



Zasady bezpieczeństwa

Dowiesz się:

- Jakie zagrożenia czyhają na dzieci online i jak można im przeciwdziałać.
- Jakie zasady warto stosować, aby zapewnić dziecku ochronę w sieci.
- Dlaczego zasady bezpieczeństwa powinny być dostosowane do wieku dziecka.
- Jak uczyć dziecko odpowiedzialnego korzystania z internetu.

Internet to bogate źródło wiedzy, rozrywki i rozwoju, ale niesie ze sobą także poważne zagrożenia — zwłaszcza dla dzieci.

Niebezpieczne kontakty, przemoc rówieśnicza online, uzależnienie od ekranów, szkodliwe treści i utrata prywatności to realne ryzyko, z którym dzieci nie poradzą sobie same. Dlatego to na rodzicach i opiekunach spoczywa odpowiedzialność: muszą znać kluczowe zasady bezpieczeństwa, stosować je w codziennym życiu i przekazywać dzieciom — dostosowując je do ich wieku i etapu rozwoju.

Zasady bezpieczeństwa zmieniają się razem z dzieckiem

Nie ma jednego zestawu zasad dobrego dla wszystkich. Młodsze dzieci potrzebują ścisłej kontroli i stałej obecności dorosłych podczas korzystania z internetu. Na tym etapie ważne jest filtrowanie treści, korzystanie z kontroli rodzicielskiej i bycie przy dziecku, gdy sięga po ekran. Dziecko samo jeszcze nie oceni zagrożenia – to zadanie dla dorosłych.

Z wiekiem zakres swobody może rosnąć, ale zawsze powinien iść w parze ze wsparciem i rozmową. Nawet nastolatki, choć często lepiej znają technologię od dorosłych, nadal mogą paść ofiarą zagrożeń.

Kluczowe zasady bezpieczeństwa w sieci:

1. Chroń dziecko przed niebezpiecznymi kontaktami

Małe dzieci nie powinny korzystać z mediów społecznościowych, komunikatorów ani gier z możliwością komunikacji. Tego typu serwisy są po prostu nieodpowiednie do ich wieku. Nawet znajomość zasad bezpieczeństwa może być niewystarczająca przy kontaktach małego dziecka z dorosłą osobą o złych intencjach. Z wiekiem dzieci powinny uczyć się rozpoznawania niebezpiecznych relacji i sposobów reagowania w sytuacji zagrożenia. Tylko wyposażone w taką wiedzę i kompetencje, mogą w wieku nastoletnim korzystać z serwisów dających możliwość komunikacji.

2. Chronić dziecko przed szkodliwymi treściami

Duża część zasobów internetu to szkodliwe treści. Dzieci mogą przypadkiem natrafić na przemoc, pornografię, wulgarność czy fake newsy.

Warto korzystać z kontroli rodzicielskiej, ale równie ważna jest rozmowa z dzieckiem o tym, co w internecie jest wartościowe, a co nie. Dziecko powinno wiedzieć, jak reagować na niepokojące treści i do kogo się zwrócić w razie wątpliwości.

3. Ucz dziecko szacunku w sieci

Każde dziecko powinno wiedzieć, że internet to przestrzeń, w której obowiązują te same zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności, co poza nią.

Rolą rodzica jest wyjaśnienie, że cyberprzemoc jest równie poważna jak każda inna forma przemocy, a krzywdzenie innych w sieci jest absolutnie niedopuszczalne. Ważne jest również, aby dziecko wiedziało, czym jest cyberprzemoc, jak na nią reagować i do kogo zwrócić się o pomoc.

4. Dbaj o prywatność dziecka

Dzieci od początku powinny rozumieć, jak ważna jest ochrona prywatności.

Rolą rodziców jest uczenie, jakich informacji nie wolno zamieszczać w sieci i jakie zagrożenia wiążą się z udostępnianiem danych osobowych, zdjęć czy innych prywatnych informacji. Dorośli również powinni odpowiedzialnie podchodzić do kwestii publikowania zdjęć i informacji o sobie i swoich dzieciach, maksymalnie dbając o ich bezpieczeństwo.

5. Reaguj – bądź wsparciem, nie sędzią

Rodzic powinien budować atmosferę, w której dziecko bez obaw zgłosi problemy, trudności i błędy popełnione online. Reakcja dorosłego powinna być empatyczna, nastawiona na pomoc, zrozumienie sytuacji i wspólne poszukiwanie rozwiązań. Dziecko musi wiedzieć, że w przypadku problemów online nie będzie oceniane ani karane, tylko otrzyma niezbędne wsparcie.

6. Dbaj o równowagę między światem online a offline

Świat cyfrowy jest atrakcyjny, ale ważne jest, aby dziecko rozwijało się harmonijnie także poza ekranem – w aktywności fizycznej, kontaktach społecznych oraz różnorodnych zainteresowaniach. Rodzic powinien dbać o balans między czasem spędzonym online i offline, reagować na pierwsze oznaki problemów (np. uzależnienia od internetu) oraz, jeśli to konieczne, poszukiwać specjalistycznego wsparcia.

Pamiętaj:

- Zasady bezpieczeństwa online powinny być dostosowane do wieku dziecka.
- Rodzice odpowiadają za ustalanie i egzekwowanie zasad, ochronę prywatności dziecka oraz reagowanie na zagrożenia.
- Przestrzeganie zasad oraz dobry przykład rodzica pozwalają skutecznie chronić dziecko przed zagrożeniami w świecie cyfrowym.

Zobacz:

- Najnowszy kurs e-learningowy „[Sieciaki](#)” (FDDS, Orange)
- Zaproponuj dziecku zagranie w grę, z której dowie się o [zasadach bezpieczeństwa w internecie](#).
- Materiały edukacyjne o [bezpieczeństwie dzieci w internecie](#)
- Program edukacyjny Fundacji Orange [MegaMisja dla klas 1-3](#)

- Bezpłatna aplikacja edukacyjna [MegaMisja z Psotnikiem](#)
- [Sieciaki.pl](#) - portal i scenariusze zajęć dla szkół
- [Necio.pl](#) - dla przedszkolaków
- Kurs e-learning „[Dziecko w Sieci](#)” (FDDS, Fundacja Orange)
- Poznaj specyfikę zagrożeń dla dzieci w internecie
- Dowiedz się jak zapobiegać niebezpiecznym sytuacjom
- Posłuchaj jak reagować na uzależnienie, cyberprzemoc i inne zagrożenia