



## Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

# Biztonságban az interneten

A digitális eszközöknek köszönhetően napjainkban minden korábbinál könnyebb kapcsolatba lépünk egymással. De ahogy a való világban szeretjük gyermekünket biztonságban tudni, a digitális térben is törekednünk kell arra, hogy megóvjuk őt minden veszélytől.

### **Az online tér veszélyei**

- A gyerekekkel közösségi oldalakon, játék- és üzenetküldő platformokon szexuális kapcsolatot kereső felnőttek
- Az erőszakot, nőgyűlöletet, pornográfiát, idegengyűlöletet és féltretájékoztatót mutató káros tartalmak
- Gyermekes esetében a személyes adataik és tartózkodási helyük megosztása, kamaszok esetében saját magukról többet mutató fotók vagy videók megosztása
- Internetes zaklatás, amit a gyermek saját ismerőseitől vagy idegenektől szenved el

### **Alkalmazzunk digitális biztonsági intézkedéseket!**

- Állítsunk be szülői felügyeletet!
- A böngészőben kapcsoljuk be a biztonságos keresés funkciót!
- Az alkalmazások és játékok esetében mindig szigorú adatvédelmi beállítást használjunk!
- Ha a webkamera nincs használatban, mindig takarjuk el!

### **Az online töltött idő is teljen biztonságban!**

- Beszélgessünk és a gyerekekkel közösen alakítsunk ki családi megállapodást az eszközök használatának módjáról és idejéről!
- Legyenek otthon eszközmentes helyiségek, és csak a meghatározott időben legyen szabad az eszközöket használni!
- Magyarázzuk el a gyermekünknek, hogy miért fontos a személyes adatait megőrizni!

- Az érdekesnek tűnő új honlapokat, közösségi oldalakat, játékokat, fedezzük fel együtt! Így a szülő és a gyermek is ismerni fogja ezek működését.
- A Common Sense Media oldalon korosztályonként csoportosítva található ajánlott weboldalakat, játékokat vagy közösségi platformokat!
- Fontos, hogy a gyermekünk értse, miért fontos kétszer is átgondolni, mielőtt olyan kommentet, fotót vagy videót tesz közzé, amelyeket később megbánhat!
- Időnként ellenőrizzük a gyermekünk böngészési történetét és közösségi oldalakon regisztrált profiljait, hogy lássuk kik követik és milyen tevékenységeket végez!

### **Beszélgessünk és beszélgessünk!**

- Fontos, hogy gyermekünk tudja, hogy ha online olyasmit tapasztal, amitől megijed, kényelmetlenül érzi magát vagy zavarba jön, akkor nyugodtan fordulhat hozzánk segítségért.
- Ha a gyermekünk hirtelen visszahúzóbb, feszültebb vagy titkolózóbb lesz, kérdezzük meg tőle, hogy történt-e valami az online tevékenysége során, ami kiváltotta ezeket az érzéseket belőle!
- Beszélgessünk arról is, hogy mivel tölti az időt az interneten: milyen weboldalakat, közösségi oldalakat látogat, milyen játékot használ rendszeresen!
- Ne féljünk korlátozni a képernyőidőt, ha a gyerek a nap nagy részét kütyüzéssel tölti!
- A beszélgetéseket mindig pozitív, támogató hangnem jellemezze, és hangsúlyozzuk, hogy mennyire fontos a nyílt, őszinte párbeszéd!

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében az [Oxford University](#), az [Unicef](#), a [WHO](#) és más nemzetközi szervezetek dolgozták ki.