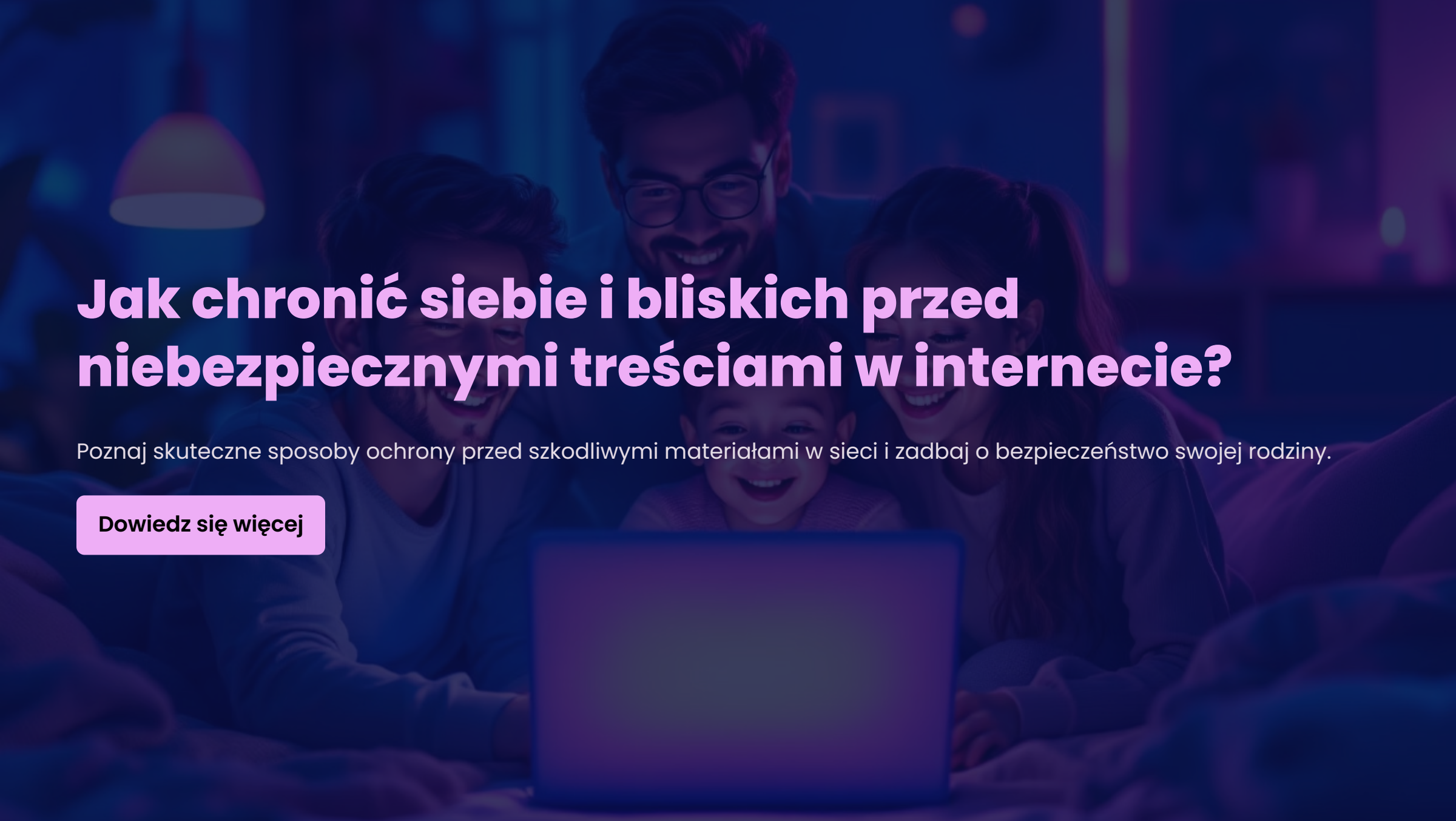




Jak chronić siebie i bliskich przed niebezpiecznymi treściami w internecie?

Poznaj skuteczne sposoby ochrony przed szkodliwymi materiałami w sieci i zadbaj o bezpieczeństwo swojej rodziny.

[Dowiedz się więcej](#)

Internet – możliwości i zagrożenia

Internet to potężne narzędzie, które oferuje dostęp do wiedzy, rozrywki i kontaktu z ludźmi z całego świata. Jednak obok nieskończonych możliwości, kryją się w nim również zagrożenia. Niebezpieczne treści mogą pojawić się niespodziewanie, wpływając negatywnie na naszą psychikę i bezpieczeństwo, a szczególnie narażone są na nie dzieci. Warto wiedzieć, jak je rozpoznawać i jak skutecznie się przed nimi chronić.



Czym są niebezpieczne treści i gdzie można je znaleźć?

