

Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 7–9 lat

**Wioletta Junik
Karolina Van Laere**

RAZEM W CYBERŚWIECIE

POMYSŁOWNIK NA TRUDNE SYTUACJE

CZĘŚĆ 2



Warszawa 2024

Konsultacja naukowa
prof. dr hab. Maria Deptuła

Korekta i redakcja językowa
Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne
Maciej Karwacki

Broszurę opracowała i wydała
Fundacja Poza Schematami



PIERWSZE KROKI
W (cyber)ŚWIECIE
– zróbmy je razem

Niniejsza publikacja została opracowana w ramach kampanii
„Pierwsze kroki w (cyber)Świecie”

www.pierwszekroki.net

Copyright Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Publikacja objęta jest prawem autorskim i podlega ochronie na mocy Ustawy
o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 r.
(tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631 ze zm.).



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Egzemplarz bezpłatny
Warszawa 2024

WPROWADZENIE

W drugiej części Razem w cyberświecie. *Pomysłownik na trudne sytuacje. Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 7–9 lat* poruszono dwa ważne wątki.

Autorka pierwszego rozdziału *Pomysłownika* pisze o tym, jak funkcjonują dzieci w młodszym wieku szkolnym. Następnie na podstawie najnowszych badań prowadzonych na świecie uzasadnia potrzebę cyfrowego wychowania. Podpowiada, jak można je prowadzić w przypadku dzieci w wieku 7–9 lat. Uzasadnia, dlaczego trzeba to robić. W zakończeniu tej części znajduje się osiem wskazówek dla rodzica. Zawierają podpowiedzi, co można zrobić, żeby korzystanie z urządzeń ekranowych sprzyjało zdrowiu i rozwojowi dziecka.

Drugi rozdział dotyczy rozwiązywania trudnych sytuacji pojawiających się w związku z korzystaniem przez dzieci z urządzeń ekranowych. Omówiono cztery sytuacje dotyczące buntu dziecka z powodu ograniczeń w korzystaniu z takich urządzeń wprowadzanych przez rodzica. W sytuacjach nr 1, 3 i 4 chodzi o czas przeznaczony na granie na tablecie lub korzystanie z telefonu. W sytuacji nr 2 dziecko wywiera presję na rodziców. Domaga się dostępu do gier, w które grają rówieśnicy. Przykłady pochodzą z doświadczeń rodziców szukających pomocy w poradzeniu sobie z nimi. Przedstawiony sposób ich rozwiązywania, podobnie jak w przypadku I części *Pomysłownika* adresowanej do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, obejmuje obie strony sporu. Autorka najpierw omawia emocje i myśli, które mogą się pojawić po stronie rodzica. Podpowiada zdrowe sposoby radzenia sobie z nimi. Następnie pomaga zrozumieć uczucia i potrzeby dziecka. Podaje przykłady znajdowania rozwiązań korzystnych dla obu stron dzięki dobrze prowadzonej rozmowie.

Dlaczego polecam rodzicom i opiekunom dzieci w młodszym wieku szkolnym ten *Pomysłownik*? Jestem przekonana, że możecie Państwo znaleźć tu inspirację do zmiany lub utrzymania linii postępowania wobec swoich dzieci, które jak żadne pokolenie wcześniej stanęły przed wyzwaniem życia w świecie cyfrowym. Do tego tylko Wy możecie je dobrze przygotować.

Zapraszam do dzielenia się z nami swoimi refleksjami na temat *Pomysłownika* (kampania@pierwszekroki.net), zgłaszania problemów, których doświadczacie w związku z obecnością w życiu Waszych dzieci urządzeń ekranowych oraz wypracowanych przez Was rozwiązań.

prof. dr hab. Maria Deptuła
(pedagog)

CZĘŚĆ I. URZĄDZENIA EKRANOWE A ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECI W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM

dr Wioletta Junik

Kilka słów wstępu...

„... do zdrowego funkcjonowania we współczesnym świecie każdy z nas potrzebuje wiedzieć, jaki wpływ na człowieka wywierają nowe technologie, znać dotyczące ich prawa i obowiązki oraz mieć umiejętności pozwalające na zachowanie higieny cyfrowej, czyli używanie urządzeń ekranowych w sposób sprzyjający zdrowiu”¹.

Zwykło się mówić, że korzystanie z urządzeń ekranowych i Internetu przenosi człowieka w świat wirtualny. Określenia „wirtualny” używa się w odniesieniu do czegoś, co nie istnieje w świecie realnym, lecz w sztucznie stworzonej rzeczywistości. Dziś już wiadomo, że to nie jest dokładny przymiotnik, ponieważ działania podejmowane za pomocą urządzeń i Internetu wywołują prawdziwe skutki. Oprócz oglądania wymyślonych historii i grania w gry człowiek za pomocą urządzeń może nawiązywać prawdziwe relacje z innymi oraz robić rzeczy, które wywołują prawdziwe emocje, uczucia i reakcje. Stąd też lepiej mówić o „świecie cyfrowym”, w którym ludzie uczą się, bawią, odpoczywają czy pracują. Natomiast ich aktywność dzielić na tę podejmowaną „online” i „offline”, nie zaś na „wirtualną” i „realną”. Takie rozumienie świata, do którego przenoszą ludzi urządzenia ekranowe, pozwoli traktować go z większą powagą i odpowiedzialnością. Ten świat powinien być wspólnym dobrem, o który jego użytkownicy będą dbać. Świat, który będzie przyjazny dzieciom, a dorośli będą w nim ich przewodnikami. Aby dowiedzieć się, jak to zrobić, trzeba poznać wpływ cyfrowych technologii na zdrowie i rozwój człowieka. **Jak z nich dobrze korzystać, a jak przeciwdziałać niewłaściwemu ich użytkowaniu?** Wszystko po to, by ta wiedza służyła „cyfrowemu wychowaniu” i „cyfrowej profilaktyce”, które pomagają dzieciom **przygotować się do używania nowoczesnych technologii, w tym urządzeń ekranowych i Internetu z korzyścią dla ich rozwoju i zdrowia.**

OD KIEDY ZACZAĆ „CYFROWE WYCHOWANIE”?

Kiedy już wiadomo, że dziecko ma pojawić się na świecie, to oprócz innych ważnych przygotowań do roli rodzica, warto również pomyśleć o przyszłym cyfrowym wychowaniu dziecka. To dobry czas na przyglądanie się swoim nawykom związanym z używaniem urządzeń ekranowych, by je zmienić, jeśli są niewłaściwe. To sprawi, że dziecko od najmłodszych lat będzie obserwowało prawidłowe zachowania rodziców i będzie mogło je naśladować. To również dobry czas na czytanie i zdobywanie wiedzy o działaniu urządzeń ekranowych i ich wpływie na małe dzieci. Dzięki nauce wypracowano na świecie wiele zaleceń na temat tego, ile czasu małe dzieci mogą spędzać w kontakcie z ekranami i jak ten czas powinien być zagospodarowany. Więcej wskazówek dla rodziców, którzy mają zarówno dzieci w wieku wczesnoszkolnym, jak i młodsze można znaleźć w poradniku dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym pt.: Razem w cyberświecie. Pomysłownik na trudne sytuacje.

Elektroniczną wersję poradnika można pobrać ze strony: <https://pierwszekroki.net/>

lub po zeskanowaniu poniższego kodu QR.



¹ **M. Bigaj**, *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?* Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2023, s.16.

Co się zmienia, kiedy dziecko idzie do szkoły?

Przed dzieckiem pojawia się wiele nowych wyzwań, którym musi sprostać. Dziecko zaczyna pełnić nową rolę – ucznia. Dużą część dnia przebywa w szkole, co wiąże się z obowiązkową nauką, odmienną od dotychczasowych, beztrudnych zabaw. Pojawiają się nowe potrzeby dziecka, na przykład potrzeba mniejszej zależności od rodziców na rzecz większej samodzielności. Znaczenia nabierają nowe osoby w życiu dziecka: nauczyciele i rówieśnicy. To z nimi nawiązuje pierwsze, bliskie relacje poza rodziną. Kontakty z nowopoznanymi osobami sprzyjają rozwijaniu umiejętności społecznych dziecka. Dzięki nim dziecko uczy się lepszego porozumiewania z innymi ludźmi, nawiązywania z nimi współpracy, rozwiązywania konfliktów i wielu innych umiejętności niezbędnych w życiu. Opinie nauczycieli-wychowawców stają się ważne, podobnie jak te rodziców czy opiekunów. **Od tego, jak dziecko poradzi sobie z nowymi wymaganiami w szkole, będzie zależało jego zadowolenie ze swoich osiągnięć w roli ucznia i kolegi. To poczucie kompetencji w tych rolach będzie pomagało dziecku wierzyć w swoje możliwości i osiągać sukcesy w dalszym życiu.** Stanie się tak, jeśli dorośli stworzą mu odpowiednie warunki do rozwoju i zachowania zdrowia zarówno wtedy, kiedy dziecko jest „offline”, jak i wtedy, kiedy jest „online”. Dzięki nim będzie w stanie realizować wyzwania, jakie niesie ze sobą czas edukacji wczesnoszkolnej.

Pobyt w szkole to także czas, w którym dzieci poznają coraz lepiej „cyberświat”. Nauczyciele wykorzystują tablice multimedialne, komputery w pracy z uczniami. Natomiast rówieśnicy na przerwach w szkole dzielą się swoimi umiejętnościami posługiwania się smartfonami i pokazują sobie nowe gry, aplikacje, filmiki czy inne treści na ekranie urządzenia. Od momentu pójścia do szkoły większość rodziców/opiekunów traci już pełne rozeznanie w tym, co ich dzieci oglądają na urządzeniach. Często nie wiedzą, jaki to ma na nie wpływ. Nauczyciele-wychowawcy też nie są w stanie dowiedzieć się wszystkiego na temat tego, co przykuwa i zajmuje uwagę dzieci.

