



Rola rodziców i opiekunów

Dowiesz się:

Jakie są kluczowe obszary działania rodziców i opiekunów na rzecz cyfrowego bezpieczeństwa dziecka.

Rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu dzieciom bezpieczeństwa – również w świecie cyfrowym. To normalne, że nie zawsze wiemy, jak chronić dzieci przed zagrożeniami online – technologia zmienia się szybko, a wraz z nią ewoluują zagrożenia, na które narażone są dzieci. Na szczęście nie trzeba być ekspertem od technologii, by skutecznie chronić dziecko. Wystarczy uważność, troska, podstawowa wiedza oraz kilka kluczowych zasad wspartych praktycznymi rozwiązaniami technologicznymi.

Twoja obecność i Twój przykład mają znaczenie

Najlepszą ochroną dziecka jest bliska, pełna zaufania relacja. Żadne aplikacje, programy ani narzędzia nie zastąpią tego, co możesz zrobić właśnie Ty – poprzez rozmowę, budowanie więzi i codzienny przykład. Warto zastanowić się, jaką rolę technologie odgrywają w naszym domu. Czy ekrany dominują podczas wspólnego czasu? Czy dzieci widzą nas z telefonem w ręku? Nasze zachowania uczą dziecko, jak korzystać z technologii.

Budujmy dobre nawyki – od samego początku

Dzieci uczą się przez obserwację. Ograniczajmy czas przed ekranem i odłóżmy urządzenia na bok podczas wspólnych aktywności. Taka „cyfrowa higiena” pozwala uniknąć uzależnienia od technologii, a jednocześnie wzmacnia rodzinne więzi. Zajrzyjcie na stronę Fundacji Orange i [**zobaczcie kampanię „Nie przescrolluj życia”**](#). Znajdziecie tam wiele inspiracji jak dbać o higienę cyfrową.

Stawiamy granice i bądźmy konsekwentni

Jasne zasady dotyczące korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych to podstawa bezpieczeństwa online. Już od najmłodszych lat warto ustalać limity czasu spędzanego przed ekranem, rodzaje dozwolonych treści oraz momenty, w których korzystanie z technologii nie jest wskazane (np. podczas wspólnych posiłków czy przed snem). Dzięki temu dziecko szybko zrozumie, które zachowania są bezpieczne, a które mogą stwarzać ryzyko.

Rozmawiajmy otwarcie

Regularne rozmowy o tym, co dziecko robi w sieci, to najlepsza forma profilaktyki. Bądźmy otwarci na pytania dziecka, interesujmy się jego aktywnością w internecie i reagujmy spokojnie, jeśli pojawią się problemy. Tłumaczmy mu treści, które ogląda. Dziecko, które wie, że zawsze może przyjść do rodzica ze swoimi trudnościami, będzie bardziej odporne na zagrożenia online.

Korzystajmy z technologii wspierających bezpieczeństwo

Programy kontroli rodzicielskiej, filtrowanie nieodpowiednich treści czy ustawienia prywatności w urządzeniach i aplikacjach, to konkretne narzędzia, które wspierają nas w dbaniu o bezpieczeństwo dziecka w sieci. Żadne z tych rozwiązań nie zastąpi czujności rodzica, ale może być istotnym ułatwieniem w codziennym dbaniu o cyfrowe bezpieczeństwo.

Szukajmy informacji i wymieniajmy się doświadczeniami

Internet oferuje mnóstwo wartościowych materiałów dla rodziców, które mogą pomóc im zrozumieć współczesne zagrożenia oraz poznać skuteczne metody ochrony dzieci w sieci. Warto regularnie szukać sprawdzonych informacji, poradników czy webinarów prowadzonych przez ekspertów. Dzielmy się też własnymi doświadczeniami z innymi rodzicami – wymiana praktycznych rozwiązań i pomysłów pozwala łatwiej radzić sobie z wyzwaniami, które spotykają wszystkich rodziców w cyfrowym świecie.

Pamiętaj:

- Mamy ogromny wpływ na bezpieczeństwo naszych dzieci w internecie.
- Relacja z dzieckiem to najważniejsza ochrona przed zagrożeniami online.
- Jasne zasady i konsekwencja pomagają dziecku zrozumieć granice.
- Otwartość i regularne rozmowy są kluczem do bezpiecznego korzystania z sieci przez dzieci.
- Programy i aplikacje kontroli rodzicielskiej pomogą nam dbać o bezpieczeństwo dziecka.
- Szukanie wiedzy i wymiana doświadczeń z innymi rodzicami wzmacnia nasze kompetencje i pewność siebie w kwestiach bezpieczeństwa online.

Zobacz:

- Film kampanii społecznej [„Zadbaj o dziecięcy mózg” \(Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Fundacja Orange\)](#).
- Zobacz jak duża jest moc przyciągania ekranów.
- Przekonaj się jak wiele w życiu dziecka i rodziny może zmienić nasza uważność i wprowadzenie zasad cyfrowej higieny.