

Co powinno zaniepokoić rodziców?

- Odczuwany przez dziecko ból pleców, nadgarstka i palców, przekrwione oczy.
- Apatia, samoizolacja (również od grupy rówieśniczej).
- Utrata kontroli nad czasem spędzonym przed komputerem lub smartfonem.
- Napady złości, odczuwanie niepokoju przez dziecko w sytuacji, gdy nie ma dostępu do komputera lub telefonu.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli środki zaradcze zastosowane przez rodziców nie przynoszą efektów należy zwrócić się o pomoc do specjalisty. Może być nim psycholog lub pedagog szkolny. Jeśli interwencja specjalisty szkolnego nie będzie skuteczna, pokieruje on rodzica z dzieckiem do odpowiedniej placówki. Na terenie powiatu piaseczyńskiego pomoc psychoterapeutyczną i psychologiczną świadczą:

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Piasecznie tel. 22 756 44 55; punkt zamiejscowy w Górze Kalwarii tel. 22 727 48 78; punkt zamiejscowy w Tarcynie tel. 22 727 86 61.
- Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej (POIK) w Górze Kalwarii; Punkt Interwencji Kryzysowej w Piasecznie; Punkt Interwencji Kryzysowej w Mrokowie; tel. 22 756 68 20.
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Tarcynie tel. 500 398 833.
- Poradnia Psychologiczna dla dzieci i młodzieży EZRA UKSW w Piasecznie tel. 690 017 170, 570 666 940.
- Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Piasecznie – Centrum Koordynacji tel. 22 757 68 20.



**POWIAT
PIASECZYŃSKI**

Materiał informacyjny przygotowany przez Starostwo Powiatowe w Piasecznie.

DZIECI W CYFROWYM ŚWIECIE ZAGROŻENIA WIRTUALNEJ SIECI



Poradnik dla rodziców i opiekunów

Wirtualny świat

Na przestrzeni ostatnich lat Internet staje się coraz większym zagrożeniem dla dzieci. W dużej mierze ma na to wpływ nauka zdalna, która w związku z epidemią, stała się rzeczywistością. Nasze dzieci wydają się pogrążone w wirtualnym świecie.

Co dzieci robią w sieci?

Najmłodsze dzieci najczęściej oglądają bajki lub korzystają z różnych aplikacji, starsze zwykle grają w gry albo spędzają czas w serwisach społecznościowych.

Jak korzystanie z narzędzi z dostępem do Internetu wpływa na dzieci?

Zbyt długi czas spędzony przed ekranem ma niekorzystny wpływ na rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny oraz fizycznie uszkadza mózg. Dodatkowo dzieci i młodzież, które za dużo czasu spędzają przed ekranem gorzej się uczą, mają większe trudności z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami i źle śpią.

Ile czasu dzieci i młodzież spędzają przed ekranem?

Nadmierne przywiązanie do ekranu dotyczy zarówno dzieci, jak i dorosłych. Według badań NASK z 2019 roku polski nastolatek spędza na aktywnym korzystaniu z komórki ponad 4 godziny dziennie, a 12% spośród nich ponad 8 godzin dziennie. Dochodzi do tego czas spędzony przed komputerem.

Ile czasu dzieci i młodzież mogą spędzać przed ekranem?

Zgodnie z zaleceniami WHO dzieci do 2 lat nie powinny w ogóle mieć styczności z ekranem telefonu czy telewizora. Dzieci od 3 do 5 lat mogą spędzać do godziny dziennie oglądając bajki, starsze dzieci - do 12. roku życia o jedną godzinę dłużej. Łączny dzienny czas spędzony przed ekranem nie powinien przekroczyć 3 godzin w przypadku młodzieży od 12. do 18. roku życia.

Jak uchronić dziecko?

- Wstrzymaj się do 13 urodzin dziecka z zakupem pierwszego smartfona. Wcześniej, jeśli uznasz, że to konieczne, rozważ zakup smartwatcha albo tradycyjnego telefonu komórkowego.
- Wyposaż sprzęty elektroniczne, z których korzysta dziecko w kontrolę rodzicielską.
- Ustal z dzieckiem limit czasowy korzystania z urządzenia.
- Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach, jakie kryją się w cyfrowym świecie.
- Zapewnij dziecku inny rodzaj aktywności, najlepiej na powietrzu.

Jakie są inne niebezpieczeństwa w sieci?

Cyberprzemoc (cyberbullying) – nękanie, ośmieszanie, wyśmiewanie kogoś w sieci, mające na celu wyrządzenie krzywdy drugiej osobie.

Patostreaming – transmisja na żywo dotycząca patologicznych sytuacji, np. znęcania się nad zwierzętami.

Seksting i nudesy – rozbierane zdjęcia i nagrania wysyłane innym osobom.

Pedofilia – nawiązywanie kontaktu pedofila z dzieckiem, zdobywanie zaufania dzieci w sieci, np. poprzez udawanie rówieśnika.

Child grooming – uwodzenie dziecka przez Internet – zaprzyjaźnienie się z dzieckiem, nawiązanie więzi emocjonalnej, zdobycie zaufania, które umożliwia późniejsze wykorzystanie seksualne lub udział w pornografii dziecięcej.

Pro-Ana – promowanie wychudzonej sylwetki, np. poprzez dzielenie się efektami walki z pozorną nadwagą.