

Co to jest?

Dostęp do ogromu informacji, rozrywki, rywalizacja z innymi graczami, łatwy kontakt ze znajomymi powodują, że w sieci można się zapomnieć. U części użytkowników utrata kontroli nad czasem spędzanym w internecie i poszukiwanie coraz to bardziej intensywnych bodźców może prowadzić do nadużywania internetu – zjawiska określanego też mianem uzależnienia od sieci.

Spędzanie coraz to bardziej intensywnych bodźców może prowadzić do nadużywania internetu – zjawiska określanego też mianem uzależnienia od sieci.

Kiedy możemy mówić o nadużywaniu internetu?

Spędzanie w sieci wielu godzin dziennie jest niewątpliwie wyraźnym sygnałem ostrzegawczym. Jednak aby mówić o problemie nadużywania czy też uzależnienia od internetu, spełnione muszą być dwa podstawowe warunki:

- 1. Czas spędzany w internecie i intensywność poszukiwanych doznań wymykają się spod kontroli.**
- 2. Korzystanie z sieci prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, nawet potrzeb fizjologicznych, powoduje cierpienie – osoby uzależnionej bądź osób z jej otoczenia.**

Nadużywanie internetu związane jest najczęściej z konkretnym rodzajem aktywności online. Zwykle to:

- korzystanie z gier online,
- korzystanie z serwisów społecznościowych,
- korzystanie z serwisów pornograficznych,
- hazard online.



Z ryzykiem nadużywania sieci wiąże się popularność urządzeń przenośnych, pozwalających na nieograniczony dostęp do internetu i aplikacji przy ograniczonej – ze względu na specyfikę tych urządzeń – kontroli rodzicielskiej.

Symptomy nadmiernego korzystania z internetu

Występowanie u dziecka nawet kilku spośród poniższych objawów nie musi świadczyć o uzależnieniu, ale na pewno jest sygnałem do wzmożonego zainteresowania:

- dziecko spędza przy komputerze, telefonie lub tablecie coraz więcej czasu kosztem innych zainteresowań,
- z powodu swojej aktywności w internecie dziecko zaniedbuje obowiązki rodzinne i szkolne,
- pojawiają się konflikty rodzinne na tle używania przez dziecko urządzeń elektronicznych i internetu,
- dziecko kłamie, zapytane o to, ile czasu spędza w internecie,
- podejmowane próby ograniczenia czasu spędzane go przez dziecko online są nieudane,
- dziecko reaguje rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Bezpiecznie Tu i Tam

materiały edukacyjne Orange Polska dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie

Nadużywanie internetu



Partner merytoryczny

Ustal z dzieckiem zasady korzystania z mediów elektronicznych dostosowane do jego wieku:

Zasady bezpieczeństwa

- uzgodnij z dzieckiem **czas**, jaki może ono poświęcić **na korzystanie z mediów elektronicznych** i porę dnia na to przeznaczoną. W przypadku dzieci w wieku wczesnoszkolnym i młodszych nie powinno to być więcej niż godzina dziennie,
- ustal z dzieckiem, **z jakich serwisów** może korzystać – wybierzcie te, które są dostosowane do jego wieku,
- zainteresuj dziecko formami aktywności **niezwiązanymi z mediami elektronicznymi**,
- wykorzystaj **oprogramowanie filtrujące i programy kontroli rodzicielskiej**, pamiętaj jednak, że nawet w przypadku ich używania dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym powinny korzystać z sieci pod okiem rodziców.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko nadużywa internetu lub mediów elektronicznych:

- 1. Nazwij problem.** Porozmawiaj z dzieckiem, powiedz mu, co niepokojącego widzisz w jego zachowaniu.
- 2. Ustalcie harmonogram dnia**, by zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.

