SP nr 280

CZERWIEC 2023 | Numer 22

SPECOPORADNIK

Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 280 im. Tytusa Chałubińskiego

Czy złość jest zła?

Złość należy do emocji podstawowych.
Te podstawowe emocje to poza złością: radość, smutek, strach i wstręt.
Każdy z nas rodzi się z emocjami podstawowymi, są one wspólne dla wszystkich ludzi, niezależnie od miejsca urodzenia. Można je porównać do podstawowej palety barw, na podstawie której tworzymy inne barwy (emocje złożone).

Złość jest neutralna i potrzebna, choć często jest demonizowana, a nawet nieakceptowana. Jest mi bliski pogląd Marshalla Rosenberga, który twierdzi, że każda emocja jest drogowskazem i o czymś nas informuje.

O czym informuje nas złość? Informuje o naruszeniu naszych granic, w sensie fizycznym, psychologicznym. Kiedy pojawia się gniew, może to oznaczać, że nasze przekonania, wartości, zasoby lub przyzwyczajenia zostały w jakimś stopniu zagrożone. Dlatego złość należy traktować bardzo poważnie, ponieważ odzwierciedla potrzeby, a także alarmuje o przekroczeniu, naruszeniu indywidualnych granic. Warto uczyć dzieci, iż mają prawo złościć się, natomiast rodzi się pytanie „co z tą złością dziecko robi dalej”.

Amerykański psychoterapeuta William Gray DeFoore, w książce „Złość”, podkreśla, że: „złość jest silnym, naturalnym i pozytywnym uczuciem, istniejącym po to, aby nas chronić. […] to energia emocjonalna, której możemy używać do budowania i podtrzymywania zdrowych granic”.

Złość, którą wyrażamy w sposób akceptowalny społecznie to asertywność.
Asertywność to umiejętność wyrażania własnych uczuć, postaw w sposób, który nie rani innych. Uczymy inne osoby na co się godzimy, pokazujemy własne granice. Każdy z nas doświadcza złości i każdy ma możliwość odczuwania i doświadczania jej. Ważne jest, by nie dopuszczać do kumulowania emocji. Jeśli nie damy sobie prawa do rozładowania złości mogą pojawić się psychosomatyczne dolegliwości – bóle głowy, karku, brzucha. Złość jest bardzo intensywną i aktywizującą emocją i jeśli nie pozwalamy sobie na jej realizację, to będzie „w nas siedzieć”, objawiając się wspomnianymi przypadłościami, bądź może doprowadzić do niekontrolowanego wybuchu emocji. Dlatego należy uczyć dziecko, by w sposób akceptowalny społecznie radziło ze złością. „Ludzie zachowują się tak, jak się tego nauczyli”.

Sposoby na złość:
rozmowa
gniecenie, darcie kartki papieru, starych gazet
krzyczenie (w wyznaczonym miejscu, np. swój pokój, łazienka)
ćwiczenia gimnastyczne, np. przysiady, podskoki
nadmuchanie balonu (aż do pęknięcia)
odejście do innego miejsca, np. na 10 minut
płacz
narysowanie swojej złości (można ją potem zgnieść i wyrzucić)
ugniatanie, "męczenie" plasteliny
wypisanie na kartce tego, co chciałoby powiedzieć lub wy-

krzyczeć
słuchanie głośnej muzyki, skakanie przy niej
położenie się na łóżku, na podłodze
spokojne oddychanie.

Dorośli mają ogromny wpływ na zdrowy i harmonijny rozwój dzieci. Należy od najmłodszych lat wspierać je w rozpoznawaniu emocji, regulacji napięć, wyciszaniu się i szeroko pojętym radzeniu sobie ze stresem. Aby rzeczywiście wesprzeć dzieci w odzyskaniu wewnętrznej równowagi, zdolności wyciszania się i zatrzymania oraz uważności na siebie i otaczający je świat, warto na co dzień zadbać o ćwiczenie tych umiejętności.

