

Moje dziecko rozumie, czym jest prywatność w sieci i jak o nią dbać:

- ☐ wie, jakich informacji nie powinno udostępniać (np. adres zamieszkania, szkoły, zdjęcia z domu, intymne zdjęcia, dane rodziny etc.),
- ☐ rozumie, że treści udostępnione w sieci mogą łatwo trafić do wielu osób i są bardzo trudne do usunięcia,
- ☐ zna podstawowe ustawienia prywatności (choćby czasem trzeba je wspólnie ustawić albo sprawdzić).

Moje dziecko korzysta z ekranów w sposób celowy, a nie kompulsywny.

- ☐ potrafi powiedzieć, po co sięga po telefon lub komputer (np. żeby coś sprawdzić, porozmawiać z kimś),
- ☐ stara się korzystać z internetu w określonym celu i kończyć, gdy cel zostaje osiągnięty,
- ☐ uczy się planować swój czas online i dostrzegać, kiedy spędza go zbyt dużo,
- ☐ zaczyna rozróżniać, czy korzysta z telefonu z potrzeby, czy z przyzwyczajenia lub nawyku.

Moje dziecko zna zasady związane z korzystaniem z telefonu z internetem i zobowiązuje się ich przestrzegać.

- ☐ ogranicza czas przed ekranem,
- ☐ odkłada telefon w czasie posiłków,
- ☐ nie korzysta z ekranów przed snem ani w sypialni,
- ☐ rozumie sens domowych zasad ekranowych i zobowiązuje się ich przestrzegać – wie, że służą ochronie i dobremu samopoczuciu, a nie tylko ograniczaniu.

Moje dziecko wie, czym są szkodliwe treści, dlaczego nie należy ich oglądać i jak na nie reagować.

- ☐ wie, że w internecie może przypadkowo trafić na przemoc, pornografię, patotreści, wulgaryzmy czy materiały promujące samookaleczanie lub zaburzenia odżywiania,
- ☐ wie, że jeśli tak się stanie, to nie jest to jego wina,
- ☐ rozumie, że tego typu treści mogą wywoływać silne emocje – lęk, napięcie, ciekawość, niepokój,
- ☐ rozumie, że nie może celowo oglądać takich materiałów, ponieważ mają negatywny wpływ na jego psychikę i emocje,
- ☐ rozmawia z rodzicami, gdy zetknie się z czymś trudnym – wie, że nie zostanie ocenione ani zawstyżone,
- ☐ wie, że kiedy trafi na szkodliwe treści, może od razu przerwać ich oglądanie – wyłączyć je, odejść, zamknąć okno przeglądarki,
- ☐ rozumie, że ma prawo odmówić oglądania czegoś, co pokazuje rówieśnicy – nawet jeśli wszyscy to oglądają.



domowezasadyekranowe.pl

saferinternet.pl



SMARTFON Z DOSTĘPEM DO INTERNETU? → LISTA KOMPETENCJI

DOMOWE ZASADY
EKRANOWE

FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Ta lista to narzędzie, które ma pomóc Ci sprawdzić, jakie umiejętności Twojego dziecka warto rozwijać, aby mogło bezpiecznie korzystać z telefonu z dostępem do internetu.

Nie wszystkie punkty muszą być spełnione już teraz. W wielu rodzinach rozwijanie tych kompetencji to proces, który wymaga czasu, rozmów i codziennego wspierania dziecka w nauce odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Ta lista może ułatwić Ci zdiagnozowanie: co już działa, o czym warto porozmawiać, w jakich obszarach dziecko potrzebuje jeszcze wsparcia – teraz lub w najbliższym czasie.

Możesz z niej korzystać przed decyzją o pierwszym smartfonie lub wtedy, gdy dziecko już go ma.

Moje dziecko potrafi rozpoznawać i wyrażać własne emocje.

- ☐ uczy się zauważać, kiedy coś je niepokoi, smuci, złości lub stresuje,
- ☐ potrafi nazywać to, co czuje – także emocje trudne lub mieszane,
- ☐ zwraca uwagę na emocje, które pojawiają się w związku z korzystaniem z internetu (np. presja, porównywanie się z innymi, FOMO),
- ☐ wie, że szukanie pomocy i dzielenie się emocjami – także trudnymi – jest w porządku i świadczy o sile, a nie słabości,
- ☐ nie ukrywa przed rodzicami swoich uczuć – wie, że zostanie wysłuchane i potraktowane poważnie.

Moje dziecko potrafi rozpoznać zagrażającą relację i wie, jak zareagować.

