

# Poradnik dla rodziców - Cyfrowy świat Twojego dziecka

## Praktyczne wskazówki dla rodziców uczniów klas 4–8

Internet to dziś naturalna część życia dzieci i młodzieży. To tam uczą się, rozmawiają z rówieśnikami, szukają inspiracji i rozrywki. Aby ta przestrzeń była dla nich bezpieczna, potrzebują nie tylko zasad i kontroli, ale przede wszystkim **obecności i wsparcia dorosłych**.

## Dlaczego obecność rodzica jest kluczowa

Żadna aplikacja ani blokada rodzicielska nie zastąpi rozmowy. Dziecko, które wie, że może porozmawiać z rodzicem bez strachu przed karą, szybciej zgłosi trudną sytuację i chętniej poprosi o pomoc.

Twoja uważność i zainteresowanie są ważniejsze niż techniczne rozwiązania – to one budują poczucie bezpieczeństwa i uczą odpowiedzialnych wyborów.

## Jakie emocje dzieci przeżywają w sieci?

Świat online wywołuje u dzieci prawdziwe emocje, podobne do tych znanych ze szkoły czy podwórka:

- **Wstyd** – gdy dojdzie do ośmieszenia, utraty prywatności lub rozpowszechnienia treści bez zgody,
- **Strach** – przed hejtem, wykluczeniem z grupy lub oceną rówieśników,
- **Presja** – związana z liczbą polubień, komentarzy i potrzebą bycia zauważonym.

Sygnalami ostrzegawczymi mogą być nagłe zmiany nastroju, wycofanie, drażliwość, nadmierne korzystanie z telefonu lub unikanie rozmów.

Najważniejszym elementem bezpieczeństwa dziecka w internecie jest **uważna, spokojna obecność rodzica**. Rozmowa, wsparcie i zaufanie to fundament, który pomaga młodym ludziom mądrze poruszać się w cyfrowym świecie – dziś i w przyszłości.

## 6 zasad bezpiecznego domu cyfrowego

Warto wprowadzić jasne i wspólne zasady korzystania z internetu:

1. **Ustalcie zasady tworzenia i ochrony haseł** – hasło to prywatność i bezpieczeństwo dziecka.
2. **Dbajcie o równowagę między ekranem a odpoczynkiem** – przerwy od technologii są potrzebne dla zdrowia i koncentracji.
3. **Uczcie reagowania na przemoc w sieci** – dziecko powinno wiedzieć, że ma prawo powiedzieć „stop” i szukać pomocy.
4. **Przypominajcie, że internet nie zapomina** – to, co trafi do sieci, może tam pozostać na długo.
5. **Wprowadźcie strefy wolne od technologii** – np. wspólne posiłki bez telefonów.
6. **Zachęcajcie do myślenia przed kliknięciem i publikacją** – chwila refleksji chroni przed wieloma problemami.

## Plan działania w sytuacjach trudnych

Jeśli dziecko zetknie się z hejtem, wykluczeniem lub inną niepokojącą sytuacją:

- **Wysłuchaj i okaż wsparcie** – bez oceniania i pośpiechu.
- **Zabezpiecz dowody** – wykonaj zrzuty ekranu wiadomości lub treści.
- **Nie reaguj emocjonalnie w sieci** – skup się na ochronie dziecka.
- **Skontaktuj się ze szkołą lub odpowiednimi instytucjami**, jeśli sytuacja tego wymaga.

## Jak rozmawiać z dzieckiem o internecie?

Proste pytania pomagają otworzyć rozmowę:

- „Co dziś było dla Ciebie ważne w internecie?”
- „Czy coś Cię ostatnio zaniepokoiło w sieci?”
- „Jak się czułeś po tej rozmowie lub komentarzu?”

Takie rozmowy budują zaufanie i pokazują dziecku, że nie jest samo.