- 3. Przyjrzyj się sytuacjom, w których dziecko ucieka w internet lub sięga po elektroniczne gadzety.** Wspólnie z dzieckiem poszukaj alternatywy, np. działań, które sprawiają mu równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje.
- 4. Ustalcie zasady i etapy ograniczania** korzystania z internetu. Warto z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed monitorem.
- 5. Nagradzaj sukcesy** w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.
- 6. Jeśli dziecko korzysta z internetu lub komputera w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu** (np. zaniedbuje podstawowe potrzeby fizjologiczne), odłącz internet, **wyłącz komputer, ale wyjaśnij dziecku przyczyny tych ograniczeń.** Dziecko poczuje się bezpieczniej, gdy będzie znało Twoje intencje.
- 7. Jeżeli sytuacja jest poważna i/lub Twoje zabiegi nie przynoszą oczekiwanego skutku, skontaktuj się z pedagogiem, psychologiem szkolnym lub specjalistą z poradni uzależnień.**



- Zainteresuj szkołę swojego dziecka udziałem w programie Chronimy Dzieci (chronimydzieci.pl) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych nt. bezpieczeństwa w sieci (edukacja.fdn.pl).
- Zajrzyj do Katalogu Bezpiecznych Stron BeSt (www.best.fdn.pl) i zainstaluj na komputerze, z którego korzysta dziecko (do lat 10), bezpieczną przeglądarkę BeSt.
- Zainstaluj na smartfonie lub tablecie dziecka aplikację BEST App (www.bestapp.fdn.pl).
- Jeśli masz pytania dotyczące bezpieczeństwa dziecka online – zadzwoń: 800 100 100 (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci).
- Przekaż dziecku numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.
- Odwiedź stronę www.orange.pl/bezpieczenstwo i weź udział w kursie internetowym dla rodziców.

Dowiedz się więcej

116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 100 100
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefony prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.



Partnerem technologicznym obu linii jest Orange Polska.



Bezpiecznie Tu i Tam

materiały edukacyjne Orange Polska dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie

Seksting

Co to jest?

Łatwość, z jaką zrobione smartfonem lub tabletem zdjęcie lub film mogą zostać opublikowane online, wiąże się z szeregiem zagrożeń dotyczących młodych internautów. Jednym z nich jest seksting wraz z jego możliwymi konsekwencjami.

Seksting to rejestrowanie i przesyłanie swoich nagich lub półnagich zdjęć za pomocą telefonu komórkowego lub innego urządzenia podłączonego do internetu.

Seksting wśród młodzieży jest zjawiskiem powszechnym – ponad połowa nastolatków deklaruje, że materiały tego typu są wymieniane wśród ich znajomych. Według badań¹, co dziewiąty polski gimnazjalista przyznaje się do przesyłania materiałów erotycznych ze

swoim udziałem. Jedna trzecia gimnazjalistów twierdzi, że otrzymała materiały tego typu.

Seksting ma miejsce zazwyczaj na etapie nawiązywania bliższych relacji przez młodych ludzi – poznawania się – lub pomiędzy młodymi ludźmi będącymi w związku, często jako „dowód miłości”. Zdarzają się również przypadki wyłudzeń materiałów tego typu przez osoby poznane w sieci.

Wysłanie zdjęcia nawet do zaufanej osoby oznacza utratę nad nim kontroli. Zdarza się, że materiały sekstingowe wyciekają do sieci, są udostępniane w ramach zemsty, żartu, przez nieuwagę lub w efekcie włamania do telefonu, tabletu lub komputera. Rozpowszechnianie materiałów sekstingowych uruchamia często falę cyberprzemocy. Wulgarnie komentarze pod filmami, wyśmiewanie, przeróbki zdjęć itp. powodują z kolei u bohaterów tych materiałów negatywne emocje, takie jak: wstyd, strach lub zażenowanie, z którymi często trudno im sobie poradzić.



Partner
merytoryczny



- **Przestrzeż dziecko przed publikowaniem lub przesyłaniem** komukolwiek zdjęć o charakterze seksualnym.

Zasady bezpieczeństwa

- **Naucz dziecko asertywności** w kontaktach z osobami nalegającymi na przesłanie materiałów o charakterze erotycznym i zwróć jego uwagę na możliwe konsekwencje takich działań.
- **Rozmawiaj z dzieckiem o seksualności** i naucz je szacunku do swojego ciała. Przestrzeż je przed „dowodami miłości” w postaci materiałów o charakterze seksualnym.
- **Naucz dziecko dystansu** do trendów związanych z erotycznym prezentowaniem się w sieci.

