizyjnych, jakie Cię interesują.

**5 Weryfikuj swoje źródła informacji** - korzystaj z wiarygodnych treści i pamiętaj, by zawsze wymieniać autorów prac/pomysłów, z których korzystasz.

### Dalsze wskazówki i źródła informacji:

[www.childnet.com](http://www.childnet.com)  
[www.saferinternet.org.uk](http://www.saferinternet.org.uk)



With support from: