



Kraków

Szkolenie dla rodziców uczniów klas 1-3  
w ramach kampanii profilaktycznej

**#Zobacz #Zapytaj #Zareaguj**



Celem kampanii #ZOBACZ, #ZAPYTAJ, #ZAREAGUJ jest skoncentrowanie uwagi opiekunów na czasie spędzonym przez dzieci w świecie Internetu. Kampania ma na celu zwiększenie świadomości opiekunów na temat wpływu, jaki cyfrowa rzeczywistość może mieć na rozwój i bezpieczeństwo dzieci oraz budowanie zdrowszych i bardziej odpowiedzialnych relacji z technologią, a także wspieranie bezpieczeństwa dzieci w obliczu cyfrowych wyzwań.

**#Zobacz #Zapytaj #Zareaguj**



# Nowe media



# Badania...

Raport Urząd Komunikacji Elektronicznej, badanie dzieci i rodziców 2022 r.:

- Dzieci zwykle zaczynają korzystać z telefonu komórkowego w wieku **7- 10 lat (7-8 lat 38,3%, 9-10 lat 41,4%)**. Niemal każde dziecko ma telefon typu smartfon (96,9%).
- Najczęściej przygodę z internetem dzieci zaczynają w wieku **7-8 lat (38,8%)**, ale aż **23,1 %** dzieci mówiło, że zaczęło korzystać z sieci mając 5-6 lat. Dzieci najwięcej czasu spędzają w internecie oglądając filmiki na YouTube, grając w gry, przeglądając strony internetowe oraz korzystając z komunikatorów i portali społecznościowych.

# Badania...

Raport zrobiony na zamówienie Rzecznika Praw Dziecka „Dziennik codziennej aktywności dzieci i młodzieży” 2023 (badanie, wrzesień 2022 r.).

W grupie wiekowej **7-9 lat**:

- 19% korzysta z **mediów społecznościowych** rano,
- 13% w południe,
- 19% wieczorem.

**Telewizję lub filmy** rano ogląda 47% dzieci w tym wieku,

- w południe 32%,
- wieczorem 56%.



# Nowe media- wybrane zagrożenia

## Niebezpieczne treści:

- pornografia,
- materiały zawierające przemoc,
- wulgaryzmy,
- mowa nienawiści, tzw. hejtowanie,
- challenge (wyzwania),
- patostreamy (negatywne skutki to m.in.. promowanie niebezpiecznych i szkodliwych zachowań, zachęcanie do wpłacania pieniędzy, mogą również powodować negatywne emocje – z raportu Dyżurnet 2021).



## Inne Zagrożenia:

- **Doxing** - wyszukiwanie informacji osobistych i wykorzystywanie ich przeciwko tej osobie.
- **Grooming** - uwodzenie dzieci przy użyciu portali społecznościowych, komunikatorów, chatów, forów.
- **Cyberprzemoc** - publikowanie materiałów ośmieszających lub kompromitujących, straszenie lub szantażowanie, podszywanie się pod kogoś innego.





# Cyfrowa historia dziecka

- **Sharenting** to regularne zamieszczanie przez rodziców w internecie, głównie na portalach społecznościowych, blogach, forach dyskusyjnych, szczegółowych informacji, zdjęć i filmów z życia dzieci.
- **Wizerunek to dobro osobiste.** Rodzice są odpowiedzialni za to, jaką cyfrową historię stworzą swojemu dziecku w sieci.
- Zdjęcia zamieszczane w internecie zostają w nim **na zawsze**,
- **Zakładanie kont na portalach społecznościowych dzieciom poniżej wieku wskazanego w regulaminach.**



# Konsekwencje...

- Eksperci z Dyżurnet.pl od wielu lat analizują treści nielegalne w internecie. Często spotykają się oni z **kolekcjami treści pedofilskich**, które zawierają również neutralne zdjęcia dzieci zebrane z mediów społecznościowych.
- **Doxing, czyli wykorzystanie danych z sieci przeciwko tej osobie.** Na podstawie zdjęć dziecka można ustalić np. jego miejsce zamieszkania. Do skutecznej kradzieży tożsamości wystarczy imię i nazwisko, data urodzenia i adres. Często te informacje znajdziemy na naszych profilach w mediach społecznościowych. Brytyjski bank Barclays szacuje, że do 2030 r. sharenting będzie przyczyną 2/3 przypadków kradzieży tożsamości osób nieletnich.