- Naucz dziecko **zabezpieczania dostępu** do prywatnych zasobów cyfrowych. Zwróć jego uwagę na konieczność bezpiecznego skonfigurowania ustawień prywatności w serwisach społecznościowych, możliwość ograniczania dostępu do prywatnych zdjęć i filmów oraz zabezpieczenia telefonu lub innych urządzeń mobilnych hasłem dostępu.
- Poinformuj dziecko, że **zawsze może liczyć na Twoje zrozumienie i pomoc** w sytuacji problemów online, również tych związanych z publikacją wizerunku w sieci.
- Interweniuj, gdy wiesz, że Twoje dziecko wystawiło komuś materiały o charakterze sekstingowym. Spróbuj jak najszybciej **doprowadzić do usunięcia ich ze wszystkich urządzeń**, na które zostały wysłane, i nie dopuścić do opublikowania ich online.



- Zainteresuj szkołę swojego dziecka udziałem w programie Chronimy Dzieci (chronimydzieci.pl) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych nt. bezpieczeństwa w sieci (edukacja.fdn.pl).
- Zobacz na YouTube.com film „Seksting: rejestrowanie, wysyłanie, upublicznianie nagich zdjęć przez młodzież”.
- Dziecku w wieku gimnazjalnym poleć film fabularny „Na zawsze” (www.nazawszefilm.pl).
- Odwiedź stronę www.orange.pl/bezpieczenstwo i weź udział w kursie internetowym dla rodziców.

¹ GFK Polonia dla Fundacji Dzieci Niczyje, 2014

116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 100 100
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefony prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.



Partnerem technologicznym obu linii jest Orange Polska.

**Dowiedz się
więcej**



Bezpiecznie Tu i Tam

materiały edukacyjne Orange Polska dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie

Szkodliwe treści



Partner merytoryczny

Co to jest?

Dając dziecku dostęp do internetu, zadбай, by nauczyło się konstruktywnie wykorzystywać wartościowe zasoby sieci. Zapobiegaj dostępowi dziecka do treści szkodliwych.

Szkodliwe treści to materiały, które mogą mieć negatywny wpływ na rozwój i psychikę dzieci i młodzieży.

Część z nich jest niezgodna z prawem, inne są w sieci udostępniane legalnie. Na takie treści dzieci mogą trafić świadomie lub przypadkowo, np. poprzez mylne wyniki wyszukiwania, spam, reklamę.

Do treści szkodliwych zalicza się głównie:

■ Materiały pornograficzne

Pornografia w sieci jest powszechnie dostępna. Bywa elementem gier. Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią może powodować fałszywe wyobrażenie o seksualności człowieka i stanowić wypaczoną formę edukacji seksualnej. Częste oglądanie tego typu materiałów może również prowadzić do uzależnienia.

■ Obrazy i filmy prezentujące przemoc i okrucieństwo

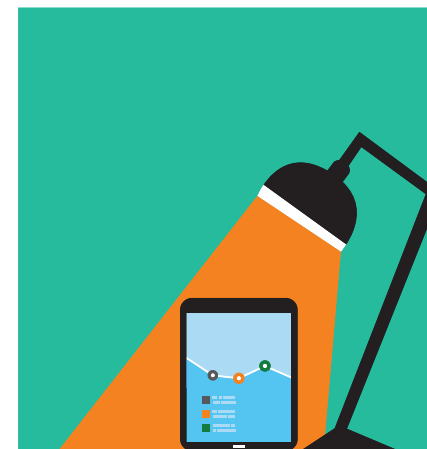
Przemoc obecna jest głównie w filmach, zdjęciach i grafikach dostępnych w sieci oraz w grach. Kontakt z brutalną przemocą może powodować intensywne przeżywanie jej przez dziecko, połączone ze strachem i niezrozumieniem sytuacji. Agresywna przemoc, głównie w grach, może wpływać na podwyższony poziom agresji młodego internauty.

■ Treści ksenofobiczne i rasistowskie – tzw. mowa nienawiści, hejt

Treści tego typu dostępne są głównie we wpisach i komentarzach na forach internetowych i serwisach społecznościowych. Występują również m.in. w postaci grafik. Powszechność hejtu w sieci może osłabiać wrażliwość dziecka na wulgarny język, uczyć nietolerancji, a w konsekwencji zachęcać do naśladowania tego typu postaw i zachowań.

■ Treści promujące zachowania autodestrukcyjne, takie jak: zażywanie narkotyków, anoreksja, samookaleczenia lub samobójstwo

Tego typu treści, dostępne głównie na stronach, forach i w społecznościach internetowych, mogą prowadzić do podejmowania autodestrukcyjnych działań przez dziecko ze szkodą dla jego zdrowia, a nawet życia.



