

## IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ



SPIS TREŚCI

## KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

## TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

## CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

## CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

# Dziecko w sieci

Autor: Bartosz Danowski, Alicja Krupińska

ISBN: 978-83-246-1057-0

Format: A5, stron: około 160



- Jak zabezpieczyć komputer i chronić dziecko przed przestępcami internetowymi?
- Jak wybrać odpowiedni program zabezpieczający przed szkodliwymi treściami?
- Gdzie szukać pomocy?

To ważne, co Twoje dziecko robi w sieci. To, co ogląda, czyta, z kim rozmawia i ile czasu spędza w Internecie, ma duże znaczenie dla jego rozwoju, ale przede wszystkim dla jego bezpieczeństwa! Internet, który jest jedną z największych zdobyczy naszej cywilizacji, to cudowne okno na wielki świat – na jego jasne, ale i ciemne strony...

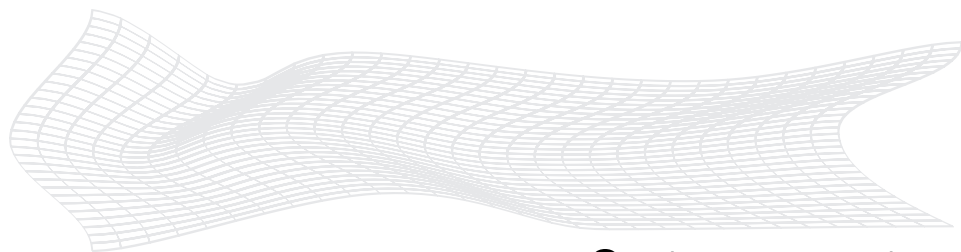
Twoje dziecko w każdej chwili może zetknąć się z pedofilią, pornografią, sektami, przemocą, a także zostać przestępcą, nielegalnie ściągając pliki. Rodzice często bywają tego nieświadomi, chociaż na co dzień bacznie strzegą swoich pociech przed podobnymi zagrożeniami. Co gorsza, zazwyczaj są mniej biegli w obsłudze komputera i Internetu niż ich własne dzieci, co utrudnia zabezpieczenie dostępu do szkodliwych treści.

A Ty zastanawiałeś się nad tym, jak dyskretnie uchronić pociechę i jego wrażliwą psychikę przed złą stroną Internetu? Jak zapewnić mu bezpieczeństwo, nie rezygnując z dostępu do sieci? Ta książka powstała właśnie z myślą o Tobie i innych odpowiedzialnych rodzicach, często zagubionych w wirtualnym świecie, chcących kontrolować dziecko w sieci, nie krępując przy tym jego wolności.

Autorzy pomogą Ci:

- poznać zagrożenia czyhające w sieci i ich skalę;
- odpowiednio skonfigurować komputer PC;
- wybrać i zainstalować odpowiednie programy kontrolne i filtry stron internetowych;
- poradzić sobie z problemem pirackiego ściągnięcia plików;
- wybrać przydatne oprogramowanie dodatkowo chroniące dziecko i komputer;
- wskazując instytucje zajmujące się pomocą ofiarom i ściganiem przestępców internetowych;
- nauczyć się surfowania z dzieckiem po interesujących i bezpiecznych stronach.





# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>Rozdział 1. Niebezpieczeństwa i zagrożenia</b>	<b>9</b>
Pornografia jako jedno z większych niebezpieczeństw	10
Pedofilia jako poważny problem współczesności	12
Agresja i przemoc w świecie realnym i wirtualnym	14
Zagrożenie związane z sektami w sieci	17
Kradzież danych i oszustwa	18
Internet a niebezpieczeństwa w realnym świecie	18
Szkody spowodowane przez dziecko	19
Krótkie podsumowanie	20
<b>Rozdział 2. Podstawy ochrony dziecka przed zagrożeniami</b>	<b>23</b>
Komputer i internet — pozytywny i negatywny wpływ na dziecko	27
Uzależnienie od komputera i sieci	30
Porady i wskazówki dla rodziców dzieci korzystających z komputera	34
Wskazówki dla rodziców dotyczące bezpiecznego korzystania ich dzieci z internetu	36
Jak rozmawiać z dzieckiem, aby rozmowa miała sens, podnosiła poczucie własnej wartości dziecka i budowała dobre relacje rodziców z dzieckiem	42
Krótkie podsumowanie	43
<b>Rozdział 3. Przygotowanie komputera</b>	<b>45</b>
Konto użytkownika	46
Ochrona przed szkodliwym oprogramowaniem	50
Firewall	71
Krótkie podsumowanie	78

---

<b>Rozdział 4. MS Windows XP — kontrola i bezpieczeństwo dziecka</b>	<b>79</b>
Kontrola stron WWW	80
Kontrola innych aplikacji używanych przez dziecko	109
Krótkie podsumowanie	124
<b>Rozdział 5. MS Windows Vista</b>	
<b>— nowe funkcje kontroli rodzicielskiej</b>	<b>125</b>
Konto użytkownika	126
Konfiguracja kontroli rodzicielskiej	129
Jak to wygląda od strony dziecka	138
Analiza zachowań	141
Krótkie podsumowanie	142
<b>Rozdział 6. Inne przydatne informacje</b>	<b>145</b>
Gdzie szukać pomocy i zgłaszać zagrożenia	146
Usługi oferowane przez dostawców internetu	148
Wykaz przydatnego oprogramowania	150
Wykaz stron dla dzieci	151
Wykaz stron dla rodziców	152
Wzory umów	152
Netykieta	153
Krótkie podsumowanie	153
<b>Podsumowanie</b>	<b>155</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>159</b>

# Podstawy ochrony dziecka przed zagrożeniami



Nasze dzieci są zafascynowane grami komputerowymi, internetem, telewizją, DVD, telefonami komórkowymi. Nie mamy na to wpływu — nie zatrzymamy postępu cywilizacji, bo i po co? Ale możemy, a nawet powinniśmy, nauczyć się skutecznie chronić dzieci przed zagrożeniami płynącymi z internetu i nie musimy być przy tym informatykami czy programistami. Wystarczy, że będziemy kochającymi i uważnymi na to, co robi nasze dziecko, rodzicami. Bo to nieprawda, że urządzenia elektroniczne sprawiają, że trudniej jest być rodzicem.

