

Rozpoczęcie nowego roku szkolnego nierozzerwalnie wiąże się ze wzmożonym korzystaniem z internetu. To nie tylko źródło zabawy i odpoczynku ale też nauki i cennych informacji. Warto jednak być czujnym i sprawdzać, czy dziecko nie padło ofiarą cyberataku.

Z najnowszego raportu NASK Nastolatki 3.0 wynika, że w czasie wolnym od zajęć szkolnych młodzi ludzie spędzają online średnio 4 godziny i 50 minut dziennie. Jak zapewnić im bezpieczeństwo w sieci?

Jednym z zagrożeń, jakie niesie za sobą internet, a raczej zbyt częste korzystanie z niego, jest FOMO, czyli z angielskiego - Fear of Missing Out. To lęk przed odłączeniem i przekonanie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, kiedy jesteśmy offline. FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to młodzi ludzie są na nie szczególnie podatni.

- Nastolatki są najbardziej narażone na FOMO, bo „bycie w kontakcie” i wiedza o tym, co w danej chwili robią przyjaciele i znajomi pozwala im poczuć, że są ważną częścią grupy. Jednocześnie, to właśnie smartfony są narzędziem, za pomocą którego najczęściej komunikują się z innymi – mówi Marta Witkowska, specjalistka ds. edukacji cyfrowej NASK. - Czas pandemii i związane z nim ograniczenia sprawiły, że dla młodych spotkania w sieci stały się też podstawową formą kontaktu. Pamiętajmy, że może nie być im łatwo powrócić do świata offline – dodaje.

Inny internetowy problem, o którym żaden rodzic nie powinien zapominać to cyberprzemoc. To w dużej mierze przedłużenie konfliktów przeniesionych ze środowiska rówieśniczego. Często dzieje się poza wzrokiem rodziców – tam, gdzie ich nie ma. Może dotknąć każdego – dobrego ucznia i tego, który na lekcjach radzi sobie nieco gorzej, popularnego w szkole i tego, który ma słabsze kontakty z rówieśnikami.

Rodzicu, oto najważniejsze wskazówki, co możesz zrobić, by Twoje dziecko bezpiecznie korzystało z internetu:

1. Rozmawiaj i ustalaj reguły

Rozmów nigdy za wiele. Niezależnie od tego, czy Twoje dziecko ma kilka czy kilkanaście lat, uczy się w trybie zdalnym, czy stacjonarnym, jako rodzic powinieneś być jego przewodnikiem po cyfrowym świecie. Nie krytykuj, nie oceniaj - tłumacz i słuchaj!

Ważne, aby Twoje dziecko wiedziało, że interesujesz się nim i jesteś po to, aby pomóc.

2. Odpowiednio przygotuj sprzęt

Zanim udostępnisz swojemu dziecku smartfon, komputer czy tablet, skorzystaj z rozwiązań technicznych, które pomogą zwiększyć jego bezpieczeństwo online. Na rynku są dostępne różne rodzaje narzędzi kontroli rodzicielskiej, w których można np. ograniczyć dostęp do treści szkodliwych i nieprzeznaczonych dla dzieci. To m.in. oprogramowanie dołączane do systemu operacyjnego, czy aplikacje mobilne.

Warto także sprawdzić, czy gry komputerowe Twojego dziecka są dostosowane do jego wieku.

Pomoże Ci w tym System Klasyfikacji Gier (PEGI). Warto go poznać.

3. Reaguj

Jeśli dowiesz się, że Twoje dziecko miało w internecie kontakt z treściami pełnymi przemocy, pornograficznymi czy prezentującymi zachowania autodestrukcyjne, nie wpadaj w panikę.

Zachowaj spokój i postaraj się ustalić jak najwięcej okoliczności zdarzenia. Wspólnie zastanówcie się, jak zapobiec takim sytuacjom w przyszłości.