



Uzależnienie dziecka od smartfonu, tabletu, internetu

Mamo! Tato! Nie pozwólcie na to!

Maluchy już od najmłodszych lat, a nawet kilkumiesięczne niemowlęta, regularnie korzystają z urządzeń mobilnych i aplikacji. "Pokolenie pochylonych głów", pokolenie „Z” albo „iGen”, cyberdzieci - mówi się o nich różnie, chociaż wszystkie te określenia dotyczą tego samego zjawiska - coraz młodsze dzieci stają się ofiarami e-uzależnień. Nastolatki nie pamiętają już świata sprzed epoki internetu, a nawet nie wyobrażają go sobie. Z kolei maluchy już od pierwszych miesięcy uczone są życia w wirtualnym świecie.



Jaki to ma wpływ na ich rozwój, emocje i kompetencje społeczne? Jak i kiedy bezpiecznie wprowadzić dziecko w świat urządzeń elektronicznych? Na co pozwalać, a czego zabraniać dziecku podczas korzystania z komputera? – na te i inne pytania znajdziecie Państwo odpowiedzi w tej prezentacji.



**JAK I KIEDY
BEZPIECZNIE
WPROWADZIĆ
DZIECKO W ŚWIAT
URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH
ORAZ INTERNETU**

W różnych rodzinach rodzice różnie ustalają wiek komputerowego i internetowego debiutu. Jedni sytuują komputer niżej niż telewizor i raczej włączą na DVD starannie wybrany film. Inni uważają, że potrzeba korzystania z tych samych narzędzi, co rodzice, jest naturalna i pozwolą dziecku usiąść przy komputerze w taki sam sposób, w jaki pozwalają mieszać łyżką sałatkę i ścierać szmatką rozlaną wodę. Warto jednak pamiętać, że zbyt wczesny kontakt dziecka z multimediami może bardzo niekorzystnie wpływać na jego rozwój. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) wydała rekomendacje dotyczące mediów cyfrowych dla dzieci. **Według specjalistów, dziecko poniżej 2 roku życia w ogóle nie powinno mieć styczności z ekranami cyfrowymi.** Są 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. Co ważne, **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.

NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM!





Zanim zatem pozwolimy naszym pociechom korzystać z telefonu, tabletu czy komputera, przemyślmy dobrze naszą decyzję. Większość rodziców robi to, gdyż ma nadzieję na chwilę spokoju, kiedy dziecko zajmie się zabawą przy nowym dla niego medium. Trzeba jednak pamiętać, że tak jak pokazujemy, co można zrobić z plasteliną i jak używać nożyczek, tak **trzeba będzie nauczyć dziecko surfowania w sieci.**