- Towarzysz dziecku w pierwszych krokach w internecie, wskazując mu **bezpieczne i pozytywne treści** oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa online.

Zasady bezpieczeństwa

- Naucz dziecko **ograniczonego zaufania do treści w sieci** oraz metod weryfikowania informacji online.
- Wyłumacz dziecku, że internet jest pełen sugestii oraz porad, które **mogą być szkodliwe dla jego zdrowia**, a nawet życia.
- Zainstaluj na komputerze dziecka **oprogramowanie filtrujące oraz programy kontroli rodzicielskiej**. Im starsze dziecko, tym więcej powinno mieć swobody, ale zawsze bądź na bieżąco z tym, co robi w sieci.
- Zorientuj się, jak skonfigurować urządzenie mobilne (tablet, smartfon), z którego korzysta Twoje dziecko, by **udostępniać mu treści i aplikacje adekwatne do jego wieku**. Również na urządzeniach mobilnych zainstaluj programy filtrujące i kontroli rodzicielskiej.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie treści napotyka w internecie i daj mu możliwość opowiadania o tym, co je niepokoi. Nie reaguj nerwowo na kontakt dziecka z nieodpowiednimi treściami. **Bądź wyrozumiały i wspierający**.

- Bądź uważny i reaguj na **nietypowe sytuacje związane z dzieckiem**: nagły spadek masy ciała, zmiany w zachowaniu – pobudzenie lub apatia, stosowanie diet, uporczywe treningi, ciągłe krytykowanie własnego wyglądu, objawy świadczące o próbach samookaleceń, np. zasłanianie przedramion.
- Zapewnij dziecku możliwość kontaktu z profesjonalistą, jeśli w efekcie kontaktu ze szkodliwymi treściami przeżywa **negatywne emocje**.
- Zawsze sprawdzaj, czy **gry, z których korzysta dziecko**, są odpowiednie dla jego wieku.

Jak sprawdzić, czy gra lub inne treści w sieci są odpowiednie dla Twojego dziecka?

- Pobierając aplikacje na urządzenia mobilne ze sklepów internetowych (Google Play, iStore), **sprawdzaj opisy gier**. Szczególną uwagę zwróć na zalecany wiek użytkownika.
- **Szukaj w sieci recenzji stron, aplikacji i gier**, które udostępniasz dziecku, fragmenty gier znajdziesz np. w serwisie YouTube.
- **Wymieniaj ze znajomymi rodzicami opinie** na temat gier, stron i aplikacji dla dzieci.
- **Szukaj informacji o rekomendowanych treściach dla dzieci i młodzieży** w wiarygodnych serwisach i blogach parentingowych oraz w katalogach bezpiecznych stron dla dzieci (np. best.fdn.pl – katalog stron dziecięcych, bestapp.fdn.pl – katalog aplikacji dziecięcych).
- **Sprawdzaj oznaczenia PEGI** (piktogramy dotyczące treści i limitów wiekowych) na pudełkach gier lub szukaj informacji o grach na stronie www.pegonline.eu.

- Zainteresuj szkołę swojego dziecka udziałem w programie Chronimy Dzieci (chronimydzieci.pl) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych nt. bezpieczeństwa w sieci (edukacja.fdn.pl).

Dowiedz się więcej

- Odwiedź katalog bezpiecznych stron (www.best.fdn.pl) i zainstaluj na komputerze dziecka (do lat 10) bezpieczną przeglądarkę BeSt.
- Zainstaluj aplikację BEST App (www.bestapp.fdn.pl, dzieci do lat 6).
- Jeśli masz pytania dotyczące bezpieczeństwa dziecka online – zadzwoń: 800 100 100 (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci).
- Przekaż dziecku numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.
- Odwiedź stronę www.orange.pl/bezpieczenstwo i weź udział w kursie internetowym dla rodziców.

 **116 111**
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

 **800 100 100**
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefony prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.



Partnerem technologicznym obu linii jest Orange Polska.



Bezpiecznie Tu i Tam

materiały edukacyjne Orange Polska dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie

Cyberprzemoc – przemoc rówieśnicza w sieci



Partner
merytoryczny

Co to jest?

