

Dziecko w świecie mediów cyfrowych

Psycholog szkolny
Martyna Sojda

Dane statystyczne, szybkie fakty...

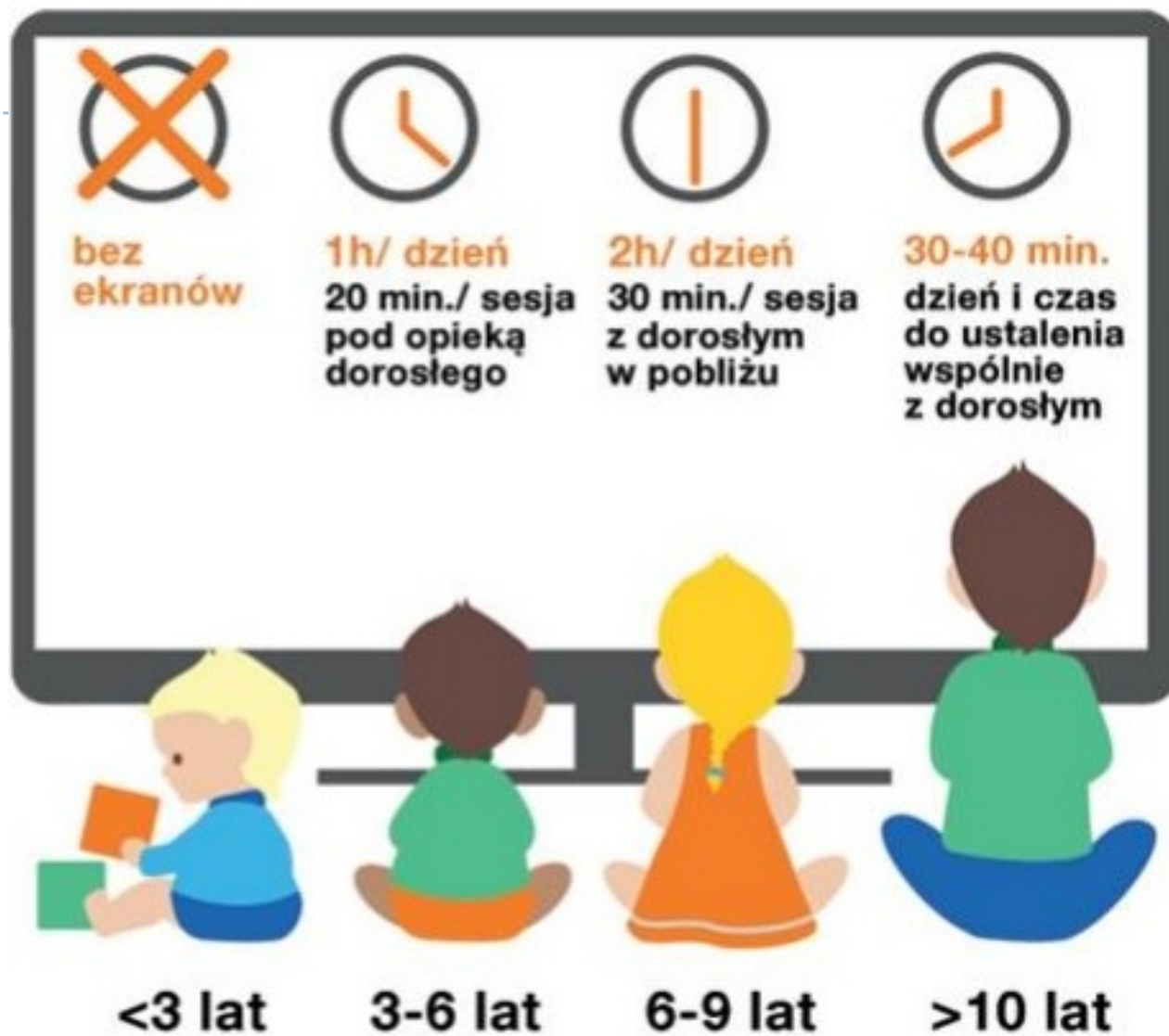
- ▶ 90% dzieci poniżej drugiego roku życia ogląda jakiś rodzaj mediów elektronicznych.
- ▶ Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie.
- ▶ Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni w wieku 3 lat.
- ▶ 39% rodziców małych dzieci potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony, przez co najmniej 6 godzin dziennie.
- ▶ Coraz więcej szkół wprowadza zakaz korzystania ze smartfonów na przerwach, ponieważ dzieci i młodzież komunikuje się ze sobą na przerwach przez komunikatory... siedząc obok siebie.



