

7 LUTY- DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU



Bezpieczeństwo w sieci

Korzystanie z zasobów Internetu nie jest złe, a wręcz może stanowić źródło korzyści rozwojowych dla dzieci w każdym wieku. Niestety w dzisiejszych czasach staje się ono dominującą aktywnością dzieci w wolnym czasie. Czy korzystanie z zasobów Internetu ma same minusy oraz w jaki sposób należy z nich użytkować, by nie stanowiły zagrożenia dla rozwoju naszych najmłodszych pociech?



Dzieci w sieci

Punktem wyjściowym dyskusji o dzieciach w sieci jest prosta i powszechnie znana teza: podstawową cechą dzieciństwa jest rozwój fizyczny, intelektualny i społeczny. Jednak by przebiegał poprawnie, dziecko potrzebuje przestrzeni, ruchu, zmian, różnorodności i wyzwań oraz harmonii, czyli rozwoju wieloaspektowego i zrównoważonego. Tymczasem coraz częściej daje się zaobserwować ograniczenie aktywności dzieci do udziału w świecie wirtualnym,

z którego czerpią wiedzę, rozrywkę, wzorce zachowań, przyjaciół. Odbywa się to kosztem ich orientacji w realnym świecie, osobistych relacji, praktycznych umiejętności, co ewidentnie zakłóca harmonię rozwoju. Media elektroniczne w życiu dzieci stanowią więc poważny problem, a może raczej wyzwanie.

W dzisiejszej rzeczywistości Internet umożliwia wszechstronną komunikację i ułatwia kontakty niwelując ograniczenia przestrzenne i zapewniając porozumiewanie się w czasie rzeczywistym. Stał się niezbędny jako narzędzie pracy i rozrywki, ułatwia naukę i rozwijanie zainteresowań. Internet przestał więc być sprawą wyboru, stał się wręcz koniecznością.

Sam w sobie Internet nie jest ani dobry ani zły. Jest pomocnym narzędziem, tak jak np. samochód, który ułatwia i przyspiesza komunikację. Jednak z jego używaniem wiąże się pewne ryzyko. Dotyczy to głównie osób o nie wyrobionym jeszcze światopoglądzie, a więc dzieci i młodzieży kształtującej swój obraz świata w oparciu o zdobywaną ciągle wiedzę, również za pośrednictwem Internetu. Komputer i dostęp do Internetu stają się coraz bardziej powszechne. Wykorzystywanie tego narzędzia do edukacji, pracy, czy rozrywki jest naturalną częścią życia. W sieci dostępnych jest wiele dobrych jak i złych elementów, a postępu nie sposób zatrzymać. Dlatego już od najmłodszych lat warto rozmawiać z dzieckiem na temat potencjalnych zagrożeń, na które może się natknąć w Internecie. Dzięki kształtowaniu postawy – świadomego użytkownika Internetu – można uniknąć wielu niebezpieczeństw.

Uzależnienia dzieci związane z nadużywaniem elektroniki stają się dzisiaj jednym z największych zagrożeń. W ostatnich latach problem ten się nasilił. Jest to spowodowane m. in. pandemią oraz zwiększoną aktywnością dzieci w Internecie. Lekcje zdalne wymusiły na uczniach długotrwałe korzystanie z komputerów, czy tabletów. Nasze najmłodsze pociechy również miały w tym czasie zwiększony kontakt z multimediami, co dodatkowo nasiliło ich skłonność do sięgania po urządzenia cyfrowe.

Już coraz młodsze dzieci zaczynają interesować się komputerem i Internetem. Smartfony i tablety wzbudzają zachwyt nawet u kilkumiesięcznych maluchów. Okazuje się, że fascynacja komputerem wzrasta wraz z wiekiem użytkowników. Badania wskazują, że dzieci do 2 roku życia w kontakcie z komputerem zajmują się głównie manipulowaniem klawiaturą, zaś ich koncentracja na obrazach jest ulotna. To co dwulatek dostrzega, staje się trudne do sprawdzenia. Kiedy dziecko ukończy 2 – 3 lata zaczyna podobać mu się to co widzi, choć nie jest w stanie zrozumieć wszystkich zależności pomiędzy scenami widzianymi na ekranie. Kiedy dziecko dostanie myszkę, bawi się nią poruszając kursorem

i „bazgrząc” po ekranie. Sześcioletnie dziecko w kontakcie z komputerem potrafi już odczytać związki pomiędzy poszczególnymi scenami i rozumieć zawarte w nich znaczenie. W wieku pomiędzy 9 a 12 rokiem życia zainteresowanie grami komputerowymi zaczyna wypierać chęć oglądania telewizji. W sytuacji gdy dziecko posiada swobodny dostęp do komputera, jego zainteresowanie nim zaczyna się wzmacniać, zaś chęć oglądania wcześniej „ulubionych” bajek znacznie maleje.