Według Schuli Blank, amerykańskiego psychiatry dziecięcego, nie ma żadnego związku pomiędzy naszą umiejętnością zachowania autorytetu a pojawieniem się urządzeń elektronicznych. Na poparcie swojej tezy cytuje ona słowa Sokratesa, słynnego greckiego filozofa i myśliciela, który żył w czasach, kiedy nie było telewizji, gier komputerowych czy komputera, i który mówił wtedy:

*„Dzisiejsza młodzież lubi luksus, ma złe maniery, nie uznaje żadnych autorytetów i nie ma szacunku dla starszych (...)*

*W naszych czasach dzieci stały się tyranami, nie pomagają w domu, (...) nie są posłuszne swoim rodzicom i tyranizują nauczycieli”.*

Czytając te słowa, zgodzimy się prawie wszyscy, że są one aktualne i dzisiaj. Ale my jako coraz bardziej świadomi rodzice pragnący dobra swoich dzieci możemy to zmienić, np. jeśli nie będziemy pozwalać dzieciom sobą kierować ani uznawać zanadto ich praw (być może to pokłosie tzw. bezstresowego modelu wychowania). Faktem bezspornym jest, że dzieci czasem lepiej niż my potrafią obsługiwać komputer, szybciej chłoną nowoczesną wiedzę technologiczną i opanowują umiejętność posługiwania się urządzeniami elektronicznymi — ich małe zwinne palce z zawrotną szybkością „biegają” po klawiaturze komputera czy telefonu komórkowego. Ale w obliczu np. istotnych niebezpieczeństw związanych z używaniem wyżej wymienionych zdobyczy cywilizacji sama wiedza to za mało, potrzebna jest świadomość, że zagrożenia te istnieją. I właśnie szczególnie dzisiaj, kiedy prawie niemal codziennie jesteśmy zaskakiwani nowymi doniesieniami ze świata nauki i techniki — zadaniem rodziców jest wpojenie dzieciom tej świadomości.

Jak podają badania, dzieci w krajach rozwiniętych codziennie spędzają przeciętnie 6 godzin i 32 minuty przed ekranem: oglądając telewizję, film w kinie, grając w gry na konsolach, używając komputera i surfując po internecie. A ile czasu poświęca na to Twoje dziecko? Może tyle samo, może mniej, a może jeszcze więcej?

Niezależnie od tego, czy jesteśmy fanami komputera, czy komputerowymi ignorantami, jeśli nasze dziecko z niego korzysta, powinniśmy mu towarzyszyć w jego wirtualnych podróżach, interesować się tym, co ono robi, czego szuka i przede wszystkim rozmawiać z nim. Dzięki niniejszej książce sprostanie temu problemowi stanie się dla każdego rodzica o wiele prostsze.

Rozmowa z dzieckiem to zainteresowanie nim i jego sprawami, a także jego różnymi problemami, nie tylko szkolnymi. Jeśli chcemy, aby dziecko rozmawiało z nami, to już od najmłodszych lat, kiedy zwróci się do nas z pytaniem, musimy koniecznie znaleźć dla niego czas i potraktować jego sprawy poważnie. Jeśli tego nie zrobimy, bo akurat nie mamy czasu, może to dziecko zniechęcić na tyle skutecznie, że straci ono ochotę na rozmowę z nami kiedykolwiek, poczuje się nieakceptowane oraz uzna, że uważamy jego sprawy za mało ważne. Wtedy istnieje niebezpieczeństwo, że gdy naprawdę będzie miało problemy, zwróci się o pomoc do rówieśników albo innego dorosłego, który zdobędzie jego zaufanie, a to może być niebezpieczne. Wiadomości uzyskane od rówieśników mogą być zniekształcone, przekazane w sposób wulgarny i brutalny, a obcy dorosły może udzielać takich informacji, które będą mu potrzebne do wykorzystania zaufania dziecka i skrzywdzenia go.

Dzieci, których rodzice są nimi zainteresowane i poświęcają im czas, czują się bezpiecznie, kochane i akceptowane. Potrzeba bezpieczeństwa, oprócz potrzeby kontaktu emocjonalnego i sukcesu, jest jedną z fundamentalnych potrzeb każdego człowieka. Jej zaspokojenie jest gwarancją wyeliminowania lęków ze wszystkich rodzajów aktywności dziecka.

Zaspokojenie wyżej wymienionych potrzeb jest podstawą w wychowaniu dzieci na ludzi o prawidłowej osobowości, ludzi pewnych swojej wartości, mających pozytywne wzorce, szczęśliwych i akceptujących życie. Dzieci bardzo potrzebują pozytywnego wsparcia ze strony rodziców, bez tego są niepewne i zagubione. Ważne jest przy tym, aby nie narzucać im tego, co jest dla nich trudne i niezrozumiałe, ale akceptować ich własne wybory, jeśli są dobre i słuszne. W sytuacji kiedy młody człowiek dokonuje negatywnych wyborów i zdaniem rodzica jest to dla niego złe, należy dyscyplinować dziecko i wyznaczać mu określone granice. Przy wprowadzaniu w relacje z dzieckiem tzw. pozytywnej dyscypliny niezmiernie ważne jest utrzymanie równowagi między wychowaniem zbyt pobłażliwym i zbyt surowym. Aby tę równowagę udało się zachować, należy m.in. wyznaczać dziecku sprawiedliwe i stanowcze granice, przekazywać rozsądne zasady postępowania, wydawać jasne instrukcje i polecenia oraz nie zapominać o stosowaniu pochwał — doceniać dziecko. W końcu także koniecznie realizować zaplanowane i uzgodnione z dzieckiem konsekwentne działania w przypadku jego niewłaściwego zachowania.

Granice w zachowaniu dziecka ustalają rodzice, wprowadzając określone zasady jego postępowania w konkretnych sytuacjach (np. wyznaczając czas spędzany przy komputerze) oraz jasno artykułując to, czego od niego oczekują.

Z badań wynika, że dzieci, których rodzice ustalają sprawiedliwe i jasne granice, dorastają z większym poczuciem własnej wartości i pewności siebie niż te, którym pozwala się zachowywać tak, jak chcą. Dyscyplina wobec dziecka polega m.in. na ustanawianiu granic. Jest to dla rodziców jedno z najtrudniejszych zadań, zwłaszcza w stosunku do małych dzieci oraz nastolatków, bo to one właśnie mają samodzielnie doświadczać życia i podejmować próby poznawania świata, także przez internet. Prawidłowe postawy rodzicielskie wobec dzieci sprawiają, że stają się one odpowiedzialne społecznie, zainteresowane innymi ludźmi, przyjacielskie, kreatywne, niezależne w rozsądnych granicach i potrafiące bronić słusznej sprawy.

Dzieci, które doświadczają mało miłości i uznania oraz którym brakuje poczucia bezpieczeństwa, próbują zrekompensować te braki poprzez środki zastępcze, m.in. spożywanie nadmiernej ilości jedzenia albo, przeciwnie, jego ograniczanie — czasem drastyczne (szczególnie dziewczęta; skąd tylko krok do anoreksji), uciekają w świat wirtualny i zamykają się na świat realny. Duża grupa młodzieży zaczyna sięgać po papierosy bądź alkohol, ponieważ widzi w nich jedyny sposób na to, aby zrekompensować sobie brak poczucia własnej wartości. Dzieci i młodzież mogą stać się w ten sposób „łatwym łupem” dla pedofilów, działaczy sekt, ugrupowań propagujących agresję i przemoc czy wręcz młodocianych grup przestępczych.