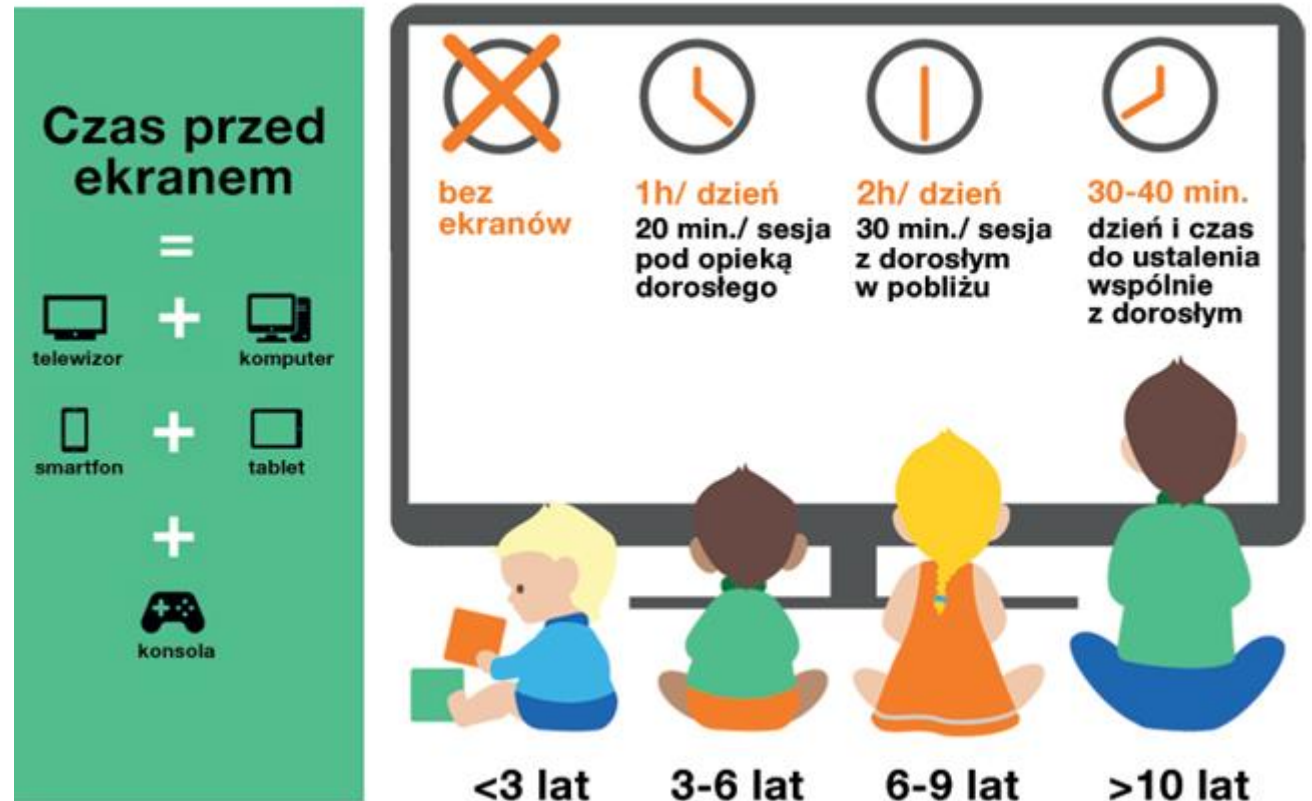
Zacznijmy od właściwej pozycji. Jeśli to komputer stacjonarny, stoi zapewne na naszym biurku lub stole, a krzesło przystosowane jest do wzrostu dorosłego. **Zadbajmy o to, by maluchowi na naszym krześle nie zwisały nóżki** – podstawmy mu taboret lub skrzynię na zabawki. Może nasz monitor da się opuścić, dzięki czemu poziom siedziska można będzie obniżyć? Większość gier dla dzieci obsługiwana jest myszą. Warto zadbać o wyrobienie podobnego nawyku jak przy jedzeniu – **druga dłoń także znajduje się na blacie**. Dzięki temu unikamy skrzywionych pleców, gdy jedna ręka opiera się na myszy, a druga leży na kolanach.



Nauczmy też dziecko, jak używać myszy.
Wbrew pozorom, naturalne dla nas kliknięcie myszą wymaga trochę ćwiczeń. Potem trzeba wytłumaczyć dziecku, co ma zrobić. Debiutant nie ma nawyku wyłapywania słów kluczowych z instrukcji, wszystko jest dla niego nowe. Będzie pytać, pytać, pytać. **Na początku warto nastawić się na to, że czas z komputerem jest wspólnym czasem rodzica i dziecka.**

Pierwsze chwile przed komputerem to czas nauki, nie tylko obsługi myszy i gry. To nauka, że nie należy beztrosko klikać poza polem gry, bo atrakcyjne obrazki mogą być łączami do całkiem obcych miejsc, że każde wyskakujące okienko trzeba zgłosić rodzicom. I w nie nie klikać, bo oprócz tego, że może przenieść na inną stronę, może też popsuć komputer.

- Warto od początku **ustalić z dzieckiem, że może spędzać na graniu tylko ściśle określony czas.** Niektóre strony mają możliwość zaprogramowania takiego czasu lub wyświetlają komunikat, jak są długo otwarte. Jeśli wybierzemy dla dziecka inne witryny, warto ustawić zewnętrzny budzik. Zabawa z komputerem bardzo wciąga - lepiej od początku trzymać rękę na pulsie.



<Ania>Hej! Jestem Ania.
Mam 12 lat.
Szukam przyjaciół.

<Wojtek>Cześć Aniu, tu
Wojtek też mam 12 lat.
Chętnie Cię poznam.



Dzieciom korzystającym samodzielnie z internetu trzeba koniecznie uświadomić, że **nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie**. Że nie wolno podawać danych o sobie, że – podobnie jak w realu – nie należy rozmawiać z obcymi. Że coś, co raz dostanie się do sieci, może w niej zostać na zawsze. Że wszystko, co dziecko zdziwi lub zaniepokoi, **powinno być omówione z rodzicami**.



- Proponujemy Państwu jeszcze jedno działanie – zainstalowanie programu kontroli rodzicielskiej, który blokuje dostęp do części witryn (pornograficznych, propagujących przemoc, narkotyki, zawierających wulgaryzmy) lub niektórych usług. Poniżej link do strony z propozycjami dobrych programów.

<https://www.dobreprogramy.pl/Najlepsze-programy-do-kontroli-rodzicielskiej,News,110788.html>

INTERNET - ŚWIAT NIEOGRANICZONYCH MOŻLIWOŚCI?