Polecam serię książek o Żabce autorstwa Eline Snel – terapeutki i trenerki, która propaguje medytację i mindfulness wśród setek tysięcy dorosłych, dzieci i młodzieży:

„Uważność małej żabki. Ćwiczenia dla rodziców i ich maluchów" – książka dla dzieci 18 miesięcy - 4 lata i ich rodziców

„Uważność i spokój żabki" - pierwsza książka o medytacji dla dzieci

„Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness"

„Daj przestrzeń i bądź blisko" – część dla nastolatków i ich rodziców.

Niech ta lektura będzie wspólną przygodą rodziców i dzieci, sposobem na wieczorne wyciszenie w bezpiecznym domowym zaciszu.

Opracowała
Beata Szewioła
pedagog

Wspieranie integracji sensorycznej w domu

Problemy z integracją sensoryczną mogą zaskoczyć nawet najbardziej pewnego siebie, kompetentnego rodzica. Kiedy rodzice po raz pierwszy słyszą, że ich dziecko nie rozwija się typowo, wywołuje to u nich co najmniej ogromny niepokój. Nawet jeśli występuje jedynie problem związany z przetwarzaniem sensorycznym bez towarzyszącej mu dodatkowej diagnozy, rodzice mogą odczuć lęk i dezorientację. Jak wpłynie to na przyszłość dziecka? Czy będzie miało słabe wyniki w szkole? Czy uda mu się zaprzyjaźnić z innymi? Czy codzienne życie będzie ciągłą walką?
Możemy stosować skuteczne interwencje oraz wiele praktycznych strategii i narzędzi, które umożliwią zrozumienie i wspomożenie dzieci w przezwyciężaniu problemów.

Zwiększ przewidywalność i kontrolę

Większość osób z zaburzeniami integracji bezwzględnie wymaga przewidywalności, aby uniknąć nadmiernego pobudzenia i niepokoju.
Przydatne może okazać się przedstawienie dziecku ustnego lub wizualnego harmonogramu, aby mogło się dowiedzieć, czego oczekiwać, i lepiej tolerować przejście od jednej czynności do drugiej.

Przykładowy harmonogram:

7.00. Pobudka
- Wykonać czynności składające się na poranną dietę sensoryczną.
- Umyć zęby i twarz. Uczesać włosy.
- Ubrać się.
- Położyć plecak przy drzwiach frontowych.
- Zjeść śniadanie.

15.00. Wyjście ze szkoły
- Przekąska.
- Zakupy w sklepie.
- Plac zabaw.

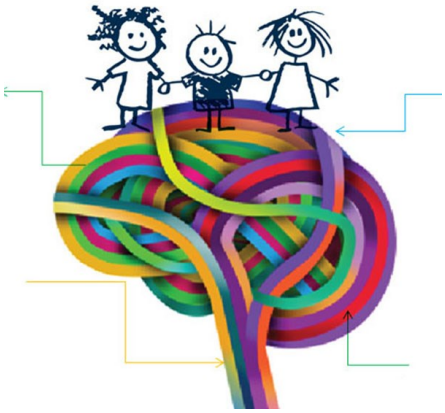
17.30. Pisemna praca domowa
18.30. Kolacja
19.30. Czytanie lektur szkolnych
20.00.Prysznic
20.30. Pora spania

Unikaj przesadnego planowania

Jeśli dziecko jest przytłoczone zbyt częstym przechodzeniem od jednej czynności do drugiej, należy unikać planowania zbyt wielu zadań i rozważyć, czy nie lepiej byłoby najpierw pójść na plac zabaw, aby dziecku łatwiej było zaakceptować harmonogram.

Uprzedzaj o zbliżającym się końcu ćwiczenia

Dzieci z problemami sensorycznymi mają trudności z przechodzeniem od jednej



czynności do drugiej. Ponieważ tak bardzo rozpraszają je bodźce, mogą potrzebować czasu, aby w pełni skupić się na ćwiczeniu, a kiedy zbliżają się do końca budowania wieży z klocków, okazuje się, że muszą przestać.

