



## PORADY JAK KORZYSTAĆ z komórki, komputera i Internetu

→ **Dobieraj urządzenia odpowiednie do wieku dziecka.**

**Wskazówka służąca orientacji:** własna komórka nie przed dziewiątym rokiem życia; własny smartfon i komputer nie przed dwunastym rokiem życia.

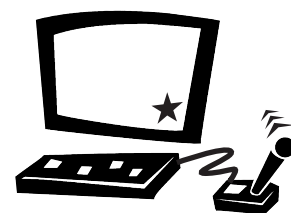
→ **Towarzysz dziecku szczególnie na początku.**

**Posługiwanie się komputerem i Internetem też trzeba się nauczyć:**

jak znaleźć to, czego szukam? Jakim stronom mogę ufać? Gdzie muszę uważać?

Pomóż swojemu dziecku nauczyć się dobrego korzystania z mediów.

Dodatkowo przy młodszych dzieciach pomocna jest blokada rodzicielska.



→ **Ochrona danych osobowych jest ważna.** Daj dziecku do zrozumienia, żeby było ostrożne w podawaniu osobistych informacji, oraz wpajaj, żeby nie wstawiało do sieci lub przysyłało innym żadnych kompromitujących zdjęć, lub zdjęć innych bez ich zgody.

→ **Bezpieczne ustawienia komórki.** Przez swojego operatora komórkowego można zablokować strony z treściami przeznaczonymi dla dorosłych i płatne wg wyższej taryfy numery. Zaleca się także regularne sprawdzanie rachunków telefonicznych, żeby uniknąć przykrych niespodzianek w postaci pułapek płatniczych.

→ **Przekaż zasady dobrego zachowania. Zarówno w komunikacji przez Internet jak i komórkę obowiązują zasady:** należy podchodzić do siebie ze wzajemnym szacunkiem, nie należy nikogo oczerniać, obrażać albo poniżać.

→ **Zainterесuj się tym, czym Twoje dziecko zajmuje się na komputerze czy w Internecie.** Niech dziecko zademonstruje Ci, co mu się podoba i co go interesuje. Spróbuj zrozumieć, co jest dla Twojego dziecka w tym najbardziej pociągające. Nie dyskredytuj zainteresowań dziecka. Rozmawiaj.

→ **Gry komputerowe odpowiednie dla dziecka.** Pierwszym punktem odniesienia jest przedział wiekowy dla którego adresowana jest gra. To, czy gra nadaje się dla Twojego dziecka i jak ją ocenić dowiesz się wtedy, gdy sam się z nią zapoznasz.

→ **Pomoc w negatywnych doświadczeniach.** W momencie gdy dzieci lub młodzież zostaną skonfrontowane z niepokojącymi obrazami lub przeżyciami (mobbing, pornografia, przemoc) potrzebują kogoś, kto przy nich będzie i w razie potrzeby wezwie pomoc.

→ **Czas korzystania z mediów.** Rozsądnie jest ustalić ramy czasowe dla korzystania z mediów, by nie wymknęło się ono spod kontroli. Dobrym pomysłem przy młodszych dzieciach jest nastawienie budzika. Ze starszymi dziećmi i młodzieżą można ustalić tygodniowy limit, który mogą samodzielnie rozplanowywać.

→ **Wyłączyć. Czas wolny od komórki,** np. w trakcie posiłków, odrabiania zadań domowych i udawania się na spoczynek, dobrze wpływa na rodzinny klimat oraz ułatwia odpoczynek i poprawia koncentrację.