# Cyfrowy autorytet

- Dzieci w wieku wczesnoszkolnym biorą przykład z zachowania rodziców.

**To jak rodzice korzystają z mediów będzie miało wpływ na zachowanie dziecka w internecie.**

- **Warto pytać dziecko o zgodę** na umieszczenie jego zdjęcia. W ten sposób uczymy je poszanowania prywatności i zaznaczamy wartość wizerunku. Dziecko, którego prywatność jest szanowana, będzie ostrożniej rozporządzać wizerunkiem swoim i cudzym w przyszłości.



# Zanim udostępnisz...

## Warto zastanowić się, czy:

- mamy włączone ustawienia prywatności (np. grupa odbiorców posta na facebooku) oraz **wyłączone** dodatkowe dane (geolokalizacja, adres),
- materiał jest bezpieczny dla dziecka (**nie ośmiesza, nie upokarza, nie naraża, nie ma charakteru intymnego**),
- Hashtagi i opis posta może naprowadzić na zdjęcie osobę o skłonnościach pedofilskich (np. **#pierwszakapiel**),
- Konieczne jest udostępnienie danego zdjęcia? Czy zachowujemy **umiar** w udostępnianiu informacji w social mediach?
- Warto również ustalić **wspólne zasady** udostępniania wizerunku dziecka z najbliższymi członkami rodziny.



# Co może zrobić rodzic?

1. Wprowadzić w domu **zasady** dotyczące korzystania z Internetu, gier, mediów społecznościowych i je monitorować.
2. Pamiętać, że możliwość zagrania lub dodatkowy czas na grę nie powinny być nagrodą za dobre zachowanie, wyniki w nauce czy posprzątanie pokoju.
3. Porozmawiać z dzieckiem o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w Internecie i uzgodnić, aby zgłaszało każdą sytuację, w której spotka się z tzw. hejtem w sieci, czy agresją ze strony graczy.



# Co może zrobić rodzic?

4. **Interesować się** tym, co dziecko ogląda w Internecie i w co gra. Sprawdzać czy wybierane gry są dostosowane do wieku dziecka. Skorzystać z systemu oceny gier PEGI.

**DWA POZIOMY INFORMACJI W PRZEWODNIKU:  
OZNACZENIA WIEKOWE PEGI**



**DESKRYPTORY TREŚCI**



## Co może zrobić rodzic?

5. Zainstalować zabezpieczający „filtr”, który ochroni urządzenie dziecka przed niepożądanymi treściami w Internecie.
6. Zadbać, aby dziecko uczestniczyło w zajęciach niezwiązanych z komputerem, rozbudzać jego **zainteresowania** poza cyberprzestrzeń, stwarzać okazję i zachęcać je do **ćwiczeń fizycznych**.
7. Zwracać uwagę na to, w jaki sposób sam korzysta z Internetu i telefonu.





# Cyfrowe zasady dla całej rodziny





# CYBERkontrakt

- To umowa, która będzie dotyczyć całej rodziny, **również rodziców** 😊  
Rodzice, których autorytet jest szczególnie ważny w okresie wczesnoszkolnym, nadają takiej umowie szczególną wagę
- Zasady mają na celu zachowanie **higieny cyfrowej** i zmniejszenie negatywnego wpływu ekranów na życie nasze i naszych dzieci
- Kontrakt **warto zapisać i powiesić** w miejscu widocznym dla każdego członka rodziny
- Zasady powinny **być jasne i proste**
- Kontrakt powinien zawierać też informację o tym, że w razie krzywdy lub zagrożenia w internecie dziecko może zwrócić się do rodzica



# CYBERkontrakt

- Limit dzienny korzystania z urządzeń cyfrowych pomiędzy 1 a 2 godzinami z przerwami pod opieką rodziców (dla dzieci w wieku 6-12 lat zalecany czas to do 2 godzin dziennie).
- **Przed snem wyciszamy się.** Godzinę przed spaniem wyłączamy ekrany, a wieczorem nie oglądamy intensywnych treści.
- Posiłki **jemy wspólnie bez ekranów** (zasadę można rozszerzyć na inne rodzinne aktywności).



