

(NIE)BEZPIECZNY INTERNET

Uzależnienie internetowe (IAD Internet Addiction Disorder)

Podstawowe objawy to: potrzeba bycia w Sieci i nawiązywanie lub kontynuowanie wirtualnych kontaktów towarzyskich, problemy ze skupieniem uwagi, utrata kontaktu z rzeczywistością, niekontrolowane wybuchy irytacji, agresji, brak kontroli w korzystaniu z Internetu, złe samopoczucie w okresach pozbawionych kontaktu z Internetem, kłopoty z utrzymaniem równowagi, omamy i halucynacje, kłopoty z łaknieniem, nadmierna potliwość, drżenie rąk.

Skutki uzależnienia od Internetu

Do najczęściej opisywanych skutków uzależnienia od Internetu należą: rezygnacja z bezpośredniego kontaktu międzyludzkiego, utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej, zaniedbanie życia rodzinnego, nauki, pracy, brak troski o własne zdrowie i higienę osobistą (m.in. zapominanie o posiłkach), zaburzenia w zakresie własnej tożsamości, w sferze uczuć i emocji, zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych, utrwalenie postawy egocentrycznej, zubożenie języka, rezygnacja z rozrywek, kłopoty finansowe (rachunki za Internet), utrata pracy (przy wykorzystywaniu dla swoich potrzeb Internetu w firmie).

Zacznij się niepokoić gdy:

- wpadasz w ciągi komputerowe (siedzisz po kilka godzin bez przerwy, nie możesz się oderwać od komputera)
- jesteś rozdrażniony/a, gdy nie możesz skorzystać z komputera
- zaniedbujesz inne ulubione zajęcia na rzecz komputera
- zaangażowanie w świat wirtualny przynosi Ci szkody w świecie realnym, np. nie odrabiasz lekcji, zaniedbujesz przyjaciół
- uciekasz przed rzeczywistymi problemami w świat wirtualny
- używasz komputera, by poprawić sobie nastrój
- próbujesz ograniczyć ilość czasu spędzonego przed komputerem lecz to Ci się nie udaje

Gdy dostrzeżesz takie obawy, u siebie - a to już bardzo dużo:

- poszukaj pomocy u specjalisty. Nie jesteś jedyną osobą z takim problemem

PORADY DLA RODZICÓW

1. Odkrywajcie Internet i jego zasoby wspólnie z dzieckiem. Starajcie się być pierwszymi osobami, które zapoznają dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć treści, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy - www.sieciaki.pl). Jeśli Wasze dziecko porusza się po Sieci sprawniej od Was, nie zrażajcie się - poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.
2. Nauczcie dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie. Uczulcie je na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreślajcie, że nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią. Ostrzeżcie dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę. Rozmawiajcie z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.

3. Rozmawiajcie z dziećmi o ryzyku umawiania się na spotkania z osobami poznanymi w Sieci. Dorośli powinni zrozumieć, że dzięki Internetowi dzieci mogą nawiązywać przyjaźnie. Jednakże spotkanie się z nieznanymi poznanymi w Sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Dzieci muszą mieć świadomość, że mogą spotykać się z nieznanymi wyłącznie w towarzystwie przyjaciół, dorosłych i zawsze po uzyskanej zgodzie rodziców.
4. Nauczcie swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich danych. Dostęp do wielu stron internetowych przeznaczonych dla najmłodszych wymaga podania prywatnych danych. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że podając takie informacje, zawsze musi zapytać o zgodę swoich rodziców. Dziecko powinno zdawać sobie sprawę z niebezpieczeństw, jakie może przynieść podanie swoich danych osobowych. Ustalcie z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego adresu i numeru telefonu.
5. Nauczcie dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w Sieci. Wiele dzieci używa Internetu w celu rozwinięcia swoich zainteresowań i rozszerzenia wiedzy potrzebnej w szkole. Mali internauci powinni być jednak świadomi, że nie wszystkie znalezione w Sieci informacje są wiarygodne. Nauczcie dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).
6. Bądźcie wyrozumiali dla swojego dziecka. Często zdarza się, że dzieci przypadkowo znajdują się na stronach adresowanych do dorosłych. Bywa, że w obawie przed karą, boją się do tego przyznać. Ważne jest, żeby dziecko Wam ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Was zwrócić.
7. Zgłaszajcie nielegalne i szkodliwe treści. Wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za niewłaściwe czy nielegalne treści w Internecie. Nasze działania w tym względzie pomogą likwidować np. zjawisko pornografii dziecięcej szerzące się przy użyciu stron internetowych, chatów, e-maila itp. Nielegalne treści można zgłaszać na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline'u (www.dyzurnet.pl). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z Sieci.
8. Zapoznajcie dziecko z NETYKIETĄ – Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie. Przypominajcie dzieciom o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc w Internecie obowiązują takie reguły: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa itp. (zasady Netykiety znajdziesz w serwisie oraz na stronie www.sieciaki.pl) Wasze dzieci powinny je poznać (nie wolno czytać nie swoich e-maili, kopiować zastrzeżonych materiałów itp.).
9. Poznajcie sposoby korzystania z Internetu przez Wasze dziecko. Przyjrzyjcie się jak Wasze dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w Sieci. Starajcie się poznać znajomych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem Internetu. Ustalcie zasady korzystania z Sieci (wzory Umów Rodzic-Dziecko znajdziecie na stronie www.sieciaki.pl) oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.
10. Pamiętajcie, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami. Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również dostarczycielem rozrywki. Pozwólcie swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób korzystać z oferowanego przez Sieć bogactwa.