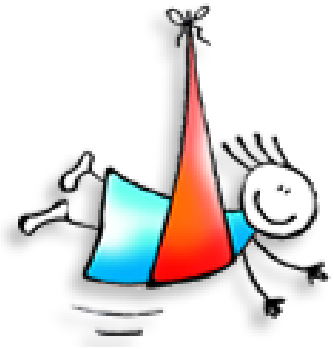
Należy dawać dziecku znać, kiedy zostało im 30 minut na zakończenie zabawy, a następnie przypominać o tym co 15, 10, 5 minut. Warto zastosować minutnik.

Proponuj akceptowalne alternatywy

Rodzice mogą zaspokoić potrzebę kontroli dziecka, proponując mu rozwiązania alternatywne. Podczas kolacji- zamiast nakazywać dziecku zjedzenie warzyw – rodzic może mu zaproponować wybór między brokułami a marchewką. Mycie zębów nie podlega dyskusji, ale można mu dać do wyboru dwie pasty o różnych smakach.

Skomplikowane zadania podziel na mniejsze

Długie i skomplikowane procesy powinny być dzielone na części, nad którymi łatwo zapanować. Choć odrabianie pracy domowej jest obowiązkowe, można pomóc dziecku, rozbijając je na racjonalne etapy, na przykład najpierw odrabianie pracy domowej z matematyki, przerwa na przekąskę, następnie praca z języka polskiego, przerwa na kolację, a po deserze - czytanie lektury.



Dostarcz potrzebnych bodźców

Istotne są zajęcia sensoryczne pomagające lepiej się poczuć i dobrze funkcjonować. Nadmiernie pobudzone dzieci skorzystają na uspokajających, kojących czynnościach, na przykład szybkim masażu lub podrapaniu pleców, zabawie sprężystą plasteliną, noszeniu obciążeniowej kamizelki lub przebywaniu w ciszy w pokoju z łagodnym światłem. Niewystarczająco pobudzonym dzieciom mogą natomiast być przydatne czynności aktywizujące, na przykład podskakiwanie na minitrampolinie, taniec w rytm skocznej muzyki.

Rób przerwy

Mamy tendencję do myślenia, że przez cały czas powinniśmy coś robić – pracować i bawić się z taką samą intensywnością. Mimo to czasem powinniśmy po prostu być . Nie angażować się w pracę, czytanie książki, surfowanie po internecie, używanie komórki, sprzątania lub inną czynność. Często właśnie te chwile wypełnione kontemplacją pozwalają nam odnaleźć wewnętrzny spokój. Nieważne, czy głaszczemy kota, czy spoglądamy na przesuwające się chmury – przerwy często umożliwiają dzieciom i dorosłym wyciszenie się oraz poznanie siebie od najlepszej strony.

Źródła: L. Biel „Integracja sensoryczna. Skuteczne strategie w terapii dzieci i nastolatków”.

Opracowała
Agnieszka Świderska
nauczyciel terapii pedagogicznej i terapii sensorycznej

Czym jest cyberprzemoc?

Zjawisko cyberprzemocy najkrócej definiuje się jako przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Technologie te to głównie Internet oraz telefony komórkowe. Część definicji ogranicza stosowanie terminu cyberbullying czy cyberprzemoc wyłącznie do przemocy rówieśniczej, inne nie stawiają ograniczeń wiekowych, niewątpliwie jednak najczęściej terminów tych używa się właśnie w kontekście przemocy wśród najmłodszych. Podstawowe formy zjawiska to nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów z użyciem sieci oraz podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli.