- ☐ wie i rozumie, dlaczego nie powinno rozmawiać z obcymi osobami, nawet jeśli ktoś wydaje się bardzo fajny, wspierający i mówi miłe rzeczy,
- ☐ rozumie, że nie wolno umawiać się na spotkania z osobami poznanymi online,
- ☐ zna zasadę: zawsze informuje rodziców, gdy ktoś obcy nawiązuje z nim kontakt w sieci,
- ☐ wie, że nie powinno nikomu wysyłać zdjęć intymnych, nawet jeśli ktoś obiecuje coś w zamian, grozi lub mówi, że „wszyscy tak robią”,
- ☐ wie, co zrobić, gdy otrzyma niechciane lub intymne zdjęcie — może je usunąć, zablokować nadawcę i powiedzieć o tym rodzicom,
- ☐ ma świadomość, że ma prawo zgłosić rodzicom każdą sytuację, która wzbudza niepokój, nawet jeśli ktoś prosi o zachowanie tajemnicy lub grozi konsekwencjami,
- ☐ potrafi zablokować kontakt z daną osobą w komunikatorach i aplikacjach, z których korzysta, albo opuścić grupę, której jest członkiem,
- ☐ rozumie, czym jest manipulacja, i wie, jak może wyglądać online (np. pochlebstwa, presja emocjonalna, obietnice, wzbudzanie współczucia),
- ☐ wie, że nawet osoby znane osobiście mogą przekraczać granice i próbować manipulować,
- ☐ zna pojęcie uwodzenia online — wie, że może wyglądać jak przyjaźń lub „romantyczna relacja”,
- ☐ potrafi odmówić — zarówno obcym, jak i bliskim osobom — nawet jeśli doświadcza presji („jeśli ci zależy...”, „wszyscy tak robią...”),
- ☐ ufa swoim uczuciom — jeśli coś je niepokoi, zawstydzają, budzi lęk lub dyskomfort, traktuje to jako ważny sygnał i szuka wsparcia,
- ☐ rozumie, czym są dobre i złe tajemnice — i że nie powinno ukrywać niczego przed rodzicami,
- ☐ wie, że w każdej sytuacji może porozmawiać z rodzicem i zostanie potraktowane poważnie.

Moje dziecko umie korzystać z internetu w sposób edukacyjny i wartościowy. Rozumie, że nie wszystko, co widzi i czyta w internecie, jest prawdziwe.

- ☐ potrafi rozpoznać różnicę pomiędzy rozrywką a treściami edukacyjnymi i wie, że warto dbać o równowagę między nimi,
- ☐ rozumie, że nie wszystko, co widzi w internecie, jest prawdziwe — uczy się sprawdzać źródła i myśleć krytycznie,
- ☐ potrafi rozpoznać podejrzaną wiadomość lub próby oszustwa (np. „wygrałeś telefon”, „kliknij, by odebrać nagrodę”),
- ☐ wie, że jeśli coś budzi jego wątpliwości — warto to skonsultować z dorosłym.

Moje dziecko rozumie, dlaczego to ważne, żeby ograniczać czas online i dbać o relacje i aktywności offline.

- ☐ rozumie, dlaczego ważne jest ograniczanie czasu przed ekranem, i akceptuje domowe zasady ekranowe (np. czas, miejsce, cel korzystania z telefonu),
- ☐ zna mechanizmy stosowane w grach i aplikacjach (nagrody, powiadomienia, presja czasu) i wie, że mogą one uzależniać, ma świadomość, że nadmiar ekranów może szkodzić zdrowiu, nastrojowi, relacjom i jakości snu,
- ☐ nie rezygnuje z aktywności offline (zabawy, ruchu, kontaktów z bliskimi, obowiązków) na rzecz telefonu,
- ☐ ma przyjaciół i kontakty rówieśnicze poza siecią — a jeśli ma trudności w relacjach, rozumie, że ekran nie zastąpi bliskości i że potrzebuje rozwijać te umiejętności przy wsparciu rodziców.

Moje dziecko ma świadomość problemu przemocy rówieśniczej w sieci i wie, jak na nią reagować.

- ☐ rozumie, że nie wolno krzywdzić innych — także w internecie,
- ☐ zna formy przemocy online, takie jak: hejt, nękanie, wyśmiewanie, rozpowszechnianie zdjęć bez zgody, ich przerabianie, podszywanie się, groźby, wykluczanie z grup,
- ☐ wie, że każdą formę przemocy należy zgłaszać — nie tylko jako ofiara, ale też jako świadek,
- ☐ potrafi zareagować w trudnej sytuacji: wyjść z grupy, zablokować sprawcę, zrobić zrzut ekranu,
- ☐ wie, że w takich sytuacjach może i powinno szukać wsparcia u rodzica lub innego zaufanego dorosłego,
- ☐ czuje, że może liczyć na zrozumienie i pomoc rodzica — wie, że nie zostanie obwinione, tylko wysłuchane i wsparte,
- ☐ wie, że nie musi zawsze samodzielnie wiedzieć, jak się zachować — i że prośenie o pomoc jest w porządku.

Moje dziecko rozmawia ze mną o tym, co dzieje się online.

- ☐ dzieli się swoimi zainteresowaniami związanymi z internetem (np. ulubionymi grami, twórcami, trendami),
- ☐ wie, że może zwrócić się do mnie, gdy wydarzy się coś trudnego — i że zostanie potraktowane poważnie,
- ☐ uczy się prosić o pomoc, gdy coś go niepokoi lub przerasta,
- ☐ wie i czuje, że nie zostanie skrytykowane, zawstydzane ani obwinione — że postaram się je zrozumieć i wesprzeć,
- ☐ rozumie, że zasady dotyczące internetu i telefonu są po to, żeby je chronić — a nie kontrolować.