



**Jeżeli jesteś rodzicem nastolatka, to na pewno Twoje dziecko rozpoczęło swoją przygodę z internetem już kilka dobrych lat temu, ma konto w serwisie społecznościowym, albo i w kilku serwisach – publikuje, komentuje, lajkuje, udostępnia, zaprasza... Ogląda w sieci filmy, słucha muzyki, szuka wiadomości, odrabia lekcje. Czasem wszystko naraz, przełączając się pomiędzy serwisami nawet kilkadziesiąt razy na godzinę. Ma internet w telefonie, albo pragnie go mieć...**

### **Więc – wszystko w normie!**

Internet zapewnia wspaniałe możliwości. Dobrze, że Twoje dziecko ma do nich dostęp. Internet to jednak również zagrożenia – pomóż mu ich uniknąć, a jeśli już w sieci wydarzy się coś niepokojącego, reaguj jak najszybciej.

### **Od czego zacząć?**

Rozmowy o bezpieczeństwie dziecka w internecie najlepiej rozpocząć już od najmłodszych lat – kiedy tylko zaczyna korzystać z sieci – i wracać do nich co jakiś czas, pozostając zawsze bacznym obserwatorem poczynań dziecka online. Jeżeli nie podejmowałeś z nim wcześniej kwestii bezpieczeństwa w sieci, to zrób to jak najszybciej.

Zainteresuj się tym, jak Twoje dziecko korzysta z internetu. Pozwól mu zaprezentować to, co je w sieci fascynuje. Poznasz jego świat, a przy okazji możesz się wiele nauczyć.

Nawet jeśli nie czujesz się internetowym ekspertem, to jesteś rodzicem, czyli osobą odpowiedzialną za bezpieczeństwo swojego dziecka. Powiedz mu, że w przypadku poczucia niepewności czy zagrożenia online może liczyć na Twoją pomoc!

### **Poznaj zagrożenia i sposoby na zapobieganie im!**

## Cyberprzemoc

Cyberprzemoc, zwana też cyberbullyingiem, to przemoc rówieśnicza z użyciem internetu. Polega na ośmieszaniu, wyzywaniu, straszaniu w sieci, rejestrowaniu i publikowaniu kompromitujących zdjęć czy filmów, włamaniach na konta i innych działaniach na szkodę dziecka. Często występuje równocześnie z „tradycyjnymi” formami przemocy.



Sprawcami cyberprzemocy jest 25% gimnazjalistów, ofiarami – 13%.

Porozmawiaj z dzieckiem o cyberprzemocy. Zapytaj, czy spotkało się z takimi przypadkami w szkole, czy ich doświadczyło. Zwróć mu uwagę, że pozornie błahę sytuację w sieci mogą kogoś bardzo skrzywdzić, że w sieci wszystkich należy traktować z szacunkiem. Powiedz mu, że zawsze, kiedy jest świadkiem lub ofiarą przemocy w sieci, może zwrócić się do Ciebie o pomoc.

## Uwodzenie w sieci



Uwodzenie w sieci, zwane też groomingiem, to sytuacje, w których osoba pełnoletnia nawiązuje w internecie kontakt z dzieckiem w celu pozyskania materiałów o charakterze erotycznym lub nawiązania kontaktów seksualnych. Zdarza się, że dzieci same inicjują takie relacje. Częściej jednak ulegają manipulacji, są oszukiwane albo szantażowane.

69% dzieci kontaktuje się w internecie z osobami, których wcześniej nie spotkało twarzą w twarz. Próby uwodzenia w sieci zgłasza 7% nastolatków.

Nauucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób poznawanych w sieci. Przestrzeż je przed przesyłaniem komukolwiek zdjęć o charakterze erotycznym oraz umawianiem się na spotkania z osobami poznanymi w sieci.

Umówcie się, że spotkania takie możliwe są tylko za zgodą i wiedzą rodziców przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa i że dziecko zawsze poinformuje Cię, jeżeli coś je zaniepokoi w relacjach z osobami poznanymi w sieci.



## Niebezpieczne treści

Niebezpieczne treści w sieci to takie, które mogą mieć negatywny wpływ na komfort, a nawet psychikę i rozwój dziecka. Zalicza się do nich przede wszystkim materiały pornograficzne oraz sceny przemocy.

+18

67% gimnazjalistów trafiło w sieci na pornografię, 51% na brutalne sceny przemocy.

Rozmawiaj z dzieckiem o niebezpiecznych treściach. Wskaż mu pozytywne i bezpieczne serwisy internetowe.

Pozwalając dziecku na granie w sieci lub kupując grę zwróć uwagę, czy nie zawiera niebezpiecznych treści i czy jest dostosowana do wieku dziecka.

## Zagrożenia prywatności

90% gimnazjalistów ma profil w jednym lub kilku serwisach społecznościowych, jak Facebook, Twitter, nk. To przestrzeń, w której budują swoją tożsamość, nawiązują i utrzymują kontakty, prezentują siebie, dzielą się zdjęciami, filmami, swoimi przemyśleniami czy planami ze znajomymi i rodziną. Często robią to z narażeniem swojej prywatności.