OD CZEGO ZACZAĆ „CYFROWE WYCHOWANIE”?

Co zatem dorośli mogą robić, by nie stracić kontroli nad korzystaniem z urządzeń ekranowych przez ich dzieci? Jak wspierać młode pokolenie w odpowiedzialnym poruszaniu się po „cyberswiecie”? Odpowiedź wydaje się prosta: **interesować się tym, co robią dzieci użytkując urządzenia ekranowe, rozmawiać o oglądanych i słuchanych przez nie treściach, rozumieć ich podatność na oddziaływanie mediów cyfrowych, uczyć właściwych nawyków korzystania z urządzeń ekranowych i znajdować na to potrzebny czas. Towarzyszyć dzieciom w poznawaniu z nimi ich cyfrowego świata.**

Do bycia przewodnikami dzieci w cyfrowym świecie dorośli powinni się przygotować. Warto, żeby zastanowili się, jakie mają zdanie na temat uczenia dzieci odpowiedzialnego posługiwania się urządzeniami ekranowymi. Czy są przekonani, że „świat cyfrowy” ma zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na ludzi? Rodzicom **potrzebna jest odpowiednia wiedza**. Poznanie, jak urządzenia i treści przekazywane za pomocą urządzeń ekranowych działają na człowieka, pozwoli tłumaczyć dzieciom zalety i wady korzystania z nich. Poza tym dzieci będą lepiej rozumiały, dlaczego dorosłym zależy na przestrzeganiu różnych zasad związanych z użytkowaniem urządzeń. Ważne jest, **by dorośli przyjrzeni się swoim nawykom związanym z urządzeniami ekranowymi**. Zastanowili się nad tym, jaki przykład korzystania z urządzeń dają swoim dzieciom. Cenne będzie postawienie sobie kilku pytań. Odpowiedzi na nie mogą stać się wskazówkami do pracy nad odpowiedzialnym użytkowaniem urządzeń ekranowych w rodzinie. **Warto zapytać siebie o to:**

- **Jakich korzyści i jakich trudności doświadczam w związku z użytkowaniem przez moje dziecko/ moje dzieci urządzeń ekranowych?** Taki bilans dostarcza argumentów do rozmów z dziećmi na temat ich cyfrowych zachowań.
- **Jak dużo wiem na temat wpływu urządzeń ekranowych na organizm człowieka, a szczególnie dziecka?**
- **Czy interesowałem się związkiem, jaki istnieje pomiędzy używaniem urządzeń ekranowych a zdrowiem ich użytkowników?**

- Czy potrafię w prosty sposób wyjaśnić dziecku korzyści i zagrożenia, jakie wiążą się z nadmiernym korzystaniem z tych urządzeń?
- Czy rozumiem, co sprawia, że dzieci tak bardzo lubią przesiadywać przed ekranami?
- Czy wiem co robić, by korzystanie z urządzeń nie przeszkadzało dziecku w uczeniu się?
- Jakie zalecenia ekspertów co do właściwego użytkowania urządzeń przez dzieci należy realizować?

Dobrze byłoby, żeby odpowiedzi na powyższe pytania zachęciły rodziców/opiekunów do zdobywania nowej wiedzy i rozwijania umiejętności potrzebnych do rozmów ze swoimi dziećmi. Dorośli poznając własne, nieodpowiednie sposoby korzystania z urządzeń ekranowych mogą zaplanować ich zmianę. Dzieci uczą się wielu zachowań naśladowując ważnych dla nich dorosłych. Rodzice/opiekunowie postępując zgodnie z tym, co zalecają dzieciom, stają się dla nich najlepszym przykładem właściwego używania urządzeń ekranowych.

CO RODZICE, OPIEKUNOWIE I WYCHOWAWCY POWINNI WIEDZIEĆ O URZĄDZENIACH EKRANOWYCH?

Urządzenia ekranowe mają wpływ na organizm każdego człowieka. Jednak dzieci i młodzież są bardziej podatne na zagrożenia wynikające z ich użytkowania, ponieważ ich organizm nie jest jeszcze w pełni dojrzały. Dlatego ważne jest, by rodzice/opiekunowie posiadali wiedzę, która pomoże im lepiej rozumieć oddziaływanie urządzeń ekranowych na człowieka.

I. Jak urządzenia ekranowe wpływają na zdrowie i rozwój człowieka?

Urządzenia ekranowe wpływają na człowieka na dwa sposoby:

- Poprzez to **jak urządzenie jest zbudowane i jakie ma właściwości fizyczne**. Znaczenie ma to, czy ekran urządzenia jest dotykowy, czy bezdotykowy, jak silne jest światło ekranu, jaką moc mają głośniki, jaki rodzaj baterii zasila urządzenie, czy ma zasilacz i czy ma dostęp do Internetu?
- Poprzez to **jakie funkcje posiada urządzenie, czyli co oferuje użytkownikowi**. Tu ważne jest, jakie treści w formie obrazów i dźwięków przekazywane są za pośrednictwem ekranu i głośników urządzenia, oraz czy ekran jest dotykowy i umożliwia działanie odbiorcy, czy daje możliwość wyłącznie oglądania obrazów i słuchania dźwięków.

Rozmowy z dziećmi o korzystaniu z urządzeń powinny opierać się na zrozumieniu ich atrakcyjności dla użytkownika. Chociażby po to, żeby wiedzieć, jakie ważne potrzeby zaspokajają i w jaki sposób. Takie podejście pomoże rodzicom/opiekunom unikać pouczania dziecka i umniejszania jego zainteresowań.

2. Dlaczego urządzenia ekranowe są atrakcyjne dla ludzi?

- **Prezentują obrazy** – urządzenia ekranowe pokazują treści za pomocą obrazów, kolor i ruch, czyli w sposób atrakcyjny i przystępny. To przyciąga uwagę, wzbudza ciekawość i zachęca do używania urządzenia.
- **Dostarczają rozrywki** – urządzenia ekranowe pozwalają oglądać filmy, kreskówki, czytać książki elektroniczne, grać w gry komputerowe offline i online. Dzięki nim można korzystać z aplikacji i przeglądać Internet. Bogactwo dostępnych treści i możliwość kontaktu z innymi ludźmi w sieci umożliwia zabawę i wypoczynek.
- **Służą do nauki** – na urządzeniach ekranowych można udostępniać treści, które służą edukacji. Dostarczane są jako programy edukacyjne, aplikacje do nauki języków, czytania, liczenia czy pisania. Wszystkie treści mogą być atrakcyjne dla dzieci, bo nauka dzięki nim staje się przyjemna i ciekawa. Podobnie dorośli za pomocą tych urządzeń mogą pracować i uczyć się.

- **Umożliwiają kontakt** – za sprawą ekranów ludzie mogą nawiązywać relacje z innymi ludźmi bądź poznawać przedmioty. Dotykowe ekrany, na których można palcem przeciągać różne wyświetlane na nich elementy czy ruchem ręki zmieniać pokazywane obrazy, sprawiają, że korzystanie z urządzeń jest ciekawe i angażujące.
- **Umożliwiają relacje z innymi** – urządzenia ekranowe umożliwiają komunikację na wiele sposobów. Na przykład poprzez media społecznościowe, aplikacje do komunikacji, fora skupiające użytkowników gier. Ludzie korzystają z tych urządzeń, bo chcą utrzymywać kontakt z rodziną, przyjaciółmi, kolegami z pracy i innymi ludźmi na całym świecie. Dzieciom i młodzieży dostęp do Internetu umożliwia kontakty z rówieśnikami, z którymi dzielą się swoimi zainteresowaniami, grają w gry online czy porozumiewają się w mediach społecznościowych.
- **Prezentują treści pożądane przez użytkownika** – urządzenia ekranowe pozwalają dostosować sposób, w jaki użytkownik komunikuje się z aplikacją do jego potrzeb. Użytkownik może dostosować treści do swoich zainteresowań. Ponadto może zdecydować o wyglądzie tego, co widać na ekranie. To daje użytkownikowi zadowolenie i poczucie bycia kompetentnym.
- **Dają szybki dostęp do informacji** – urządzenia ekranowe umożliwiają łatwy dostęp do dużej ilości informacji na różnorodne tematy. Kilka kliknięć w ekran pozwala znaleźć odpowiedzi na pytania, przeczytać wiadomości, obejrzeć filmy z instrukcjami, jak coś zrobić czy zobaczyć ulubione postaci i historie. W bardzo krótkim czasie w Internecie można znaleźć sposób na rozwiązanie codziennego problemu. Dzieci w dowolnym momencie mogą mieć dostęp do ulubionych bajek, filmów czy gier, co jest dla nich niezwykle atrakcyjne.
- **Zaznajamiają z nowoczesnymi technologiami** – w dzisiejszym świecie umiejętność korzystania z technologii jest coraz bardziej istotna. Dzieci mają dostęp od najmłodszych lat do urządzeń ekranowych. Uczą się, jak używać nowoczesne technologie, co będzie im przydatne w przyszłości. Stały rozwój technologii sprawia, że urządzenia ekranowe są coraz bardziej zaawansowane i atrakcyjne dla użytkowników. Nowe funkcje, lepsza jakość obrazu i dźwięku oraz wprowadzanie ułatwień w obsłudze urządzeń przyciąga ludzi do ich używania.

