



# Niebezpieczne kontakty - Jak zapobiegać?

## Dowiesz się:

- Jak skutecznie chronić dziecko przed uwodzeniem w internecie.
- Jakie zasady i ograniczenia warto wprowadzić w domu.
- Dlaczego obecność rodzica w cyfrowym życiu dziecka ma kluczowe znaczenie.
- Czym różni się profilaktyka wobec młodszych i starszych dzieci.

## Profilaktyka zaczyna się w domu

Zapobieganie uwodzeniu dzieci w sieci nie polega na jednorazowej rozmowie czy zainstalowaniu aplikacji ochronnej. To proces, który opiera się na relacji, codziennej obecności i jasno określonych granicach.

### Młodsze dzieci: ochrona zamiast ostrzeżenia

Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym nie są w stanie samodzielnie bronić się przed manipulacją.

Nawet jeśli rozumieją zasady, nie potrafią ich zastosować w praktyce.

Najważniejszym krokiem profilaktycznym jest niedopuszczenie dziecka do samodzielnego korzystania z internetu i serwisów komunikacyjnych.

## Co warto zrobić:

- Nie dawaj dziecku smartfona z Nielimitowanym dostępem do internetu.
- Blokuj dostęp do komunikatorów i mediów społecznościowych.
- Korzystaj z narzędzi kontroli rodzicielskiej.
- Ogranicz czas ekranowy do minimum i nadzoruj każdą aktywność online.

## Starsze dzieci i nastolatki: edukacja, granice i towarzyszenie

W przypadku starszych dzieci konieczne jest połączenie edukacji, obecności i jasno ustalonych zasad.

Najważniejsze zasady domowe:

- Dziecko nie powinno kontaktować się online z osobami, których nie zna osobiście.
- Żadna znajomość zawarta w sieci nie powinna być utrzymywana w tajemnicy przed rodzicami.
- Intymne zdjęcia lub nagrania nie mogą być nigdy przesyłane nikomu – nawet osobie, którą dziecko darzy zaufaniem.
- Nowe aplikacje i konta powinny być instalowane za zgodą rodziców.

Co możesz robić na co dzień:

- Rozmawiaj z dzieckiem nie tylko o zagrożeniach, ale też o relacjach – czym jest dobra relacja i gdzie przebiegają granice.
- Wyjaśnij, że osoba, która chce skrzywdzić dziecko, nie zawsze jest kimś nieznanym — to może być ktoś znajomy, kuzyn, starszy kolega albo nawet ktoś znany z internetu.
- Bądź aktywnie zainteresowany cyfrowym życiem dziecka – wspólnie komentujcie to, co pojawia się w sieci, oglądajcie razem treści.
- Reaguj spokojnie, jeśli dziecko popełni błąd – krytyka i kary zniechęcają do szczerości.

### **Jak rozmawiać z dzieckiem?**

Rozmowa to jedno z najskuteczniejszych narzędzi profilaktyki.

Ale nie wystarczy powiedzieć dziecku: „Nie ufaj obcym”.

Rozmawiaj, tłumacz, pytaj:

- Wyjaśnij, że w sieci nie każdy jest tym, za kogo się podaje.
- Podkreśl, że sprawcą może być nie tylko obca osoba, ale również ktoś znany dziecku: kuzyn, znajomy rodziny, nauczyciel, trener czy popularny influencer.
- Tłumacz, że intencje nie zawsze są zgodne z tym, jak ktoś się przedstawia – a najważniejsze jest to, jak dziecko czuje się w tej relacji.
- Ucz dziecko, że o każdej sytuacji, która wzbudza niepokój lub wstyd, powinno natychmiast powiedzieć dorosłemu.

### **Edukacja seksualna i emocjonalna**

Dzieci nie mogą skutecznie chronić się przed uwodzeniem, jeśli nie rozumieją podstawowych zasad: czym jest zgoda, jakie zachowania są przekroczeniem granic i dlaczego niektóre relacje są szkodliwe.

Czego warto uczyć:

- Czym jest zgoda – nikt nie ma prawa zmuszać do bliskości czy zachowań, których dziecko nie chce.
- Jak rozpoznawać presję, manipulację i szantaż emocjonalny.

- Jak reagować na niepokojące sytuacje – dziecko ma prawo powiedzieć „nie”, wyjść z sytuacji i poprosić o pomoc.
- Że nie musi nikomu niczego udowadniać ani odpłacać się za bycie miłym.
- Że nawet osoba znana i lubiana może próbować przekroczyć granice — i to nigdy nie jest wina dziecka.

### **Rozpoznawanie dobrej i złej relacji**

Ucz dziecko:

- Dobra relacja opiera się na wzajemnym szacunku, zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa.
- W dobrej relacji można być sobą, mówić „nie” i mieć własne zdanie bez lęku przed odrzuceniem.
- Zła relacja wiąże się z presją, krytyką, ukrywaniem kontaktu przed innymi i naruszaniem granic.
- Ktoś może mówić miłe rzeczy, a mimo to mieć złe intencje – ważniejsze od słów są emocje, które budzi relacja.

### **Zachowuj czujność**

- Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka.
- Interesuj się tym, co dziecko robi w sieci i z kim rozmawia.
- Regularnie przeglądaj listę zainstalowanych aplikacji i aktywności.
- Ustal jasne zasady – ale stosuj je z empatią i spokojem.

### **Pamiętaj**

- Najmłodsze dzieci trzeba chronić przez ograniczenie dostępu do internetu, a nie tylko przez ostrzeżenia.
- Edukacja i rozmowa pomagają starszym dzieciom rozpoznawać zagrożenia.
- Bliska relacja i obecność rodzica to najlepsza ochrona.
- Nawet najlepiej przygotowane dziecko nie obroni się samo, jeśli zostanie pozostawione bez wsparcia.
- Nie oceniaj, nie karz – bądź osobą, do której dziecko zwróci się, kiedy wydarzy się coś złego.