

# PEDAGOGIZACJI RODZICÓW

## Temat: Jak nauczyć dziecko mądrego korzystania z nowych technologii?

Współcześni rodzice jednocześnie cieszą się widząc jak sprawnie ich dzieci korzystają z nowych technologii i niepokoją czy jest to bezpieczne. Ich pociechy postrzegają smartfon, tablet czy laptop jako naturalne elementy świata, w którym się urodziły. Nowe, dla rodziców, technologie są codziennością dzieci, od której trudno je izolować. Właśnie dlatego rodzice powinni uczyć dzieci właściwego, mądrego użytkownika urządzeń cyfrowych. Dlatego w ramach obchodów 17edycji akcji „Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI)” - chcielibyśmy zaznajomić rodziców z zasadami bezpieczeństwa online (bezpiecznego dostępu dzieci do zasobów internetowych) oraz promocją pozytywnych wzorców zachowań związanych z obsługą urządzeń cyfrowych przez dzieci.

### 3 kroki do nauki mądrego korzystania z nowych technologii:

#### 1. Bądź dobrym wzorem

Dzieci są naturalnie zainteresowane światem dorosłych, dlatego bezkrytycznie przejmują to, co obserwują w otoczeniu. To właśnie zachowania rodziców są dla nich gotowym wzorem do naśladowania. Maluchy podziwiają swoich rodziców, chcą być tacy jak oni, a w życiu codziennym kopiuje ich zachowania i korzystają z podobnego słownictwa. To oczywiste, że styl korzystania ze sprzętów komputerowych również przejmują od rodziców. **Ważne jest, aby rodzic świadomie korzystał ze swojego przykładu jako sposobu uczenia dziecka prawidłowych zasad korzystania ze sprzętu cyfrowego.** Jeśli dziecko często będzie widziało rodziców, którzy nie mogą zakończyć pracy z komputerem, albo wyłączyć telewizora, nie będzie respektowało ich prośb „kończ już tę grę”, „wystarczy na dziś”.

#### 2. Stawiajcie sobie cele

To potrzeba człowieka powinna być wyznacznikiem sposobu korzystania z technologii informatycznych, a nie sama atrakcyjność sprzętu czy programów. **Ważne jest, aby rodzic przystępując do pracy na urządzeniach cyfrowych razem z dzieckiem określił, co konkretnie będą robić.** Na przykład mówi „poszukamy w Internecie kolorowanki dla Ciebie”, „obejrzymy zdjęcia z wakacji”, „sprawdzimy prognozę pogody przed wycieczką do parku”, „puczmy się cyferek”. Po wykonaniu tej czynności powinien zaznaczyć, że kończy pracę i wyłączyć komputer. To technologia powinna odpowiadać na nasze potrzeby, a nie my podążać za tym, co ona oferuje. Taka nauka jest szczególnie ważna dla dzieci, bo one nie mają jeszcze zdolności kierowania swoim zachowaniem i reagują impulsywnie.

#### 3. Jasno zaznaczaj początek i koniec

Kiedy dziecko samodzielnie korzysta z komputera np. gra w swoją ulubioną grę rodzic już na początku uprzedza np. „pobawisz się piętnaście minut” i stawia przed dzieckiem zegar, w którym nastawia alarm na określoną porę. Może też umówić się z dzieckiem, na ilość poziomów gry jakie może jednorazowo przejść, a po osiągnięciu tego wyegzekwować zakończenie tej zabawy. Taka nauka powinna być kontynuowana w innych okolicznościach. **Kiedy kończy się film, bajka, program oglądany razem z dzieckiem, dobrze jest wyłączyć telewizor, nie czekając co będzie dalej w programie.**

### A co jeśli dziecko zbyt często sięga po tablet?

Czasem rodzic zaczyna obserwować, że nawet jeśli maluch gra sporadycznie, to gdy zacznie nie potrafi sam skończyć. Zmaga się z tym, że jego pociecha domaga się nieadekwatnych do swojego wieku gier. Wniosek jest oczywisty – coś z tym trzeba zrobić. Natomiast, co konkretnie, żeby było to skuteczne, to jest już problem, a podejmowane pierwsze próby często nie przynoszą oczekiwanych rezultatów...☹ Pamiętaj jednak, nigdy się nie poddawaj, gdy chodzi o dobro swojego dziecka.