Rekomendacje WHO dotyczące mediów cyfrowych dla dzieci

- ▶ Według specjalistów, dziecko poniżej 2 roku życia w ogóle nie powinno mieć styczności z ekranami cyfrowymi. Jest zbyt małe na taką ilość bodźców.
- ▶ Dziecko między 2. a 5. rokiem życia także nie powinno spędzać zbyt dużo czasu przed ekranami telewizora czy laptopa. WHO podaje, że dziennie może to być ok. 1 godziny.
- ▶ Rodzic musi wybierać treści odpowiednie dla wieku dziecka, bez przemocy i szybkiej akcji. Ważne jest również, aby podczas seansu towarzyszyć dziecku i objaśniać mu to, co dzieje się na ekranie.





Czas spędzany przed ekranem w zależności od wieku dziecka

- ▶ Dziecko w każdym wieku ma inne możliwości percepcji i inaczej powinno korzystać z telewizji.
 - ▶ **Dzieci do 2. roku życia** nie powinny oglądać bajek na ekranie telewizora czy komputera w ogóle. Dwulatek w ciągu dnia może obejrzeć krótką animowaną bajkę, która trwa nie dłużej niż 10 minut.
 - ▶ **Trzylatek może spędzić przed ekranem 15 – 20 minut**, obejrzeć bajkę lub program pozbawiony wszelkiej przemocy i dynamicznych scen- pod opieką osoby dorosłej.
 - ▶ **Dzieci w wieku od 4 do 6 lat** mogą jednorazowo oglądać telewizję do 20 – 30 minut. Warto zwrócić uwagę, aby oglądane programy zawierały elementy piosenek, wierszyków, propozycje zabaw- pod opieką osoby dorosłej.
 - ▶ **Dzieci w wieku od 7 do 9 lat** mogą spędzać czas przed ekranem do 50 minut jednorazowo nie częściej niż dwa razy dziennie. Oglądane programy powinny zawierać elementy edukacyjne. Dorosły powinien być w pobliżu.
 - ▶ **Dzieci powyżej 10. roku życia** mogą oglądać jednorazowo nawet godzinę, starsze dzieci mogą poświęcić na oglądanie około 2 godziny.
-



Nadmierne oglądanie telewizji, bajek



Według badań Amerykańskiej Akademii Pediatrii, oglądanie telewizji w nadmiarze niekorzystnie odbija się na różnych sferach życia i funkcjonowania dzieci:

- ▶ powoduje zaburzenia snu,
- ▶ wpływa na obniżenie nastroju,
- ▶ sprzyja pogorszeniu kontaktów z rówieśnikami.



-
- ▶ Dziecko (do 6 r.ż.), które spędza czas przed telewizorem bez nadzoru rodzica narażone jest na duży stres. Dla niego rzeczy oglądane na ekranie są równie prawdziwe jak te, które spotyka w przedszkolu czy na podwórku. Oglądane obrazy wywołują agresję i lęki, które przyczyniają się do powstawania nocnych koszmarów.
 - ▶ Oglądanie bajek nieodpowiednich dla dziecka, pełnych przemocy, niezdrowej rywalizacji sprawia, iż dziecko staje się agresywne, mniej wrażliwe na przemoc w świecie rzeczywistym.
 - ▶ Bajki, które nie posiadają morału, przesłania nie kształtują osobowości, nie rozwijają myślenia przyczynowo-skutkowego, nie trenują wyobraźni. Pozwalają jedynie na bezmyślne wpatrywanie się w telewizor. Nie zapewniają odpoczynku, gdyż uderzające kolory i szybko migające obrazy intensywnie pobudzają i uszkadzają zdolność skupiania uwagi.
-



Telewizja niewłaściwie dawkowana, może przyczynić się do wielu negatywnych zjawisk w rozwoju dziecka. Oglądana zbyt często niszczy zainteresowanie światem rzeczywistym i zachodzącymi w nim zależnościami. Zapatrzenie się w szklany ekran może skutkować:


- ▶ brakiem chęci na aktywność fizyczną,
- ▶ brakiem emocjonalnych przeżyć,
- ▶ brakiem rzeczywistych relacji z ludźmi
- ▶ utratą autorytetów.

