

Bezpieczeństwo w internecie

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW



Pomóż swojemu dziecku w nabyciu zdrowych nawyków związanych z czasem spędzaniem przed ekranem: ograniczaj ten czas: dzieci w wieku od 0 do 2 nie powinny w ogóle korzystać z ekranu, dzieci w wieku do 10–12 lat powinny mieć ograniczenia i korzystać z ekranu pod Twoim nadzorem. W przypadku nastolatków w wieku od 13 do 18 lat należy przedyskutować ograniczenia w korzystaniu z ekranów, aby młodzi ludzie mieli dostatecznie dużo czasu na naukę i bezpośrednie kontakty z przyjaciółmi.



Sprawdź, czy aplikacje i gry są dostosowane do wieku Twojego dziecka.



W przypadku młodszych dzieci (do 12 roku życia), konsole i urządzenia powinny być używane wyłącznie w obecności osoby dorosłej.



Nie pozwalaj na korzystanie z urządzeń w łazience, w sypialni lub podczas posiłków.



Zwracaj uwagę na ton rozmów dzieci w internecie i podczas gier komputerowych. Bądź wyczulony/wyczulona na sygnały ostrzegawcze.



Spędzaj czas z dziećmi w internecie – poproś swoje dziecko, aby obejrzało z Tobą swoje ulubione treści.



Nie krytykuj tego, co ogląda Twoje dziecko – pomóż mu wypracować swój własny osąd (zorientujesz się przy tej okazji, co sugeruje jego algorytm).



Zachęcaj swoje dziecko do rozmowy z Tobą, gdy zaniepokoi je coś w internecie – zapewnij je, że pomożesz, że nie będziesz obwiniać ani karać i że nie zabierzesz urządzenia.



Kontynuuj rozmowy o bezpieczeństwie w internecie również wtedy, gdy Twoje dziecko rośnie, gdy ma 16, 18 lat, a nawet więcej.



Unikaj dzielenia się treściami dotyczącymi Twojego dziecka – przemyśl dokładnie, zanim umieścisz w internecie zdjęcia lub wideo, na których są Twoje dzieci. Obce osoby i sztuczna inteligencja mogą wykorzystywać takie materiały na wiele sposobów.



Dawaj dobry przykład – nie spędzaj nadmiernie dużo czasu przed swoim urządzeniem, gdy Twoje dzieci są w pobliżu. Poświęć im uwagę, na którą zasługują, i nie przeocz ważnych chwil i ważnych rozmów ze swoim dzieckiem.