Czas spędzony przez dzieci przed komputerem powinien być ściśle monitorowany. Dzieci w wieku przedszkolnym przed komputerem nie powinny spędzać dłużej niż 20 – 30 minut dziennie. Statystyczny 4–6-latek już przez pół godziny koncentruje się na pojedynczej aktywności zadaniowej, więc łącznie z błędzeniem w sieci, bez szkody może w niej jednorazowo spędzić ponad pół godziny.

Młodszy uczeń ma szansę wydłużenia swojej zdrowej obecności w świecie gier do około godziny. Dla starszych uczniów 2 godziny zabawowego korzystania z elektronicznych mediów dziennie wydają się być odpowiednie.

Aktywność w sieci nieprzekraczająca ram czasowych odpowiadających naturalnej dojrzałości mózgu dziecka bywa, co warto podkreślić, jak najbardziej rozwojowa. 3-latek może z korzyścią dla własnego dobrego samopoczucia, wiedzy i umiejętności grać w proste gry na spostrzegawczość, polegające na klikaniu w odpowiednie punkty, układać puzzle, rozwiązywać zadania muzyczne. Rozważnie wybrana zabawa przy tablecie czy laptopie nie jest zagrożeniem, a często pomaga w nauce kolorów, dźwięków, kształtów, liter, cyfr, języków obcych, przybliża nowe dziedziny. Dodatkowo, co niezwykle ważne, wyposaża dziecko w umiejętności pozwalające na odnalezienie się w środowisku rówieśniczym. Uczestnictwo w świecie elektronicznych zabaw i gier oraz znajomość ich bohaterów są dziś ważną płaszczyzną porozumienia dzieci w grupach przedszkolnych czy w klasach. To tematy, o których w świecie dziecka warto mieć pojęcie, by móc rozmawiać z innymi o rzeczach, które ich interesują.

Wprowadzenie dziecka w wirtualny świat bywa zatem wskazane i pożyteczne, ale pod warunkiem że dziecko powinno mieć w tym świecie przewodnika, który zadba o właściwy czas i charakter zabawy. Zatrószczy się też, by po intensywnych sesjach w wirtualnym świecie

dziecko zmieniło rodzaj aktywności, najlepiej na coś skrajnie odmiennego, związanego z ruchem, kontaktami i wypełnianiem prozaicznych obowiązków: uprawiało sport, wyszło na spacer, spotkało się z przyjaciółmi, pobawiło się z domowym pupilem, pomogło w sprzątaniu czy przyrządzaniu posiłku. Zmiana aktywności z angażującej głównie wzrok i mózg na coś zupełnie innego to podstawa pełnego, zdrowego rozwoju. Niekontrolowana pod względem czasu, przewlekła i jednostajna aktywność dziecka w sieci, nieprzeplatana innymi czynnościami, traci walory rozwojowe, upośledza poznawczo i sensorycznie oraz naraża na uzależnienie.



Jak podaje *Fundacja Dzieci Niczyje*, warto odkrywać Internet razem z najmłodszymi. Zdaniem specjalistów, rodzice powinni być pierwszymi osobami, które zapoznają dziecko z ofertą Internetu i razem odkrywać jego zasoby. Opiekunowie, których dzieci korzystają z komputera i Internetu, powinni nauczyć dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w sieci, szczególnie jeśli chodzi o nawiązywanie nowych znajomości, czy też podawanie swoich prywatnych danych.

Dlatego szczególnie ważną rolę odgrywają rodzice i opiekunowie najmłodszych, którzy mogą i powinni być dla dziecka nauczycielami w zakresie korzystania z Internetu.

W związku z pojawiającymi się problemami należy zastanowić się w jaki sposób odciągnąć nasze najmłodsze dzieci od urządzeń cyfrowych oraz w jaki sposób należy z nich korzystać, aby stały się one źródłem rozwoju, a nie uzależnienia.



Oto kilka wskazówek:

1. Czas wolny spędzamy razem, wyłączamy wszystkie urządzenia, które mamy w swoim zasięgu.

Organizujemy tak czas, aby spędzać go razem. Jeśli nie mamy możliwości uczestniczyć bezpośrednio w zabawie z dzieckiem, zachęmy go do pomocy przy pracach domowych, wspólnym gotowaniu, sprzątaniu, czy wyprowadzaniu psa. Przygotujmy dla niego ciekawe formy zabawy, np. z rodzeństwem, czy rówieśnikami. Dajmy dziecku możliwość, aby w ciągu dnia mogło robić coś razem z innymi.

2. Pokazujemy różne sposoby spędzania wolnego czasu, bez urządzeń cyfrowych.

Nasze dzieci poznają świat wszystkimi zmysłami, uczą się przez naśladowanie. Pokażmy im zatem, w jaki sposób mogą spędzać czas wolny. Dajmy im do ręki puzzle, plastelinę, kredki, farby, itp. Zabierzmy je na spacer. Niech podziwiają otaczający je świat, słuchają, dotykają, oglądają, zbierają „skarby”. Zaprosimy je do wspólnego gotowania, sprzątania, prac w ogrodzie. Te wszystkie aktywności stwarzają okazję do wspólnego spędzania czasu i są świetnym źródłem dla wszechstronnego rozwoju naszych pociech.