Dzieci preferujące spędzanie czasu przed telewizorem, unikają zabaw na świeżym powietrzu, a tym samym wpadają w rutynę niezdrowych zachowań. Często powtarzający się schemat takiej formy realizowania czasu wolnego skutkuje rozleniwieniem dzieci, niechęcią do podejmowania ruchu na świeżym powietrzu. To jednak jeszcze nie wszystko, jeśli chodzi o niekorzystny wpływ telewizji na rozwój dziecka.




-
- ▶ **Oglądanie telewizji bardzo uzależnia.** Dziecko traci umiejętność wymyślania zabaw, zmienia się sposób funkcjonowania jego mózgu, mały widz uzależnia się od intensywnej stymulacji, od częstej zmiany. Oglądanie telewizji staje się jedyną czynnością, która może zapewnić odpowiednie bodźce, zaspokajające potrzeby zmienionego mózgu. Odwyk, jak w przypadku każdego uzależnienia, bywa bolesny i długotrwały.
 - ▶ Może pojawić się reagowanie rozdrażnieniem czy agresją w przypadku ograniczenia dostępu do urządzenia.
-



-
- ▶ Amerykańska Akademia Pediatrii alarmuje- ścieżki neuronowe kontrolujące reakcje społeczne i wyobraźnię rozwijają się we wczesnym dzieciństwie. Jeśli wtedy „potraktujemy” je zbyt dużą dawką ekranów nasze dziecko może dorosnąć bez wykształcenia zdolności do kreatywnej i samodzielnej zabawy oraz nawiązywania trwałych relacji w świecie rzeczywistym. Wszystko przez to, że struktury mózgu przeorganizują się na odbieranie i przetwarzanie informacji obrazowych, a nie językowych. Dziecko powinno poznawać świat za pomocą wszystkich zmysłów, a nie tylko ekranu.
-
- 

- ▶ Ważne, by dziecko nauczyło się oglądania konkretnych programów, które wcześniej wspólnie wybierze z dorosłymi, a nie „oglądania telewizji” jak popadnie. Mądre korzystanie z telewizji to wskazywanie dzieciom korzystnych dla nich przekazów.
- ▶ Pomocą w kontrolowaniu czasu przed telewizorem są również: ograniczenia czasowe w oglądaniu i godziny, w jakich można z niego korzystać. Nie wolno dawać przyzwolenia na oglądanie bajek w trakcie jedzenia, bo odwraca to ich uwagę od wykonywanej czynności i zaburza rozwój poczucia sprawczości.
- ▶ To samo dotyczy zasypiania- włączony telewizor przed pójściem do łóżka, sprawia, że mogą pojawić się kłopoty z zasypianiem i spokojnym snem.



-
- ▶ W artykule dla Daily Mail Sue Palmer, brytyjska psycholog, pisze o zauważalnej i coraz większej zależności między nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych przez dzieci a wzrostem przypadków zaburzeń snu, deficytu uwagi, nadaktywności psychoruchowej, otyłości, agresji, słabych umiejętności społecznych, a także depresji, niższych osiągnięć szkolnych (u młodszych dzieci problemy z nauką czytania, wyraźnego pisania i mówienia) czy pogorszenia zdrowia fizycznego. Ale to nie wszystko. Neurolog Susan Greenfield dodaje: *„Mózg wpatrzony w ekran jest jak w letargu, nie uczy się logicznego myślenia. Dlatego nie oczekujemy, że dając dziecku tablet uczymy go zdolności koncentracji”*.
-
- 