3. W jaki sposób urządzenia ekranowe mogą zagrażać zdrowiu i rozwojowi dzieci?

- **Ograniczenie czasu na naukę** – dzieci mogą spędzać zbyt dużo czasu przed urządzeniami, przez co robią sobie przerwy od nauki i innych ważnych dla ich zdrowia i rozwoju aktywności. W rezultacie mogą pojawić się zaległości w nauce i problemy ze zdrowiem, które zakłócają rozwój.
- **Zmniejszenie aktywności fizycznej** – brak aktywności fizycznej dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranami, powoduje u nich gorszą koncentrację uwagi i gorsze wyniki w nauce.
- **Pogorszenie uwagi** – wiele treści, które są dostępne w Internecie oraz offline, może dzieci bardzo rozpraszać, co utrudnia im skupienie się na nauce.
- **Zakłócenia snu** – ekrany urządzeń świecą niebieskim światłem, które zakłóca pracę mózgu. Kontakt z ekranem przed snem przyczynia się do budzenia się w nocy, niewyspania, zmęczenia, co prowadzi do trudności w uczeniu się.
- **Pogorszenie zdrowia psychicznego** – dzieci korzystając z urządzeń ekranowych mogą napotkać nieodpowiednie treści, mogą doświadczyć przemocy od innych użytkowników w Internecie, a także utracić kontakty z innymi przez długie użytkowanie urządzeń. To może doprowadzić do przeżywania stresu, lęku, a nawet depresji. W rezultacie dzieci nie są w stanie się ucylić.

- **Ograniczenie kontaktów ze światem** – każdy człowiek uczy się i rozwija w kontakcie z innymi. Pierwsze lata swojego życia powinien spędzić w relacjach z najbliższymi, poznając dzięki nim świat realny, nie zaś cyfrowy. Korzystanie z urządzeń ekranowych od wczesnego dzieciństwa pozbawia dzieci tego kontaktu, co prowadzi do utraty wielu możliwości takich, jak: nawiązywanie przyjaźni z innymi ludźmi, poznawanie świata i nauka nowych rzeczy, których nie może zastąpić edukacja cyfrowa.

Przyjemność korzystania z urządzeń ekranowych może zamienić się w poważny problem. Wiedza o tym, jak do tego dochodzi, jest pomocna w zrozumieniu zwiększonej podatności dzieci na niewłaściwe użytkowanie urządzeń ekranowych.

4. Jak to się dzieje, że od korzystania z urządzeń ekranowych można się uzależnić?

- Urządzenia ekranowe dają dostęp do różnych treści, które sprawiają ludziom przyjemność. Chęć odczuwania przyjemności jest naturalną potrzebą każdego człowieka. Kiedy człowiek wykonuje coś, co sprawia mu przyjemność, to jego mózg uwalnia substancję chemiczną zwaną dopaminą (neuroprzekaznik – pośredniczący w przekazywaniu informacji pomiędzy komórkami układu nerwowego). Ta substancja działa jak „nagroda”. Sprawia, że człowiek chce powtarzać przyjemne zachowania, żeby czuć się jak najlepiej. Na przykład, kiedy gra w ulubioną grę, czy ogląda interesujący film, jego mózg uwalnia dopaminę, dając mu uczucie przyjemności i motywuje do powtarzania tych działań. Jeśli człowiek będzie nieustannie dążył do odczuwania przyjemności, to z czasem takie zachowanie stanie się najważniejsze w jego życiu. Zacznie zaniedbywać inne ważne sprawy, nawet tak podstawowe jak jedzenie, bo z czasem przyjemność odczuwana w wyniku ulubionej aktywności staje się coraz mniejsza, więc trzeba tę aktywność zwiększać, co prowadzi do uzależnienia. Warto wiedzieć, że problemy związane z nieprawidłowym użytkowaniem urządzeń, w tym uzależnienie, mogą dotyczyć zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Wiedza o tym, które zachowania dziecka mogą świadczyć o niewłaściwym używaniu urządzeń ekranowych, może pomóc rodzicom/opiekunom we wczesnym wykrywaniu problemów z tym związanych.

5. Po czym poznać, że dziecko w sposób problemowy używa urządzeń ekranowych?

- **Zmienia zachowanie** – dziecko, kiedy nie ma dostępu do urządzenia, coraz częściej irytuje się lub zachowuje się agresywnie.
- **Rezygnuje z innych aktywności, które dotychczas lubiło** – dziecko nie chce już robić tego, co sprawiało mu radość, np. zabawy z innymi dziećmi na podwórku, granie w gry planszowe z rodziną czy uprawianie ulubionej dyscypliny sportu.
- **Traci zainteresowanie innymi osobami** – dziecko rezygnuje z relacji z innymi dziećmi na rzecz spędzania czasu przed ekranem urządzenia, nie nawiązuje nowych relacji, zaczyna izolować się od rówieśników.
- **Ma problemy w nauce** – dziecko otrzymuje słabe oceny, ma trudności z koncentracją uwagi, nie może skupić się na rozwiązywaniu zadań, odrabianiu lekcji.
- **Ma problemy ze snem** – dziecko ma trudności z zasypianiem, jego sen bywa nieregularny, wstaje niewypoczęte.
- **Wydłuża czas przed ekranem** – dziecko zaczyna spędzać coraz więcej czasu przed ekranem, np. rezygnuje z innych zajęć, mimo prośb dorosłych nie może oderwać się od urządzenia.
- **Traci kontrolę nad czasem** – dziecko nie potrafi ograniczyć czasu spędzanego przed ekranem pomimo prośb rodziców/opiekunów czy obowiązujących zasad w rodzinie.

- **Ogląda nieodpowiednie treści** – dziecko zaczyna interesować się niewłaściwymi dla swojego wieku treściami, np. grami z przemocą czy filmikami na Tik Toku.

NAJMŁODSI UCZNIOWIE A INTERNET

Uczniowie, podobnie jak młodzież i dorośli, chętnie korzystają z Internetu za pośrednictwem urządzeń ekranowych. Internet oprócz tego, że dostarcza wiele możliwości do nauki i rozrywki, stanowi też dla najmłodszych poważne zagrożenie.

Nadmierne i niewłaściwe użytkowanie Internetu może zakłócać rozwój i zdrowie najmłodszych uczniów, ponieważ naraża je na:

- **Pogorszenie relacji z innymi dziećmi** – dzieci, które nauczyły się, jak poznawać nowych kolegów i koleżanki w Internecie (podczas gier online lub w mediach społecznościowych), mogą mieć trudności z poznawaniem innych, kiedy są offline.
- **Treści nieodpowiednie dla wieku** – w Internecie można zetknąć się ze szkodliwymi treściami, które zawierają przemoc, wulgarne słownictwo, nienawiść, manipulacje, pornografię czy fałszywe informacje tzw. fake newsy. Treści te źle wpływają na rozwój psychiczny i emocjonalny dzieci.
- **Cyberprzemoc** – dzieci w Internecie odwiedzając różne strony, czy też grając w gry online, mogą być zastraszane, poniżane lub wykluczane zarówno przez znane im osoby, jak i nieznajomych. Takie przeżycia wywołują stres, lęki, problemy emocjonalne i prowadzą do obniżania poczucia własnej wartości u dzieci.
- **Naruszenie prywatności i utratę bezpieczeństwa** – korzystanie z Internetu wiąże się z zagrożeniami wynikającymi z udostępnienia nieznajomym ludziom czy firmom osobistych danych. Wiele firm będących właścicielami portali z grami, aplikacji czy mediów społecznościowych gromadzi dużą ilość danych o użytkownikach. Udostępnienie ich naraża dzieci na kontakt z niedostosowanymi do ich wieku treściami, np. reklamowymi. W mediach społecznościowych czy na forach podczas grania w gry online dzieci mogą podawać dane osobowe wierząc w dobre intencje osób, które je o to proszą pod fałszywym pretekstem. Kradzieże danych w Internecie, które nierzadko zdarzają się, narażają dziecko nawet na kontakt z przestępcami.
- **Utratę poczucia własnej wartości** – w Internecie promuje się fałszywe wzory piękna i style życia, co zachęca od najmłodszych lat do podejmowania prób ich osiągnięcia. Dzieci zaczynają się porównywać z innymi pod względem tego, jak wyglądają, co mają, gdzie jeżdżą na wakacje itd. To może wywoływać przygnębienie, poczucie niższości czy niepewność. Ostatecznie może prowadzić do odczuwania przymusu wyglądu jak inni czy posiadania tego, co oni.
- **Problematiczne używanie Internetu** – czerpanie przyjemności z tego, czego dostarcza Internet, może wywołać chęć ciągłego bycia online. W rezultacie może dojść do utraty kontroli nad czasem spędzonym przed ekranem, problemów z koncentracją uwagi czy zaburzeń snu. W skrajnej sytuacji może prowadzić do uzależnienia.

Bardzo ważne jest, aby rodzice, opiekunowie i wychowawcy uczyli dzieci bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z różnych portali, aplikacji, gier. Wszystko po to, żeby chronić dzieci przed zagrożeniami i ich skutkami.