Do działań określanych mianem cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS. W odróżnieniu od „tradycyjnej" przemocy (ang. bullying) zjawisko cyberprzemocy charakteryzuje wysoki poziom anonimowości sprawcy. Ponadto na znaczeniu traci klasycznie rozumiana „siła", mierzona cechami fizycznymi czy społecznymi, a atutem sprawcy staje się umiejętność wykorzystywania możliwości, jakie dają media elektroniczne. Charakterystyczna dla problemu szybkość rozpowszechniania materiałów kierowanych przeciwko ofierze oraz ich powszechna dostępność w sieci sprawiają, że jest to zjawisko szczególnie niebezpieczne. Kompromitujące zdjęcia, filmy czy informacje potrafią zrobić w Internecie bardzo szybką „karierę", a ich usunięcie jest często praktycznie niemożliwe. Dodatkową uciążliwością dla ofiar cyberprzemocy jest stałe narażenie na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia lub nocy. Kolejną ważną cechą problemu jest stosunkowo niski poziom kontroli społecznej tego typu zachowań. Sytuacja doznawania przez dziecko krzywdy za pośrednictwem mediów elektronicznych jest często trudna do zaobserwowania przez rodziców czy nauczycieli, szczególnie jeżeli mają ograniczoną wiedzę i doświadczenia związane z korzystaniem z mediów elektronicznych.

Historia problemu

Pierwsze doniesienia medialne dotyczące zjawiska przemocy rówieśniczej w sieci pojawiły się na początku lat dwutysięcznych. Były to m.in. przypadek japońskiego ucznia nagranego w krępującej sytuacji w szatni szkolnej kamerą w telefonie komórkowym; czy głośna historia filmu, w którym chłopiec z Kanady nieporadnie odgrywa scenę walki z filmu „Gwiezdne Wojny". Wszystkie te przypadki zyskały rozgłos właśnie dlatego, że upublicznione materiały zrobiły w sieci bardzo szybką „karierę", a ofiary poniosły bardzo poważne konsekwencje.

W opracowaniach dotyczących początków problemu cyberprzemocy najczęściej przytaczany jest ostatni z wymienionych wyżej przypadków. Film z udziałem kanadyjskiego ucznia nazwanego przez internautów „Star War Kid" zdobył w sieci olbrzymią popularność przez długi czas pozostając, obok filmów z udziałem Paris Hilton, najczęściej pobieranym plikiem filmowym z Internetu. Jego bohater po załamaniu nerwowym wraz z rodziną zmienił miejsce

zamieszkania i przez kilka lat pozostawał pod ścisłą opieką psychiatryczną. Z czasem media coraz częściej przytaczały historie przemocy rówieśniczej w sieci, kończące się próbami samobójczymi lub nawet samobójstwami. Badania socjologiczne pokazały natomiast, że problem cyberprzemocy to nie tylko jednostkowe spektakularne przypadki, ale codzienne zjawisko wśród dzieci i młodzieży, którego skala, w zależności od przyjętej definicji problemu i metody badawczej, dotyczy od 20% do nawet ponad połowy dzieci i młodzieży.

W Polsce głośno o problemie przemocy rówieśniczej z użyciem mediów elektronicznych zrobiło się wraz z historią gdańskiej gimnazjalistki, która popełniła samobójstwo w efekcie przemocy doznanej ze strony rówieśników. W historii ważną rolę odegrało nagranie kamerą w telefonie komórkowym aktu krzywdzenia dziewczyny. Domniemywano, że groźba upublicznienia zarejestrowanego filmu przyczyniła się do tragicznego finału tej historii. W ostatnim czasie coraz częściej media przytaczają poważne przypadki cyberprzemocy. Podobnie jak w innych krajach, tak i w Polsce badania pokazują, że przypadki medialne to jedynie mały wycinek powszechnie występującego zjawiska.

Skala problemu

W Polsce problem przemocy rówieśniczej w sieci rozpoznany został na początku 2007 r. przez Fundację Dzieci Niczyje i firmę badawczą Gemius S.A. W toku badań Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne dzieci pytane były o doświadczenia następujących sytuacji:

przemoc werbalna w sieci (wulgarne wyzywanie, poniżanie, ośmieszanie, straszenie, szantaż),

rejestrowanie filmów i zdjęć wbrew woli dziecka,

publikowanie w sieci filmów, zdjęć i informacji ośmieszających dziecko,

podszywanie się w sieci pod dziecko.