Kontakty z rodzicami, z bliskimi dziecku osobami odgrywają istotną rolę w kształtowaniu jego osobowości. Rozsądna i wyrozumiała miłość do dziecka jest podstawowym warunkiem jego prawidłowego rozwoju i funkcjonowania zarówno w środowisku szkolnym, jak i pozaszkolnym. Dziecko, które jest wychowywane w rodzinie o zaburzonych kontaktach uczuciowych, czuje się odrzucone, przeżywa frustrację, lęk i niepokój, ma obniżoną samoocenę. Surowa dyscyplina uniemożliwia zaspokojenie wielu potrzeb psychicznych u dzieci, może także wywoływać agresję wobec rówieśników. Postawa nadmiernej akceptacji wobec dziecka może z kolei zniekształcać jego osobowość, staje się ono wówczas zbyt pewne siebie, egoistycznie nastawione do innych, powierzchowne uczuciowo. Natomiast dziecko pozbawione pełnej kontroli często przejawia zachowania agresywne, u podłoża których leży lęk i brak emocjonalnego bezpieczeństwa.

Każdego człowieka kształtuje dom rodzinny, dzieci bowiem naśladowują postawy rodziców. Przyczyny agresji tkwią więc w dużej mierze w dezorganizacji życia rodzinnego i popełnianych błędach wychowawczych. Dlatego bardzo ważne jest oddziaływanie właściwymi metodami wychowawczymi — stosownie do cech i osobowości dziecka, prezentowanie mu odpowiednich postaw i godnych do naśladowania wzorów przez rodziców, opiekunów i wychowawców.

## Komputer i internet — pozytywny i negatywny wpływ na dziecko

Analiza zawartości gier komputerowych czy też niektórych usług sieciowych może prowadzić do stwierdzenia, że są to tylko wirtualne wersje klasycznych gier, które od zawsze stanowiły dziecięcą rozrywkę: walka, przygoda, sport, naśladowanie zachowań i zajęć dorosłych. Czy prawdą jest, że gry są z reguły niewychowawcze, czy też może, jak twierdzą inni, potrafią rozwinąć u dzieci różne zdolności? Obie te opinie są uzasadnione, ważne jednak, aby rodzic był obecny i kontrolował, czym zajmuje się dziecko. Warto wiedzieć, z czego nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę, że gry komputerowe jako pierwszy przykład technologii informatycznej są dla dziecka często pierwszym kontaktem ze światem komputerów. Odpowiednio dobrane i przekazane do użytku dziecka mogą być przydatnym narzędziem służącym rozwojowi i aktywizującym je poznawczo.

Badania prowadzone nad przydatnością gier komputerowych jako techniki edukacyjnej pozwalają stwierdzić, że: pobudzają one procesy umysłowe dziecka, skłaniają do myślenia asocjacyjnego, czyli kojarzeniowego, korzystnie wpływają na intuicję i myślenie hipotetyczne, wspomagają koordynację wzrokowo-ruchową, są użytecznym narzędziem nauki, uwalniają od nadmiaru emocji i oferują natychmiastową nagrodę.

Tzw. „granie na komputerze” jest bodaj najpopularniejszym zajęciem dzieci, które wymieniają rodzice zapytani o to, co lubi robić w wolnych chwilach ich dziecko, czym się interesuje. Należy pamiętać, że wielu rodziców pod pojęciem grania rozumie wszystkie czynności związane z obsługą komputera czy internetu. Znajduje to odbicie i uzupełnienie



także w wypowiedziach dzieci, które „granie na komputerze” stawiają na pierwszym miejscu jako swoje ulubione zajęcie (na podstawie rozmów z rodzicami i dziećmi, z praktyki w poradni psychologiczno-pedagogicznej).

Jak stwierdzono powyżej, gry komputerowe stymulują rozwój umysłowy dziecka i powodują, że wzrasta tzw. aktywność poznawcza, która jest istotnym czynnikiem warunkującym powodzenie w nauce. Podobnie dzieje się w przypadku usług oferowanych przez internet.

Używanie komputera, a zwłaszcza granie, wspomaga koordynację wzrokowo-ruchową (proces, którego prawidłowy rozwój jest warunkiem przyswajania wiadomości i umiejętności szkolnych), bowiem wymaga ono znacznej szybkości reakcji i niejednokrotnie trójwymiarowego interpretowania obrazów dwuwymiarowych. Grając w grę, dziecko pobudza wszystkie swoje zmysły i uczy się je koordynować. Oprócz śledzenia tego, co dzieje się na ekranie, używając joysticka lub klawiatury komputera, dziecko doświadcza także wrażeń dotykowych — musi skoordynować ruchy ręki z tym, co dzieje się na ekranie.

Gry komputerowe mogą być użytecznym narzędziem nauki z uwagi na to, że w stosunku do innych metod nauczania posiadają tę przewagę, że opierają się na strukturze narracyjnej, łatwiejszej do zapamiętania niż sucha informacja, np. z podręcznika do historii.

Gry oferują natychmiastową nagrodę, bowiem wystawiają ocenę naszych umiejętności, a jest to narzędzie o wielkim znaczeniu w procesie nabywania wiedzy. Dziecko, otrzymując natychmiastowy pozytywny rezultat, chce próbować na nowo i poprawiać swoje osiągnięcia. Trzy cechy charakterystyczne, które sprawiają, że trudno jest dziecku oprzeć się graniu, to:

- ❑ Po pierwsze — natychmiastowa nagroda w przypadku osiągnięcia sukcesu; pozwala na kontynuację gry.
- ❑ Po drugie — personalizacja, czyli indywidualne traktowanie grającego dziecka, np. zgodnie z jego tempem.
- ❑ Po trzecie — nagroda stanowiąca istotę gry: ten, kto przejdzie dany etap, zostaje nagrodzony dostępem do wyższego poziomu gry. Może gdyby te trzy warunki zastosować w salach szkolnych, wówczas szkoła stałaby się marzeniem każdego ucznia i każdego nauczyciela. Zatem może warto zainteresować nimi tych, którzy układają programy nauczania dla szkół i wyznaczają kryteria oceniania dziecka.

Oprócz prezentowanych powyżej korzyści płynących z gier komputerowych wiąże się też z nimi ryzyko i zagrożenia. Badania naukowe dowodzą negatywnego wpływu szczególnie treści o charakterze agresji i przemocy zawartych w grach komputerowych bądź w sieci. Zabawa grami lub inne formy kontaktu z treściami zawierającymi elementy agresji prowadzą do wystąpienia zachowań agresywnych — to znaczy, że dzieci naśladują to, co widzą na ekranie. Badania prowadzone wśród małych dzieci — w przeciwieństwie do badań nastolatków i starszej młodzieży — potwierdzają, że rzeczywiście stają się one bardziej agresywne po kontakcie z grą z elementami przemocy czy też oglądaniu filmów o takim zabarwieniu.