### Działania pojedyncze – nieskuteczne

Pierwsze reakcje i podjęte interwencje to tłumaczenie, proszenie, upominanie. Mimo że pada wiele słów i ważnych argumentów efekt jest mierny. Zaskakująco często przewagę w tych potyczkach słownych zdobywają maluchy, no bo co odpowiedzieć na wyjaśnienie „to takie przyjemne!”, „ja to bardzo lubię!”, „ja to chcę najbardziej ze wszystkiego!”. Nieco później przychodzi czas na zakazy i ich skutki w postaci prób ich łamania przez dziecko. **Maluch skupia się na tym, jak wykorzystać moment nieuwagi dorosłych i dostać się do tego „zakazanego owocu” lub jak nakłonić ich do zamiany decyzji.** Zaskakuje sprytem, zdolnością manipulacji i determinacją w dążeniu do celu. Przy czym wcale nie zmienia swojego stosunku do tabletu i rozrywki, jaką on mu oferuje.

### Działania potrójne – efektywne

**Styl korzystania przez dziecko z różnych akcesoriów, zabawek, gier to nie tylko nawyk, wybór, przyzwyczajenie.** To postawa, która składa się z trzech nierozzerwalnych elementów: informacji (to, co wiem), emocji (to, co czuję) i zachowania (to, co robię). Postawę można skutecznie zmienić tylko wtedy, gdy jednocześnie oddziałuje się na te trzy sfery. W praktyce oznacza to połączenie informacji (zakaz) z wpływaniem na emocje (nagroda za właściwe zachowanie) oraz stwarzaniem okazji do działania (inna zabawa bez tabletu).

Dzieci traktują logiczne argumenty i doniosłe rozmowy mniej poważnie niż dorośli, bo dopiero uczą się mówić, wyrażać swoje zdanie i dyskutować. Dlatego pierwszoplanowe powinno być działanie, najlepiej wspólnie z rodzicem. Kiedy zabrania się maluchowi tej aktywności koniecznie trzeba zaproponować coś w zamian. Maluch nie umie jeszcze samodzielnie znaleźć sobie zastępnika i zapełnić pustki, która powstaje po odebraniu mu tabletu lub laptopa. **Rodzic konkretnie powinien pokazać dziecku, czego innego od niego oczekuje, np. rozpoczynając wspólną grę, włączając go do tego, co sam robi, razem z nim słuchając muzyki, tańcząc itp. Samo powiedzenie „pobaw się w coś innego” albo „masz tyle innych ciekawych zabawek” to za mało, żeby zainspirować dziecko do nowej aktywności. Tym bardziej, że tablet sam organizował zabawę dziecka, przyciągając jego uwagę i nie wymagając kreatywności. Oczekiwanie, że dziecko tylko na polecenie rodzica przejdzie do czegoś skrajnie odmiennego w stosunku do tego, co robiło przed chwilą, jest nierealistyczne. Poza tym bardzo motywujący jest przykład rodzica, który pokazuje inne formy aktywności i udowadnia, że można z nich czerpać radość. Dopiero wtedy warunek konieczny do skutecznej zmiany zachowania dziecka, jakim jest stworzenie okazji do tego pożądanego działania, jest spełniony, a sukces wychowawczy staje się bliski.**

### Zakaz i pochwała w jednym – czy to możliwe?

Słowne upomnienia i nakazy, czyli informowanie, będzie skuteczne, jeśli zostanie połączone z nagrodą za właściwe korzystanie z tabletu. **To pochwała, zainteresowanie, nagroda zmienia stosunek dziecka do różnych rzeczy i sytuacji.** Dzięki nim staje się ono skłonne szanować zakaz i podporządkować nakazowi. Uzupelnienie zakazu korzystania z tabletu o powiedzenie dziecku „wiem, że umiesz bawić się w różne ciekawe zabawy, nie tylko z tabletem” lub „widzę, że jesteś już duży i sam potrafisz wymyślić ciekawą zabawę” dowartościuje malucha. Wtedy konieczność rozstania się z tabletem na pewien czas nie będzie przez niego odbierana jako porażka. Ważne jest też pochwalenie dziecka po zastosowaniu się do nakazu. Uwaga rodzica „cieszę się, że dziś sam, bez przypominania zakończyłeś grę na tablecie” ma lepszy efekt niż upominanie „pamiętaj, że nie wolno ci grać długo”. Dziecko przekonuje się również o tym, że warto się postarać, by otrzymać w zamian zainteresowanie i zadowolenie rodzica, które jest przecież dla dziecka dużą nagrodą i motywatorem do zmiany zachowania.

# Nowe technologie w życiu malucha.

## 10 wskazówek dla rodziców dzieci do 5 roku życia.

Dzieci i nowoczesne technologie to temat, który budzi sporo emocji. Z jednej strony tablet, komputer czy telewizja mogą wpływać negatywnie na rozwój dziecka, szczególnie jeśli wprowadzimy je zbyt wcześnie. Z drugiej strony, na odpowiednim etapie rozwoju, media cyfrowe mogą wspierać rozwój malucha. Wszystko zależy od prezentowanych treści, czasu i sposobu, w jaki dziecko ich używa.