Przemoc werbalna

Aż 52% internautów w wieku 12–17 lat przyznało, że za pośrednictwem Internetu lub telefonii komórkowej miało do czynienia z przemocą werbalną – niemal połowa badanych doświadczyła wulgarnego wyzywania (47%), co piąty poniżania, ośmieszania i upokarzania (21%), a co szósty straszenia i szantażowania (16%). Najbardziej negatywne reakcje towa-

Filmy i zdjęcia

rzyszą przypadkom poniżania – zdenerwowanie (59%), strach (18%) lub wstyd (13%). Jedynie 30% dzieci deklaruje, że taka sytuacja nie robi na nich żadnego wrażenia. Jedynie nieznacznie niższy poziom negatywnych emocji towarzyszy sytuacjom straszenia i szantażu w sieci. Mimo to blisko połowa dzieci nie informuje nikogo o takich przypadkach. Jedynie co dziesiąte dziecko zawiadamia o takich przypadkach swoich rodziców lub nauczyciela.

Ponad połowa nastoletnich internautów (57%) przyznaje, że była przynajmniej raz obiektem zdjęć lub filmów wykonanych wbrew jej woli. Względnie rzadko (18%) sytuacja taka jest zdarzeniem jednorazowym – w 2/5 przypadków (39%) zdarzenie takie powtarzało się. Zdecydowanie najczęściej autorami takich zdjęć są rówieśnicy – znajomi ze szkoły (87%) lub spoza szkoły (30%). Zdecydowana większość (80%) „niechcianych obrazów" ma niegroźny z pozoru kontekst humorystyczny. Jednakże aż połowa badanych (49%) deklaruje w takich sytuacjach wyraźnie negatywne odczucia. Popularnymi motywami robienia zdjęć/filmów są: złośliwość (21%) oraz popisywanie się przed innymi (17%). Celem co ósmego zdjęcia lub filmu jest ośmieszanie bohatera (12%). O sytuacjach niechcianych zdjęć i filmów dzieci zazwyczaj niko-

go nie informują (54%). Jeżeli zdecydują się komuś opowiedzieć o takiej sytuacji, to są to najczęściej rówieśnicy (24%). Zdecydowanie rzadziej zawiadamiani są rodzice (6%).

Kompromitujące materiały

14% internautów w wieku 12–17 lat zgłasza przypadki publikowania w sieci kompromitujących ich materiałów: informacji (9%) oraz zdjęć lub filmów (5%). W znaczącej większości sytuacje takie ograniczają się do pojedynczego lub kilkukrotnego zdarzenia (po 39% wskazań). Sprawcami są najczęściej rówieśnicy (ze szkoły: 59%, spoza szkoły: 43%), znacznie rzadziej dorośli (10%) czy też znajomi z internetu (13%). W 15% przypadków informacje, zdjęcia lub nagrania pochodziły od osób obcych lub nieujawniających swojej tożsamości. Pomimo stosunkowo nieznacznej skali problemu, zasługuje on na szczególną uwagę ze względu na wysoki stopień negatywnych emocji, które towarzyszą ofiarom – zdenerwowanie (66%), wstyd (33%) i strach (12%). Na tle innych form cyberprzemocy, przypadki publikacji kompromitujących materiałów są stosunkowo często zgłaszane osobom dorosłym (rodzice: 13%, pedagodzy: 12%). Jedynie 27% ofiar nikogo nie informuje o takich zdarzeniach.

Podszywanie się

Blisko jedna trzecia dzieci doświadczyła w sieci sytuacji, w której ktoś się pod nie podszywał. Przeważnie były to pojedyncze przypadki (19%), rzadziej z kilkukrotnymi (8%) lub wielokrotnymi (2%) powtórzeniami. Najczęściej podszywającą się osobą był rówieśnik (ze szkoły: 56%, spoza szkoły: 22%); zdecydowanie rzadziej dorosły (5%) lub znajomy z Internetu (6%). Za aż co piąty przypadek odpowiadały osoby nieznajome (20%). Podszywanie się jest zdecydowanie najbardziej irytującym działaniem spośród analizowanych. Aż 65% osób zareagowało w takich sytuacjach zdenerwowaniem, tylko co czwarty respondent deklarował, że nie wywarło to na nim żadnego wrażenia (24%). Przykrość sprawiło to 14% poszkodowanym, a strach wzbudziło u 5% osób.