Nadmierne korzystanie z komputera



Oddziaływanie gier komputerowych na psychikę dziecka

- ▶ Gracz nie jest biernym odbiorcą- uczestniczy aktywnie, sam dokonuje wyborów, jest bohaterem, wybiera środki, a czasem tortury, by pokonać przeciwnika.
- ▶ Dziecko uczy się, jak być szybszym, lepszym - ale często w sposób niegodziwy- jak ominąć, zabić, dojść do celu za wszelką cenę, bez zastanawiania się nad tym, jakimi środkami.
- ▶ Niebezpieczny efekt wielokrotnego powtarzania- prowadzi do uczenia się. Kojarzenie zachowań agresywnych z nagrodą („wygrałem!). Wzmacnianie takich zachowań, jest bardzo niebezpieczne dla psychiki dziecka.
- ▶ Wywoływanie podatności na psychomanipulację.
- ▶ Znacznie podwyższają poziom lęku u dzieci „muszę zabić pierwszy, bo jak nie, to mnie zabiją”.
- ▶ U dziecka zacierają się granice między dobrem a złem- wszystko staje się względne.
- ▶ Agresja przestaje robić wrażenie- „ja się tylko bawię”.
- ▶ Przemoc nie jest karana, nie robi na dziecku wrażenia.



Jak uniknąć niebezpieczeństw wynikających z niekontrolowanego korzystania z gier komputerowych?

- ▶ Kontrolujmy wybraną grę, także tę pożyczoną od kolegi, poznamy jej treść i sposób korzystania z danej gry.
- ▶ Wprowadzamy ograniczenia czasu gry- niektórzy rodzice z dobrym skutkiem stosują tzw. „minutnik”.
- ▶ Znajdźmy (przez chwilę) czas na wspólną grę z naszymi dziećmi- pozwoli nam to kontrolować relację dziecko- media, obserwować i właściwie reagować na jego reakcje emocjonalne oraz odpowiadać na pytania dzieci.
- ▶ Nie instalujmy urządzeń do gier komputerowych w pokoju dziecka- ryzykujemy utratę jakiejkolwiek kontroli ich wykorzystywania.
- ▶ Przedstawiamy dziecku nowe sposoby korzystania z komputera, np. z innych programów niż gry.
- ▶ Kupujmy gry odpowiednie do wieku dziecka, pomimo jego sprzeciwu lub odmiennej sugestii. To rodzice wiedzą, co jest dobre dla dzieci.
- ▶ Przestrzegajmy przerw na odpoczynek, proponujmy alternatywne formy rozrywki, np. aktywność ruchową.
- ▶ Na stronie internetowej sieciaki.pl jest „Katalog Bezpiecznych Aplikacji Mobilnych”.

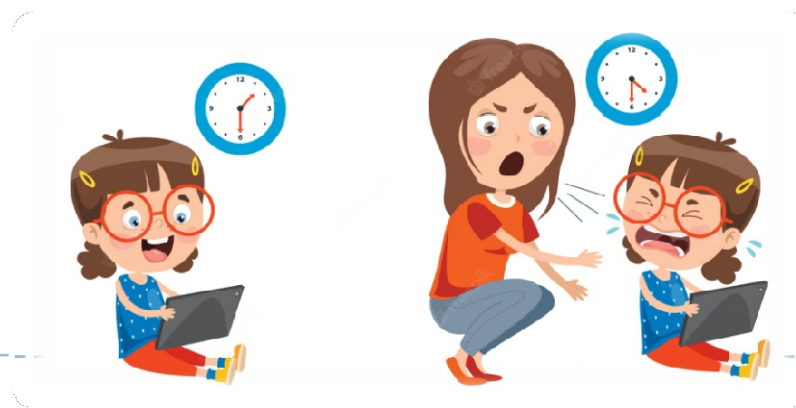


Do czego prowadzi nadmierne korzystanie z komputera?

- ▶ Zanik więzi rodzinnych.
 - ▶ Pogarszanie stanu zdrowia- wady kręgosłupa, wzroku.
 - ▶ Zmęczenia, zaniedbywania obowiązków, rozkojarzenia.
 - ▶ Uzależnienia- jeszcze niedawno najmłodszy pacjent Centrum Uzależnień Medialnych miał 2 lata (od TV), zaś najmłodszy uzależniony od gier komputerowych- 9 lat. Granica wieku dzieci, uzależnionych od komputera szybko się obniża.
 - ▶ Eksperymenty psychologiczne pokazują, że dzieci tracą wrażliwość pod wpływem agresji w mediach.
 - ▶ Uzależnienia od silnych bodźców- od adrenaliny, emocji, sieci- to swoiste elektroniczne LSD, wywołujące niepokój psychoruchowy wtedy, kiedy dziecko jest poza siecią.
 - ▶ Utożsamianie się z bohaterami gier- naśladowanie agresji.
 - ▶ Preferowania postaw konsumpcyjnych typu „wszystko mi się należy”.
 - ▶ Wulgaryzacji słownictwa.
 - ▶ Trudności w dłuższym skupieniu uwagi podczas słuchania, np. nauczyciela w szkole .
-



