

## **Rola rodziców w ochronie nastolatków przed problematycznym użytkowaniem internetu**

Niemal wszystkie nastolatki korzystają z internetu za pomocą smartfonów oraz innych urządzeń elektronicznych. Przede wszystkim kontaktują się ze znajomymi, słuchają muzyki i przeglądają portale społecznościowe, oglądają filmiki, filmy i seriale, śmieszne zdjęcia lub obrazki oraz grają w gry. Jednak w przypadku pewnej grupy młodych internautów korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli. W badaniu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przeprowadzonym na grupie 1017 osób w wieku 12-17 lat, objawy problematycznego używania internetu (PUI) stwierdzono u 12% młodzieży.

Wyniki badania pokazały, że normatywni i problematyczni użytkownicy internetu różnią się między sobą pod względem jakości relacji z rodziną i troski rodziców o ich bezpieczeństwo online. Osoby korzystające normatywnie z sieci znacznie lepiej oceniają poziom wsparcia emocjonalnego ze strony swojej rodziny, spędzają też więcej czasu w gronie swoich najbliższych niż osoby z objawami PUI. Co więcej, ich rodzice częściej pytają się ich o to, co robią w internecie i rozmawiają z nimi o tym, jak bezpiecznie z niego korzystać. Warto też dodać, że w rodzinach nastolatków używających normatywnie internetu częściej niż w rodzinach problematycznych użytkowników funkcjonują zasady dotyczące korzystania z sieci.

Niepokoi fakt, że co czwarty nastolatek twierdzi, że w ciągu minionego roku rodzice w ogóle nie pytali się go o to, co robi w internecie. Podobny odsetek badanych przyznaje, że jego rodzice nie rozmawiali z nim na temat bezpieczeństwa online, a prawie co drugiego badanego nie obowiązują żadne zasady dotyczące korzystania z internetu.

Kto jest szczególnie narażony na PUI?

Na problematyczne używanie internetu szczególnie narażone są nastolatki, które:

- negatywnie oceniają swoje relacje z rodzicami, brakuje im wsparcia ze strony rodziny,

- rodzice nie interesują się ich aktywnością w internecie i nie rozmawiają z nimi o bezpieczeństwie online,
- mają trudności z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym: silnie stresują się szkołą, mają negatywny stosunek do szkoły, brakuje im wsparcia ze strony rówieśników i nauczycieli,
- doświadczają przemocy ze strony swoich rówieśników,
- nie mają hobby poza internetem.

Rodzice odgrywają kluczową rolę w ochronie swoich dzieci przed problematycznym użytkowaniem internetu. Oto kilka strategii, które mogą pomóc rodzicom w pełnieniu tej ważnej roli:

### **Edukacja i Świadomość**

Rodzice powinni być dobrze poinformowani na temat korzyści i zagrożeń związanych z internetem. Poznanie najnowszych trendów i zagrożeń w sieci, takich jak cyberprzemoc, sexting czy fake newsy, pozwoli lepiej zrozumieć wyzwania, z jakimi mogą się spotkać ich dzieci. Edukowanie samych siebie oraz dzieci na temat bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu jest kluczowe.

### **Ustalanie jasnych zasad**

Rodzice powinni ustalić jasne zasady dotyczące korzystania z internetu, takie jak czas spędzany online, dostęp do określonych treści oraz korzystanie z mediów społecznościowych. Ważne jest, aby te zasady były wyraźnie komunikowane i konsekwentnie egzekwowane. Zasady te mogą obejmować limity czasu spędzanego przed ekranem, zasady dotyczące udostępniania informacji osobistych oraz korzystania z urządzeń elektronicznych podczas posiłków czy przed snem. Warto prowadzić domowe zasady ekranowe, które będą dotyczyły całej rodziny.

Zasady powinny faktycznie dotyczyć całej rodziny, ponieważ dzieci często uczą się poprzez obserwację. Rodzice powinni być dobrym wzorem do naśladowania w zakresie korzystania z technologii. Pokazywanie zdrowych nawyków, takich jak ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem, odpowiedzialne udostępnianie informacji i dbanie o bezpieczeństwo online, może mieć pozytywny wpływ na nawyki dzieci.

### **Monitorowanie aktywności online**

Monitorowanie aktywności online dzieci nie oznacza inwazyjnego śledzenia każdego ich ruchu, ale raczej bycie świadomym tego, z jakich stron korzystają, jakie aplikacje używają i z kim się kontaktują. Ważne są regularne rozmowy z dziećmi na temat ich doświadczeń online, co pozwala na wczesne wykrycie potencjalnych problemów.

### **Budowanie zaufania i otwartej komunikacji**

Budowanie otwartej i opartej na zaufaniu relacji z dziećmi jest kluczowe. Dzieci powinny czuć, że mogą bez obaw zwrócić się do rodziców w przypadku problemów związanych z internetem. Regularne rozmowy na temat korzystania z internetu, dzielenie się doświadczeniami i omawianie napotkanych problemów pomagają budować więź i zaufanie. Rodzice powinni słuchać uważnie i nie bagatelizować problemów zgłaszanych przez dzieci.

### **Promowanie zdrowego stylu życia**

Ważne jest, aby rodzice promowali zrównoważony styl życia, który obejmuje nie tylko korzystanie z technologii, ale także aktywności fizyczne, kontakty społeczne i inne formy spędzania wolnego czasu. Zachęcanie dzieci do angażowania się w sport, hobby i inne zainteresowania pomaga w utrzymaniu zdrowej równowagi między byciem online a offline.

### **Wzmacnianie kompetencji cyfrowych**

Rodzice mogą pomóc dzieciom rozwijać kompetencje cyfrowe, takie jak krytyczne myślenie, ocena wiarygodności źródeł informacji oraz świadomość prywatności i bezpieczeństwa online. Wiedza ta pozwala młodzieży na świadome i odpowiedzialne korzystanie z internetu oraz unikanie potencjalnych zagrożeń.