

1. Ustal i omów z dzieckiem domowe zasady korzystania z urządzeń ekranowych z dostępem do internetu.

- Z kim dziecko może się kontaktować, np. z kolegami z klasy, krewnymi.
- Jakich urządzeń ekranowych może używać, np. laptop, telefon, tablet.
- W jakich miejscach w domu może skorzystać z internetu, np. salon.
- Ile czasu i kiedy może skorzystać z urządzeń ekranowych, np. 1 godzinę po południu.

3. Rozmawiaj o szkodliwych treściach, które może znaleźć w internecie, np. o sextingu, cyberprzemocy.

Przestrzegaj przed publikowaniem materiałów o charakterze seksualnym, np. własnych czy cudzych nagich zdjęć.

Zachęcaj, aby zawsze informowało Cię, jeśli natrafi na takie treści lub otrzyma propozycję spotkania od osoby poznanej w sieci.

Jednocześnie pokaż mu bezpieczne, ciekawe strony. Na przykład możecie grać razem w gry lub słuchać muzyki. Pokaż mu, jak wartościowo i bezpiecznie można spędzać czas w sieci.

2. Naucz dziecko chronić własny wizerunek, imię, nazwisko oraz dane adresowe.

4. Monitoruj urządzenia ekranowe i aktywność dziecka online.

Rozmawiaj o zagrożeniach i pokaż jak ich unikać, ale równocześnie zainstaluj na urządzeniu dziecka program kontroli rodzicielskiej, żeby regulować treści i aplikacje, z których korzysta.

5. Ustal koniecznie, ile czasu Twoje dziecko może spędzać przed ekranem. Limity korzystania z poszczególnych aplikacji można ustawić w programach kontroli rodzicielskiej.

6. Zanim Twoje dziecko zacznie korzystać z internetu powinno znać zasady bezpieczeństwa w sieci. Rozmawiaj z nim o tym od najmłodszych lat.

8. Słuchaj, co mówi do Ciebie dziecko. Wykaż się zrozumieniem i empatią. To pomoże zbudować porozumieni i zaufanie między Wami.

7. Wprowadź w domu zasadę, że urządzenia elektroniczne, np. laptop, telefon, tablet po wykorzystaniu limitu czasu oraz w nocy będą przechowywane poza zasięgiem dziecka.

Najlepiej, aby na dwie godziny przed snem, a szczególnie w łóżku, dziecko nie korzystało z urządzeń ekranowych. Będzie łatwiej zasypiać i lepiej spać. Rozważ wprowadzenie zasady, że sypialnia i jadalnia są strefami wolnymi od smartfona.

9. Pamiętaj, że osoba, która chce skrzywdzić dziecko w internecie może być dla niego miła i sympatyczna.

Wie, jak nawiązywać relacje z dziećmi. Często wykorzystuje sytuacje, gdy dziecko czuje się samotne, zagubione i szuka wsparcia.

10. Wytłumacz dziecku, iż nigdy nie jest winne temu, że ktoś je wykorzystuje lub oszukuje.

10 REGUŁ BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI
W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI:

800 100 100