POMOC !

CO ROBIĆ, KIEDY ZAWIEDZIE PROFILAKTYKA I DZIECKO POINFORMUJE NAS O JAKIMŚ NIEPRZYJEMNYM INCYDENCIE?

Podstawową zasadą jest **wysłuchać i nie obwiniać**. Nie lekceważmy usłyszanej informacji i nie reagujmy nerwowo. „Odcięcie” od Sieci nie jest dobrym pomysłem, ponieważ to nie dziecko jest winne, że natrafiło w Internecie na niewłaściwe treści lub stało się ofiarą przestępstwa. Sprawdźmy raczej, w jaki sposób dziecko postępowało, co tak naprawdę się wydarzyło i pochwalmy je za to, że nas poinformowało. Zapewnijmy je również o naszej pomocy.

- Jeśli Ty lub Twoje dziecko zetknęło się z pornografią z udziałem małoletnich, koniecznie odwiedź stronę www.dyzurnet.pl,

gdzie przyjmowane są zgłoszenia, dotyczące występowania w Internecie treści nielegalnych (pornografia dziecięca, treści rasistowskie i ksenofobiczne).

- Jeśli masz podejrzenie, że zostało **złamane prawo**, to pod żadnym pozorem nie działaj na własną rękę, tylko jak najszybciej powiadom policję (tel.: 997 lub 112). Nie usuwaj dowodów przestępstwa – nawet jeśli będzie to wulgarny lub nieprzyjemny list, bądź inny plik.
- Jeśli sprawa wymaga **przesłuchania** dziecka, domagaj się możliwości skorzystania z tzw. **niebieskiego pokoju** (więcej informacji o procedurach związanych z udziałem dziecka w postępowaniu karnym można znaleźć na stronach Fundacji Dzieci Niczyje – www.fdn.pl)
- Jeśli stwierdzisz przypadek włamania lub próby **włamania** do swojego komputera, jesteś nękany **spamerem** przesyłanym za pośrednictwem polskich serwerów lub atakami hackerów, zgłoś się do zespołu CERT Polska- www.cert.pl
- Jeśli masz wątpliwości, nie wiesz jak postąpić, co poradzić, jakiej odpowiedzi udzielić, kiedy dziecko ma problem związany z korzystaniem z Internetu lub komputera - skontaktuj się z helpline.org.pl.

PRZYDATNE ADRESY INTERNETOWE:

- www.helpline.org.pl
- www.sieciaki.pl
- www.przedszkolaki.sieciaki.pl
- www.dyzurnet.pl (zgłaszanie nielegalnych treści w Internecie)
- www.chatdanger.com (serwis anglojęzyczny)
- www.dzieckowsieci.pl
- www.dzieckokrzywdzone.pl



Helpline jest to projekt: " którego celem jest pomoc młodym Internautom w sytuacjach zagrożenia w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych. Znajdziesz tu porady na temat zapobiegania niebezpiecznym sytuacjom, a także informacje o sposobach postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia."



Serwis z dużą ilością krótkich filmików związanych z bezpieczeństwem dziecka w Sieci. Zawiera wiele porad dla rodziców i dzieci odnośnie korzystania z Internetu.



DYŻURNET

"Hotline utworzony został przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową w porozumieniu z Komisją Europejską w ramach akcji Safer Internet Action Plan."

NASZE DZIECI W SIECI



"W ramach kampanii „Nasze dzieci w sieci” popularne osoby opowiadają rodzicom o różnych rodzajach zagrożeń i zachęcają do zadbania o bezpieczeństwo dzieci online. Spotom towarzyszą reportaże z planu oraz filmy eksperckie skierowane do rodziców. Reżyserem kampanii jest Antek Nykowski, a producentem Samolot.tv."

Dzień Bezpiecznego Internetu

Dzień Bezpiecznego Internetu, ustanowiony został z inicjatywy Komisji Europejskiej w 2004 roku w ramach programu „Safer Internet”. Ma on na celu inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży. Od 2005 roku organizatorami Dnia Bezpiecznego Internetu w Polsce są **Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK) oraz Fundacja Dzieci Niczyje (FDN)**, tworzące **Polskie Centrum Programu „Safer Internet”**, od lat prowadzące szereg kompleksowych działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci online. Co rok we wszystkich krajach Unii Europejskiej odbywa się **kampania medialna** poświęcona problematyce ochrony prywatności w Internecie.

Szczegółowy program corocznych obchodów DBI w Polsce: www.dbi.pl.

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)