Nauka bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu powinna obejmować takie zagadnienia jak:

- **Przestrzeganie ograniczeń wiekowych** – należy poinformować dziecko, że może korzystać tylko z tych portali, aplikacji czy gier, których regulamin na to pozwala. Przykładowo w większości mediów społecznościowych dzieciom wolno korzystać powyżej 12 roku życia, a każda z gier komputerowych, w tym online, ma ograniczenia wiekowe.
- **Ochrona prywatności** – należy poinformować dziecko, że ze względów bezpieczeństwa nie może przekazywać pewnych informacji o sobie i rodzinie w Internecie. Chodzi o bezwzględny zakaz podawania takich danych osobowych jak: adres zamieszkania, numer telefonu, adres email czy dane szkolne (do jakiej szkoły uczęszcza). Poza tym dziecku nie wolno akceptować zaproszeń od osób, których nie zna osobiście. Należy wyjaśnić dziecku, dlaczego konieczne jest uzgadnianie z rodzicami/opiekunami, które zdjęcia można zamieścić w sieci.
- **Ustalanie limitu czasowego** – należy ustalić wspólnie z dzieckiem, kiedy i ile czasu będzie mogło korzystać z urządzenia ekranowego.
- **Bezpieczne zakładanie kont** – należy przekazać dziecku wiedzę o tym, jak zabezpieczać swoje konta użytkownika. Nauczyc dziecko tworzenia silnych i niepowtarzalnych haseł do swoich kont. Zachęcać do regularnej zmiany haseł i poinformować o bezwzględnym zakazie ich udostępniania innym osobom.
- **Rozpoznawanie nieprawdziwych informacji** – warto nauczyć dziecko sprawdzania wiarygodnych informacji, by nie przesyłało do innych fałszywych treści.
- **Kontrolowanie treści** – należy nauczyć dziecko rozpoznawania nieodpowiednich treści, takich jak przemoc, manipulacje czy inne. Przekazać mu, żeby koniecznie informowało dorosłego o pojawieniu się treści szkodliwych, np. w postaci wyskakujących okienek, które zablokowało.
- **Zgłaszanie niewłaściwych zachowań** – należy zachęcić dziecko, by zgłaszało rodzicowi/opiekunowi czy innemu zaufanemu dorosłemu niepokojące je zachowania innych użytkowników w Internecie. Szczególnie takich jak przemoc czy nękanie innych w sieci.
- **Rozwaga w Internecie** – należy omówić z dzieckiem zasady dotyczące odpowiedniego zachowania w sieci, takie jak: bycie ostrożnym w kontaktach online, niebranie udziału w niewłaściwych dyskusjach, konfliktach i bycie kulturalnym wobec innych użytkowników. Warto, by dziecko utrwaliło sobie, że wszystko co w sieci umieszcza, zostawia w niej cyfrowy ślad.

CO MOŻE ROBIĆ RODZIC/OPIEKUN, ŻEBY KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ EKRAKOWYCH SPRZYJAŁO ZDROWIU I ROZWOJOWI NAJMŁODSZYCH UCZNIÓW?

Oto kilka wskazówek dla rodziców/opiekunów i innych dorosłych, którzy chcą pomóc dziecku w używaniu urządzeń ekranowych w sposób sprzyjający jego zdrowiu fizycznemu, rozwojowi emocjonalnemu i psychicznemu oraz nauce:

1. Wspólne ustalanie zrozumiałych dla dziecka zasad – określenie czasu spędzającego przed ekranem urządzenia, ustalenie, kiedy i gdzie można korzystać z urządzeń oraz jakie treści są dozwolone. Wyjaśnienie, które zasady dotyczą wyłącznie dziecka i dlaczego, a które mają charakter rodzinny. Umówienie się na wzajemne rozmawianie o bezpiecznym i odpowiedzialnym użytkowaniu urządzeń ekranowych.

2. Wspólne korzystanie – zaangażowanie się w życie cyfrowe dziecka, np. oglądanie z nim jego ulubionych filmów, bajek, granie w gry, rozwiązywanie zagadek czy czytanie elektronicznych książek.

3. Wybieranie odpowiednich do wieku treści – poszukiwanie ciekawych treści do nauki dla dziecka w wieku od 7 do 10 lat i zapewnienie mu dostępu do aplikacji, gier i programów wspierających jego rozwój. Używanie urządzeń ekranowych do udziału przez dziecko w zajęciach online, takich jak kursy językowe, lekcje muzyki itp.

4. Zainteresowanie aktywnościami online dziecka – rozmowa z dzieckiem o tym, co lubi robić w Internecie, o tym, co widziało i czego doświadczyło online. Odpowiadanie na pytania dziecka dotyczące świata cyfrowego. Rozwijanie wątpliwości na temat zagrożeń i problemów związanych z używaniem urządzeń ekranowych.

5. Zachęcanie do aktywności fizycznej – organizowanie wspólnych spacerów, zabaw na świeżym powietrzu, proponowanie tańca lub uprawiania sportu dla utrzymywania zdrowia i ograniczania bezruchu związanego z przesiadywaniem przed ekranem.

6. Rozwijanie umiejętności cyfrowych – zachęcanie dziecka do udziału w zajęciach, które pomogą rozwijać jego umiejętności cyfrowe, takie jak: używanie programów do pisania, liczenia czy rysowania.

7. Dawanie dobrego przykładu – korzystanie samemu z urządzeń ekranowych w odpowiedzialny i zdrowy sposób, by być przykładem dla swojego dziecka. Przestrzeganie wspólnie ustalonych zasad rodzinnych i stanie na ich straży. Ważne by ograniczyć czas spędzany przez siebie online, skracać rozmowy telefoniczne czy przeglądanie mediów społecznościowych. Wszystko po to, by wydłużyć czas spędzany z dzieckiem bez ekranów.

8. Rozwijanie krytycznego myślenia – zachęcanie dziecka do zadawania pytań i szukania na nie odpowiedzi. Uczenie dziecka, jak sprawdzać informacje, żeby umieć odróżniać fałszywe od prawdziwych. Wspierać dziecko w rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji. Zachęcać je do zastanawiania się nad skutkami swoich działań.

Urządzenia ekranowe powinny być używane tak, by sprzyjały zdrowiu i rozwojowi dziecka. Ważne, by dzieci nabyły przekonania, że to praktyczne urządzenia, dzięki którym mogą się uczyć czegoś nowego, zdobywać informacje, rozwijać zainteresowania czy współpracować z innymi. By tak się stało, rodzice/opiekunowie powinni się do tego przygotować. Istotne jest, by zastanowić się, kiedy dziecko może dostać takie urządzenie jak tablet czy smartfon na własność. Moment, w którym to nastąpi, powinien zależeć od tego, czy rodzice/opiekunowie nawiązali bliską więź z dzieckiem, dzięki której wzbudzili w nim ciekawość świata, pomogli rozwinąć umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwijania zainteresowań w „świecie offline”. Jeśli dziecko nie będzie potrafiło spędzać interesująco czasu poza ekranem urządzenia, to „świat cyfrowy” będzie zawsze dla niego bardziej atrakcyjny. Wówczas aktywność z ulubionym urządzeniem zacznie zastępować inne ważne dla zdrowia i rozwoju czynności i będzie wyłącznie prostą rozrywką. Jednak, żeby tak się nie stało, trzeba nauczyć dzieci i siebie znajdowania równowagi między korzystaniem z urządzeń a byciem offline.

Niezwykle ważne jest, by wyjaśnić dziecku, z jakich powodów należy przestrzegać określonych zasad higieny cyfrowej. Zrozumienie przez dziecko, że ograniczenia są wyrazem troski dorosłych o jego zdrowie i rozwój, może pomóc mu w ich zaakceptowaniu i przestrzeganiu.

LITERATURA:

- Anitha F. S., Narasimhan U., Janakiraman A., Janakarajan N., Tamilselvan P. (2021) Association of digital media exposure and addiction with child development and behavior: A cross-sectional study, *Industrial Psychiatry Journal*, 30 (2), 265-271, https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_157_20
- Bigaj M. (2023) *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Grupa Wydawnicza Foksal: Warszawa.
- Bjorklund D. F., Green B. L. (1992) The adaptive nature of cognitive immaturity, *American Psychologist*, 47 (1), 46-54, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.1.46>
- Cheng L., Cao J. (2023) Factors influencing smart device addiction among preschool children: An extended protection-risk model perspective, *Frontiers in Psychology*, 14, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1017772>
- Courage M. L., Howe M. L. (2010) To watch or not to watch: Infants and toddlers in a brave new electronic world, *Developmental Review*, 30 (2), 101-115, <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.03.002>
- Garrison M. M., Christakis D. A. (2012) The impact of a healthy media use intervention on sleep in preschool children, *Pediatrics*, 130 (3), 492-499, <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3153>
- Gentile D. A., Reimer R. A., Nathanson A. I., Walsh D. A., Eisenmann J. C. (2014) Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study, *JAMA Pediatrics*, 168 (5), 479-484, <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.146>
- Hancox R. J., Milne B. J., Poulton R. (2004) Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study, *The Lancet*, 364 (9430), 257-262, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)16675-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)16675-0)
- Kahn M., Barnett N., Glazer A., Gradisar M. (2021) Sleep and screen exposure across the beginning of life: deciphering the links using big-data analytics, *Sleep. Official Publication of the Sleep Research Society*, 44 (3), <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa158>
- Kerai S., Almas A., Guhn M., Forer B., Oberle E. (2022) Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada, *BMC Public Health*, 22 (1), 1-9.
- Konok V., Bunford N., Miklósi Á. (2020) Associations between child mobile use and digital parenting style in Hungarian families, *Journal of Children and Media*, 14 (1), 91-109, <https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1684332>
- Lauricella A. R., Wartella E., Rideout V. J. (2015) Young children's screen time: The complex role of parent and child factors, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17.
- Lerner C., Barr R. (2015) Screen Sense: Setting the Record Straight—Research-Based Guidelines for Screen Use for Children under 3 Years Old, *Zero to Three*, 35 (4), 1-10.
- Lockley S. W., Brainard, G. C., Czeisler C. A. (2003) High sensitivity of the human circadian melatonin rhythm to resetting by short wavelength light, *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 88(9), 4502–4505, <https://academic.oup.com/jcem/article/88/9/4502/2845835>
- Ponti M., Bélanger S., Grimes R., Heard J., Johnson M., Moreau E., Williams R. (2017) Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world, *Paediatrics & Child Health*, 22 (8), 461-468, <https://doi.org/10.1093/PCH/PXX123>
- Ribner A., Fitzpatrick C., Blair C. (2017) Family socioeconomic status moderates associations between television viewing and school readiness skills, *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 38 (3), 233-239, <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000425>
- Wahl S., Engelhardt M., Schaupp P., Lappe C., Ivanov I. V. (2019) The inner clock—Blue light sets the human rhythm, *Journal of Biophotonics*, 12 (12), 1-14, <https://doi.org/10.1002/jbio.201900102>
- Yang H., Ng W. Q., Yang Y., Yang S. (2022) Inconsistent media mediation and problematic smartphone use in preschoolers: maternal conflict resolution styles as moderators, *Children*, 9 (6), 816, <https://doi.org/10.3390/children90608166>