-
- ▶ Jeśli już podjęliśmy decyzję, że nasze dziecko jest wystarczająco dojrzałe by samodzielnie korzystać z nowych technologii, pomóżmy mu robić to mądrze. Pokażmy mu, ile ciekawych rzeczy może kryć w sobie świat internetu. Dziecko powinno wiedzieć, że komputer, tablet czy telefon to nie tylko rozrywka. Oczywiście dzieci nie będą robiły tego, co dorośli, ale będą świadome możliwości cyfrowego świata.



Co jeszcze zrobić, aby uniknąć zagrożenia niesionego przez nowe technologie

- ▶ Nie należy traktować elektronicznych zabawek jako uspokajaczy. Choć kuszące jest zajęcie dziecka bajką, by móc spokojnie zjeść obiad w restauracji, to na dłuższą metę nie przynosi to dobrych skutków.
- ▶ Zarządzanie wspólne spędzanie czasu- podczas gry, spaceru czy obiadu niech każdy odstawi telefon i skupi się na rozmowie lub wspólnie pomilczcie.
- ▶ Nie należy wstawiać do pokoju dziecka telewizora ani komputera- lepiej postawić sprzęt w miejscu, z którego można łatwo kontrolować, ile czasu młoda osoba spędza przed ekranem i co ogląda.
- ▶ Ustalanie zasad- np. gra na komputerze przez godzinę dziennie po tym, jak lekcje będą odrobione lub oglądanie filmu w weekend podczas wieczornego seansu.
- ▶ Ostrzeżenie dziecka, że telewizor zostanie wyłączony jak skończy tę bajkę/za 10 minut/w czasie przerwy na reklamę. Lepiej nie robić tego bez wcześniejszej zapowiedzi.



Nadmierne korzystanie z telefonu





- ▶ Zasada jest prosta- im starsze dziecko, tym więcej czasu może spędzać przed ekranem. Jednak nie pozbawione kontroli rodzica, nie codziennie i nie jako nagroda czy motywacja. Korzystanie z urządzeń mobilnych jako nagroda, a zakaz ich używania jako kara podnosi w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- ▶ Nie dajmy się zwariować. Nasze dzieci zdążą nauczyć się nowych technologii i na pewno wyprzedzą nas w tych umiejętnościach. Pierwsze lata życia dziecka, kluczowe dla jego rozwoju, zorganizujemy tak, by nasze pociechy wyrosły na zdrowych, zrównoważonych emocjonalnie, pewnych siebie, logicznie myślących ludzi, którzy potrafią czerpać z życia to, co najlepsze, czyli udane relacje z innymi. Tylko tak zapewnimy im szczęście. Niech technologia nam to ułatwi, a nie w tym przeszkodzi.



Bezpieczeństwo dzieci w sieci - na co powinni uważać opiekunowie?

Internet nie zawsze jest miejscem bezpiecznym dla dziecka. Najczęstsze zagrożenia w sieci to dostęp do treści nieodpowiednich dla osób niepełnoletnich, cyberprzemoc, zawieranie przez dziecko nieodpowiednich znajomości i naruszenie prywatności

▶ **NIEBEZPIECZNE TREŚCI W INTERNECIE**

Sieć internetowa jest pełna treści nieodpowiednich dla dzieci, takich jak wulgaryzmy, przemoc, pornografia, materiały rasistowskie i dyskryminujące. Rodzice są często nieświadomi tego, co ich pociecha ogląda w internecie. Dobrym rozwiązaniem jest zainstalowanie programów

filtrujących i blokad rodzicielskich- dzięki nim dorośli mają większą kontrolę nad aktywnością dziecka w sieci.

▶ **CYBERPRZEMOC I ZAWIERANIE ZNAJOMOŚCI W SOCIAL MEDIA**

W mediach społecznościowych, takich jak Facebook czy Instagram najczęściej dochodzi do cyberprzemocy, czyli nękania, obrażania, publikowania ośmieszających zdjęć i filmów. Nawiązywanie kontaktu z nieznanymi użytkownikami internetu może też grozić tym, że dziecko stanie się ofiarą wyłudzeń, molestowania seksualnego czy innych

przestępstw. Rodzice powinni tłumaczyć dziecku, że internetowe znajomości trzeba zawierać ostrożnie.