Biegłość, z jaką młodzi internauci posługują się urządzeniami elektronicznymi i serwisami internetowymi, często ma niewiele wspólnego z umiejętnością przewidzenia konsekwencji, jakie mogą przynieść ich działania. Zdarza się, że

wykorzystują internet i nowoczesne technologie przeciwko swoim rówieśnikom – mówimy wtedy o zjawisku cyberprzemocy.

Cyberprzemoc (cyberbullying) to przemoc rówieśnicza z użyciem internetu i telefonów komórkowych. Jest to jedno z poważniejszych i bardziej powszechnych zagrożeń, z jakimi mogą mieć kontakt młodzi internauci, szczególnie w wieku gimnazjalnym.

Najpopularniejsze formy cyberprzemocy to:

- publikowanie ośmieszających filmów lub zdjęć,
- publikowanie wulgarnych i ośmieszających komentarzy i wpisów,
- włamania na konta serwisów społecznościowych,
- nękanie telefonami i SMS-ami,
- podszywanie się pod inne osoby,
- wykluczanie ze społeczności internetowych.

Przemoc w sieci często występuje równolegle z tradycyjną przemocą rówieśniczą, ale specyfika sieci (zaśnięg, możliwość pozornie anonimowego działania



sprawcy) powoduje, że nawet błaha sytuacja może się stać dla dziecka bardzo trudnym doświadczeniem.

Jeżeli Twoje dziecko nie korzysta jeszcze samodzielnie z internetu, to dobry moment, żeby wprowadzając je stopniowo w świat mediów elektronicznych, zwracać mu uwagę na problem agresji rówieśniczej online, uświadomić, że w sieci obowiązują takie same zasady szacunku dla ludzi (w tym rówieśników), jak i na co dzień poza nią.

Jeżeli Twoje dziecko jest już samodzielnym internautą, może paść ofiarą cyberprzemocy lub być świadkiem, lub sprawcą takiej sytuacji. Porozmawiaj z nim o tym, co wie i jakie ma doświadczenia związane z tym zjawiskiem.

Przełącz dziecku podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa związane z cyberprzemocą:

Zasady bezpieczeństwa

- zwróć jego uwagę na fakt, że **nawet pozornie niewinny żart** może być dla ofiary cyberprzemocy poważnym i trudnym doświadczeniem,
- przełącz, że za niektóre działania związane z cyberprzemocą grozi nawet **odpowiedzialność karna**,
- powiedz dziecku, że jeśli padnie ofiarą przemocy w sieci, **powinno się natychmiast zwrócić do Ciebie** lub innej zaufanej osoby dorosłej (nauczyciela, pedagoga szkolnego),
- przekonaj je, że **nie powinno odpowiadać na cyberprzemoc przemocą**, doprowadzi w ten sposób do jej eskalacji,
- pokaż dziecku, w jaki sposób może **poinformować moderatora serwisu** o nadużyciu (funkcja „Zgłoś nadużycie”),
- pokaż dziecku, jak **zabezpieczyć dowody cyberprzemocy** (zapisanie e-maili, zrzutów ekranu z agresywnymi komentarzami w serwisach społecznościowych, natrętnych SMS-ów),
- przekonaj dziecko, że nigdy nie powinno popierać przemocy (np. poprzez udostępnienie krzywdzących materiałów, klikanie „Lubię to!” lub przyłączanie się do złośliwych komentarzy),

- przełącz dziecku, że jako świadek cyberprzemocy **powinno reagować**: udzielić wsparcia ofierze, poinformować o sytuacji osobę dorosłą.

Jeżeli dziecko jest ofiarą cyberprzemocy:

- porozmawiaj z dzieckiem, udziel mu wsparcia, zapewnij mu opiekę,
- zabezpiecz dowody cyberprzemocy – zrób zrzut ekranu ze śladami cyberprzemocy, zachowaj kopie maili, zapisy rozmów, SMS-y, MMS-y itp.,
- zwróć się do administratora serwisu z żądaniem usunięcia krzywdzących materiałów, zablokowania konta sprawcy lub profilu, na którym znajdują się niewłaściwe treści – użyj formularza zgłoszenia nadużycia lub formularza kontaktowego,
- jeżeli to możliwe, porozmawiaj ze sprawcą lub jego rodzicami – żądaj zaprzestania przemocy i usunięcia jej śladów z sieci,
- poinformuj szkołę dziecka i razem podejmijcie interwencję,
- w razie popełnienia przestępstwa przeciwko dziecku i zagrożenia jego bezpieczeństwa, poinformuj policję.



