

## Jak wspierać nastolatka w sieci – 3 podstawowe kroki



**Rola elektroniki w życiu dynamicznie się zmienia. Właściwie cały czas rośnie w siłę. Współcześni nastolatki żyją równolegle w dwóch światach. Może nam się to nie podobać, ale tego już nie zmienimy. To co możemy zrobić, to pokazać im, jak zachować bezpieczeństwo w sieci i jak reagować na potencjalne zagrożenia. Przypadający na 7 lutego Dzień Bezpiecznego Internetu jest doskonałą okazją do zdobycia wiedzy i zainicjowania rozmowy z nastolatkiem lub dzieckiem.**

Jako rodzice jesteśmy pierwszym i najważniejszym wsparciem dla naszych nastolatków, dlatego:

- **Rozmawiaj.** Jeżeli chcemy dowiedzieć się, co robi nasz nastolatek w sieci, musimy chcieć go poznać, wiedzieć, czym się interesuje, jakie ma marzenia, ambicje, ale też problemy i wyzwania. Dzięki takim rozmowom będziemy też mieli okazję dowiedzieć się dlaczego młoda osoba korzysta z jakiejś aplikacji czy serwisu społecznościowego, co jest dla niego/dla niej ważne w tym rozwiązaniu, czy stała za tym jakaś potrzeba. Takie podejście pomoże nam też wychwycić pierwsze symptomy, że dzieje się coś niepokojącego.

- **Wspieraj.** Dzisiejsze nastolatki funkcjonują właściwie równolegle w dwóch światach, co może oznaczać wiele wyzwań. Ich grupa rówieśnicza jest tym samym znacznie większa, a co za tym idzie – do znacznie większej liczby osób się porównują, obserwują znacznie większą liczbę niedoścignionych wzorców, są też znacznie bardziej wyeksponowani na hejt i inne niebezpieczne zjawiska. Nie zmienimy tego, ale warto starać się zrozumieć potrzeby dziecka, wspierać je i wspólnie szukać rozwiązań. Pamiętajmy, że kiedy mamy naście lat nasza osobowość dopiero się kształtuje, jesteśmy niezwykle podatni na wpływy, opinie, wzorce. Jeżeli widzimy, że nasz nastolatek nagle zmienia zachowanie, zaczyna rozmowę, ale się wycofuje, to może potrzebować więcej uwagi. Czasem sytuacja będzie bardziej skomplikowana i wtedy będzie niezbędny kontakt ze specjalistą. Ważne, żeby słuchać, być uważnym i zaufać swojej intuicji.

- **Wyposaż w narzędzia.** Internet to praktycznie nieograniczone źródło informacji. Możemy znaleźć tam wszystko, dosłownie. To jednocześnie dobra i zła wiadomość – wspaniale jest mieć dostęp do ogromnej wiedzy na wyciągnięcie palca, a z drugiej strony istnieje ryzyko, że młoda osoba trafi na treści, które są dla niej nieodpowiednie. W każdym wieku musimy więc być czujni w sieci. Co więcej, jest to wiedza i umiejętności, które musimy zdobyć sami. Poświęćmy trochę czasu i sprawdźmy, jakie zagrożenia na nas czekają online i przekażmy tę wiedzę naszym dzieciom. Nie straszmy–raczej wskażmy zagrożenia i sposoby obrony. Zapewnijmy, że jeżeli tylko coś się wydarzy, to pomożemy.



### **Zaczynij zdobywać wiedzę**

Potencjalnych zagrożeń w sieci może być wiele, a przecież trzeba od czegoś zacząć swoją edukację. Świetnym startem mogą być dwa programy dotyczące bezpieczeństwa w internecie przygotowane przez T-Mobile – „Na Wygranej Pozycji” oraz „Pewni w sieci”.

Pedagog specjalny: Katarzyna Pacyga