Przeciwdziałanie cyberprzemocy

Dzieci zazwyczaj nie uświadamiają sobie jak krzywdzące mogą być działania podejmowane online, a ofiary cyberprzemocy pozostawione sam na sam z problemem często nie potrafią sobie z nim poradzić. Dlatego bardzo ważną rolę w przeciwdziałaniu cyberprzemocy pełni najbliższe otoczenie dziecka. Rodzice i nauczyciele powinni podejmować działania profilaktyczne oraz szybko interweniować w sytuacji, gdy zachodzi podejrzenie, że dziecko jest ofiarą lub sprawcą przemocy w sieci.

Jak chronić dziecko w sieci?

Ustal z dzieckiem zasady korzystania z internetu.

Zasady muszą być dostosowane do wieku dziecka. Ważne, żeby nie poprzestać na jednorazowej rozmowie. Do tematu zasad użytkowania internetu i bezpieczeństwa w nim należy wracać, jeśli tylko pojawi się ku temu okazja w codziennej rozmowie. Warto zachęcać dziecko do zadawania pytań, rozwiewać jego wątpliwości, tłumaczyć, dlaczego decydujemy się na pewne ograniczenia. Ważne, żeby dziecko miało świadomość, że dbamy o jego bezpieczeństwo. Dążmy do tego, by było przekonane o tym, że zawsze może zwrócić się do nas w sytuacjach dla siebie trudnych lub gdy będzie miało poczucie zagrożenia.

Warto zadbać o to, by dziecko korzystające z internetu przestrzegało następujących zasad:

Najmłodsze dzieci powinny korzystać jedynie z pozytywnych

i bezpiecznych treści (strony, aplikacje, gry) wskazanych przez rodziców. Z czasem warto brać pod uwagę propozycje nowych treści spośród wskazywanych przez dzieci, każdorazowo je weryfikując.

Czas korzystania z sieci powinien być ograniczony.

Zaleca się, by dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych dłużej niż dwie godziny dziennie.

Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez internetu.

Warto jako rodzic mieć możliwość wglądu w ekran komputera czy urządzenia mobilnego, z którego korzystają.

Przy okazji warto zainteresować się aktywnościami dziecka online i nawiązać na ten temat rozmowę.

Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z wyszukiwarek, portali społecznościowych i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści (zdjęć, filmów, tekstów). Stopniowe wprowadzanie takich możliwości powinno odbywać się pod kontrolą rodziców i z uwzględnieniem ograniczeń wiekowych narzucanych przez serwisy. Warto takie sytuacje wykorzystać do edukacji dziecka w zakresie skutecznego i bezpiecznego poszukiwania treści.

Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z komunikatorów czy portali społecznościowych. Ewentualne kontakty online powinny być ograniczone do znajomych osób i odbywać się pod kontrolą rodziców. Zakaz ów należy poprzedzić rozmową na temat zagrożeń związanych z kontaktami z nieznajomymi.

Dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć. Taki zakaz powinien być połączony ze zwróceniem dziecku uwagi na zagrożenia związane z publikacją wizerunku i prywatnych informacji.

Należy umówić się z dzieckiem, ze za każdym razem kiedy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego je w sieci zaniepokoi, natychmiast nas o tym poinformuje.

Kiedy dziecko zgłasza kontakt z nieodpowiednimi treściami, warto rozpoznać, co się wydarzyło, pochwalić je za poinformowanie o takim zdarzeniu. Jeżeli dziecko jest zaniepokojone, trzeba wytłumaczyć mu sytuację, zastanowić się, jak zmniejszyć prawdopodobieństwo podobnych sytuacji w przyszłości.

