

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

CZYLI JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z INTERNETU?

I. PORADY DLA RODZICÓW

1. Odkrywaj Internet razem z dzieckiem.

Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z Internetem. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy – www.sieciaki.pl). Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po Sieci, nie zrażajcie się – poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.

2. Zapytaj swoje dziecko, co robi w Internecie. Czym zajmuje się tam najczęściej? Nie wahaj się zadawać prostych pytań. To wiedza, którą może przekazać Ci Twoje dziecko – Internet to wynalazek ich czasów. Zapytaj, z kim rozmawia przez Internet. Poproś, aby pokazało Ci, w jaki sposób korzysta z Internetu. Powiedz, że chciałbyś wiedzieć, jakie informacje przekazuje swoim internetowym znajomym.

3. Powiedz, czego oczekujesz od dziecka w zakresie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu. Korzystają z niego też osoby, które mają niewłaściwe intencje. Powiedz, zatem, czego, według Ciebie, jako osoby dorosłej, nie wolno dziecku robić ze względu na jego i Wasze bezpieczeństwo. Pomóż mu zrozumieć, że nigdy nie powinno się podawać przez Internet osobistych danych (imienia i nazwiska, adresu, numeru telefonu) ani przysyłać lub publikować zdjęć, nagrań video. **Wyjaśnij, że nie należy bez Twojej kontroli** otwierać e-maili, odbierać wiadomości od osób nieznanymi. Ty, jako osoba dorosła, możesz to robić. Zawartością takiego e-maila mogą być wirusy albo film lub zdjęcie o nieodpowiedniej dla dzieci treści.

4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych danych.

Naucz swoje dzieci, że są ludzie, którzy kłamią, oszukują w Internecie i dlatego właśnie lepiej z nimi nie rozmawiać, ani nie odbierać od nich e-maili, wiadomości. Dzieci nie powinny spotykać się z osobami poznanymi w Internecie **bez kontroli i wiedzy rodziców.**

- Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych znajomości w Internecie. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w Sieci, ani też wierzyć we wszystko co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić im krzywdę.
- Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach czyhających w Internecie i sposobach ich unikania.

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. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego imienia, nazwiska, adresu i numeru telefonu.

5. Naucz 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. Naucz dziecko, że trzeba weryfikować znalezione w Internecie treści, korzystając z innych dostępnych źródeł (encyklopedie, książki, słowniki).

6. Bądź wyrozumiały 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 Ci ufało i mówiło o tego typu sytuacjach; by wiedziało, że zawsze kiedy poczuje się niezręcznie, coś je zawstydzi lub przestraszy, może się do Ciebie zwrócić.

7. Zgłaszaj 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.hotline.pl). Hotline kooperuje również z operatorami telekomunikacyjnymi i serwisami internetowymi w celu doprowadzenia do usunięcia nielegalnych materiałów z Sieci.

8. Zapoznaj dziecko z NETYKIETĄ - Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.

Przypominaj 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 na stronie www.sieciaki.pl) Twoje dzieci powinny je poznać (nie wolno czytać nie swoich e-maili, kopiować zastrzeżonych materiałów, itp.).

9. Poproś o zaufanie. Powiedz, że chcesz wiedzieć o tym, co je zaniepokoi w Internecie. Jeśli opowie Ci o tym, a Ty nie będziesz wiedział, co zrobić zadzwoń lub napisz do Helpline (zob. punkt V)

10. Nie obwiniaj – w ten sposób nie rozwiążesz problemu, a dziecko straci odwagę, by opowiedzieć Ci o tym, co się stało. Pamiętaj, że dzieci często same obciążają się winą. Powiedz, jak ważne jest dla Ciebie to, by z Tobą rozmawiało. Doceń jego odwagę i zaufanie, jakim Cię obdarzyło. Powiedz swojemu dziecku, że zawsze może na Ciebie liczyć. Razem na pewno sobie poradzicie!

11. Najlepiej porozmawiać o zasadach, zanim zdecydujesz o podłączeniu komputera do Internetu. Jeśli jeszcze nie odbyliście takiej rozmowy, pamiętaj, że **nigdy nie jest na to za późno.**

12. Pamiętaj, że pozytywne strony Internetu przeważają nad jego negatywnymi stronami. Internet jest doskonałym źródłem wiedzy, jak również dostarczycielem rozrywki. Pozwól swojemu dziecku w świadomy i bezpieczny sposób w pełni korzystać z oferowanego przez Sieć bogactwa.