▶ **NARUSZENIE PRYWATNOŚCI I KRADZIEŻ DANYCH OSOBOWYCH**

Nieświadome dziecko może udostępniać w internecie prywatne dane, takie jak adres i numer telefonu. Zdarza się również, że przestępcy próbują zdobyć poufne informacje, hasła, PIN czy numery kart kredytowych. Należy uczyć dzieci na takie sytuacje i tłumaczyć, żeby nie udostępniały niczego obcym.



Uzależnienia



Objawy uzależnienia od internetu dzieci i młodzieży

Spełnienie co najmniej 5 z 8 wymienionych poniżej kryteriów, pozwala zdiagnozować uzależnienie od komputera lub internetu.

1. Zaabsorbowanie internetem (przejawiające się m.in. przeżywaniem minionych aktywności online, planowaniem kolejnych sesji online).
 2. Potrzeba zwiększania czasu przeznaczonego na używanie internetu w celu uzyskania odpowiedniego poziomu satysfakcji.
 3. Powtarzające się podejmowanie bezskutecznych wysiłków, mających na celu ograniczenie lub zaprzestanie używania internetu.
 4. Podenerwowanie, pogorszenie nastroju, poirytowanie przy próbach ograniczenia lub zaprzestania używania internetu.
 5. Pozostawanie online dłużej niż się planowało.
 6. Utrata lub narażenie na szwank, z powodu korzystania z internetu, ważnych związków emocjonalnych, możliwości edukacyjnych, zainteresowań.
 7. Okłamywanie członków rodziny, terapeuty lub innych osób w celu ukrycia prawdziwych rozmiarów swojego zaangażowania w używanie internetu.
 8. Traktowanie internetu jako sposobu ucieczki przed problemami lub na poprawienie złego samopoczucia (odczuwanie bezradności, winy, lęków, stanów depresyjnych).
- ▶ Warto wskazać, że o sytuacji problemowej nie świadczy jedynie diagnoza uzależnienia. Dziecko w sposób szkodliwy czy ryzykowny może używać lub nadużywać internetu lub komputera (głównie nałogowe granie w gry komputerowe), może to dezorganizować jego życie codzienne, jak również zaburzać jego rozwój, zarówno intelektualny, jak i emocjonalno-społeczny
 - ▶ „Ucieczka” w świat wirtualny jest często skutkiem innych trudności, z którymi dziecko sobie nie radzi. Im szybciej podejmie się działania, tym mniejsze negatywne konsekwencje nadużywania internetu i większa szansa na powrót do równowagi.
-



Uzależnienie od internetu i komputera wśród dzieci- czynniki ryzyka i czynniki ochronne

- ▶ Badania pokazują, że przed uzależnieniem od komputera wśród dzieci chronią odmienne sposoby spędzania czasu wolnego, hobby.
 - ▶ Wspólne granie rodziców z dziećmi w gry komputerowe zwiększa ryzyko wystąpienia e-uzależnienia.
 - ▶ Szczególnie narażone są dzieci, u których stwierdza się niską odporność na stres, wysoki poziom lęku, niski poziom sumienności, impulsywność, kompulsywność.
 - ▶ W obszarze rodzinnym wśród czynników ryzyka uzależnienia od internetu wymienia się: dezintegrację rodziny (zarówno rozumianą dosłownie: wychowywanie w rodzinie rozbitej, jak i chłodnej emocjonalnie), konflikty małżeńskie oraz pomiędzy rodzicami i dziećmi, niski poziom wsparcia emocjonalnego okazywanego dziecku, karanie, nadmierna kontrola tego, co dziecko robi w sieci.
-



Jakie są skutki uzależnienia od internetu?