Udostępniaj dziecku jedynie pozytywne i bezpieczne treści.

Dobór stron internetowych, aplikacji czy gier staje się niezwykle ważnym zadaniem dla rodziców. Warto przy tym zwrócić uwagę na kilka podstawowych kwestii:

Zasoby internetowe udostępniane dzieciom muszą być wolne od szkodliwych treści, czyli przemocy, wulgaryzmów, erotyki.

Należy się upewnić, czy nie dają one dostępu do takich treści np. poprzez linki czy bannery.

Należy udostępniać dzieciom treści z wiarygodnego źródła, stworzone z myślą o młodym odbiorcy.

Estetyka, sposób prezentowania informacji, nawigacja po serwisie, grze czy aplikacji powinny być przyjazne i zrozumiałe dla dziecka.

Udostępniane dzieciom treści powinny łączyć zabawę z edukacją i rozwojem – angażować je w aktywności plastyczne, muzyczne, rozwijać wyobraźnię, poszerzać wiedzę.

Należy zwrócić uwagę, czy serwis zapewnia ochronę prywatności użytkownika – kluczowe jest zadbanie o bezpieczeństwo danych i wizerunku dziecka.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci.

Dobry kontakt z dzieckiem, czas na rozmowę i zainteresowanie jego doświadczeniami są niezwykle ważne do rozwoju dziecka. Zapewniają mu poczucie bezpieczeństwa.

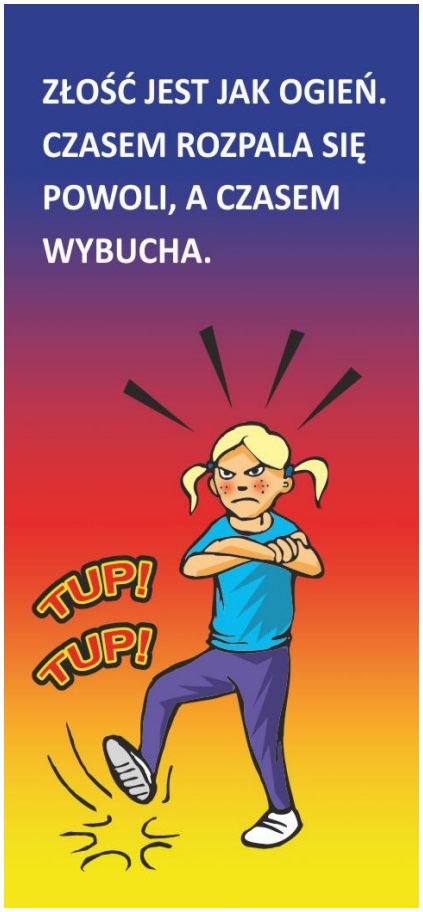
Jeżeli w świecie dziecka pojawiają się urządzenia elektroniczne i internet, to ważne, żeby również one były tematem rozmów z nim. Dzięki temu będziemy na bieżąco z doświadczeniami dziecka, poznamy jego preferencje, zobaczymy efekty jego aktywności online, damy mu szansę na pochwalenie się osiągnięciami (ważne, żeby je zauważać i doceniać). Rozmowa o doświadczeniach online będzie pomocna w zauważeniu niepokojących zdarzeń – również tych związanych z kontaktem z niebezpiecznymi treściami.

Jeżeli dowiemy się, że dziecko miało kontakt z pornografią czy scenami przemocy, nie wpadajmy w panikę. Ważne, żeby nie oceniać ani nie obwiniać dziecka za takie zdarzenia. Wyniki badań pokazują, że zdecydowana większość dzieci nie podzieliłaby się z rodzicami niepokojącymi zdarzeniami w sieci właśnie dlatego, że boi się oceny i konsekwencji (np. pozbawienia dostępu do internetu). Ważne jest więc, żeby spokojnie ustalić okoliczności zdarzenia. Jeżeli kontakt z nieodpowiednimi treściami wprowadził dziecko w zakłopotanie, należy wytłumaczyć mu sytuację, w której się znalazło. Ważne, żeby nie pozostawiać pytań dziecka bez odpowiedzi.