- Zainteresuj szkołę swojego dziecka udziałem w programie Chronimy Dzieci (chronimydzieci.pl) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych na temat bezpieczeństwa w sieci (edukacja.fdn.pl).

Dowiedz się więcej

- Jeśli masz pytania dotyczące bezpieczeństwa dziecka online – zadzwoń: 800 100 100 (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci).
- Przełącz dziecku numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.
- Odwiedź stronę www.orange.pl/bezpieczenstwo i weź udział w kursie internetowym dla rodziców.

 **116 111**
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

 **800 100 100**
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefony prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.



Partnerem technologicznym obu linii jest Orange Polska.



Bezpiecznie Tu i Tam

materiały edukacyjne Orange Polska dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie

Bezpieczeństwo w serwisach społecznościowych



Partner
merytoryczny

Co to jest?

Serwisy społecznościowe umożliwiają dostęp do interesujących materiałów, bieżących informacji, dzięki nim można zaprezentować swoje poglądy i swoją twórczość, podtrzymywać kontakty ze znajomymi itp.

Popularne serwisy społecznościowe nie są jednak przeznaczone dla najmłodszych dzieci. Obowiązująca np. na Facebooku granica 13 lat wydaje się rozsądnym minimum. Tymczasem z serwisów tego typu korzysta duża część dzieci nawet z początkowych klas szkoły podstawowej.

Nierozważne korzystanie z serwisów społecznościowych, publikowanie w nich niekontrolowanych treści może być zagrożeniem dla prywatności dziecka.

Najpopularniejsze serwisy społecznościowe wśród młodych internautów:



Facebook – najpopularniejszy globalnie serwis dający możliwość m.in. publikacji treści, komentowania, lajkowania, dodawania znajomych i komunikowania się z nimi,



Instagram – umożliwiający dzielenie się zdjęciami i filmami, modyfikowanie ich dzięki prostym w użyciu filtrom, udostępnianie i komentowanie w czasie rzeczywistym,



Ask.fm – popularny głównie wśród dzieci i młodzieży serwis umożliwiający użytkownikom zadawanie i odpowiadanie na pytania,



Snapchat – popularny wśród młodych internautów serwis dający m.in. możliwość przesyłania materiałów (tekstów, zdjęć, filmów), które po kilku lub kilkunastu sekundach (w zależności od ustawień) znikają,



Twitter – serwis opierający się na krótkich, liczących do 140 znaków, wiadomościach tekstowych, tzw. tweetach, które mogą być obserwowane przez innych internautów korzystających z serwisu.

Wszystkie serwisy społecznościowe dostępne są jako strony internetowe oraz w postaci aplikacji na urządzenia mobilne.

Jeżeli zgadzasz się na korzystanie przez dziecko z serwisów społecznościowych, ustal z nim zasady bezpieczeństwa:

Zasady bezpieczeństwa

- **profil dziecka nie powinien być profilem otwartym**, dostępnym dla wszystkich. W niektórych serwisach jest to ustawienie domyślne. Zmiany można dokonać w zakładce „Ustawienia prywatności”, należy wybrać jego widoczność tylko dla bliskich znajomych,
- ustal z dzieckiem, **jakie informacje na swój temat może zamieścić**. Nie należy publikować informacji ułatwiających zidentyfikowanie dziecka, w tym adresu domowego, nazwy i adresu szkoły,
- profil powinien być **zabezpieczony silnym hasłem**. Przypomnij dziecku o konieczności trzymania hasła w tajemnicy, nawet przed najbliższymi znajomymi. Udostępnienie go grozi np. próbami podszywania się pod użytkownika i publikowania złośliwych, wymierzonych w inne osoby wpisów,
- porozmawiaj z dzieckiem **o zdjęciach i filmach, które publikuje na profilu**, powinno unikać zdjęć ośmieszających (siebie i innych), o charakterze erotycznym lub seksualnym, wszelkich, które mogą być wykorzystane przeciwko niemu. Naucz dziecko korzystania z funkcji udostępniania zdjęć tylko konkretnym osobom,