- ❗ Niebezpieczne treści to wszelkiego rodzaju materiały, które mogą wywołać lęk, zgorszenie lub w inny sposób zaszkodzić odbiorcy. Nie zawsze są one łatwe do zidentyfikowania, a ich forma może być bardzo różnorodna.

Oto kilka przykładów szkodliwych materiałów, na które można natrafić w sieci:

1

Przemoc i agresja

Nagrania bójek, sceny drastycznych wypadków czy akty okrucieństwa wobec ludzi i zwierząt.

2

Treści o charakterze erotycznym

Materiały pornograficzne, które są szczególnie szkodliwe dla nieletnich.

3

Promowanie ryzykownych zachowań

Treści zachęcające do hazardu, samookaleczeń, zaburzeń odżywiania czy stosowania substancji psychoaktywnych.

4

Mowa nienawiści

Materiały nawołujące do nienawiści i dyskryminacji ze względu na pochodzenie, religię, orientację seksualną czy poglądy.

5

Manipulacja i dezinformacja

Działalność grup manipulacyjnych, sekt czy teorie spiskowe, które mają na celu wprowadzenie w błąd i wykorzystanie odbiorców.

Jak to wygląda w praktyce? Przykład z życia

Wyobraź sobie sytuację: dziecko ogląda na popularnej platformie wideo bajkę lub filmik o grach. Po zakończeniu materiału algorytm automatycznie proponuje kolejne nagranie. Tym razem jest to jednak kompilacja drastycznych wypadków samochodowych lub scena przemocy. Dziecko, zdezorientowane i przestraszone, ogląda treść nieodpowiednią dla swojego wieku. Rodzic, zajęty w drugim pokoju, może nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, na co narażone jest jego dziecko.

Takie sytuacje zdarzają się często i pokazują, jak łatwo można natknąć się na szkodliwe materiały, nawet jeśli nie szukamy ich celowo.



Jak chronić siebie i bliskich?

- ❶ Istnieją skuteczne sposoby na ograniczenie ryzyka zetknięcia się z niebezpiecznymi treściami. Kluczem jest połączenie narzędzi technologicznych ze świadomą komunikacją.

01

Korzystaj z kontroli rodzicielskiej

Większość systemów operacyjnych (na komputerach i smartfonach) ma wbudowane funkcje kontroli rodzicielskiej. Pozwalają one na blokowanie dostępu do określonych stron, aplikacji i filtrowanie nieodpowiednich treści.

03

Rozmawiaj z dziećmi

Otwarta rozmowa jest jednym z najważniejszych narzędzi. Pytaj dzieci, co oglądają w internecie, jakie strony odwiedzają i z kim rozmawiają. Ucz je krytycznego myślenia i wyjaśnij, że nie wszystko, co znajdują w sieci, jest prawdą lub jest dla nich bezpieczne.

02

Aktywuj tryby bezpieczne

Popularne serwisy, takie jak YouTube, oraz przeglądarki internetowe oferują „tryb bezpieczny”. Po jego włączeniu algorytmy starają się odfiltrować materiały potencjalnie nieodpowiednie dla młodszych użytkowników.

04

Ustalaj zasady korzystania z internetu

Wspólne określenie limitów czasowych spędzanych przed ekranem może zmniejszyć ryzyko przypadkowego natrafienia na szkodliwe treści. Warto również ustalić, że dzieci korzystają z urządzeń w miejscach ogólnodostępnych, np. w salonie, a nie za zamkniętymi drzwiami swojego pokoju.

Co zrobić, gdy natrafisz na niebezpieczną treść?

Nawet przy zachowaniu ostrożności może się zdarzyć, że Ty lub Twoje dziecko zobaczycie coś niepokojącego. W takiej sytuacji ważne jest, aby działać spokojnie i zdecydowanie.



Zgłoś szkodliwy materiał

Każda platforma społecznościowa, serwis wideo czy forum internetowe ma opcję „zgłoś” (ang. *report*). Skorzystaj z niej, aby poinformować administratorów o naruszeniu zasad. Twoje zgłoszenie może pomóc usunąć treść i ochronić innych.



Porozmawiaj i udziel wsparcia

Jeśli to dziecko natrafiło na szkodliwą treść, porozmawiaj z nim o tym, co zobaczyło. Zapewnij je o swoim wsparciu, wyjaśnij sytuację i uspokój. Ważne, aby dziecko czuło, że może Ci zaufać i zwrócić się z każdym problemem.



Zgłoś sprawę na policję

Jeżeli treść nosi znamiona przestępstwa (np. przedstawia pornografię dziecięcą, groźby karalne czy nawoływanie do popełnienia przestępstwa), należy niezwłocznie zgłosić to organom ścigania.

Bezpieczeństwo w sieci to nasza wspólna odpowiedzialność

Świadomość zagrożeń i aktywne działania prewencyjne pozwalają uczynić internet bezpieczniejszym miejscem dla nas wszystkich. Dbajmy o cyfrową higienę i chrońmy siebie oraz najmłodszych przed tym, co w sieci jest szkodliwe.

