

Dobrostan Cyfrowy

Zrozumieć Świat Cyfrowy: zagrożenia i jak je rozpoznać



Zadanie współfinansowane przez m.st Warszawa



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Wstęp

Współczesne dzieci dorastają w erze cyfrowej, gdzie dostęp do Internetu i technologii jest wszechobecny. Choć świat cyfrowy daje wiele możliwości, takich jak nauka, rozwijanie zainteresowań czy komunikacja z rówieśnikami, niesie także poważne zagrożenia. Problemy takie jak cyberprzemoc, uzależnienie od ekranów, catfishing, czy wyłudzenie danych dotyczą coraz większej liczby dzieci i młodzieży. Celem tej broszury jest zwiększenie świadomości rodziców, nauczycieli i dzieci na temat tych zagrożeń oraz przedstawienie skutecznych sposobów na ich unikanie.

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc to jedno z najczęstszych zagrożeń w Internecie, szczególnie dotyczące dzieci i młodzież. Może przybierać różne formy, od obraźliwych komentarzy po groźby czy udostępnianie kompromitujących materiałów.

Jak rozpoznać, że dziecko doświadcza cyberprzemocy?

- Dziecko unika korzystania z urządzeń elektronicznych lub reaguje nerwowo na wiadomości.
- Staje się wycofane, smutne lub rozdrażnione.
- Unika rozmów o tym, co robi w Internecie.

Jak pomóc dziecku?

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w Internecie, okazując wsparcie i zrozumienie.
- Zgłaszaj przypadki cyberprzemocy administratorom platformy i, jeśli to konieczne, odpowiednim służbom.
- Naucz dziecko, jak ustawiać wysokie poziomy prywatności w mediach społecznościowych.



Uzależnienie od technologii

Uzależnienie od urządzeń elektronicznych, takich jak smartfony, tablety czy komputery, jest poważnym problemem, który dotyka coraz większej liczby dzieci. Nadmierne korzystanie z technologii może prowadzić do problemów w szkole, osamotnienia czy problemów zdrowotnych.

Objawy uzależnienia

- Dziecko spędza większość czasu przed ekranem, zaniedbując naukę i relacje z rodziną.
- Reaguje nerwowo na próby ograniczenia czasu ekranowego.
- Często mówi o swoich ulubionych grach, aplikacjach lub mediach społecznościowych.

Jak przeciwdziałać uzależnieniu?

- Wprowadź stałe zasady dotyczące czasu spędzanego przed ekranem.
- Zachęcaj dziecko do angażowania się w aktywności offline, takie jak sport, czytanie książek czy spotkania z rówieśnikami.
- Ustal wspólnie z dzieckiem harmonogram dnia, uwzględniając czas na naukę, odpoczynek i rozrywkę.



Catfishing i wyłudzenie danych

W Internecie dzieci mogą spotkać osoby, które podszywają się pod ich rówieśników lub próbują zdobyć ich zaufanie w celu wyłudzenia danych lub zdjęć. Takie sytuacje są szczególnie niebezpieczne, ponieważ mogą prowadzić do wykorzystania dziecka lub szantażu.

Jak uczyć dziecko bezpieczeństwa w Internecie?

- Naucz dziecko, aby nie podawało swoich danych osobowych, takich jak adres czy numer telefonu, nieznanym w Internecie.
- Rozmawiaj o tym, dlaczego nie należy wysyłać prywatnych zdjęć przez Internet, nawet znajomym.
- Zachęcaj dziecko do zgłaszania podejrzanych wiadomości lub zachowań.

Porady dla dorosłych

- Bądź zaangażowany w cyfrowe życie dziecka – poznaj gry, aplikacje i platformy, z których korzysta.
- Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach online, podkreślając znaczenie odpowiedzialnego korzystania z internetu.
- Ustaw wspólnie zasady dotyczące korzystania z urządzeń, takie jak czas ekranowy i miejsca wolne od technologii.

Świat cyfrowy może być fascynującym miejscem, ale niesie także poważne zagrożenia, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Jako rodzice mamy kluczową rolę w edukacji naszych dzieci na temat bezpiecznego korzystania z technologii. Rozmawiajmy, wspierajmy i bądźmy czujni, aby chronić nasze dzieci i pomóc im korzystać z Internetu w sposób świadomy i odpowiedzialny.



Zadanie współfinansowane przez m.st Warszawa



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa