

Chroń dziecko przed cyberzaburzeniami Pomóż mu zbudować właściwe relacje ze smartfonem, komputerem, internetem

Artykuł który Państwu prezentuję, opracowałam w oparciu o udział w konferencji „Cyberzaburzenia wśród dzieci – nadużywanie technologii cyfrowych”, w części dla pracowników Oświaty oraz w odrębnej części adresowanej do rodziców, mającej miejsce 20 września br. w Kołobrzegu. Opieram się także na pozycji książkowej prelegenta prof. Mariusza Jędrzejko.

Cyberzaburzenie, nie jest uzależnieniem lecz właśnie zaburzeniem, którego kluczowym źródłem jest niekontrolowane używanie technologii cyfrowych.

Skutecznym sposobem ograniczania ryzyka cyberzaburzeń jest angażowanie dzieci w różne formy aktywności, głównie **ruchowej, sportowej, poznawczej, społecznej, kulturalnej, artystycznej**. Ciekawym i efektywnym rozwiązaniem obniżającym ryzyko cyberzaburzeń u dzieci jest zostawianie przez całą rodzinę w określonych godzinach smartfonów w jednym wspólnym miejscu.

Maksymalny czas korzystania z urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku 4 – 10 lat, to 90 minut dziennie, w systemie przemiennym – np. w poniedziałek TAK, wtorek – bez TC, środa - TAK, czwartek - bez TC, piątek, sobota, niedziela może być TAK.

Kluczowym warunkiem udostępnienia dzieciom technologii cyfrowych jest ustalenie z nimi czytelnego kontraktu – komputerowego, internetowego, smartfonowego.

W oddziaływaniu wychowawczym chodzi o to, aby dziecko odchodziło od komputera lub smartfon z uśmiechem, zadowoleniem, usatysfakcjonowaniem. Sprzyja temu uzgodnienie z dzieckiem **kontraktu cyfrowego**.

Ustalanie zasad korzystania z technologii cyfrowej przez dzieci:

1. Im wcześniej zostaną wprowadzone zasady i reguły, tym łatwiej będzie je egzekwować i modyfikować później. Powinno to nastąpić przed pierwszym skorzystaniem z Internetu oraz posiadaniem własnego smartfona przez dziecko.
2. Dzieci do końca 3 roku życia nie powinny spędzać czasu przed ekranem – bowiem to czas intensywnego rozwoju mózgu, który nie radzi sobie z nadmiarem bodźców.
3. Dzieci do 5.- 6. roku życia nie powinny spędzać przed ekranami (telewizora, komputera, tabletu, smartfona) więcej niż 30 minut dziennie.
4. Aktywność przed ekranami powinna dotyczyć wyłącznie wybranych przez rodzica treści adekwatnych dla etapu rozwojowego dziecka.
5. Rozrywka cyfrowa nie powinna być jedynym sposobem na spędzanie czasu wolnego dziecka.
6. Można wprowadzić w domu zakaz korzystania ze smartfonów przy stole, np. w czasie wspólnych posiłków, jednak musi to dotyczyć wszystkich domowników.
7. Można wprowadzić dni wolne od technologii cyfrowych. Aby było to skuteczne, powinno dotyczyć CAŁEJ RODZINY.
8. Warto zwrócić uwagę na nasz sposób korzystania z technologii cyfrowej ponieważ dzieci nas obserwują i wielu zachowań uczą się od nas.
9. Jeżeli dziecko ma już swój smartfon – niech znajduje się on poza pokojem dziecka w nocy.
10. Warto uczyć dzieci cyfrowej higieny, np. 1 - 2 godziny przed snem zakazane jest korzystanie z mediów, podobnie jak zabieranie urządzeń do łazienki.
11. Warto zainstalować na urządzeniach, z których korzysta dziecko, program ochrony rodzicielskiej, co pozwoli ograniczyć dostęp do niepożądanych treści.

Ochroniaj dziecko przed grami komputerowymi zawierającymi sceny przemocy i erotyki, *niedostosowanymi do jego rozwoju emocjonalnego*.

Wskazówki profilaktyczne:

- uwarunkowanie na cyberuzależnienia ma początek od wczesnego i nadmiernego oglądania telewizji
- dla właściwego rozwoju psychicznego dzieci nie powinny oglądać TV do końca 3 roku życia
- aktywność przed TV dzieci starszych powinna kończyć się przed wieczornymi programami dla dorosłych
- brak jednolitego stanowiska rodziców, dziadków i starszego rodzeństwa wobec aktywności cyfrowej dziecka – może być przyczyną silnych jego napięć
- długotrwałe przebywanie dziecka w sieci zwiększa ryzyko impulsywności jego emocji
- akceptowanie sytuacji, w której dziecko w trakcie posiłku korzysta ze smartfona lub innych TC, jest istotnym predykatorem cyberzaburzenia
- nie ma nic bardziej błędnego niż traktowanie cybertechnologii i Internetu jako sposobu na zajmowanie dziecka, gdy sami mamy do wykonania ważne zadania.

UWAGA

Informacje o bezpłatnych warsztatach dla dzieci i dorosłych z zakresu cyberzaburzeń - pod numerem telefonu: 663 891 503 w godz. 10.00 – 13.00

pedagog specjalny - Iwona Ruta