Poznaj serwisy społecznościowe, z których korzysta Twoje dziecko. Uświadom mu, że materiały publikowane online są powszechnie dostępne i mogą narazić je na nieprzyjemności teraz lub za jakiś czas – nawet za kilka lat.

Zadbaj, by Twoje dziecko odpowiednio skonfigurowało parametry prywatności w serwisach społecznościowych, z których korzysta, tak żeby ograniczyć dostęp do publikowanych materiałów osobom spoza kręgu znajomych.

## Nadmierne korzystanie



Nadużywanie internetu, nazywane też potocznie uzależnieniem, to sytuacja, w której dziecko spędza w internecie zbyt dużo czasu, zaniedbując przez to relacje z rodziną, rówieśnikami oraz zaniedbując obowiązki szkolne. Dziecko odczuwa silną potrzebę lub przymus korzystania z internetu. Na próby ograniczenia dostępu reaguje rozdrażnieniem, a nawet agresją.

Ustal z dzieckiem zasady korzystania z internetu. Określ czas, który może spędzać w sieci oraz aktywności, jakie tam podejmuje.

Reaguj na symptomy nadmiernego korzystania z internetu – ogranicz czas spędzany przez dziecko w sieci, przekieruj jego aktywności poza sieć. W razie potrzeby szukaj pomocy u pedagoga szkolnego lub w poradni uzależnień.

## Co zrobić, gdy Twoje dziecko padło ofiarą nadużycia w sieci?

Uwodzenie w sieci to przestępstwo. Inne sytuacje, jak cyberprzemoc, nawet jeżeli nie noszą znamion przestępstwa, również wymagają Twojej stanowczej reakcji.

Nie trać czasu – natychmiastowa reakcja uchroni Twoje dziecko przed eskalacją problemu i poczucia krzywdy.

Porozmawiaj z dzieckiem. Ważne jest, by dziecko mogło opowiedzieć o tym, co się stało. Wysłuchaj go i postaraj się nie oceniać. Doceń fakt, że podzieliło się problemem z osobą dorosłą. Spróbuj zebrać jak najwięcej informacji na temat zaistniałej sytuacji.

Zabezpiecz dowody. W sytuacji, gdy coś niebezpiecznego zdarzyło się w internecie, ważne jest jak najszybsze zebranie dowodów. Warto zachowywać wszystkie informacje, np. wiadomości e-mail, sms, mms, które potwierdzają zaistniałą sytuację. Mogą one pomóc w ustaleniu tożsamości sprawcy i zapobiec jego dalszym działaniom.

W zależności od okoliczności zdarzenia skontaktuj się ze szkołą dziecka, poinformuj policję, zapewnij dziecku wsparcie psychologa.

## Zawsze możesz liczyć na pomoc [Helpline.org.pl](http://helpline.org.pl).

[Helpline.org.pl](http://helpline.org.pl) jest wspólnym projektem Fundacji Dzieci Niczyje i Fundacji Orange, współfinansowanym przez Komisję Europejską w ramach programu Safer Internet. Konsultanci [Helpline.org.pl](http://helpline.org.pl) udzielają pomocy (dzieciom, młodzieży, ich rodzicom oraz pracującym z nimi profesjonalistom) w przypadkach:

- o uwodzenia w internecie przez dorosłych sprawców,
- o przemocy rówieśniczej z wykorzystaniem mediów elektronicznych,
- o nadużywania komputera i/lub internetu,
- o kontaktu młodych użytkowników ze szkodliwymi treściami w sieci,
- o przestępstw internetowych, m.in. kradzieży danych, kradzieży tożsamości,
- o pytań związanych z bezpieczeństwem młodych internautów.

## Kontakt z [Helpline.org.pl](http://helpline.org.pl)

- o bezpłatny numer telefonu 800 100 100,
- o rozmowa online – chat na stronie [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl),
- o e-mail: [helpline@helpline.org.pl](mailto:helpline@helpline.org.pl),
- o formularz: „zadaj nam pytanie” na stronie [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl).

[Helpline.org.pl](http://helpline.org.pl) działa w dni powszednie w godzinach 12.00–18.00.

## Co jeszcze możesz zrobić?

Zadbaj, by szkoła Twojego dziecka realizowała standardy bezpieczeństwa online w zakresie: bezpiecznego dostępu dzieci do mediów elektronicznych, edukacji uczniów i profesjonalistów, oraz żeby wdrożone zostały procedury reagowania w sytuacjach zagrożenia. Więcej informacji na ten temat w poradniku: <http://dzieckowsieci.fdn.pl/szkola-bezpieczna>.

Jeśli Twoje dziecko korzysta z Facebooka, Instagramu, Twittera czy Tumblra, poleć mu poradnik „Dbaj o fejs” oraz inne poradniki na stronie [www.dzieckowsieci.fdn.pl/poradniki](http://www.dzieckowsieci.fdn.pl/poradniki).



Projekt współfinansowany  
ze środków Ministerstwa  
Edukacji Narodowej

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

Główny Partner

Fundacja  
Orange