Młodsze dziecko pozostawione z zawierającą elementy agresji i przemocy grą nie potrafi oddzielić dobra od zła i bardziej ulega jej negatywnemu oddziaływaniu. Jego układ nerwowy jest bowiem jeszcze niedojrzały i nie potrafi selekcjonować nadmiaru bodźców płynących z ekranu, emocje są labilne i łatwiej ulegają szkodliwym wpływom, dlatego tak ważne jest, aby to rodzic dokonywał wyboru gry bądź strony WWW dla dziecka — pozbawionej nadmiaru agresji. A jeśli już taka gra się zdarzy, np. podarowana w prezencie czy pożyczona od kolegi, należy towarzyszyć dziecku przy jej użytkowaniu i dokonać stosownych wyjaśnień zrozumiałym dla niego językiem.

Badania przeprowadzone przez amerykańskich naukowców wykazały, że istnieje znaczący związek pomiędzy grami komputerowymi epatującymi przemocą a agresywnym zachowaniem dzieci. Potwierdza to m.in. fakt, że w czasie gry na komputerze u grających zmniejszała się aktywność tych stref mózgu, które odpowiadają za emocje i nabywanie wiedzy.

W grach komputerowych opartych na przemocy, według naukowców Karen Dill i Jody Dill, agresja jest często celem głównym: zabić przeciwników, oznacza zwyciężyć i osiągnąć dzięki temu korzyści. Podczas gdy w prawdziwym życiu zabójstwo jest przestępstwem, w przypadku tego typu gier takie właśnie zachowanie jest nagradzane bardziej niż jakiegokolwiek inne: aby ułatwić graczom zadanie, do dyspozycji daje się im zróżnicowane środki. Wskutek tego zmniejsza się empatia w kontaktach z innymi ludźmi, a pojawia się ryzyko, że gracz stanie się człowiekiem gwałtownym i agresywnym.

# Uzależnienie od komputera i sieci

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o uzależniających właściwościach różnych zachowań, w tym grania w gry komputerowe czy też używania internetu (czatów, komunikatorów, poczty e-mail, aukcji internetowych itp.). Problem staje się coraz poważniejszy i dotyka również dzieci.



Zachowanie uzależniające to powtarzający się nawyk, który zwiększa ryzyko choroby i związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych. Zachowania uzależniające są często subiektywnie odczuwane jako „utrata kontroli” — pojawiają się pomimo świadomych wysiłków zmierzających do ich powstrzymania lub ograniczenia. Typowa jest natychmiastowa krótkotrwała nagroda oraz późniejsze szkodliwe i długotrwałe następstwa. Próbom zmiany tych zachowań — w wyniku terapii bądź z własnej inicjatywy — towarzyszy zazwyczaj wysoki współczynnik nawrotów.

Przytoczona definicja uzależnienia pozwala rodzicom na ewentualną obserwację dziecka w tym kierunku, tym bardziej jeżeli mamy obawy, że za dużo czasu spędza ono przed monitorem komputera. Trzeba wiedzieć ponadto, że uzależnienie polegające na nadmiernych interakcjach człowieka z urządzeniem może przybierać formę bierną, np. oglądanie telewizji, bądź aktywną, np. gra na komputerze, czatowanie, surfowanie w internecie czy robienie zakupów.

Według Marka Griffithsa<sup>1</sup> na uzależnienie składają się następujące czynniki (obserwowalne objawy):

- ❑ **Wyrazistość emocjonalnego podporządkowania** — konkretne zachowanie staje się najistotniejsze w życiu człowieka i dominuje w jego myśleniu (absorbując umysł, powodując zniekształcenia poznawcze), w uczuciach (wywołuje pożądanie) oraz w zachowaniach (zniekształca interakcje społeczne). Osoba ta w danej chwili zajmując się czymś innym, nieustannie myśli o momencie, gdy podejmie zachowania, od których jest uzależniona.

---

<sup>1</sup> M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*, GWP, Gdańsk 2004.

- ❑ **Zmiana nastroju** — to subiektywne doświadczenie, które przez osoby uzależnione uznawane jest za konsekwencję ich działań; może być postrzegane jako strategia radzenia sobie z emocjami poprzez podekscytowanie bądź ożywienie albo — paradoksalnie — doznawanie uspokajającego uczucia ucieczki lub odseparowania się od rzeczywistości.
- ❑ **Tolerancja dawkowania** — z czasem do osiągnięcia tych samych rezultatów emocjonalnych wymagana jest coraz większa „dawka” danego zachowania, np. dziecko zwiększa limit czasu spędzanego w sieci, by osiągnąć taką samą euforię, jaką towarzyszyła mu na początku.
- ❑ **Objawy odstawienia** — są to nieprzyjemne uczucia i objawy fizjologiczne pojawiające się w chwili przerwania bądź nagłego ograniczenia pożądanej aktywności, np. drżenie, ponury nastrój, podenerwowanie, pocenie się dłoni, nudności, skurcze żołądka.
- ❑ **Konflikt** — chodzi tu o konflikt między osobą uzależnioną a otoczeniem, np. środowiskiem w pracy czy w szkole (konflikt interaktywny). Może pojawić się także dyskomfort wewnętrzny (konflikt intrapsychiczny), podczas którego uzależniony ma poczucie utraty kontroli.
- ❑ **Nawrót** — jest to tendencja do wielokrotnego powracania do wcześniejszych wzorców postępowania. Zachowania typowe dla pełnego okresu uzależnienia mogą szybko pojawić się ponownie po wielu latach abstynencji i kontroli.

Wielu rodziców, którzy zwracają się z dzieckiem po pomoc do poradni psychologiczno-pedagogicznej, pyta m.in. o wskaźniki dotyczące kontroli czasu wolnego ich dzieci oraz o to, jak zapobiegać uzależniającemu graniu. Aby zapobiegać, rodzice powinni przede wszystkim poznać gry i usługi sieciowe, z jakich aktualnie korzystają ich dzieci. Może się okazać, że niektóre z nich zawierają treści, z którymi dzieci nie powinny mieć kontaktu. Jeśli rodzice mają tego rodzaju zastrzeżenia, powinni porozmawiać o tym z dziećmi i konsekwentnie wprowadzić kilka zasad regulujących granie. Ponadto rodzice powinni sobie postawić za cel:

- ❑ pomoc dzieciom w wyborze odpowiednich, ale i atrakcyjnych dla dziecka gier i usług sieciowych,
- ❑ rozmowę z dziećmi na temat treści gry — tak, by rozumiały one różnicę między światem wymyślonym a rzeczywistym,

- zniechęcanie do zabawy w pojedynkę,
- troskę o to, aby gra czy sieć nie stały się obsesją,
- postępowanie według zaleceń producenta dotyczących ewentualnego ryzyka,
- zapewnienie dzieciom także wielu innych zajęć w ich wolnym czasie.

Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z tego, że komputer powinien stać się — obok uprawiania sportu, uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych, czytania książek, oglądania telewizji — jednym z zajęć dziecka. Spędzanie czasu przed komputerem i w internecie nie może być zatem zajęciem dominującym w aktywności pozaszkolnej dziecka, a tym bardziej jedynym (bo tak też się dzieje). Jak więc rodzice mają znaleźć odpowiedź na pytanie: ile czasu spędzonego przed komputerem to już za dużo? Może im w tym pomóc lista opracowana przez Marka Griffithsa<sup>2</sup>, zawierająca następujące pytania:

Czy dziecko:

- gra lub pracuje na komputerze niemal codziennie,
- często używa komputera przez długi czas (ponad 3 godziny bez przerwy),
- gra dla rozładowania emocji,
- jest niespokojnie i poirytowane, jeśli nie może używać komputera,
- zaniedbuje życie koleżeńskie i zajęcia sportowe,
- siedzi przy komputerze, zamiast odrabiać zadania domowe,
- próbuje ograniczyć granie, lecz mu się to nie udaje?

Jeśli rodzic odpowie twierdząco na więcej niż 4 pytania, może to sugerować, że dziecko jest na granicy normy i patologii grania, a zatem bliskie uzależnienia. W takiej sytuacji rodzice powinni sprawdzić treść gier i w razie potrzeby ingerować. Powinni podsuwać dzieciom gry i sieciowe witryny o charakterze edukacyjnym, niezawierające przemocy. Tak jak zazwyczaj rodzice kontrolują programy telewizyjne, które oglądają ich dzieci, tak powinni kontrolować gry i korzystanie z internetu. Dobrze jest, aby zachęcali oni dziecko do zabawy przy

---

<sup>2</sup> M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, GWP, Gdańsk 2004.

komputerze w grupie, a nie osobno, dzięki temu dzieci będą ze sobą rozmawiać i współpracować, co zapobiegnie także izolowaniu się ich pociechy od rówieśników.

Następnie powinni ustalić limit czasu użytkowania komputera, proponując, że np. dziecko może pograć lub pobawić się w sieci przez 2 godziny — po odrobieniu zadania domowego lub wykonaniu innych obowiązków, a nie przed. Ponadto należy nakłaniać dziecko, aby dbało przy tym o zdrowie, np. siadało w odległości co najmniej 60 cm od monitora, grało przy odpowiednim oświetleniu, nigdy nie ustawiało maksymalnej jasności ekranu, nigdy nie grało w stanie zmęczenia.



Jeśli powyższe metody zawodzą, rodzice mogą na określony czas zabronić dziecku używania komputera — do momentu, jaki zostanie przez nich wyznaczony (do kiedy uznają to za słuszne). Jeśli podejmą taką decyzję, powinni stanowczo, spokojnym głosem poinformować dziecko, dlaczego tak zdecydowali, bez wdawania się w dyskusję. Jeżeli pomimo to są zaniepokojeni i mają potrzebę porozmawiania o tym ze specjalistą, powinni zwrócić się o pomoc do pedagoga szkolnego lub psychologa w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Internet ma hipnotyczną moc, może działać jak narkotyk i tak samo powodować uzależnienie. Psycholodzy i terapeuci w swoich wypowiedziach prasowych czy w mediach podają, że coraz więcej ludzi cierpi na tzw. internetoholizm, czyli uzależnienie od internetu. Wielu dorosłych, którzy poznali niszczące skutki wpływu sieci na swoje życie (depresja, izolacja, zanik aktywności życiowej, rozbitcie związku, kłopoty finansowe), korzysta z ich porad, bo chce to zmienić. Dzieci są

zafascynowane internetem, a komputer jest ich ulubioną „zabawką” — i to właśnie one są szczególnie narażone na przyciągającą i uzależniającą siłę działania sieci. Nie można dopuścić do tego, aby internet stał się prawdziwym życiem dziecka, bo prowadzić to może do powstawania różnych zaburzeń w jego funkcjonowaniu, m.in. trudności w relacjach z rówieśnikami, niechęci do nauki i obowiązków szkolnych, osłabienia koncentracji uwagi czy innych konsekwencji zdrowotnych (skrzywienie kręgosłupa, wady wzroku, osłabienie sprawności fizycznej).

## Porady i wskazówki dla rodziców dzieci korzystających z komputera

Z uwagi na fakt, że zainteresowanie, a następnie fascynacja dzieckiem wirtualnym światem komputera i internetu wzrastają wraz z jego wiekiem, wyodrębniono fazy, w których można zaobserwować następujące właściwości i zmiany:

- ❑ Okres I: do ukończenia 2. roku życia — dziecko głównie manipuluje przy klawiaturze czy joysticku, koncentracja uwagi na obrazach jest ulotna, a pojmowanie tego, co dostrzega, trudne do sprawdzenia.
- ❑ Okres II: po ukończeniu 2 – 3 lat — dziecku zaczyna podobać się to, co widzi, chociaż nadal nie jest jeszcze w stanie zrozumieć treści opowieści, a tym bardziej aluzji i związków pomiędzy jedną a drugą sceną. Jeśli włożymy dziecku do ręki myszkę, bawi się nią, bazgrząc po ekranie i poruszając kursorem.
- ❑ Okres III: po ukończeniu 6. roku życia — dopiero wtedy dziecko coraz bardziej interesuje się rozwojem opowieści, zaczyna rozumieć związek pomiędzy poszczególnymi scenami i pojmować zawarte w nich znaczenia.
- ❑ Okres IV: 9. – 12. rok życia — zainteresowanie grami komputerowymi i internetem zdecydowanie przeważa nad zainteresowaniem telewizją. Jeśli dziecko ma łatwy dostęp do komputera, jego fascynacja nim staje się dominująca i wyraźnie spada chęć oglądania programów telewizyjnych, nawet takich, które wcześniej dziecko chętnie oglądało.

