

Jak chronić dziecko przed nadużywaniem Internetu w trakcie nauczania zdalnego?

AUTOR: MGR ANNA KRAWCZYK, PSYCHOLOG

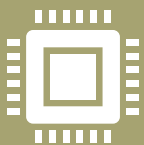
Drodzy Rodzice...

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym na terenie całego kraju, związanym w pojawieniem się koronawirusa, 25 marca br. weszło w życie rozporządzenie ministra edukacji narodowej o nauczaniu na odległość.

W czasie, gdy w szkołach nie odbywają się lekcje prowadzone w formie tradycyjnej, nauczyciele prowadzą nauczanie zdalne. Realizując podstawę programową, dzieci będą uczyć się za pośrednictwem nowych mediów i korzystać z Internetu.

Drodzy Rodzice...

Choć Internet jest jednym z najwspanialszych źródeł wiedzy na świecie, ma również swą ciemniejszą stronę. Środowisko sieciowe nie jest całkowicie kontrolowane, a co za tym idzie, Internet nie zawsze jest bezpieczny. Obecnie coraz częściej słyszy się o oszustwach, przemocy psychicznej, kradzieżach, czy nawet molestowaniu na tle seksualnym. Te oraz wiele innych zagrożeń czekają na wszystkich odbiorców Internetu. Wynikają one nie tylko z braku możliwości nadzorowania sieci, ale przede wszystkim z zaniedbań użytkowników.



Nowe media to narzędzia komunikacyjne, wykorzystujące nowe technologie, czyli Internet.



Są to techniki przekazu wizualnego i audiowizualnego (komputer, smartfon, tablet). Zalicza się do nich także technologie pozamonitorowe (telefax, telefon komórkowy).



Nowe media są technikami pozyskiwania, przetwarzania i transmisji danych.

Nowe media - definicja

Zalety korzystania z nowych mediów



Jedno z ważnych narzędzi wspierających rozwój (możliwość uczenia się)



Szybki przekaz informacji na interesujące tematy, praktycznie z całego świata



Źródło rozrywki i przyjemności



Pozwala utrzymywać kontakty z innymi ludźmi



Wygoda (robienie zakupów, płacenie rachunków, możliwość zdalnej pracy)



Możliwość zarobkowania



Dostępność, powszechność

A teraz ta ciemna strona...

Niebezpieczne treści
(mowa nienawiści,
wulgarny język, hejt
internetowy,
pornografia, sceny
przemocy)

Grooming (uwodzenie
dzieci w sieci przez osobę
dorosłą)

Cyberprzemoc
(cyberbullying) -
przemoc psychiczna,
nękanie, ośmieszanie,
umieszczanie filmów w
sieci, tworzenie
fałszywych stron
internetowych przez
rówieśników z użyciem
nowych technologii

Cyberstalking -
uporczywe, złośliwe
nękanie mogące wywołać
poczucie zagrożenia u
ofiary, które odbywa się z
użyciem nowych mediów

A teraz ta ciemna strona...

Happy slapping - proceder polegający na niespodziewanym atakowaniu (pobicie, okradzeniu, zniszczeniu rzeczy osobistych) przypadkowych ludzi, filmowaniu całego zajścia i wrzucaniu do sieci

Sexting - przesyłanie za pomocą komputera oraz urządzeń mobilnych z dostępem do Internetu swoich zdjęć, wiadomości o seksualnym charakterze lub też samodzielnie wykonanych materiałów video

Nadużywanie Internetu

Nałogowe korzystanie z nowych mediów

Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu

Poczucie, że bardzo trudno kontrolować własne zachowania związane z użytkowaniem Internetu

Pogorszenie się samo poczucia w sytuacjach ograniczenia lub przerywania korzystania z sieci oraz polepszenie w momencie powrotu do aktywności internetowej

Nałogowe korzystanie z nowych mediów

Utrata
zainteresowań i
zaniechanie zajęć,
które dotychczas
dostarczały
przyjemności

Spędzanie coraz
większej ilości czasu
przed ekranem dla
polepszenia
samopoczucia

Korzystanie z
Internetu mimo
doświadczania
szkodliwych
następstw

Brak poczucia
bezpieczeństwa w realnym
świecie (ucieczka
w wirtualny świat)

Lęk przed samotnością

Próba zaspokojenia potrzeby
przynależności

Zaspokojenie potrzeby
akceptacji, uzyskanie
potwierdzenia bycia ważnym

Trudność w nawiązywaniu
kontaktów i okazywaniu uczuć

Nadpobudliwość
psychoruchowa (Internet to
rozrywka szybko
nagradzająca, dostarczająca
coraz to nowych bodźców,
umożliwiająca
eksperymentowanie z
wizerunkiem)

Przyczyny nadmiernej korzystania

Przyczyny nadmiernego korzystania

Niska jakość relacji w rodzinie (konflikty między rodzicami)

Niski poziom zaangażowania rodziców w sprawy dziecka

Zbyt uległa postawa rodziców wobec „zachcianek” dziecka

Pozostawianie dziecka bez wsparcia i dozoru

Nadmierne i nieadekwatne wymagania oraz surowa dyscyplina

Objaw realnych kłopotów psychicznych młodego człowieka (zaburzenia nastroju, lęk, silny stres, depresja)