W przypadku scen filmowych czy fragmentów gier, które przestraszyły dziecko, należy wytłumaczyć mu, że to fikcja, że nikomu nie stała się krzywda. W przypadku kontaktu z erotyką i pornografią na miarę wieku dziecka należy wytłumaczyć mu koncept seksu i przekazać, że materiały, które widziało, przeznaczone są dla dorosłych. Jeżeli dziecko opowiada o kontakcie ze szkodliwymi treściami poza domem – w szkole, domu rówieśników, należy porozmawiać o tej sytuacji z wychowawcą czy rodzicami kolegów dziecka.

Pomocni w interwencji mogą być konsultanci bezpłatnej linii 800 100 100.

Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa w urządzeniu.



Udostępniając dziecku urządzenie z dostępem do internetu, należy odpowiednio skonfigurować ich system operacyjny. Jest to dosyć proste i powoduje znaczne ograniczenie dostępu do szkodliwych treści. W przypadku tabletów i smartfonów z systemem Android warto odpowiednio skonfigurować Google Play, przeglądarkę oraz aplikację serwisu YouTube. W nowszych wersjach systemu istnieje także możliwość stworzenia profilu ograniczonego, który będzie stanowił bezpieczną przestrzeń dla dziecka.

iOS

Właściciele urządzeń mobilnych z systemem iOS (iPad, iPhone) mogą ograniczyć dziecku dostęp do wybranych treści, korzystając z funkcji „Ograniczenia", która znajduje się w ustawieniach ogólnych. Określimy tam m.in. ograniczenie wiekowe dotyczące wyświetlanych filmów oraz używanych programów.

Jeżeli dziecko korzysta z internetu na komputerze wyposażonym w system Windows 7, możemy aktywować moduł Ochrony Rodzicielskiej, który umożliwia kontrolowanie czasu korzystania z komputera oraz ograniczenie dostępu do wskazanych gier i aplikacji. Moduł znajdziemy w panelu sterownia.

Zainstaluj program do kontroli rodzicielskiej.

W celu poprawy bezpieczeństwa dzieci korzystających z internetu warto zainstalować na urządzeniach, z których korzystają, oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej. Programy tego typu dają możliwość filtrowania treści, kontrolowania czasu i aktywności dziecka online itp. Aplikacje tego typu na tablety i smartfony dostępne są w sklepach online właściwych dla danego systemu operacyjnego. Użytkownicy komputerów pobiorą takie programy z sieci lub kupią je w sklepie.

Część programów i aplikacji kontroli rodzicielskiej udostępnianych jest gratis, za inne trzeba zapłacić. Zdarzają się również propozycje darmowych programów z płatnymi dodatkowymi funkcjonalnościami. Duża grupa programów działa na zasadzie abonamentu. Zazwyczaj w okresie próbnym można przetestować możliwości programu. Warto zwrócić uwagę, czy wybrany przez nas pakiet do kontroli rodzicielskiej umożliwia zabezpieczenie kilku urządzeń jednocześnie.

Programy kontroli rodzicielskiej:

Szukając programów do kontroli rodzicielskiej, warto zrobić rozpoznanie w internecie i zapoznać się z informacjami producentów oprogramowania oraz opiniami użytkowników.

Wśród licznej oferty warto zwrócić uwagę m.in. na:

Beniamin (Windows XP/ Vista/7/8/10)

Norton Family (Windows, Android, iOS)

Kaspersky SafeKids (Windows, Android, iOS)

F-Secure SAFE (Windows, Android, iOS)

Mobikid (Android)

Kids Place (Android)

Źródła: strona internetowa: chroń-dziecko-w-sieci (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).

jak-reagować- na – cyberprzemoc-FDDS.

Opracowała

Agnieszka Świderska

nauczyciel terapii pedagogicznej i terapii sensorycznej