Aktualnie w ramach zajęć edukacyjnych w szkole dzieci zaznajamiają się z komputerem, który będzie im towarzyszył w przyszłości na każdym kroku. Dlatego nie możemy i nie powinniśmy bronić im dostępu do tego medium, lecz raczej wpajać rozsądek i umiar w obchodzeniu się z nim. Ale nie jest to łatwe, kiedy nasze dzieci już zaczną zasiadać przed monitorem. Komputer ze swoimi możliwościami: internetem, programami graficznymi, edukacyjnymi oraz komunikatorami, w których nauka i rozrywka są ze sobą połączone, może stanowić interesującą możliwość motywacji dzieci do poznawania nowych treści, zdobywania wiedzy. Mogą się one przy tym uczyć i rozwijać pożyteczne i ważne dla ich wszechstronnego rozwoju umiejętności, m.in. kreatywność (malowanie, układanie, wymyślanie historyjek itp.), koncentrację uwagi, rozwijać i wzbogacać zdolności poznawcze, uczyć się współdziałania z rówieśnikami przy komputerze i w internecie (zdolności interaktywne), a przede wszystkim właściwej motywacji do nauki (utrwalana poprzez zabawę ma szansę stać się trwałą dyspozycją dziecka, która jest niezbędna w jego rozwoju).

Rady dla rodziców dzieci korzystających z komputera (według pedagoga Andrei Braun<sup>3</sup>):

- ❑ Do czasu ukończenia szkoły podstawowej dzieci nie potrzebują w pokoju własnego komputera — w ten sposób rodzice lepiej nadzorują korzystanie z komputera rodzinnego.
- ❑ Nieodpowiednie jest korzystanie z komputera przez dzieci przed ukończeniem 4. roku życia.
- ❑ Rodzice dzieci w wieku przedszkolnym powinni uczestniczyć w wyborze i instalacji programów edukacyjnych, gier czy też aplikacji do korzystania z poszczególnych usług sieciowych. Podczas wspólnych sesji rodzice powinni wspierać dziecko i wyjaśniać mu, do czego dany program służy i jak z niego korzystać. Mogą sprawdzić, czy program odpowiada zasobom wiedzy dziecka.
- ❑ Wybierając programy dla dzieci, rodzice powinni zawsze zwracać uwagę na podaną propozycję wiekową.
- ❑ W celu ograniczenia czasu przeznaczanego na zabawę i naukę można w przypadku starszych dzieci nastawić budzik służący jako sygnał akustyczny lub sięgnąć po specjalne programy

---

<sup>3</sup> A. Braun, *Czy dzieci muszą mieć wszystko? Drogi wyjścia ze spirali konsumpcji. Poradnik dla rodziców i wychowawców*, JEDNOŚĆ, Kielce 2004.



do kontroli rodzicielskiej, które zostały opisane w dalszej części niniejszej książki.

- ❑ Czas spędzany codziennie przy komputerze nie powinien przekraczać:
  - ❑ dla dzieci w wieku przedszkolnym: 20 – 30 minut,
  - ❑ dla dzieci w wieku szkolnym: 1 godziny,
  - ❑ dla dzieci od 12. roku życia: 1,5 godziny.
- ❑ Odległość oczu Waszego dziecka od ekranu powinna wynosić 80 cm.
- ❑ Dzieci nie powinny w ogóle dotykać ekranu monitora.
- ❑ Dzieci powyżej 7. – 8. roku życia mogą korzystać z internetu pod nadzorem rodziców.
- ❑ Dla dzieci mających problemy dysgraficzne (brzydkie pismo) interesujące może być pisanie na komputerze referatów, wypracowań, listów — wielu nauczycieli jest zwolennikami takiej działalności.
- ❑ Jeśli dziecko codziennie ogląda telewizję i korzysta z komputera, czas przeznaczony na te czynności ogółem nie powinien przekraczać:
  - ❑ dla przedszkolaka: 0,5 godziny,
  - ❑ dla dziecka w szkole podstawowej: 1,5 – 2 godziny.

## Wskazówki dla rodziców dotyczące bezpiecznego korzystania ich dzieci z internetu

W celu skutecznej ochrony dziecka przed niebezpieczeństwami i zagrożeniami związanymi z wykorzystaniem komputera i internetu ważne jest, aby rodzice brali pod uwagę poniższe wskazania, które zostały opracowane i udostępnione przez Fundację Dzieci Niczyje w ramach akcji „Dziecko w sieci” — <http://www.dzieckowsieci.pl>.

- ❑ **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.
- ❑ **Odkrywaj internet razem z dzieckiem.** Bądź pierwszą osobą, która zapozna dziecko z bogatą ofertą internetu. Odkrywajcie wspólnie jego zasoby. Spróbujcie znaleźć strony, które mogą zainteresować Wasze pociechy, a następnie zróbcie listę przyjaznych im stron (pomocny będzie edukacyjny serwis internetowy — <http://www.sieciaki.pl>, oraz dalsze rozdziały niniejszej książki). Jeśli Wasze dziecko sprawniej niż Wy porusza się po sieci, nie zrażajcie się — poproście, by było Waszym przewodnikiem po wirtualnym świecie.
- ❑ **Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie.** Uczul dziecko na niebezpieczeństwa związane z nawiązywaniem nowych sieciowych znajomości. Podkreśl, że nie można ufać osobom poznanym w internecie ani też wierzyć we wszystko, co o sobie mówią. Ostrzeż dziecko przed ludźmi, którzy mogą chcieć zrobić mu krzywdę. Rozmawiaj z nim o zagrożeniach czyhających w internecie i sposobach ich unikania.
- ❑ **Rozmawiaj 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 ten sposób 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.
- ❑ **Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu swoich prywatnych 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 nieść podanie swoich danych osobowych. Ustal z nim, żeby nigdy nie podawało przypadkowym osobom swojego adresu i numeru telefonu.

- ❑ **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).
- ❑ **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.
- ❑ **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. Sposoby zgłaszania niewłaściwych treści i zagrożeń zostały szczegółowo opisane w dalszej części książki.
- ❑ **Zapoznaj dziecko z netykietą — Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.** Przypomnij dzieciom o zasadach dobrego wychowania. W każdej dziedzinie naszego życia, podobnie więc i w internecie, takie reguły obowiązują: powinno się być miłym, używać odpowiedniego słownictwa itp. (zasady netykiety znajdziesz w serwisie oraz na stronie <http://www.sieciaki.pl>).
- ❑ **Poznaj sposoby, w jakie z internetu korzysta Twoje dziecko.** Przyjrzyj się, jak Twoje dziecko korzysta z internetu, jakie strony lubi oglądać i jak zachowuje się w sieci. Staraj się poznać tych, z którymi dziecko koresponduje za pośrednictwem internetu. Ustalcie zasady korzystania z sieci oraz sposoby postępowania w razie nietypowych sytuacji.
- ❑ **Do ograniczenia niebezpiecznych treści używaj specjalnego oprogramowania i technik, które zostały opisane w kolejnych rozdziałach.** Dzięki temu będziesz mógł np. pozwolić dziecku na swobodne korzystanie ze stron WWW, a w przypadku gdy któraś z nich będzie nośnikiem niebezpiecznych treści, zostanie natychmiast zablokowana. Opisane metody pozwalają również na blokowanie wybranych programów, gier i usług sieciowych.