CZĘŚĆ II. JAK ROZWIĄZYWAĆ TRUDNE SYTUACJE

Karolina Van Laere

Gdy myślimy o trudnych sytuacjach związanych z używaniem urządzeń ekranowych przez dziecko, zwykle kojarzymy je z takimi, kiedy dziecko nie zachowuje się zgodnie z oczekiwaniami rodziców. Można zaobserwować, że zachowania te wzbudzają w dorosłych złość, zniecierpliwienie, rozczarowanie, a także na głębszym poziomie – być może lęk przed problemem uzależnienia. Podjęcie działań pod wpływem silnych emocji (np. krzyk, nagłe odbieranie urządzenia, karanie odbieraniem urządzenia na kilka dni itp.) nie tylko nie pomaga rozwiązać problemu, ale jeszcze może go pogłębiać. Pod wpływem stresu dziecko nie uczy się ani kontrolowania czasu spędzonego przed ekranem, ani swojego zachowania, a tym bardziej regulowania emocji.

Warto jednocześnie pamiętać, że nie da się uniknąć trudnych sytuacji, chociażby z powodu naturalnej potrzeby rozwojowej dziecka – testowania granic. Istnieją natomiast pewne, sprawdzone rozwiązania, które pomagają w radzeniu sobie z nimi i przyczyniają się do pogłębiania relacji z dzieckiem, a także jego psychicznego i społecznego rozwoju. Wśród nich można wymienić zwłaszcza:

- jasne i proste zasady używania urządzeń ekranowych, które podlegają zmianom wraz z wiekiem dziecka i przynajmniej w pewnym zakresie (np. odkładanie telefonów podczas posiłków, przed spaniem) obowiązują również innych domowników;
- konsekwentne przestrzeganie zasad, których z racji wieku nadzoruje rodzic;
- własny dobry przykład rodzica, który potrafi w sposób kontrolowany i umiarkowany korzystać z urządzeń ekranowych;
- świadomość, że dziecko w wieku wczesnoszkolnym nadal uczy się kontrolowania swojego zachowania i emocji, dlatego może być mu czasami naprawdę trudno spokojnie odłożyć telefon/tablet;
- zaangażowanie rodziców w poznawanie możliwości i zagrożeń wirtualnego świata na kolejnych etapach rozwojowych dziecka;
- umiejętności rodziców w regulowaniu własnych emocji;
- wspólne spędzanie czasu z dzieckiem, co pogłębia relację.

Poniższe przykłady czterech trudnych sytuacji ilustrują, w jaki sposób te rozwiązania mogą być użyteczne w praktyce.



SYTUACJA I

Rodzina Janka niedawno się powiększyła. Minęło kilka miesięcy, odkąd urodziła się siostra chłopca. Mama poświęca jej dużo uwagi. Kiedy Janek wraca ze szkoły, mama podaje mu obiad, chwilę rozmawiają i od razu wraca do opieki nad niemowlęciem. Tata z kolei przyjeżdża późno z pracy. Oboje są zestresowani Niedopowiedzenia, różnice zdań szybko rozdrażniają oboje rodziców. Janek bardzo chce po obiedzie grać na tablecie. Ma wyznaczony na to czas. Kiedy mama przypomina mu, że jego czas na tego rodzaju zabawę upłynął, Janek wybuchuje złością i protestuje. Mama nie chce wywoływać kolejnej kłótni i pozwala mu dalej grać.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Każdy z rodziców w sytuacji przemęczenia codziennymi obowiązkami może przeżywać napięcie i stres. Praca zawodowa, zajmowanie się domem, narodziny dziecka, sytuacje losowe, które pochłaniają większą część uwagi, powodują, że nie wystarcza jej na inne sprawy. Ograniczony czas i stres wywołują także napięcia i prowadzą do większej drażliwości. Granie czy oglądanie bajek na urządzeniu elektronicznym przez dziecko szybko zajmuje jego uwagę i czyni je „niewidzialnym”. Obserwując dziecko skupione na tym, co się dzieje na ekranie, można mieć poczucie, że w ten sposób się uspokaja i relaksuje.

Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach „potrzebuję chwili spokoju”, „nic mu/jej nie będzie, jak poogląda sobie dłużej”, „niech się trochę pobawi, w końcu teraz mam dla niego/dla niej mniej czasu”, „jeżeli zabiorę mu urządzenie, będzie miał/miała żal i odsunie się ode mnie”.

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Weź pod uwagę fakt, że dziecku jest trudno oderwać się od urządzeń ekranowych ze względu na ich specyfikę. Silnie angażują zmysły (wzrok, słuch) i jego uwagę. Prowadzą do tzw. odcięcia od świata zewnętrznego. Użytkownik traci wówczas poczucie czasu. Ale to nie wszystko. Współczesne gry są bardzo wciągające i wykorzystują pewne uzależniające mechanizmy psychologiczne, które utrudniają samokontrolę: np. nie mają tradycyjnie rozumianego początku ani końca, osiągnięte wyniki można cały czas poprawiać. Ponadto regularnie są rozbudowywane. Zawsze mogą więc czymś zaskoczyć i dostarczyć nowych wrażeń.

Pamiętaj więc, że dziecko siedząc nad ekranem nieruchomo nie uspokaja się psychicznie. Wręcz przeciwnie – bodźce dopływające z ekranu jeszcze bardziej je pobudzają i kumulują napięcie, które uwalnia się w chwili, kiedy musi odłożyć urządzenie. Napady złości mogą być właśnie tego skutkiem.

Z pewnością warto zastanowić się nad tym, co się dzieje z dzieckiem. Czy już wcześniej miało kłopoty z samokontrolą? A może nasiliły się one po tym, odkąd zaszły zmiany w rodzinie? W przypadku Janka – jego trudności mogły nasilić narodziny siostry.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje?

Głównym problemem dziecka jest kontrolowanie czasu przeznaczanego na grę i radzenie sobie z emocjami, gdy trzeba z gry zrezygnować. W sytuacji własnego obciążenia i konieczności zaangażowania się w opiekę nad nowym członkiem rodziny po stronie rodziców mogą się zrodzić oczekiwania, żeby starsze dziecko było bardziej samodzielne. Tymczasem ono także jeszcze potrzebuje opieki i kontroli rodzica. Trzeba też pamiętać, że w wieku wczesnoszkolnym dziecko cały czas uczy się radzenia sobie z emocjami i kierowania swoim zachowaniem.

Zachowanie dziecka może być powodowane również kilkoma innymi przyczynami. Robi się coraz starsze, czuje, że ma coraz więcej możliwości, jest coraz bardziej sprawcze, więc w sposób naturalny będzie próbowało sprawdzać granice, które stawiają rodzice. Dziecko może również w ten sposób szukać rozładowania dla swoich emocji. Kiedy widzi, że rodzice są zajęci różnymi sprawami, może również chcieć zająć swoją uwagę czymś innym.

Co pomaga zapobiegać tego rodzaju sytuacjom lub je łagodzić?

- wcześniejsze wprowadzenie zasad używania urządzeń;
- ustalenie konsekwencji ich nieprzestrzegania;
- zainstalowanie programów kontroli rodzicielskiej, które ułatwiają kontrolę czasu i ograniczają dostęp do aplikacji/treści niewłaściwych dla dziecka;
- dawanie dobrego wzoru poprzez kontrolowanie własnego sposobu używania urządzeń ekranowych, np. wprowadzenie stref wolnych od urządzeń, ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem;
- angażowanie się w życie cyfrowe dziecka (np. poprzez interesowanie się tym, co ogląda i w co gra);
- rozmawianie z dzieckiem o jego emocjach i przeżyciach (w tym przypadku: o emocjach związanych z narodzinami rodzeństwa);
- zadbanie o spędzanie z dzieckiem czasu w sposób wartościowy (wspólne granie offline, czytanie, zabawa, rozmowa, w której dziecko czuje się dostrzeżone i rozumiane).

Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Dziecko prawdopodobnie czuje złość na rodziców, bo nie może robić tego, na co ma ochotę. Może również czuć się zaniepokojone, smutne czy rozgniewane w związku z tym, że rodzice są bardziej zajęci niż kiedyś i mają dla niego mniej czasu.

Co tak naprawdę dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Dziecko potrzebuje uwagi i troski rodziców. Próbuje sobie poradzić z nową sytuacją tak, jak umie najlepiej. Ma jednocześnie problem z kontrolowaniem swoich impulsów i emocji. Napięcie między rodzicami jest dla niego dodatkowym obciążeniem. Nie radzi sobie z tym.

Co możesz zaproponować, żeby być konsekwentnym i nie ulegać dziecku?

Najbardziej pomocne w tej sytuacji będzie odniesienie się do emocji dziecka i postawienie granicy.