# CYBERkontrakt

- **Odkładamy „ekrany” w jedno miejsce w domu** (aby nie uczyć się nawyku noszenia telefonu przy sobie przez cały czas. Może to być to samo miejsce, gdzie trzymamy klucze).
- Znajdźmy codziennie czas na **wspólny wysiłek fizyczny** bez ekranów (może to być spacer, gra w piłkę, jazda na rowerze, taniec).
- **Grajmy i bawmy się bez ekranów.** W tym czasie wyciszmy telefony i wyłączmy telewizor w tle...
- Nie korzystamy z ekranów w trakcie przechodzenia przez jezdnię i podczas jazdy na rowerze. Rodzice dodatkowo nie korzystają z ekranów w trakcie prowadzenia samochodu!!!



# Interwencja rodzicielska

## 1. Jasne zasady.

Dziecko potrzebuje jasnych reguł dotyczących korzystania z mediów. Ustalając zasady upewnij się, że dziecko rozumie, w jaki sposób powinno się zachowywać. Przykładowe zasady:

- **Zanim włączę komputer, tablet, smartfon, lub TV, zapytam o zgodę.**
- **Mogę używać komputera, tabletu, smartfona lub TV w sumie nie dłużej niż godzinę dziennie.**

Dziecko musi również wiedzieć jakie konsekwencje wiążą się z nieprzestrzeganiem reguł. Uprzedź, kiedy i jakie wyciągniesz konsekwencje,

**np. Jeżeli nie będziesz przestrzegał zasad, kolejnego dnia nie będziesz korzystać z komputera.**

## 2. Odwołaj się do zasad.

Przypomnij dziecku, na co jesteście umówieni i jakie konsekwencje poniesie, jeżeli nadal będzie naruszało zasady.

**np. Umówiliśmy się, że możesz oglądać bajki przez 30 min dziennie. Jeżeli nie wyłączysz teraz TV, jutro nie obejrzysz bajki.**

## 3. Opisz sytuację.

Powiedz dziecku co widzisz.

**np. Ustaliliśmy, że możesz grać przez 15 min. Ten czas już minął, a ty nadal grasz, co oznacza że łamiesz ustalone zasady.**



#### **4. Powiedz o swoich uczuciach.**

To, jak się czuje rodzic, ma duże znaczenie dla dziecka. Dlatego warto się do tego odwołać:

**np. Złoszczę się, kiedy drugi raz proszę cię o wyłączenie komputera.**

#### **5. Powiedz o swoich oczekiwaniach.**

Poinformuj dziecko o tym, czego od niego oczekujesz:

**np. Oczekuję, że w tym momencie wyłączysz TV.**

#### **6. Wyciągnij konsekwencje i nazwij uczucia dziecka.**

Gdy inne działania nie pomogły, wyciągnij konsekwencje:

**np. Jutro nie będziesz mógł korzystać z komputera i tabletu.**

Kiedy postawisz dziecku granicę, może zareagować na to różnymi emocjami, np. złością, rozzaleniem, zdenerwowaniem. Odzwierciedl wówczas jego uczucia mówiąc:

**np. Denerwujesz się, że musisz wyłączyć komputer.**



## Wpływ ekranów na mózg i rozwój poznawczy

Częstsze rozpraszenie się

Bóle głowy, problemy ze snem

Mniejsza samokontrola

Słabsze zdolności komunikacyjne

Pogorszenie pamięci długotrwałej



# Dziecko doświadczające cyberprzemocy

Rodzice są ekspertami od swoich dzieci i znają je najlepiej. Jeśli w zachowaniu dziecka pojawi się zmiana, która budzi niepokój możliwe, że dziecko doświadczyło cyberprzemocy.