Do tej pory brakowało jasnych, aktualnych i popartych badaniami naukowymi zaleceń dotyczących wprowadzania nowych technologii w życie dziecka. Na szczęście z pomocą rodzicom przychodzą **najnowsze zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatricznej** dotyczące korzystania z nowych technologii przez **dzieci do 5. roku życia**.

My na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatricznej przygotowaliśmy dla Was **10 przydatnych wskazówek**, które podpowiedzą Wam:

- kiedy można wprowadzić nowe technologie w życie dziecka
- w jaki sposób to zrobić oraz
- jak budować dobre nawyki związane z korzystaniem z mediów cyfrowych w Waszym domu.

### Korzystanie z nowych technologii: 10 wskazówek dla rodziców dzieci do 5. roku życia

#### 1. **Zabawa bez elektroniki przede wszystkim**

Niemowlęta i dzieci do 5. roku życia powinny poświęcać jak najwięcej czasu na zabawę bez komputera, telewizora i tabletu. Dlaczego? **Jest to najważniejszy okres dla rozwoju mózgu dziecka i budowania więzi międzyludzkich.**

#### 2. **ZERO komputerów i telewizorów dla dzieci poniżej 18. miesiąca życia**

Dzieci młodsze niż 18 miesięcy nie powinny w ogóle być ekspozowane na media cyfrowe i nowoczesne technologie. Jedynym wyjątkiem może być **udział dziecka w rozmowie wideo** (np. przez Skype'a), oczywiście w obecności rodziców. Na tym etapie dzieci nie są w stanie uczyć się z programów telewizyjnych ani aplikacji.

#### 3. **Nowe technologie pod nadzorem rodziców**

Jeśli rodzice tak zdecydują, mogą zacząć stopniowo wprowadzać media cyfrowe dziecku w wieku **18-24 miesiące**. Rzecz jasna pod warunkiem, że treści będą **edukacyjne, wysokiej jakości, a czas korzystania bardzo krótki**. Oczywiście **NIE MA OBOWIĄZKU** wprowadzania telewizji, komputera czy tabletu na tak wczesnym etapie! Spokojnie można z tym poczekać. **Nie ma obaw, że dziecko „zostanie w tyle”**. Jeśli jednak zdecydujemy się już teraz wprowadzić telewizję czy tablet, **zawsze powinniśmy towarzyszyć dziecku, gdy z nich korzysta. Tylko dzięki obecności i ciągłej interakcji z rodzicem maluch ma szansę się czegoś nauczyć**. Oglądając np. program edukacyjny o kolorach, rodzic powinien na bieżąco tłumaczyć dziecku, co widzi na ekranie, a potem pomóc mu przenieść zdobytą wiedzę na otaczający go świat.

#### 4. **Dzieci w wieku 2-5 lat: maksymalnie 1 godzina dziennie**

Dla dzieci w wieku 2-5 lat zaleca się maksymalnie 1 godzinę korzystania z mediów cyfrowych dziennie. **Oczywiście wskazane jest, by ten czas był jak najkrótszy**. Dzięki temu dziecko będzie miało czas na zabawę, ruch, a także nauczy się zdrowych nawyków na przyszłość. **W tym wieku rodzic nie musi non stop towarzyszyć dziecku podczas korzystania z elektroniki**, ale to on jest odpowiedzialny za dobór treści. Musi także nadzorować dziecko, a po programie pomóc mu zrozumieć, co widziało na ekranie.

#### 5. **Wybieramy treść wysokiej jakości**

Treść jest najważniejsza. Dobrze zaprojektowane aplikacje i programy edukacyjne (np. Ulica Sezamkowa), mogą pomóc dzieciom w wieku 3-5 lat **rozwinąć zdolności poznawcze, językowe i społeczne**. Pamiętajmy jednak, że **nie wszystko, co jest opatrzone etykietą „edukacyjny” ma rzeczywiście takie walory**. Warto się rozejrzeć za jakościowymi programami telewizyjnymi i aplikacjami.

#### 6. **Unikamy szybkiego tempa akcji**

Unikamy programów, bajek i aplikacji, w których tempo akcji i animacji jest bardzo szybkie. **Wpływa ono negatywnie na koncentrację dziecka i jego umysł**. Rzecz jasna, szerokim łukiem omijamy także treści zawierające przemoc.