Korzystne jest ustawienie komputera w pokoju ogólnodostępnym, tak aby możliwy był nadzór i kontrola dziecka podczas jego użytkowania. Rozwiązanie to powoduje, że wspólna zabawa w sieci staje się bardziej naturalna, a w przypadku gdy chwilowo nie masz czasu, mimo wszystko możesz zerkać i kontrolować swoje dziecko. Interesuj się przeglądanych przez dziecko stronami, ulubionymi grami oraz usługami sieciowymi, np. czatami, komunikatorami, blogami czy serwisami społecznościowymi. Warto również pomyśleć o tym, aby wspólnie z dzieckiem używać jednego rodzinnego adresu e-mail. Dzięki temu będziesz miał dodatkową kontrolę nad tym, co robi Twoja pociecha.

Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, co robi podczas zabawy na komputerze. Musisz zyskać zaufanie dziecka i doprowadzić do tego, że będzie Ci ono mówiło o tym, co go spotkało w internecie. Jeżeli zdarzy się, że w czasie korzystania z internetu pod nieobecność rodziców dziecko natrafi na stronę dla niego niewłaściwą (np. z pornografią), na coś, co je przestraszy i zawstydzi, konieczne jest zauważenie tego przez rodzica, a następnie wyjaśnienie trudnych dla dziecka treści tak, aby poczuło się ono bezpiecznie. Niezbędne jest również podjęcie działań mających na celu przeciwdziałanie takiej sytuacji w przyszłości. Miej jednak świadomość, że żadne zabezpieczenie nie jest w 100 procentach skuteczne i zawsze istnieje możliwość, że ktoś je „przechytry”, np. osoba prowadząca stronę z treściami pornograficznymi.

Z pewnością jest tak, że na temat wiedzy komputerowej i możliwości surfowania po sieci dzieci wiedzą więcej aniżeli ich rodzice. Dobrze jest, jeżeli rodzic przyzna się do tego przed swoim dzieckiem, może to zaowocować wspólną pasją poznawania świata — tego rzeczywistego poprzez ten wirtualny. Pamiętaj, że w przypadku zagadnień dotyczących komputera i internetu powinno się traktować dziecko jako partnera. Niestety, przesadne zakazy i zabranianie dostępu do internetu do niczego dobrego nie prowadzą. Dziecko prędzej czy później znajdzie sposób, aby spróbować zakazanego owocu. Dlatego zakazy ogranicz do minimum i postaw na kontrolę i partnerstwo.

Obowiązkiem rodzica jest uczulenie dziecka na zawieranie nowych znajomości w internecie, ponieważ np. człowiek, który podaje się za trzynastolatka, wcale nie musi nim być. Ponadto konieczne jest, aby ostrzec dziecko i zakazać mu podawania danych osobowych rodziny: adresu, nazwiska, telefonu itp. oraz ujawniania informacji na temat życia rodzinnego. Ważne jest, aby powiedzieć dziecku, że bez zgody rodziców nie może ono umawiać się w realnym świecie na spotkania z osobami poznanymi w sieci.

Szczególną uwagę zwracaj na różnego rodzaju czaty i komunikatory internetowe. Obie usługi to sposób komunikowania się za pomocą komputera. Prymitywne wersje czatów lub komunikatorów pozwalały wyłącznie na wymianę wiadomości wprowadzanych za pomocą klawiatury. Natomiast współczesne czasy oferują dodatkowo możliwość rozmowy głosowej oraz przekazu wideo. Niesie to ze sobą nowe zagrożenia.

Do korzystania z większości czatów wystarczy jedynie przeglądarka stron WWW, która jest integralnym składnikiem każdego systemu operacyjnego. Natomiast użytkownicy komunikatorów zmuszeni są do zainstalowania dodatkowego programu. W obu przypadkach użytkownik jest anonimowy i ukrywa się pod **pseudonimem** (popularnie zwanym nickiem) lub **avatarem** (graficznym obrazkiem).

Czat lub komunikator są jedną z bardziej rozpowszechnionych form kontaktowania się za pomocą internetu. Dzięki temu dziecko ma szansę kontaktować się z obcymi osobami, które w miarę poznawania stają się mu na tyle bliskie, że chce ono kontaktować się z nimi coraz częściej. Stanowi to dla dziecka duże zagrożenie, tym bardziej, że na czatach może spotkać złych ludzi, którzy chcą w ten sposób pozyskać jego zaufanie i wykorzystać je. Aby tak się nie stało, rodzice powinni zadbać o to, żeby dziecko w trakcie rozmowy na czacie nie było samo. Powinni towarzyszyć dziecku podczas czatu, zwłaszcza w czasie pierwszych kontaktów z nowo poznanymi osobami. Powinni orientować się, a następnie kontrolować, czy dziecko nie wchodzi na kanały niedostosowane do jego wieku, gdzie mogłoby zapoznać się z niewłaściwymi dla niego materiałami i zagadnieniami. W celu ochrony dziecka należy sprawdzać, czy nie przedstawia się ono za pomocą pseudonimu bądź avatara, który zdradza jego prawdziwy wiek, podobiznę lub ma prowokacyjny charakter. Bardzo ważne jest, aby rodzice sprawdzali informacje, jakie dziecko podaje o sobie, bowiem może się zdarzyć, że np. dwunastoletnia dziewczynka przedstawia się jako dwudziestolatka i tak jest traktowana przez innych użytkowników. Warto również wspomnieć o tym, że dzieci świadomie bądź dla zabawy zaczepiają lub prowokują innych. Przykładem takich działań mogą być nicki używane na czacie dla uczniów podstawówki, np. *Kamila15xxx* (w internecie znaki xxx oznaczają pornografię bądź seks) czy *MłodyGay-12*. W skrajnych przypadkach dzieci z premedytacją wykorzystują dorosłych i w zamian za realizację ich potrzeb emocjonalnych żądają pieniędzy (można tutaj mówić o zjawisku prostytucji nieletnich).

Inną, także bardzo popularną formą kontaktowania się i wymieniaania wiadomości, poglądów i doświadczeń osobistych są tzw. fora dyskusyjne, gdzie oprócz ciekawych i interesujących rozmów można znaleźć i takie, w których młodzi ludzie opowiadają np. o tym, jak skutecznie popełnić samobójstwo, jak się okaleczać, jak wyliczyć kalorie, żeby jak najmniej zjeść i o innych, równie zatrważających zjawiskach. Niebezpieczne jest to, że owych porad i pomysłów dostarczają osoby, których udziałem były lub są podobne działania, przez to są one dla innych „wiarygodne”, przy czym tak naprawdę przedstawiają fakty ze swojego zmienionego chorobą świata.