[#Zareaguj.info](https://zareaguj.info)



# Dziecko jako sprawca cyberprzemocy

- Jeśli twoje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy, również może odczuć skutki takiej sytuacji utrwalają się u nich zachowania agresywne, obniża się poczucie odpowiedzialności za własne działania, może nasilać się skłonność do zachowań aspołecznych w przyszłości
- Jeśli widzisz, że twoje dziecko żałuje tego, co zrobiło i chciałoby naprawić sytuację, wspieraj je. Ono też przeżywa w tym momencie trudne emocje i nie jest mu łatwo.





# Nadużywanie gier i Internetu przez dziecko jako sygnał problemów



# Czynniki chroniące

- dobre relacje z rodzicami, (dobra komunikacja, poczucie zrozumienia i akceptacji oraz poczucie bezpieczeństwa),
- wsparcie od rodziców,
- akceptacja siebie,
- sport i aktywność fizyczna,
- zaangażowanie w naukę,
- pozytywne relacje z rówieśnikami,
- odpowiednie praktyki wychowawcze rodziców.



## Kiedy należy skontaktować się ze specjalistą?

w sytuacji, w której dziecko:

- każdą okazję wykorzystuje do sięgania po komputer, tablet, smartfon,
- złości się, gdy ktoś lub coś przeszkadza mu w korzystaniu z cyfrowych mediów,
- kłamie co do czasu spędzanego przed ekranem, np. zamyka drzwi i robi to poza kontrolą rodziców,
- traci zainteresowanie aktywnościami, które wcześniej sprawiały mu radość.



# Gdzie szukać pomocy?

## **W obszarze rodziny**

- Rozmowa, wprowadzenie zasad korzystania z gier/Internetu
- Zadbanie o nowe aktywności dziecka (interesujące je zajęcia oraz czas spędzany z rodzicami)
- **U specjalisty**
- w poradni psychologiczno-pedagogicznej,
- u terapeuty uzależnień



# Ważne telefony i adresy

- **Punkt konsultacyjny, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie 12 411 41 21 w. 115**
- **Telefon: 800 100 100**, bezpłatna anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli w zakresie m.in. bezpieczeństwa w sieci.
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12**, bezpłatna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży.
- **Zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, Dużurnet.pl**. Na ich stronie internetowej znajduje się formularz za pomocą, którego można zgłaszać internetowe treści, które są nielegalne, w tym te dotyczące przemocy wobec dzieci: <https://duzurnet.pl/>
- **Poradnia Dziecko w Sieci** – poradnia stacjonarna i online dla dzieci, które doświadczyły przemocy w internecie. Poradnia działa w ramach Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, **22 826 88 62**, [poradniadws@fdds.pl](mailto:poradniadws@fdds.pl)



# Materiały dla rodziców:

- Kampania „**Domowe zasady ekranowe**” – zbiór zasad, które rodzice mogą wprowadzić w domu. Do tego baza wiedzy i poradniki co robić, gdy dziecko nadużywa sieci:

<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>

- Kampania „**Bądź z innej bajki**” o realności zagrożeń w internecie. Na stronie znajdują się bajki dla dzieci i rodziców, które przybliżają w przystępny sposób tematykę zagrożeń w internecie:

<https://www.gov.pl/web/badz-z-innej-bajki>

- Karty pracy dla dzieci „**Rysia i Tolek na Cyberzachodzie**”. Karty pracy są dostępne za darmo i zawierają ćwiczenia, które pomogą dzieciom nauczyć się podstawowych rzeczy związanych z poruszaniem się po internecie. Zadania poszerzają wiedzę m.in. na temat zagrożeń jakie mogą spotkać dzieci w internecie:

<https://fundacjapozaschematami.pl/wp-content/uploads/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf>



- Poradnik o cyberprzemocy dla rodziców (do pobrania z tej strony). W poradniku znajduje się również rozdział „Moje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy”

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/do-poczytania>

- Strona dla dzieci i rodziców „Necio”. Na stronie znajdują się materiały edukacyjne (gry, piosenki, filmiki, aplikacja do pobrania). Necio uczy dzieci i rodziców bezpiecznego korzystania z internetu, ale również korzystania z internetu w sposób wartościowy, ciekawy.

<https://www.necio.pl/>



**DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ**



**Miejskie Centrum  
Profilaktyki Uzależnień  
w Krakowie**