II. PORADY DLA MŁODYCH UŻYTKOWNIKÓW

Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa, aby uniknąć zagrożeń w Internecie:

- 1. Włączaj komputer tylko wtedy, gdy ktoś dorosły jest w domu.**
- 2. Nie ufaj osobie poznanej przez Internet.** Nigdy nie możesz być pewien, kim ona naprawdę jest. Mówi, że ma 8 lat, ale może mieć 40!
- 3. Nie spotykaj się z osobami poznanymi przez Internet!**
- 4. Gdy coś Cię przestraszy lub zaniepokoi, wyłącz monitor i powiedz o tym dorosłemu.**
- 5. Nie zdradzaj nikomu swojego imienia ani adresu!** Nie mów też, ile masz lat i do jakiej szkoły chodzisz. Nie podawaj numeru telefonu.
- 6. Wymyśl sobie jakiś nick,** czyli internetowy pseudonim. Nie podawaj w nim daty urodzenia ani wieku, np. *karolina1993* czy *jacek14* – lepiej, żeby nikt obcy nie wiedział ile masz lat. Wykorzystaj imię bohatera ulubionego filmu lub słowo z piosenki. Użyj swojej fantazji. Na pewno wymyślisz coś ciekawego!
- 7. Używaj komunikatorów tylko do kontaktów ze znajomymi, o których wiedzą Twoi rodzice.** Z komunikatorów i czatów korzystają też osoby o złych zamiarach i trzeba być bardzo ostrożnym. Ustaw komunikator tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł Cię zaczepiać.
- 8. Pomyśl kilka razy, zanim wyślesz wiadomość, e-mail czy smsa.** Kiedy klikniesz „wyślij”, nie można już tego cofnąć.
- 9. Nie dokuczaj innym.** Pamiętaj, że w Internecie obowiązuje zasada nieużywania brzydkich słów. Traktuj innych tak, jak byś chciał, żeby Ciebie traktowano.

10. **Długie korzystanie z komputera szkodzi zdrowiu i może być przyczyną wielu innych problemów,**
np. w szkole. Nie zapominaj o sporcie i innych rozrywkach, nie związanych z komputerami
i Internetem

III. Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od INTERNETU jest specyficznym rodzajem uzależnienia od komputera. "Globalna Pajęczyna" oferuje swoim użytkownikom bardzo bogatą ofertę. Można błyskawicznie przelać informację na dowolną odległość (e-mail), można poznawać nowych ludzi lub porozmawiać ze znajomymi, zrobić zakupy nie ruszając się z domu oraz skorzystać z nieprzebranego bogactwa wiadomości, jakie znajduje się na tysiącach serwerów rozsianych po całym globie (WWW). Internet jest też miejscem pracy bardzo wielu osób. Dopóki przebywanie w sieci ma obiektywną i uzasadnioną przyczynę to bez względu na ilość spędzanego w niej czasu nie możemy mówić o uzależnieniu. Problem pojawia się z chwilą utraty kontroli nad czasem i sposobem użytkowania tego medium.

Według klasyfikacji chorób ICD 10, zespół uzależnienia rozpoznać można, jeżeli trzy lub więcej następujących objawów występowało łącznie przez co najmniej 1 miesiąc lub jeżeli utrzymywało się krócej niż 1 miesiąc, to występowało w sposób powtarzający się w okresie 12 miesięcy:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu powtarzania zachowania;
- upośledzona zdolność kontroli nad zachowaniem związanym z korzystaniem z Internetu, albo nieskutecznością wysiłków zmniejszenia lub kontrolowania używania go;
- objawy stanu abstynencyjnego, pojawiające się w momencie przerwania korzystania z Internetu
- silne pochłonięcie Internetem, istotna zmiana dotychczasowych zamiłowań i zainteresowań, porzucaniem ich, albo przeznaczaniem większości czasu na przebywanie w sieci
- uporczywe kontynuowanie zachowania, pomimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw.

Konsekwencje uzależnienia od Internetu

- zapominanie o posiłkach
- zaburzenia w sferze uczuć i emocji
- utrwalenie postaw egocentrycznych
- zaburzenia w sferze własnej tożsamości
- języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów)
- zmniejszenie potrzeb seksualnych
- niekontrolowanie czasu spędzanego w sieci
- brak troski o własne zdrowie i higienę osobistą
- kłopoty finansowe przy korzystaniu z kosztownej sieci w domu
- kłopoty w pracy przy wykorzystywaniu dla swoich potrzeb sieci w firmie

IV. Pomoc

Co robić, kiedy zawiedzie profilaktyka i dziecko poinformuje nas o jakimś nieprzyjemnym incydencie? Podstawową zasadą jest **wysłuchać** i **nie obwiniać**. Nie lekceważmy usłyszonej 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, albo www.policja.pl). **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 nękaną **spamem** 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.

V. 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

Opracowanie: Małgorzata Chapuła - Pulit