BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

WARTO WIEDZIEĆ

DZIECIAKI SIECIAKI

https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

ZASTANÓW SIĘ, CZY NIEKTÓRYCH Z TYCH OBJAWÓW NIE OBSERWUJESZ U SWOICH DZIECI. ISTOTNE, ŻE WYSTĘPOWANIE NAWET WIĘKSZOŚCI Z NICH, NIE MUSI ŚWIADCZYĆ O UZALEŻNIENIU, ALE NA PEWNO JEST WYRAŹNYM SYGNAŁEM DO NIEPOKOJU I DZIAŁANIA.

.

rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu;

.

długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;

.

wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie

.

zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu;

.

korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;

.

powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/internetu;

.

izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet;

.

monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym

.

przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;

.

wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;

.

korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci.

JAK REAGOWAĆ?

NAZWAĆ PROBLEM

POROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM
I POWIEDZIEĆ MU, CO NIEPOKOJĄCEGO WIDZI W JEGO ZACHOWANIU.
ZDIAGNOZOWAĆ SYTUACJE TRUDNE, W KTÓRYCH DZIECKO „SIĘGA" PO INTERNET –
WSPÓLNIE Z DZIECKIEM POWINNI POSZUKAĆ ALTERNATYWY (NP. DZIAŁAŃ, KTÓRE
SPRAWIAJĄ RÓWNIE DUŻO PRZYJEMNOŚCI LUB W PODOBNY SPOSÓB POMAGAJĄ
ODREAGOWAĆ NEGATYWNE EMOCJE).

USTALIĆ HARMONOGRAM DNIA – ZRÓWNOWAŻYĆ CZAS SPĘDZANY PRZEZ DZIECKO W SIECI I POZA NIĄ.

USTALIĆ ZASADY I ETAPY OGRANICZANIA KORZYSTANIA Z INTERNETU.

WARTO WRAZ Z DZIECKIEM OMÓWIĆ STOPNIOWE OGRANICZENIE CZASU SPĘDZANEGO PRZED EKRANEM.

NAGRADZAĆ SUKCESY W OGRANICZANIU CZASU SPĘDZANEGOW INTERNECIE.

Odłączyć internet lub wyłączyć komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).

Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń lub odłączenia internetu.

Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.

Kontakt z profesjonalistą (pedagogiem szkolnym, psychologiem, poradnią ds. uzależnień).

https://www.bezpiecznedziecko.eu/helpline-org-pl-by-pomoc-najmlodszym-uczestnikom-sieci/