Skutki nałogowego korzystania z nowych mediów

Trudności w koncentracji uwagi i nadmierna pobudliwość

Ograniczenie umiejętności językowych

Trudności w rozwiązywaniu problemów

Ograniczenie wyobraźni i kreatywności

Rozleniwienie myślowe (nastawienie na bierny odbiór bodźców bez ich krytycznej oceny)

Trudności w uczeniu się i osiągnięciu wyników w nauce

Trudności w radzeniu sobie z emocjami (nietolerowanie sytuacji, kiedy trzeba na coś poczekać)

Trudności w relacjach (obniżenie umiejętności społecznych)

Przybieranie na wadze, wynikające z siedzącego trybu życia; wady postawy

W ślad za powyższym niezadowolenie ze swojego wyglądu i obniżenie samooceny

Osłabienie odporności i częste infekcje

Tracenie zainteresowania aktywnościami ważnymi dla rozwoju

Pogorszenie nastroju (lęk, niepokój)

Skutki nałogowego korzystania z nowych mediów

Kiedy skontaktować się ze specjalistą?

Każdą okazję wykorzystuje do tego, żeby sięgać po nowe media (komputer, tablet, smartfon, telefon)

Złości się, gdy coś lub ktoś mu przeszkadza w korzystaniu z nich

Kłamie, co do czasu spędzonego przed ekranem, stara się zamykać drzwi i robić to poza kontrolą rodziców

Traci zainteresowanie aktywnościami, które wcześniej sprawiały dziecku radość

Odporność, czyli czynniki chroniące



Czynniki chroniące to cechy, sytuacje lub warunki zwiększające odporność na działanie czynników szkodliwych. Dzieci i młodzież lepiej funkcjonują, jeżeli ich rodzice/opiekunowie są:



umiarkowanie kontrolujący,



dobrze radzą sobie z konfliktami (ich natężenie w rodzinie jest małe lub umiarkowane),



a samo dziecko czuje się kochane i przez nich wspierane.

Odporność:

•Jakość relacji z rodzicami

•Akceptacja siebie

•Uprawianie sportu

•Zaangażowanie w naukę

•Pozytywne relacje z rówieśnikami

•Odpowiednie praktyki wychowawcze rodziców

Odporność:

•Radzenie sobie z emocjami

•Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów

•Nawiązywanie i budowanie relacji

Odpowiednie praktyki wychowawcze



Stosowanie
adekwatnych
wymagań



Wypośrodkowanie
między brakiem
kontroli, a nadmierną
kontrolą



Wzmacnianie
dziecka, okazywanie
mu wsparcia



Rozmawianie o
przeżyciach dziecka



Okazywanie
zainteresowania tym,
co się z nim dzieje



Wykształcanie
nawyku aktywnego
spędzania wolnego
czasu



Rozsądne stawianie
granic

Netykieta

Zbiór zasad, określenie jasnych granic, aby użytkownik komputera wiedział jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie, oraz co się stanie, jeśli któraś z zasad zostanie złamana. Określenie wytycznych niepodlegających negocjacji, jak np. zakaz jedzenia i picia przy komputerze, poinformowanie do jakich stron został ograniczony dostęp. Lista zasad musi być wywieszona w widocznym miejscu. Warto poprosić użytkowników o podpisanie akceptacji zasad, zanim dzieci uzyskają dostęp do urządzenia.

Kilka słów o rodzicielskiej interwencji

Po pierwsze: **daj jasne zasady dot. korzystania z Internetu i omów konsekwencje ich nie przestrzegania**

Po drugie: **odwołaj się do zasad, na co jesteście umówieni i jakie będą konsekwencje naruszania reguł**

Po trzecie: **opisz sytuację, powiedz co widzisz**

Po czwarte: **powiedz o swoich uczuciach**

Po piąte: **powiedz o swoich oczekiwaniach**

Po szóste: **wyciągnij konsekwencje i nazwij uczucia dziecka (stawianie granic i dawanie zrozumienia)**

Co robić, aby przeciwdziałać cyberprzemocy

Ustawcie komputer w ogólnie dostępnym miejscu, żeby mieć kontrolę nad dzieckiem korzystającym z Internetu.

Rozmawiajcie regularnie z dzieckiem o tym, co robi w Internecie i w jaki sposób korzysta z telefonu komórkowego. Ustalcie zasady korzystania z sieci i poinformujcie dziecko o tym, czym jest cyberprzemoc.

Co robić, aby przeciwdziałać cyberprzemocy

Poinformujcie dziecko, że przemoc w sieci jest krzywdząca i niedopuszczalna i że działania takie mogą mieć poważne konsekwencje, a anonimowość w sieci jest tylko pozorna.

Powiedzcie dziecku, że kiedy padnie ofiarą cyberprzemocy musi was o tym poinformować i że może zawsze liczyć na waszą pomoc.

Proście, aby dziecko informowało was również o przypadkach cyberprzemocy, nawet jeśli go nie dotyczą i nie pozostawajcie wobec takich przypadków obojętni.

Przydatne linki

•• www.fdn.pl

•• www.saferinternet.pl

•• www.dzieckowsieci.pl

•• www.sieciaki.pl

•• www.przedszkolaki.dzieciaki.pl

•• www.helpline.org.pl

•• www.dyzurnet.pl

Dziękuję za uwagę

AUTOR: MGR ANNA KRAWCZYK, PSYCHOLOG