3. Dajemy dzieciom szansę swobodnej zabawy

Dzieci są bardzo kreatywne, a ich wyobraźnia ciągle się rozwija, dlatego potrzebują momentów, w których samodzielnie stworzą sobie warunki do zabawy. Nie powinniśmy zatem ciągle proponować nowych rozwiązań, poddawać tematów do zabawy, ale dać im możliwość samodzielnego podejmowania różnych aktywności. Rozwijają wówczas swoją sprawczość, kiedy mogą coś nie tylko obejrzeć i usłyszeć, ale także gdy mają szansę czegoś dotknąć, własnoręcznie zbudować (lub zburzyć). Doskonałymi narzędziami są tutaj wszelkiego rodzaju materiały plastyczne, zwyczajne przedmioty codziennego użytku, klocki, ale też lalki, figurki,

samochody, które będą stanowić bohaterów zabaw inscenizowanych, zabaw w udawanie. Jeśli korzystamy z gotowych gier i zabawek, niech to będą wszelkiego rodzaju klocki konstrukcyjne, gry planszowe i towarzyskie, czy tradycyjne łamigłówki typu papier-ołówek.

4. Rozwijamy zainteresowania, hobby naszego dziecka

Dziecko jest ciekawe świata, a odkrywa go poprzez eksplorację, dlatego spędzamy jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu. Zabierajmy dziecko na różne wycieczki, wyjazdy. Niech pozna różnorodne ekosystemy, krajobrazy a dzięki temu rozwija w sobie zainteresowania. Zaangażujmy dziecko w rozwijanie umiejętności sportowych lub tanecznych. Zachęmy je do uczestniczenia w zajęciach rysunku, pływania, śpiewu, gry na instrumencie. Dzięki temu dziecko uczy się odpowiedzialności, systematyczności, zaangażowania.

5. Ustalamy wspólne, domowe zasady korzystania z urządzeń cyfrowych.

Spróbujmy wspólnie całą rodziną ustalić zasady korzystania z urządzeń cyfrowych w naszym domu. Pamiętajmy, że odpowiedzialność za ich przestrzeganie dotyczy całej rodziny. Bądźmy konsekwentni w realizacji postanowień.

RADY DLA RODZICÓW:

1. Odkrywaj świat Internetu razem z dzieckiem: bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z możliwościami sieci, razem poszukajcie ciekawych i przyjaznych dzieciom i stron.
2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie: powiedz co można i czego nie wolno robić, w co można wierzyć, a na co należy uważać
3. Rozmawiaj z dziećmi o ryzyku pozyskiwania przyjaciół w Internecie, o konieczności umawiania się z nieznanymi tylko w obecności dorosłych.
4. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci, ponieważ nie wszystkie są wiarygodne. Bądź wyrozumiały dla swojego dziecka, które popełniło błędy, bo tylko wtedy przyjdzie do ciebie ze swoimi problemami.
5. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści: wszyscy musimy wziąć odpowiedzialność za nieodpowiednie i nielegalne treści w Internecie i zgłaszać wszelkie przestępstwa.

6. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez Twoje dziecko. Przyglądaj się, jak Twoje dziecko korzysta z Internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w Sieci. Ustalcie wspólnie zasady pracy z komputerem i Internetem.

7. Pamiętaj o zainstalowaniu programu filtrującego szkodliwe treści.

Drodzy Rodzice,

- Warto zachęcać dziecko do rozmowy i dzielenia się swoimi przemyśleniami oraz pytaniami związanymi z korzystaniem z sieci.
- Każdorazowo należy weryfikować treści i korzystać tylko z legalnych i bezpiecznych źródeł, ponieważ w niektórych przypadkach okazuje się, że dziecko ogląda coś czego nie powinno np. bajka w serwisie youtube może okazać się serią wulgaryzmów i negatywnych sytuacji, jeżeli rodzic nie zwróci odpowiedniej uwagi z jakich źródeł korzysta.

Poniżej przedstawiam adresy stron, z których warto korzystać, aby chronić dzieci w przestrzeni internetowej:

<http://www.dziekowsieci.pl/>

http://www.bc.ore.edu.pl/Content/407/Trendy_nr1_2013_Andrzejewska.pdf

<http://edukacja.fdds.pl/66c0c787-d59d-4c06-9f87-4b4f05a625ed/Extras/Magazyn-Sieciaki-Poznaj-Bezpieczny-Internet.pdf>

Opracowała: mgr Katarzyna Gajda

Bibliografia:

Dr Agnieszka Pilichowska, „Dziecko w grze”, miesięcznik Bliżej Przedszkola, 2022

Agnieszka Wentrych, „Cyfrowa pandemia”, miesięcznik Bliżej Przedszkola, 2023

„Życie bez Internetu- Czy to możliwe w dzisiejszych czasach”, <http://www.isocnz.org.nz>

„Domowe zasady ekranowe”, broszura Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2021

<https://www.gov.pl/web/niezagubdziekawsieci/bezpieczni-w-sieci--w-kazdym-wieku>