## 7. **Wspólne posiłki bez telewizji**

Posiłek to okazja do kontaktów rodzinnych, a nie oglądania telewizji. Dodatkowo badania wskazują, że dzieci, które spędzają dużą ilość czasu przed telewizorem przed 5. rokiem życia, **mogą w przyszłości wykazywać skłonność do nadwagi. Może to być związane z jedzeniem przed telewizorem. To, co dzieje się na ekranie rozprasza dziecko do tego stopnia, że nie czuje ono sytości.**

## 8. **Wyłączamy TV i inne urządzenia, gdy z nich nie korzystamy**

Telewizor w domu nie powinien grać w tle. Rozprasza dziecko, negatywnie wpływa na kontakty rodzinne, a dodatkowo emituje dużo niebieskiego światła, które zaburza prawidłowy sen. Powinniśmy zadbać także o to, by w domu były strefy lub pomieszczenia wolne od elektroniki – szczególnie sypialnia dziecka.

## 9. **Wyłączamy ekrany co najmniej godzinę przed snem**

Nie oglądamy nic ani nie korzystamy z elektroniki na co najmniej 1h przed snem. Dlaczego? Ekrany emitują niebieskie światło, które zaburza cykl snu dziecka (dorosłego zresztą też). Dodatkowo oglądane treści nadmiernie pobudzają mózg dziecka przed snem.

## 10. **Dajemy dzieciom dobry przykład**

To, w jaki sposób rodzice korzystają z mediów silnie wpływa na to, jak będą w przyszłości korzystać z nich dzieci. Trudno zabraniać 5-latkowi oglądania telewizji, jeśli sami spędzamy długie godziny na kanapie z pilotem w ręku. Dlatego rodzice muszą być wzorem dla dziecka i pomóc mu kształtować prawidłowe nawyki na przyszłość.

## **Dzieciom od najmłodszych lata warto wpajać najważniejsze zasady bezpiecznego korzystania z internetu:**

1. **Nie ufaj osobie poznanej przez Internet.** Nigdy nie możesz być pewien, kim ona naprawdę jest.
2. **Włączaj komputer tylko wtedy, gdy ktoś dorosły jest w domu.**
3. **Nie spotykaj się z osobami poznanymi przez Internet!** Zawsze skonsultuj to z rodzicami.
4. **Gdy coś Cię przestraszy lub zaniepokoi, wyłącz monitor i powiedz o tym dorosłemu.** Powiedz też, jeśli szukając informacji, trafiłeś na stronę, która namawia do nienawiści lub do czegoś dziwnego.
5. **Nie zdradzaj nikomu swojego imienia ani adresu!** Nie mów też, ile masz lat i do jakiej szkoły chodzisz. Nie podawaj numeru telefonu.
6. **Wymyśl sobie jakiś fajny nick, czyli internetowy pseudonim.** Nie podawaj w nim daty urodzenia ani wieku. Wykorzystaj imię bohatera ulubionego filmu lub słowo z piosenki. Użyj swojej fantazji. Na pewno wymyślisz coś ciekawego!
7. **Pomyśl kilka razy, zanim wyślesz wiadomość, e-mail czy smsa.** Kiedy klikniesz „wyślij”, nie możesz tego cofnąć.
8. **Nie dokuczaj innym.** Pamiętaj, że w Internecie obowiązuje zasada nieużywania brzydkich słów. Traktuj innych tak, jak byś chciał, żeby Ciebie traktowano.
9. **Długie korzystanie z komputera szkodzi zdrowiu i może być przyczyną wielu innych problemów,** np. w szkole. Nie zapominaj o sporcie i innych rozrywkach, nie związanych z komputerami i Internetem.
10. **Dbaj o swoje hasło jak o największą tajemnicę.** Wymyśl takie, które będzie trudne do odgadnięcia. Niech to nie będzie Twoje imię ani imię najlepszej przyjaciółki.
11. **Dbaj o bezpieczeństwo swoich przyjaciół.** Nie podawaj nikomu ich danych, nie publikuj zdjęć bez ich zgody. Nie wiesz, jaki ktoś zrobi z nich użytek, a kiedy je wysyłasz lub umieszczasz w Internecie, nie masz już nad nimi kontroli.
12. **Zabezpiecz komputer.** Używaj dobrego programu antywirusowego, dbaj, by baza wirusów była aktualna. Nie otwieraj e-maili od nieznanym, nie klikaj na linki podane przez obcą osobę – mogą Ci zawirusować komputer!
13. **Szanuj prawo własności w Sieci.** Zawsze podawaj źródło pochodzenia materiałów znalezionych w Internecie.

Źródła: Komunikat „Media and Young Minds” autorstwa Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej, opublikowany w czasopiśmie „Pediatrics” 2016, 138(5):e20162591; [www.mataja.pl](http://www.mataja.pl) ; [niebieskiepudelo.pl](http://niebieskiepudelo.pl)

B. Kuczyńska, “Oddziaływanie telewizji na dzieci” Edukacja i Dialog.

E. Napora, “Wpływ telewizji na zachowanie dzieci”, Niebieska Linia, nr 3 / 2004.