Konsekwencje nadużywania internetu przez dzieci i młodzież dotyczą zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Wśród konsekwencji zdrowotnych można wyróżnić m.in.:

- ▶ pogorszenie lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych (np. zaburzeń lękowych, fobii, depresji),
- ▶ pogorszenie nastroju (doświadczanie niepokoju, lęku), prowadzące nawet do depresji,
- ▶ podatność na infekcje (osłabienie odporności),
- ▶ bezsenność,
- ▶ nadpobudliwość,
- ▶ przewlekłe bóle okolic szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni, będące objawami zespołu urazów wynikających z chronicznego przeciążenia,

Konsekwencje psychologiczne i społeczne wynikające z uzależnienia od komputera i internetu to:

- ▶ unikanie kontaktów osobistych z innymi ludźmi poza internetem, co prowadzi do izolacji społecznej,
 - ▶ poczucie osamotnienia,
 - ▶ zaniedbywanie obowiązków i wynikające z tego problemy w domu, w szkole (np. brak promocji do następnej klasy, problemy w relacjach rodzinnych),
 - ▶ utrata innych zainteresowań.
-




Jak leczyć uzależnienie od komputera i internetu u dzieci?


- ▶ Terapia dla dzieci uzależnionych od internetu powinna obejmować zarówno psychoterapię indywidualną, jak i rodzinną.
 - ▶ Zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu dzieci uzależnionych od internetu wskazane są także treningi zarządzania czasem oraz kompetencji psychospołecznych, które uczą: radzenia sobie z emocjami i stresem, porozumiewania się i utrzymywania dobrych relacji interpersonalnych, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, twórczego i krytycznego myślenia, samoświadomości, empatii, asertywności, umiejętności relaksowania się. Wskazane jest także rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców/opiekunów/nauczycieli.
-



Uzależnienie od telefonu

- ▶ Uzależnienie od telefonu to wbrew pozorom bardzo niebezpieczne zjawisko, które niesie za sobą poważne konsekwencje dla zdrowia - zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Często przyczynia się do pogorszenia kontaktów z przyjaciółmi i rodziną w momencie, kiedy jest to niezwykle ważne, ponieważ dziecko rozwija swoje zdolności społeczne. Ponadto **uzależnienie dziecka od telefonu** sprzyja pojawieniu się wielu nieprzyjemnych emocji takich jak ataki paniki, agresja, złość, uczucie niepokoju czy rozdrażnienie, w momencie, gdy opiekun prosi o chwilowe rozstanie z urządzeniem. Nadużywanie telefonu przyczynia się do niewyspania, zmęczenia oraz zaniedbywania obowiązków. Uzależnione dzieci często rezygnują z hobby, aktywności fizycznych czy innych rozrywek na rzecz korzystania ze smartfonu. Często się izolują oraz mają problemy z koncentracją.
-
- 



-
- ▶ **Dziecko uzależnione od telefonu** może nawet mieć omamy słuchowe - wydaje mu się, że słyszało dzwonek swojego smartfonu i cały czas nerwowo odblokowuje w nim ekran. Nie może powstrzymać się od korzystania z telefonu nawet podczas ważnych spotkań czy wspólnego posiłku z rodziną, przez to też zaniedbuje bliskich i ma utrudniony kontakt w relacjach rodzinnych. Uzależnione dziecko nie ma kontroli nad wpływającym czasem - potrafi spędzać godziny z telefonem w ręku bez zdawania sobie z tego sprawy. Jeżeli podejrzewasz u swojego dziecka uzależnienie od telefonu, warto przyglądać się mu podczas codziennego życia, zwracając uwagę na zachowania, które mogą świadczyć o fonoholizmie, a w razie potrzeby podjąć konkretne działania.
-
- 

-
- ▶ Dzieci są doskonałymi naśladowcami, warto więc przyjrzeć się ile, jako rodzice spędzamy czasu przed ekranami.
 - ▶ Jeżeli rodzic zauważy pierwsze objawy uzależnienia, nie powinien czekać - im szybsze działanie, tym lepsze efekty można osiągnąć i zmniejszyć ryzyko negatywnych konsekwencji.
 - ▶ U pociech warto też wzbudzić nowe zainteresowania lub hobby - najlepiej, jeżeli będą wymagały spędzania czasu na dworze. Dobrym pomysłem jest zapisanie dziecka na dodatkowe zajęcia sportowe, na przykład pływanie czy gry zespołowe. Dobre korzyści przynoszą też zajęcia artystyczne czy nauka gry na instrumencie.
 - ▶ Mózg małego dziecka nie jest przystosowany do tak dużej ilości bodźców. Dzieci, które zaczynają wcześniej korzystać z telefonów mają problem z mową, koncentracją. Dlatego tak bardzo warto odwlekać moment, w którym damy dziecku telefon czy włączymy bajkę na tablecie. Pokażmy mu najpierw, ile jest pięknych rzeczy w rzeczywistym świecie. Tak, żeby później wiedziało, że poza wirtualną rzeczywistością istnieje też ta prawdziwa.