Skuteczna ochrona dziecka przed zagrożeniami ze strony sieci, jak również świata realnego jest możliwa tylko wtedy, jeżeli rodzice mają z nim prawidłowe relacje. Dzieje się tak wówczas, kiedy potrafią oni z nim rozmawiać, bowiem tylko ciepły i otwarty na jego potrzeby kontakt daje gwarancję bezpieczeństwa, a także tego, że dziecko zwróci się do rodzica z każdą sprawą i z każdym swoim problemem, nawet z tym najbardziej wstydlivym. Stan taki musi być dodatkowo „uzupełniony” instalacją specjalistycznego oprogramowania i kontrolą dostępu do szczególnie niebezpiecznych usług sieciowych.

Dzieci i młodzież coraz bardziej wrastają w świat mediów i uczestniczą w nim. Od momentu wstania z łóżka do czasu, kiedy idą spać, towarzyszą im muzyka z radia, płyt kompaktowych, odtwarzaczy mp3, telefony komórkowe, reklamy, różnorodne czasopisma, kasety wideo, audycje telewizyjne czy wreszcie komputer i internet. Zarówno dzieci, jak i rodzice muszą się nauczyć, że człowiek nie może dać się opanować wirtualnej rzeczywistości obecnej w internecie, lecz przeciwnie — powinien on zapanować nad swoimi kontaktami ze sferą mediów. Świadome obcowanie z możliwościami technicznymi mediów nie oznacza tego, żeby zabraniać dzieciom korzystania z nich, ale żeby wspólnie z nimi przedyskutować możliwości sensownego używania nowych form przekazu. Dlatego też rodzice powinni zdobywać informacje na temat mediów pod kątem pedagogicznym i orientować się także i w tej dziedzinie, aby móc w sposób kompetentny wprowadzać swoje dziecko w wirtualny świat.



Może się zdarzyć, że pomimo powyższych wskazówek rodzice są zaniepokojeni zachowaniem dziecka i przypuszczają, że ma to związek z korzystaniem przez nie z internetu. Mają wtedy możliwość uzyskania specjalistycznej pomocy np. u pedagoga szkolnego lub psychologa w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

# Jak rozmawiać z dzieckiem, aby rozmowa miała sens, podnosiła poczucie własnej wartości dziecka i budowała dobre relacje rodziców z dzieckiem

- ❑ Istotą wychowania jest nieokazywanie dziecku słowami, gestami i czynami jego zależności od nas, mimo że faktycznie przecież taka zależność istnieje (jest małe, nie ma doświadczenia, wiedzy, finansów).
- ❑ Wychowywanie to relacja, czyli wzajemne bliskie stosunki dziecka z rodzicami. Należy unikać wszystkiego, co mogłoby je zniszczyć, wiedzieć, w czym dziecko jest dobre, dlaczego jesteśmy z niego dumni, i koniecznie chwalić przynajmniej raz w ciągu dnia.
- ❑ Komunikacja, czyli rozmawianie z dzieckiem, powinna przebiegać w atmosferze uprzejmości i szacunku. Lepiej jasno i otwarcie powiedzieć dziecku, co nam się nie podoba, co nas złości, niż dawać mu to odczuć. Służy to wzmocnieniu poczucia własnej wartości u dziecka.
- ❑ Trzeba często wyjaśniać dziecku nasze wzajemne stosunki, sposób odnoszenia się do siebie i wzajemnego traktowania się.
- ❑ Należy pozwolić dziecku rozwijać własne myśli poprzez aktywne słuchanie, zamiast sygnalizować swoją nadrzędną pozycję ciągłymi radami, poleceniami, długimi mowami i krytyką.
- ❑ Ważne jest skuteczne i konsekwentne wyznaczanie granic, aby dziecko miało jasność, co się stanie, gdy przekroczy ustalone przez nas ograniczenia.
- ❑ Szanujmy godność dziecka, jeżeli oczekujemy od niego respektowania form wspólnego życia. Dzieci popełniają błędy tak samo jak my, ale to one najbardziej potrzebują miłości, uznania, a także naszego dobrego humoru i wspaniałomyślności.

- ❑ Wskazane jest uczenie dziecka konstruktywnej krytyki poprzez opisywanie konkretnych zachowań, np. „przeszkadza mi, że krzyczysz” itp., bez obwiniania, oceniania, karcenia, ośmieszania czy tzw. przestłuchiwania.
- ❑ Ważne jest, abyśmy jako rodzice byli zgodni z własnymi uczuciami, tzn. kiedy jesteśmy źli, trzeba to dziecku powiedzieć, najlepiej wygłaszając swoją wypowiedź w pierwszej osobie, np. „jestem zła, bo nie posprzątałeś pokoju” — wtedy ono prawidłowo odczyta nasz komunikat, a przez to unikniemy jawnego konfliktu.
- ❑ Bycie rodzicem jest niełatwe. Trzeba się szanować, bo jeśli jesteśmy zestresowani i znerwicowani, nie pomożemy swojemu dziecku. Dobrze jest poszukać wtedy pomocy, np. u specjalisty w poradni psychologiczno-pedagogicznej itp. Przecież nasze dzieci są szczęśliwe i zadowolone wtedy, kiedy ich rodzice także są szczęśliwi i zadowoleni.

## Krótkie podsumowanie

- ❑ Pamiętaj, że internet nie jest wyłącznie siedliskiem zła. W sieci, tak jak i w realnym świecie, znajdziesz zarówno dobre, jak i złe elementy. Nie możesz blokować dostępu do internetu, bo z postępem jeszcze nikt nie wygrał.
- ❑ Komputer oraz internet są nieocenionym narzędziem edukacyjnym. To dzięki temu urządzeniu dziecko może uczyć się języków, poznawać świat, zdobywać materiały niezbędne do nauki w szkole. Uświadom jednak dziecku, że do wielu treści powinno podchodzić w sposób krytyczny.
- ❑ Nieodpowiednio dobrane oprogramowanie lub usługi sieciowe mogą narazić Twoje dziecko na kontakt z agresją lub innymi szkodliwymi treściami. Dlatego zwłaszcza w przypadku mniejszych dzieci bierz aktywny udział w wyborze programów, stron WWW i usług sieciowych, z których może korzystać pociecha. Odpowiednie praktyczne porady znajdziesz w dalszej części niniejszej książki.



- ❑ Pamiętaj, że komputer oraz internet wraz ze swoimi ciekawymi usługami mogą uzależniać. Dlatego staraj się kontrolować czas, jaki dziecko spędza przy komputerze.
- ❑ Rozmawiaj z dzieckiem. Staraj się wyjaśnić wszelkie wątpliwości i pokazać zagrożenia. Nie bój się rozmowy i trudnych problemów. Dzięki Twojej postawie dziecko może być bezpieczniejsze.