

# Wskazówki Dotyczące Bezpiecznego I Zdrowego Korzystania Z Mediów Społecznościowych

Media społecznościowe to ogromna część naszego społeczeństwa i znaczące źródło kontaktów międzyludzkich, rozrywki i informacji dla naszych dzieci. Niezależnie od tego, czy próbują tego po raz pierwszy, czy też używają go już od jakiegoś czasu, rozważ następujące kwestie, aby pomóc swoim dzieciom używać go w bezpieczny i zdrowy sposób:

## 1. Przeprowadź swoje badania: Większość dzieci korzysta z kilku aplikacji, a Twoje dziecko może poprosić również o pobranie jednej z nich: Instagram, Snapchat lub TikTok.

- Pobierz aplikacje osobiście i przetestuj je. Nie musisz ich często używać ani martwić się o śledzenie innych lub innych osób śledzących Ciebie, ale spróbuj ich lepiej zrozumieć.

## 2. Używaj ustawień prywatności i bezpieczeństwa: Kiedy Twoje dziecko po raz pierwszy pobierze aplikację społecznościową, pokaż jak ją obsługiwać.

- Używaj silnego hasła, które powinno być często zmieniane. Rozważ użycie menedżera haseł do tworzenia silnych haseł i śledzenia ich
- Ustaw konto jako prywatne i udostępniaj je tylko znajomym.
- Przypominaj dzieciom, że nawet przy ustawieniach prywatności nic, co publikują lub robią w aplikacjach, nie jest naprawdę prywatne
- Regularnie sprawdzaj ustawienia, ponieważ aplikacje stale je aktualizują.
- Zainstaluj oprogramowanie zabezpieczające na urządzeniach, których używają do blokowania łączy stworzonych przez cyberprzestępców i publikowanych w mediach społecznościowych.

## 3. Ogranicz udostępnianie danych osobowych: Przy pierwszym pobraniu aplikacji może poprosić o dostęp do kamery, mikrofonu, list kontaktów i lokalizacji.

- Aby chronić swoją prywatność w jak największym stopniu, zgadzaj się tylko na te funkcje, które są absolutnie wymagane.
- Kiedy Twoje dzieci zaczną publikować, komentować, wyszukiwać i udostępniać informacje w aplikacji społecznościowej, przypomnij im, że aplikacja śledzi wszystkie te informacje i zachowania - nic nie jest naprawdę prywatne.

## 4. Użyj ustawień rodzinnych: w aplikacjach i urządzeniach dostępne są narzędzia i funkcje, które pomogą Ci upewnić się, że Twoje dzieci trzymają się treści odpowiednich dla ich wieku lub nie używają ekranów zbyt długo.

- TikTok pozwala to zrobić dzięki funkcji „Family Pairing”.
- iPhone umożliwia to dzięki funkcji „Czas przed ekranem”.

- Inne opcje obejmują Google Family Link, Trend Micro™ Maximum Security lub inne główne oprogramowanie zabezpieczające, z którego już korzystasz.
- Przyjrzyj się im bliżej i zastanów się, co może być najlepsze dla Twojej rodziny.

#### 5. Rozmawiaj o tym, co widzą w sieci: dzieci zazwyczaj bardzo chętnie dzielą się czymś, co widziały lub odkryły w mediach społecznościowych.

- Upewnij się, że mają czas i przestrzeń, aby z tobą o tym porozmawiać (kolacja, jazda samochodem).
- Przypominaj dzieciom, aby zawsze zatrzymywały się przed odpowiedzią lub udostępnieniem czegośkolwiek w Internecie, co wywołuje u nich emocje.
- Zachęcaj dzieci do zrobienia przerwy, jeśli treści w mediach społecznościowych stają się przytłaczające.
- Odłączanie jest zawsze świetną rzeczą dla naszego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

#### 6. Przypominaj im, co jest ważne: dzieci często dają się wciągnąć w publikowanie wielu zdjęć w Internecie i cieszenie się reakcją jaką otrzymują.

- Wyjaśnij dzieciom, że media społecznościowe mogą być mocno przefiltrowaną i zniekształconą rzeczywistością.
- Przypominaj swoim dzieciom, że ich wartość jest znacznie większa niż liczba polubień lub połączeń, które mają online.
- Znajdź sposoby na wyegzekwowanie tego przesłania offline i upewnij się, że są otoczeni przez przyjaciół i rodzinę, którzy robią to samo.

#### 7. Zachęcaj do życzliwości: Chociaż martwimy się o wpływ mediów społecznościowych na nasze własne dzieci, powinniśmy również przypominać im, jak traktują innych online.

- Ważne jest, aby dzieci brały pod uwagę uczucia innych, gdy udostępniają lub komentują czyjś film lub zdjęcie.
- Naucz ich, że nic co robią online, nie jest naprawdę anonimowe i tylko dlatego, że mogą nie widzieć lub nie znać drugiej osoby
- Niech życzliwość zawsze będzie ich przewodnikiem.

#### 8. Bądź wzorem do naśladowania: Upewnij się, że twoje własne postępowanie jako rodzica odzwierciedla to, czego oczekujesz od swoich dzieci.

- Pokaż swoim dzieciom, jak wygląda zdrowe korzystanie z mediów społecznościowych. Dziel się z dziećmi rzeczami, których się nauczyłeś lub których doświadczyłeś w mediach społecznościowych.
- Chronj swoją prywatność i swoją rodzinę. Wiele dzieci bardzo dba o swoją prywatność, więc upewnij się, że nadmiernie nie udostępniasz informacji o nich lub o sobie.



