

Cyberbezpieczeństwo – informacje dla rodziców

Rzeczywistość w dzisiejszych czasach dostała nowy, wirtualny wymiar. To jest nasza codzienność. Nie wyobrażamy sobie życia bez korzystania z dobrodziejstw nowych technologii. Jako dorośli i odpowiedzialni na ogół zdajemy sobie sprawę, że Internet może być nie tylko udogodnieniem i rozrywką, ale także bronią obusieczną.

Dziecko w sieci może zostać dosłownie złowione i popaść w koszmarne tarapaty. Konflikt z prawem, zagrożenie zdrowia a nawet życia, trauma, problemy emocjonalne, konflikty rówieśnicze, brak poczucia bezpieczeństwa to tylko nieliczne przykłady tego, co wydarzyć się może kiedy nasze dziecko w tym jakże trudnym okresie rozwojowym pozostanie samo w świecie wirtualnym. Najciemniejsze uliczki Internetu wabią młodych ludzi szyldem nieustającej zabawy, obietnicą akceptacji i pozorami anonimowości. To wszystko ułuda, jednak młody człowiek nie potrafi tego dobrze rozeznaczyć i pokusa często okazuje się silniejsza niż głos zdrowego rozsądku. O ile wiedza o niebezpieczeństwach mogących czyhać online wielokrotnie jest dobrze przez dziecko przyswojona, jednak nie ma ono wystarczającej siły charakteru by z niej skorzystać. I tu pojawia się misja dla nas, dorosłych. Co zrobić, by dziecko w Internecie rozwijało się, odpoczywało i spędzało czas bezpiecznie?

1. Rozmawiać.

O niebezpieczeństwach, ale także a może nawet przede wszystkim o tym, co robić, żeby było bezpiecznie. Dawać konkretne instrukcje, tłumaczyć. Nie na zasadzie wojny podjazdowej, kiedy dziecko jest zdenerwowane a sytuacja jest napięta, bo przecież nie o kłótnię, ale o porozumienie nam chodzi. Unikajmy zatem eskalacji emocji. Nawijajmy do tematów funkcjonowania w Internecie przy okazji, przemycajmy w słowach ważne treści. Wtedy nie jest to awersyjne, nie rodzi buntu. Nie bądźmy wszechwiedzący. Pytajmy nasze dzieci co i jak działa, co robią w Internecie najczęściej, co im się podoba w sieci a co nie. Nie moralizujmy, ale dochodźmy do prawdy otwartą postawą i chęcią dialogu.

2. Ustalmy zasady korzystania z Internetu.

My jako rodzice opłacamy dostęp do Internetu i w pewnym sensie wynajmujemy dziecku możliwość bycia online na zasadzie płacenia przez nie walutą porozumienia, szczerości. To jakby umowa biznesowa. Można spisać kontrakt, w którym zawrzemy to co najważniejsze. (wzór poniżej w załączniku 1).

3. Dziecko potrzebuje naszej uwagi.

Czasu spędzanego wspólnie z rodziną, nawet jeśli będąc nastolatkiem aktywnie to wypiera i wielokrotnie temu zaprzecza. Nadal nas potrzebuje, inaczej niż kilka lat temu, ale na pewno nie mniej. Dlatego naturalną przeciwwagą dla szukania przez dziecko akceptacji w środowiskach internetowych powinna być bliskość emocjonalna w rodzinie, gotowość do bycia razem, interesowanie się sobą wzajemnie i wspieranie. To daje poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że dziecko czuje się ważne, ma poczucie przynależności. Nie musi szukać poparcia u imponujących mu ważnych ludzi w świecie wirtualnym, bo ma takich w pokoju obok. Oczywiście, nawet silne wsparcie i bezwarunkowa miłość w rodzinie nie zastąpią nastolatкови potrzeby afiliacji ze strony grupy rówieśniczej, ale istotnie zmniejszają szansę wystąpienia zachowań ryzykownych w Internecie. Gdy dziecko ma dobrze wykształconą tożsamość, nie musi jej na każdym kroku potwierdzać wplątując się w kłopoty. A gdy nawet w coś się wpląta, to - gdy nasza relacja działa dobrze - możemy być pewni, że przyjdzie do nas po radę lub pomoc.

4. Ufaj, ale również sprawdzaj. Niestety.

Raz na jakiś czas, do momentu uzyskania pewności, że dziecko jest bezpieczne, należy wyrywkowo monitorować poczynania nastolatka w Internecie, poprzez wyrywkowe sprawdzanie historii odwiedzanych ostatnio stron www, zagłądanie na jego profile na portalach społecznościowych. Warto też zainwestować w dobry program ochrony przeciwwirusowej (ochrona danych i tożsamości, zabezpieczenia przed złośliwym oprogramowaniem szpiegującym).

5. Dziecko musi wiedzieć, że kiedy jest w Internecie jest wśród ludzi, jest obiektem obserwacji i oceny. Nie ma tu anonimowości.

Wszystko co pisze i robi jest publiczne i pozostawia po sobie realny ślad. Nic nie zostanie niezauważone ani bezkarne. Dlatego edukując dziecko aby zachowywało się rozsądnie odwołujemy się do kwestii odpowiedzialności karnej, ale także do emocji- mówmy wprost, że można kogoś autentycznie zranić, doprowadzić do załamania poprzez krytykę, ośmieszenie, pomówienie czy hejt. I wywołane w ten sposób emocje już nie są wirtualne, ale jak najbardziej realne.

6. Jeśli nasze dziecko padnie ofiarą mobbingu w sieci pamiętajmy, że nie należy pozbywać się dowodów takiego procederu.

Zdarza się, że w emocjach, chcąc wyprzeć taką sytuację, młody człowiek próbuje "zacierać ślady" a to duży błąd. Oczywiście, specjaliści takie dane potrafią odzyskać, ale wymaga to czasu, który przecież nie jest bez znaczenia gdy chcemy dociec sprawiedliwości. Dlatego warto zapisywać i archiwizować zapisy rozmów, zdjęcia, emaile, komentarze i wszystko to, co uderza w godność dziecka, jest obraźliwe lub zastraszające. Istnieje opcja by zrobić "zdjęcie" tego co widzimy na monitorze poprzez skorzystanie z przycisku Print Screen (Prt sc). Znajduje się on obok klawiszy „Delet” i „Backspace”. Po jego naciśnięciu w momencie gdy na monitorze widzimy interesującą nas treść wchodzimy do programu graficznego, np. do Painta i wklejamy zawartość schowka. Następnie zapisujemy plik na dysku komputera.

7. Nie wojujmy z hejterami i agresorami w sieci.

Wszystkie takie przypadki zgłaszajmy odpowiednim instytucjom. Internet nie jest dobrym miejscem do dochodzenia sprawiedliwości. Nakręci to spiralę agresji i możliwe, że w emocjach sami popełnimy jakiś błąd w kontakcie z takimi osobami, co może nam zaszkodzić. Ważny słowa, kontrolujmy emocje.