- ostrzeż dziecko **przed dodawaniem do grona znajomych osób, których nie zna osobiście**. Nie powinno również wysyłać do takich osób zaproszeń do grona znajomych,
- zwróć uwagę dziecka na zamieszczane przez nie **komentarze lub statusy**. Nie mogą być wulgarne, obrażające lub w inny sposób kogoś krzywdzące,
- nadmierne korzystanie z serwisów społecznościowych **może prowadzić do uzależnienia**. Ustal z dzieckiem limit czasu na korzystanie z portali tego typu,
- przekaż dziecku, że powinno **ignorować i usuwać wszelkie internetowe zaczepki, ataki lub złośliwości** pod swoim adresem, a w przypadku gdy się powtarzają – zgłosić je moderatorowi serwisu. Reagowanie na nie agresją prowadzi jedynie do ich eskalacji,
- przekonaj dziecko, że powinno Cię informować **o wszystkich niepokojących sytuacjach**, których doświadcza w serwisach społecznościowych.



- Zainteresuj szkołę swoim dzieckiem udziałem w programie Chronimy Dzieci (chronimydzieci.pl) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych nt. bezpieczeństwa w sieci (edukacja.fdn.pl).
- Jeśli masz pytania dotyczące bezpieczeństwa dziecka online – zadzwoń: 800 100 100 (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci).
- Przekaż dziecku numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.
- Odwiedź stronę www.orange.pl/bezpieczenstwo i weź udział w kursie internetowym dla rodziców.

Dowiedz się więcej

 **116 111**
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

 **800 100 100**
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefony prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.



Partnerem technologicznym obu linii jest Orange Polska.



Bezpiecznie Tu i Tam

materiały edukacyjne Orange Polska dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie

Niebezpieczne kontakty



Partner
merytoryczny

Co to jest?

Komunikowanie się to dla dzieci i młodzieży jedna z podstawowych funkcji internetu. W sieci kontaktują się nie tylko z osobami, z którymi spotykają się na co dzień, ale również z poznanymi online. Mogą to być zarówno kontakty pozwalające poszerzyć grono znajomych Twojego dziecka o wartościowe osoby, jak i zagrażające jego bezpieczeństwu.

Ze względu na nieprzewidywalne konsekwencje niebezpieczne kontakty w sieci uznaje się za jedno z poważniejszych zagrożeń dla dzieci online.

Najpoważniejsze formy niebezpiecznych dla dzieci kontaktów online to:

- uwodzenie dziecka,
- wyłudzenie od dziecka materiałów o charakterze erotycznym,
- angażowanie dziecka w rozmowy o seksie,
- wyłudzenie danych osobowych lub innych informacji w celach popełnienia przestępstwa przeciwko dziecku lub rodzinie,
- nakłanianie dziecka do podejmowania zachowań zagrażających jego zdrowiu, a nawet życiu (np. zażywanie narkotyków, namawianie do samookaleczeń).



Przekonaj dziecko, że nie wszyscy w internecie są naprawdę tymi, za których się podają.

Naucz je zasady ograniczonego zaufania do osób, które poznaje online.

- Młodsze dzieci powinny mieć ograniczony dostęp do serwisów komunikacyjnych, korzystać z nich jedynie w obecności rodziców.
- Uświadom dziecku, jakie możliwości manipulacji daje internet i jakie intencje mogą mieć obce osoby próbujące nawiązać z nim kontakt.
- Przekaż dziecku, żeby kontaktowało się online jedynie z osobami, które poznało w bezpośrednim kontakcie. W przypadku nowych znajomości online ustal z dzieckiem, że Cię o nich poinformuje.
- Przestrzeż dziecko, by w serwisach społecznościowych nie przyjmowało zaproszeń do grona znajomych od nieznanymi osob.

Zasady bezpieczeństwa

- Zwróć uwagę dziecka, by w kontaktach online z nieznanymi nie udostępniało prywatnych informacji i materiałów (zdjęć, filmów).
- Ustal z dzieckiem kategorię zakaz przesyłania w sieci materiałów o charakterze seksualnym. Wyjaśnij mu, jakie wiążą się z tym zagrożenia.
- Przypomnij dziecku, że w sytuacji niepewności lub jakiegokolwiek zagrożenia w sieci zawsze powinno się zwrócić do Ciebie o pomoc.