Zacznij od opisanie sytuacji i nazwania jego uczuć:

- opisz sytuację, np. *Trudno ci się oderwać od tabletu.*
- nazwij emocje i ich przyczyny, np. *Widzę, że złościsz się na mnie, że nie pozwalam ci dalej grać.*
- daj dziecku możliwość sprawdzenia, czy twoje hipotezy są słuszne, np. *Czy dobrze myślę?*

Dziecku nie musi być łatwo mówić o swoich emocjach, dlatego warto obserwować dalej jego zachowanie w domu i w szkole: jak sobie radzi w relacjach z rówieśnikami, czy nie stało się bardziej drażliwe, impulsywne czy wycofane.

Odwołaj się do zasad

- przypomnij dziecku zasadę, np. *Mamy zasadę, że grasz 30 minut po szkole.*

Zaopiekuj się potrzebami dziecka

- sprawdź, jakie potrzeby mogą się kryć za chęcią grania. Możesz to zrobić przedstawiając kolejne hipotezy, np.: *Może jest ci przykro, że teraz mamy mniej czasu dla siebie, żeby coś razem porobić?* lub stosując pytania otwarte: *Co się tam takiego ciekawego/ważnego dzieje, że tak trudno ci oderwać się od gry?*

Zastanów się nad tym, jaką inną aktywność możesz zaproponować dziecku. Jeżeli podejrzewasz, że może to mieć związek z tym, że brakuje mu uwagi rodziców, twórz jak najczęściej okazje, żeby mogło spędzić czas sam na sam z jednym lub drugim rodzicem lub obojgiem.

Korzyści wynikające z takiego sposobu działania:

Dziecko uczy się:

- rozpoznawania własnych emocji i nazywania ich,
- radzenia sobie z emocjami,
- kontrolowania swojego zachowania,
- że jest dostrzeżone i rozumiane przez swoich rodziców.

Ponadto:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- pokazujemy, jak radzić sobie z emocjami bez używania urządzeń ekranowych.

SYTUACJA 2

Ania bardzo lubi grać w gry na tablecie/komputerze. Rodzice nie zgadzają się na pewne gry, bo jest na to za mała. Na to Ania wybuchła płaczem i krzyczy, że wszyscy w to grają. Wykrzykuje, że ma najgorszych rodziców na świecie, którzy jej wszystkiego zabraniają i przez to nie będzie mieć kolegów i koleżanek, bo nie wie, o czym rozmawiają.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Tego rodzaju zachowania i komentarze dziecka mogą wzbudzić bardzo mieszane uczucia. Z jednej strony może pojawiać się złość na to, że buntuje się ono przeciwko wprowadzonym zasadom. Z drugiej – niepokój, że podejmowane decyzje wychowawcze są błędne. Komentarze dziecka o tym, że czegoś ważnego jest pozbawione przez rodziców, mogą również wzbudzać poczucie winy.

Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: „Przecież już tłumaczyłam/em”, „Czemu ciągle muszę walczyć?”, „Może coś jest ze mną nie tak, skoro inni rodzice pozwalają?”

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Jeżeli reakcje dziecka wzbudzają w tobie silne wzburzenie, pomyśl o tym, że dziecko nadal uczy się panowania nad swoimi emocjami i może sobie jeszcze z tym nie radzić. Pod wpływem gniewu, kiedy emocje dosłownie je „zalewają”, może mówić i robić rzeczy, które cię ranią. To normalne, że jego emocje udzielają się również tobie.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje?

Dziecko przeżywa frustrację, z którą bardzo trudno mu sobie samodzielnie poradzić. Zależy mu na relacjach z rówieśnikami. Chce robić to, co robią inni. Nie chce się pogodzić z tym, że innym dzieciom wolno robić coś, co postrzega jako atrakcyjne, a jemu nie. Być może czuje się gorzej i obawia się wykluczenia przez rówieśników.

Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Przeżywa bardzo silny gniew, bo nie może robić tego, czego chce. Odczuwa również lęk przed byciem odrzuconym przez rówieśników.

Co pomaga zapobiegać tego rodzaju sytuacjom lub je łagodzić?

- wspieranie pozytywnej samooceny dziecka;
- pomaganie mu w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami poprzez rozmawianie z nim o jego emocjach i przeżyciach;
- tworzenie dziecku warunków do rozwijania różnorodnych zainteresowań;
- umożliwianie dziecku budowania relacji z dziećmi z różnych środowisk (szkoła, zajęcia dodatkowe, rodzina);
- dawanie dobrego wzoru poprzez kontrolowanie własnego sposobu używania urządzeń ekranowych, np. robienie przerw, wprowadzenie stref wolnych od urządzeń, ograniczanie czasu spędzane przed ekranem.

Co tak naprawdę dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Dziecko nie radzi sobie z sytuacją i potrzebuje uwagi oraz wsparcia. Nie jest w stanie wytrzymać przeżywanego napięcia. Bardzo boi się odrzucenia przez rówieśników, na których mu zależy. Oczekuje zmiany zasad ustalonych przez rodziców (co nie znaczy, że oni muszą mu ulec, zwłaszcza jeżeli mają ku temu ważne argumenty).

Co możesz zaproponować dziecku?

Gdy dziecko jest wzburzone, mów do niego krótkimi zdaniami. Pod wpływem emocji będzie mu trudno zrozumieć, co do niego mówisz. Zacznij od opisanie sytuacji i nazwania jego uczuć, np. *Teraz się bardzo denerwujesz. Porozmawiamy, jak trochę ochłoniesz.* Sprawdź, czego dziecko potrzebuje, żeby się uspokoić.

Gdy dziecko się uspokoi, ponownie zacznij od opisanie sytuacji i jego emocji:

- opisz sytuację, np. *Bardzo się zdenerwowałaś i nie mogłyśmy o tym porozmawiać.*
- nazwij emocje i ich przyczyny, np. *Wydaje mi się, że zezłościłaś się na mnie, bo nie pozwalałam ci w to grać.*
- daj dziecku szansę na własne wyjaśnienie, np. *Co się dzieje?*

Zaopiekuj się potrzebami dziecka

- sprawdź, jakie potrzeby kryją się za zachowaniem dziecka. Pomaga w tym ujmowanie ich w formie hipotez, np. *Może boisz się tego, że stracisz koleżanki i kolegów?*, a także pytania otwarte, np. *Na czym ci zależy?*

Być może będziesz musiał/musiła pomóc dziecku uporać się wówczas ze złością, np. poprzez pozwolenie mu na wyłozszczenie się i nazywanie jego emocji, np. *Chyba złościłaś się na mnie, że nie pozwalam ci robić tego, co chcesz/nie jest tak, jak byś chciała/chciał. To dla ciebie bardzo trudne.* Zaproponuj, że zastanowisz się nad wyrażeniem zgody, ale wcześniej musisz sprawdzić, co to za gra. Jeżeli uznasz, że w grze nie ma szkodliwych treści, np. wulgaryzmów, przemocy itp., rozważ rozszerzenie dostępu dziecka do tych materiałów. Porozmawiajcie o tym. Jeżeli uznasz, że nie jest to jednak dobre dla dziecka, dzięki temu, że znasz grę, łatwiej wyjaśnisz powody swojej decyzji.

Zaangażuj dziecko w szukanie rozwiązania

- Oczywiście najlepiej jest zaangażować dziecko w poszukiwanie rozwiązania dla tej sytuacji: *Jak możemy tę sprawę rozwiązać? Jakie masz pomysły? Może pomyślimy razem?* Kiedy dziecko ma większy wpływ na swoje sprawy, może się poczuć bardziej sprawcze. Sprzyja to także budowaniu jego pozytywnej samooceny. Może uda się wam znaleźć inną równie ciekawą grę, którą zaproponuje innym?

Korzyści wynikające z takiego sposobu działania:

Dziecko uczy się:

- rozpoznawania własnych emocji i nazywania ich,
- radzenia sobie z emocjami,
- że rodzice są zainteresowani tym, jak ono widzi różne rzeczy i je słuchają,
- że może mieć wpływ na różne sfery swojego życia,
- że jest traktowane poważnie i z szacunkiem.

Ponadto:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- pokazujemy, jak radzić sobie z emocjami bez używania urządzeń ekranowych.



SYTUACJA 3.

Rodzice Jakuba są rozwiedzeni. Każdy z rodziców ma inny stosunek do używania mediów elektronicznych przez dziecko. W efekcie nie mogą dojść ze sobą do porozumienia. Jakub ze względu na sytuację rodzinną ma już własny telefon. Tata założył blokadę rodzicielską, bo uważa, że musi mieć kontrolę nad tym, w jaki sposób i jak długo jego syn korzysta z mediów. Mama z kolei daje większą swobodę. Kiedy kończy się czas zabawy na telefonie, u mamy może grać na tablecie. W ten sposób mama unika gniewu syna. Niedawno, kiedy tata kazał mu oddać telefon, bo czas przeznaczony na grę się skończył, Jakub krzyczał na tatę, że nic mu u niego nie wolno, że ma już tego dosyć.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Zdarza się, że z lęku przed złością dziecka lub z powodu własnego przeciążenia odpuszczamy zasady i przestajemy egzekwować czas grania. Możemy wówczas czuć, że nie mamy siły, żeby się zmierzyć z gniewem dziecka. W przypadku konfliktu między rodzicami, czy to z obawy przed utratą więzi, czy z powodu poczucia winy możemy chcieć przyjmować rolę tego „lepszego” opiekuna, który na więcej pozwala. Nie musi to być jednak korzystne dla samego dziecka.

Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: „Moje dziecko jest po prostu nieznośne”, „To wszystko wina drugiego rodzica”, „Moje dziecko na pewno się już uzależniło”, „Zaraz wybuchnę”, „Zaraz stracę panowanie nad sobą”, „Jeżeli będę stanowcza/stanowczy, stracę dziecko”, „Nie wiem, czy wytrzymam jego gniew”.

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Reakcje dziecka potrafią wytrącić z równowagi niejednego rodzica. Wtedy trudno pamiętać o tym, że raz ustalona zasada nie oznacza, że dziecko będzie jej zawsze przestrzegało. Może się bardzo zdenerwować na postawione granice i zachowywać nieznośnie dlatego, że jest tak przepełnione emocjami, że nie jest w stanie się kontrolować. Nie wynika to z jego złej woli. Ponadto, napięcia i konflikty między rodzicami oraz brak konsekwencji czy spójności w wychowaniu, które przenoszą się m.in. na ich stosunek do zasad używania mediów cyfrowych, zaburzają jego poczucie bezpieczeństwa. Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że sobie z tym wszystkim radzi. Nie mówi bowiem o tym, co się z nim dzieje. Może natomiast stawać się bardziej nieposłuszne, impulsywne, drażliwe czy zamykać się w sobie. Najbardziej widocznym problemem może się wówczas wydawać nadmiarowe używanie urządzeń cyfrowych.

Jeżeli czujesz, że zalewają cię emocje, spróbuj się zatrzymać. Pomoże ci w tym np. obserwowanie i skupienie się na tym, co się dzieje z twoim ciałem pod wpływem emocji. Spróbuj nazwać swoje emocje i ich przyczynę, np. „Boję się, że jeżeli mu zabiorę telefon, będzie na mnie strasznie zły i pomyśli, że jestem złym rodzicem”, „Boję się, że nie wytrzymam jego gniewu”, „Wkurza mnie to, że mnie nie słucha”.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje?

Dziecko złości się, bo sobie nie radzi z napięciem i frustracją. Bezpośrednią przyczyną tego, że dziecko zachowuje się w ten sposób, jest odebranie mu telefonu. Nie radzi sobie z kontrolowaniem czasu spędzonego przed ekranem urządzenia. Nie rozumie, dlaczego jeden rodzic ogranicza dostęp do niego, a drugi nie. Może to być również wynik kumulowania się napięcia, które tworzy

konflikt między rodzicami. Rodzice mogą jednocześnie nie dostrzegać tego wystraszająco wyraźnie, jak wpływa na dziecko to, co się dzieje między nimi. Czasami może się wydawać, że jeżeli dziecko nie komunikuje swojego napięcia, to znaczy, że go nie doświadcza. Dziecko, a w tym przypadku Jakub, może właśnie rozładowywać stres w sytuacjach pozornie niezwiązanych z głównym problemem.

Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Może czuć złość, że coś nie dzieje się zgodnie z tym, czego chce. Może również doświadczać lęku, smutku, poczucia bezradności i złości z powodu tego, co się dzieje między rodzicami. Używanie urządzeń cyfrowych staje się wówczas jego sposobem na uciekanie w świat, w którym zyskuje różne nadprzyrodzone moce, przekracza swoje ograniczenia i ma poczucie kontroli.

Co pomaga zapobiegać tego rodzaju sytuacjom lub je łagodzić?

- Zaangażowanie dziecka do ustalenia spójnych zasad używania urządzeń oraz konsekwentne ich przestrzeganie. Dla dobra dziecka ważne jest, aby zasady oboje rodzice mogli ustalić wspólnie z dzieckiem i wspólnie ich przestrzegać. Daje to dziecku większe poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Wspiera naukę zdrowych nawyków. Pomaga jednocześnie ograniczać sytuacje, w których jedno z rodziców odgrywa rolę tego lepszego. Choć bycie tym lepszym wydaje się rodzicowi korzystne i przyjemne, stawianie drugiego w roli gorszego nie służy dziecku, które w ten sposób traci poczucie zaufania do obojga rodziców.
- Wyjaśnienie dziecku, dlaczego dane zasady są potrzebne i korzystne.
- Dawanie dobrego wzoru poprzez kontrolowanie własnego sposobu używania urządzeń ekranowych.
- Wprowadzenie stref wolnych od urządzeń, ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem.
- Angażowanie się w życie cyfrowe dziecka (np. poprzez interesowanie się tym, co ogląda i w co gra).
- Korzystanie z narzędzi do kontroli czasu spędzanego online przez dziecko.
- Rozmawianie z dzieckiem o jego emocjach i przeżyciach (tu: związanych z sytuacją rozstania rodziców).
- Spędzanie wspólnie z dzieckiem czasu w sposób wartościowy (np. wspólna zabawa, rozmowy).
- Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami.

Co tak naprawdę dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Dziecko nie czuje, że ograniczanie czasu przed ekranem jest ważne, szczególnie że każdy z rodziców oczekuje od niego czegoś innego. To, czego wymaga tata, jest trudniejsze i bardziej frustrujące, tym bardziej że dziecko nie potrafi jeszcze kontrolować swojego zachowania i czasu spędzanego przed ekranem. W ten sposób może również sygnalizować, że dzieje się coś, z czym sobie nie radzi, np. ze zmianami w rodzinie i z życiem „na dwa domy”, w których panują różne zasady.

Co możesz zaproponować dziecku?

- Gdy dziecko jest wzburzone, mów do niego krótkimi zdaniami. Pod wpływem emocji będzie mu trudno zrozumieć, co do niego mówisz. Zaczynaj od opisanie sytuacji i nazwania jego uczuć, np. *Teraz się bardzo denerwujesz. Porozmawiamy, jak trochę ochłoniesz.* Sprawdź, czego dziecko potrzebuje, żeby się uspokoić.

Gdy dziecko się uspokoi, ponownie zacznij od opisanie sytuacji i jego emocji:

- Opisz sytuację, np. *Bardzo się zdenerwowałeś i nie mogliśmy o tym porozmawiać.*
- Nazwij emocje i ich przyczyny, np. *Chyba bardzo zezłościłeś się na mnie, bo kazałem ci oddać telefon?*
- Sprawdź swoją hipotezę, np. *Czy dobrze myślę?*

Zaopiekuj się potrzebami dziecka

- Spróbuj sprawdzić, jakie potrzeby kryją się za zachowaniem dziecka poprzez np. podanie mu hipotezy: *Może to jest dla ciebie trudne, kiedy oboje z mamą mamy różne zasady korzystania z telefonu? Wtedy nie wiesz, kiedy trzeba go odkładać, a kiedy nie lub poprzez zastosowanie pytania otwartego, np. Nie chciałeś oddać telefonu. Co tam takiego ważnego robisz?*

Zaangażuj dziecko do ustalenia zasad korzystania z urządzeń ekranowych. np. *Umówmy się, że wspólnie ustalimy zasady korzystania z urządzeń elektronicznych. Jakie masz własne propozycje? Na czym ci zależy?*

Pomóż dziecku rozwijać zdolność kontrolowania czasu spędzanego przed ekranem. Pomocne rozwiązania:

- wprowadzaj dziecku zróżnicowane formy aktywności,
- kontroluj, aby dziecko robiło przerwy podczas korzystania z urządzeń, najlepiej co 30 minut,
- ustalcie strefy wolne od urządzeń, np. podczas jedzenia, w sypialni,
- stań się dobrym wzorem – dzieci naśladują zachowanie rodziców, jeżeli będzie ono widziało, że rodzic sam potrafi kontrolować czas spędzany przed ekranem, czyta książkę zamiast przeglądać internet przed pójściem spać, będzie mu łatwiej za nim podążać,
- ustalcie ograniczenia czasowe na używanie urządzenia; jeżeli dziecko będzie zaangażowane w ten proces, będzie czuło się za to bardziej odpowiedzialne,
- wyjaśniaj mu, dlaczego dane zasady czy ograniczenia są potrzebne i korzystne dla jego zdrowia i samopoczucia, np. *Zbyt długie granie na telefonie sprawia, że twój mózg nie może dobrze odpocząć i masz mniej siły następnego dnia.*

Korzyści wynikające z takiego sposobu działania:

Dziecko uczy się:

- rozpoznawania własnych emocji i nazywania ich,
- radzenia sobie z emocjami,
- kontrolowania czasu spędzanego przed ekranem,
- że rodzice zastanawiają się, co się z nim dzieje i starają się je zrozumieć,
- że jest ważne dla rodziców,
- że rodzice próbują rozwiązywać trudne sytuacje,
- że jest sprawcze i ma wpływ na swoje codzienne życie.

Ponadto:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- pokazujemy, jak radzić sobie z emocjami bez używania urządzeń ekranowych.



SYTUACJA 4.

Ola, choć jeszcze nie ma własnego telefonu, czasami używa starego telefonu taty do oglądania filmów/bajek. Coraz częściej zdarza się, że nie chce go oddać, obraża się na rodziców i złości, kiedy go jej odbierają. Rodzice wprowadzili zasadę, że Ola może korzystać z telefonu godzinę dziennie z przerwami i oddaje go rodzicom. Któregoś wieczora mama dając córce buziaka na dobranoc zauważyła, że Ola ma przy sobie telefon. Dziewczynka bardzo się zdenerwowała. Zarzuciła mamie, że nie może o niczym w swoim życiu decydować i rodzice tylko od niej ciągle czegoś wymagają.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Kiedy dziecko przekracza ustalone zasady, uruchamiają się różne emocje, takie jak zdenerwowanie, zniecierpliwienie czy zaskoczenie, ale też zwątpienie we własne metody wychowawcze. Kiedy takie zachowania dziecka się powtarzają, u rodzica może pojawić się poczucie bezsilności czy lęk przed ich utrwaleniem się. Mogą się wówczas rodić myśli, że wprowadzenie zasad nic nie daje, skoro dziecko ich nie przestrzega. Mogą się również pojawiać myśli o tym, że jesteśmy nieudolnymi rodzicami lub mamy trudne i nieznośne dziecko, które się uzależniło do telefonu.

Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: „Moje dziecko na pewno się już uzależniło”, „Nie daję już rady”, „Nie umiem wychować dziecka”, „Co robię nie tak?”

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Warto w takich trudnych momentach pamiętać, że łamanie zasad przez dziecko jest naturalne. Tego rodzaju zachowanie dziecka jest jego naturalną potrzebą rozwojową. Dzięki temu sprawdza swoje możliwości oraz to, czy dorosły jest stały i przewidywalny. Nie oznacza to więc, że ponosimy porażkę wychowawczą.

Kiedy dziecko samodzielnie nie kontroluje czasu spędzanego przed urządzeniem ekranowym, to sygnał, że ma trudności z kontrolowaniem swojego zachowania. To całkiem naturalne w tym wieku. Nadal potrzebuje w tej sferze wsparcia rodzica.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje?

Dziecko złości się na rodziców, bo przez jakiś czas mogło w ukryciu oddawać się przyjemności oglądania bajek na telefonie. Wykorzystało ich nieuważę i złamało zasady. To zupełnie naturalne, że cały czas potrzebuje kontroli rodzicielskiej. Prawdopodobnie sygnalizuje również, że potrzebuje mieć większy wpływ na to, co się dzieje w jego życiu.

Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Z jednej strony dziecko czuje złość i rozczarowanie, bo rodzice odbierają mu ekscytującą zabawę. Z drugiej jednak – przywracają mu poczucie bezpieczeństwa. Pokazują mu, że nadal nad nim czuwają. Dziecko też może mieć poczucie winy i wstydu, że zrobiło coś, czego nie powinno, co było niezgodne z ustaleniami.

Co pomagają zapobiegać tego rodzaju sytuacjom lub je łagodzić?

- wcześniejsze wprowadzenie spójnych, uwzględniających zdanie dziecka, zasad używania urządzeń oraz konsekwentne ich przestrzeganie,
- ustalenie konsekwencji w przypadku nieprzestrzegania zasad,
- dawanie dobrego wzoru poprzez kontrolowanie własnego sposobu używania urządzeń ekranowych, np. robienie przerw, wprowadzenie stref wolnych od urządzeń, ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem,
- zainstalowanie programów kontroli rodzicielskiej, które ułatwiają kontrolę czasu i ograniczają dostęp do aplikacji/treści online,
- zwracanie uwagi na emocje i potrzeby dziecka oraz rozmawianie o nich z nim,
- spędzanie wspólnie z dzieckiem czasu w wartościowy sposób (rozmowy, zabawa, czytanie, gry offline, wspólne prace domowe).

Co tak naprawdę dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Jest mu trudno z tym, że ma różne ograniczenia. To zupełnie naturalne. Uczenie się zasad i granic jest dla niego wymagające, dlatego cały czas potrzebuje kontroli i obecności rodzica. Potrzebuje jednocześnie mieć coraz większy wpływ na swoje codzienne życie, co niekoniecznie musi być związane jedynie z urządzeniami ekranowymi.

Co możesz zaproponować dziecku?

Zacznij od opisu sytuacji i nazwania jego uczuć:

- opisz sytuację, np. *Zabrałaś telefon do pokoju, choć wiedziałas, że inaczej się umówiliśmy.*
- nazwij emocje i ich przyczyny, np. *Chyba bardzo zezłościłaś się na mnie, bo odebrałam ci telefon?*
- sprawdź swoją hipotezę, np. *Myślisz, że mogę mieć rację?*

Zaopiekuj się potrzebami dziecka

- sprawdź, jakie potrzeby kryją się za zachowaniem dziecka, np. *Co się stało, że zabrałaś ze sobą telefon?*

Wspólnie ustalcie zasady korzystania z urządzeń ekranowych

A co, jeżeli już macie ustalone zasady? Gdy dziecko dorasta, potrzebuje mieć coraz większy wpływ na to, co robi i czego się od niego wymaga. Być może zasady, które wcześniej zostały wprowadzone, wymagają modyfikacji i dostosowania do wieku i zmieniających się potrzeb dziecka? Jeżeli zaangażujesz je w proces powstawania zasad, będzie się czuło bardziej odpowiedzialne za ich przestrzeganie. Wyjaśnij jednocześnie, dlaczego zasady są potrzebne i korzystne. To pomaga mu zrozumieć ich sens, a tym samym zwiększa motywację do przestrzegania zasad.

Podczas ustalania zasad odwołuj się więc do opinii specjalistów, które mówią o tym, że dziecko w wieku wczesnoszkolnym powinno maksymalnie spędzać przed ekranem 2 godziny dziennie z przerwami, a co najmniej 2 godziny przed snem odłożyć urządzenie. Jeżeli dziecko będzie

przeciwko temu protestować, wyjaśnij mu, że urządzenia ekranowe przeciążają uwagę i nieprzestrzeganie tych zasad jest niezdrowe dla rozwijającego się mózgu, który potrzebuje zróżnicowanych aktywności. Ekspozycja na działanie tak silnych bodźców utrudnia zasypianie, a sen jest również bardzo ważny dla zdrowia i rozwoju mózgu.

Wspieraj dziecko w opieraniu się pokusie przekraczania ustalonych zasad i przyglądaj się jego potrzebom

Pomocne w tym procesie mogą być:

- dawanie dobrego przykładu – jeżeli dziecko widzi, że rodzic korzysta z urządzeń w umiarkowany sposób, będzie łatwiej za nim podążać,
- tworzenie planu dnia uwzględniającego różne działania, w którym znajdzie się czas na wspólne aktywności z rodzicami, czas z rówieśnikami, czas wyciszenia, rozwijania zainteresowań,
- wykorzystanie narzędzi (np. aplikacji) do kontrolowania czasu spędzanego przez dziecko przed urządzeniem,
- rozmawianie o emocjach i potrzebach dziecka.

Korzyści wynikające z takiego sposobu działania:

Dziecko uczy się:

- rozpoznawania i wyrażania swoich potrzeb,
- radzenia sobie z impulsami,
- że jest ważne dla rodziców, którzy biorą pod uwagę jego zdanie,
- że istnieją granice i że są ważne,
- że rodzice sprawują kontrolę i czuwają nad bezpieczeństwem dziecka.

Ponadto:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- pokazujemy, jak radzić sobie z impulsami i pokusami.

Zalecane materiały dla rodziców/opiekunów i dzieci:

- **O bezpiecznym i kreatywnym używaniu cybermediów przez dzieci w wieku przed-szkolnym i wczesnoszkolnym**
<https://pierwszekroki.net> – materiały dla rodziców/opiekunów i dzieci przygotowane w ramach Kampanii edukacyjno-informacyjnej: „Pierwsze kroki w (cyber)Świecie” autorstwa Fundacji Poza Schematami
- **O domowych zasadach ekranowych:**
<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%E2%80%AF/>
- **O nadużywaniu ekranów przez dzieci i młodzież**
<https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/post/naduzywanie-ekranow-przez-dzieci-i-mlodziez>
- **O bezpieczeństwie dzieci online**
https://www.saferinternet.pl/images/artykuly/projekty-edukacyjne/Kompendium_www.pdf
<https://edukacja.fdds.pl/course/index.php?categoryid=33>
- **O byciu w sieci – materiały dla dzieci**
Seria książek i słuchowisk dla dzieci o przygodach Sieciaków autorstwa Łukasza Wojtasika, eksperta ds. bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Książki mogą posłużyć rodzicom i opiekunom do podejmowania rozmów na temat pozytywów i zagrożeń obecnych w sieci oraz rozwijania umiejętności cyfrowych. Więcej materiałów i informacji na stronie <https://sieciaki.pl>

Rodzicu/opiekunie...

jeśli zauważysz, że dziecko używa urządzeń ekranowych w sposób problemowy lub masz wątpliwości czy obawy związane z użytkowaniem przez nie tych urządzeń, skonsultuj się z profesjonalistą, takim jak pedagog szkolny, psycholog dziecięcy czy terapeuta, który pomoże ci w zrozumieniu sytuacji i znalezieniu odpowiednich sposobów wsparcia.

Gdzie szukać pomocy?

- Zgłoś się do najbliższej w Twojej okolicy poradni psychologiczno-pedagogicznej. Poproś o jej adres nauczyciela przedszkola lub poszukaj informacji w Internecie.
- Zadzwoń na bezpłatny i anonimowy numer telefonu **Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**, by skonsultować swój problem. Specjaliści z Fundacji podpowiedzą Ci, jakie dalsze kroki podjąć. Numer telefonu to: **800 100 100** czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00–15:00 oraz w czwartek w dodatkowych godzinach 16:30–20:30.
- Odwiedź strony internetowe poświęcone problematyce bezpieczeństwa dzieci w sieci i korzystania z nowych technologii. Zajrzyj na:

www.pierwszekroki.net

www.gov.pl/web/niezagubdziekawsieci

www.rodzice.fdds.pl/wiedza/

www.dziekowsieci.pl/

Do pobrania:

Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym – **CZĘŚĆ I**
<https://pierwszekroki.net/wazne/pomyslownik-na-trudne-sytuacje.pdf>



Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 7-9 lat – **CZĘŚĆ II**
<https://pierwszekroki.net/wazne/pomyslownik-na-trudne-sytuacje-2.pdf>