Dobre strony zabawy przed ekranem

- ▶ - Korzystanie z urządzeń ekranowych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dzieci trzyletnich i starszych. Jako rodzice musimy jednak zadbać o kilka kluczowych kwestii. Przede wszystkim o dostęp do pozytywnych, bezpiecznych treści dostosowanych do wieku dziecka. Na rynku jest coraz więcej takich aplikacji- warto poszukać o nich informacji w sieci i wybierać jedynie sprawdzone treści z wiarygodnego źródła. Warto zwrócić uwagę na aplikacje rozwijające kreatywność dziecka- dające możliwość malowania, kolorowania, zabawy dźwiękami. Proste gry zręcznościowe mogą wpłynąć pozytywnie na motorykę dziecka. Dla dzieci starszych warto pobrać aplikacje edukacyjne - uczące pisania, czytania czy języków obcych. Dobrym pomysłem jest również pokazywanie dzieciom filmów związanych z ich zainteresowaniami- np. opowiadając dzieciom o zwierzętach, lokomotywach czy ulubionych piłkarzach możemy pokazać odpowiedni film ilustracyjny, np. z serwisu YouTube. Warto jednak zawsze pamiętać, że dla dzieci w wieku przedszkolnym urządzenia ekranowe są jedynie dodatkiem do innych aktywności. - Łukasz Wojtasik koordynator programu Dziecko w Sieci, członek zarządu Fundacji Dzieci Niczyje.
-



Korzyści „ekranów”


Urządzenia ekranowe dają możliwość komunikacji, edukacji, dostęp do informacji czy rozrywki.

Warto wiedzieć, że:

- ▶ gry online mogą pozytywnie stymulować rozwój motoryczny dziecka, uczyć je strategicznego myślenia, współpracy z rówieśnikami, wzmacniać poczucie sprawczości, dostarczać wiedzy i satysfakcji;
- ▶ wielu nadawców internetowych prezentuje treści rozwijające zainteresowania, wiedzę i umiejętności młodych odbiorców oraz promuje zachowania i postawy mogące mieć pozytywny wpływ na rozwój dziecka;
- ▶ serwisy społecznościowe wykorzystywane przez nastolatków w odpowiedni sposób mogą być platformą rozwijania i prezentowania przez nich swoich pasji, zainteresowań, przedsiębiorczości, działań prospołecznych;
- ▶ komunikacja online, szczególnie w sytuacji takich ograniczeń, jak: choroba, wyjazd czy izolacja, jest ważnym elementem podtrzymywania relacji rówieśniczych i rodzinnych.



Podsumowując...

- ▶ - *Musimy spędzać czas z dziećmi - rozmawiać z nimi, bawić się, pokazywać im świat, zapewniać zróżnicowane doświadczenia. Nie może nas w tym wyręczać tablet, telefon czy telewizor. Ważne też, żebyśmy sami nie nadużywali urządzeń mobilnych w towarzystwie dzieci - poza tym, że wpływa to na jakość kontaktu z dzieckiem to pamiętajmy, że dzieci nas obserwują i naśladują. Książki i gry planszowe są zalecaną formą interakcji z małym dzieckiem i stanowią dobrą alternatywę dla urządzeń elektronicznych. Gry planszowe dają przestrzeń do kontaktu, są doskonałą zabawą, uczą zachowań społecznych - dają poczucie satysfakcji, uczą współpracy, osvajają z przegraną. Czytając również warto być z dzieckiem w kontakcie, komentować, pytać, rozmawiać z nim. Lektura jest również dobrym sposobem wyciszenie dziecka przed snem - radzi Łukasz Wojtasik, koordynator programu Dziecko w Sieci, członek zarządu Fundacji Dzieci Niczyje.*
-
- 

Domowe zasady ekranowe

- ▶ <https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=436>
- ▶ Strona „Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę” w zakładce materiały edukacyjne.



Dziękuję za uwagę...