Spotkania z osobami poznanymi w sieci

W przypadku młodszych dzieci najbezpieczniej jest całkowicie wykluczyć spotkania z osobami znanymi jedynie z internetu. W przypadku dzieci starszych, spotkania takie powinny się odbywać jedynie zgodnie z ustalonymi zasadami, pod ścisłym nadzorem rodziców.

- Ustal z dzieckiem, że **poinformuje Cię o każdej propozycji spotkania** otrzymanej od osoby poznanej w sieci.

- Uzgodnijcie, że do spotkania może dojść **jedynie za zgodą rodziców**.
- **Towarzysz dziecku podczas spotkania** lub zapewnij mu towarzystwo innej zaufanej osoby dorosłej (w przypadku starszych dzieci mogą to być znajomi lub rodzeństwo).
- Spotkanie powinno się odbyć **w ciągu dnia w miejscu publicznym**.

Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko padło ofiarą uwodzenia w sieci, natychmiast podejmij interwencję:

- porozmawiaj z dzieckiem, **zapewnij mu wsparcie**, nie oceniaj, zachęć, żeby opowiedziało Ci o sytuacji,
- sprawdź zapisy rozmów z potencjalnym sprawcą, zabezpiecz dowody ewentualnego przestępstwa (zrzuty ekranu, zapisy rozmów, SMS-y, MMS-y itp.),
- **poinformuj** o zdarzeniu **policję**,
- upewnij się, że dziecko **nie kontynuuje** zagrażającej mu znajomości.

PAMIĘTAJ: uwodzenie dziecka w internecie, nakłanianie je poprzez sieć do poddawania się bądź wykonywania czynności seksualnych, a także inicjowanie tą drogą spotkania z intencją wykorzystania w celach seksualnych **jest przestępstwem** i jest ścigane przez prawo.

- Zainterесuj szkołę swojego dziecka udziałem w programie Chronimy Dzieci (chronimydzieci.pl) oraz przeprowadzeniem zajęć edukacyjnych nt. bezpieczeństwa w sieci (edukacja.fdn.pl).
- Jeśli masz pytania dotyczące bezpieczeństwa dziecka online – zadzwoń: 800 100 100 (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci).
- Przekaż dziecku numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.
- Odwiedź stronę www.orange.pl/bezpieczenstwo i weź udział w kursie internetowym dla rodziców.

Dowiedz się więcej

116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 100 100
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Telefony prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje.



Partnerem technologicznym obu linii jest Orange Polska.

Umowa domowa o korzystaniu z internetu

Oto zasady, które ustaliliśmy wspólnie z rodzicami odnośnie korzystania przeze mnie z internetu:

1. Będę z Wami ustalać, ile czasu mogę poświęcać na korzystanie z internetu i z jakich serwisów i gier mogę korzystać.
2. Zachowam szczególną ostrożność w kontaktach z osobami poznanymi w sieci.
3. Bez Waszej zgody nie spotkam się z nikim poznanym przez internet. Powiem Wam, jeśli ktokolwiek zaproponuje mi spotkanie.
4. Nie będę bez Waszej zgody podawać w sieci prywatnych informacji o sobie, takich jak nazwisko, adres zamieszkania lub numer telefonu.
5. Nie będę bez Waszej zgody publikować ani wysyłać swoich prywatnych zdjęć.
6. Nigdy nie będę w sieci posługiwać się wulgarnym językiem ani nikogo obrażać lub wyśmiewać.
7. Będę strzec wszystkich swoich haseł i zawsze będę się wylogowywać z serwisów, z których korzystam.
8. Poinformuję Was zawsze, kiedy ktoś lub coś mnie w sieci przestraszy, zaniepokoi albo zasmuci.

Mój podpis



Partner
merytoryczny

1. Zależy nam na tym, abyś korzystał z internetu i interesuje nas, w jaki sposób spędzasz w nim czas.
2. Zależy nam na Twoim bezpieczeństwie, więc będziemy wymagali przestrzegania ustalonych wspólnie zasad.
3. Będziemy szanować Twoje prawo do prywatności, bez Twojej zgody nie będziemy publikować ani wysyłać Twoich zdjęć.
4. Jeżeli kiedykolwiek przydarzy Ci się w internecie lub podczas korzystania z telefonu komórkowego coś złego, zawsze będziemy Ci pomocni, niezależnie od tego, czy coś stało się z Twojej winy czy nie.

Podpisy rodziców