- 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!** Większość maluchów kojarzy je bowiem tylko z bajkami i grami. Zwykle, gdy rodzice korzystają z komputera, nie chcą by dzieci im przeszkadzały. Ale może czasem warto pozwolić dziecku trochę sobie poprzeskadzać? Wówczas w sposób całkiem naturalny przyswoi sobie, że komputer to też praca, możliwość zrobienia zakupów, skontaktowania się z drugim człowiekiem, informacje, wiedza, a nie tylko rozrywka. Oczywiście maluchy nie będą robiły tego, co dorośli, ale będą świadome możliwości cyfrowego świata.





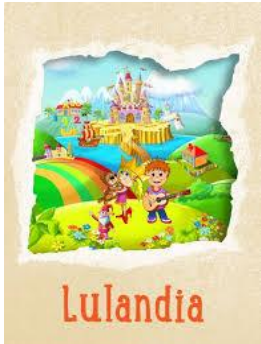
Kolejnym krokiem będzie pokazanie dziecku, jak ono może korzystać z internetu. Przede wszystkim zadbajmy o to, by czas spędzony przez nasze dziecko przed ekranem komputera czy tabletu był dla niego korzystny. Jeśli pozwalamy mu obejrzeć bajkę, najpierw sami sprawdźmy, czy jej treść jest dostosowana do wieku naszego dziecka. Zdecydowana większość dzisiejszych produkcji dla dzieci to bezwartościowe migające obrazki, które niczego dzieci nie uczą i na pewno nie możemy ich nazwać bajkami. Bajka bowiem powinna uczyć, pokazywać właściwe wzorce zachowań, jednocześnie bawiąc. Pamiętajmy zatem by podsuwać dziecku do oglądania **tylko sprawdzone filmy.**

Podobnie należy postępować z grami. Rolą rodzica jest przetestowanie wszystkich gier, z których korzysta dziecko. Przede wszystkim zwróćmy uwagę na to, czy nie promują agresji i przemocy. Pamiętaj, że **małe dzieci nie rozróżniają fantazji od rzeczywistości. Mogą naśladować zachowania bohaterów z ulubionych gier.**

W związku z tym gry zawierające niebezpieczne treści, np. **sceny agresji, przemocy są dla nich szczególnym zagrożeniem.** Ponadto - jeżeli chcemy wybrać odpowiednią grę dla naszego dziecka pamiętajmy o oznaczeniach dotyczących klasyfikacji wieku i treści. Pomoże nam w tym system klasyfikacji gier PEGI. Informację na temat odpowiednich i wartościowych gier dla dzieci w wieku 3-6 lat można znaleźć na stronie:

- <http://httpfdds.pl/katalog-aplikacji-mobilnych-bestapp/>.





Bardzo ważne jest, aby gra pozytywnie wpływała na rozwój dziecka. Dobrze dobrane gry rozwijają wyobraźnię, uczą nieszablonowego myślenia, rozwiązywania problemów, mogą wyostrzyć zmysł obserwacji, widzenie peryferyjne, refleks czy reakcję na linii ręka-oko. Jeśli nie macie Państwo czasu na szukanie, to przygotowaliśmy dla Was małą ściągę – linki do stron internetowych przeznaczonych dla dzieci, gdzie znajdą one mnóstwo sprawdzonych, bezpiecznych i rozwijających gier, zabaw czy bajek.



<https://www.lulek.tv/>

<https://www.rysiaitolekwcyberswiecie.pl/>

<https://www.domowyprzedszkolak.pl/>

<https://www.buliba.pl/>

<http://tajemniczakuchnia.pl/>

<https://www.youtubekids.com/>

<https://czuczu.pl/>

<http://www.necio.pl/>

<https://sieciaki.pl/>

<https://grydladzieci.edu.pl/>

<https://kubus.pl/dziecko/>



Pamiętajcie, Rodzice, internet to świat nieograniczonych możliwości, z których wasze dziecko może korzystać, ale w **ograniczonym przez was czasie!** I jeszcze jedno - jak w każdej dziedzinie życia, to rodzice są wzorem do naśladowania dla własnych dzieci – zatem, jeśli wy będziecie mądrze korzystać z dobrodziejstw dwudziestego pierwszego wieku, wasze dzieci też się tego nauczą.



**NADMIAR EKRAŃÓW
SZKODZI DZIECKU I RODZINIE**

Zadbaj o **Domowe Zasady Ekranowe**
rodzice.fdds.pl



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską,
Instrument „Lisnet Europe”

Główny Partner:

Fundacja

Partner:

FACEBOOK



**NEGATYWNE
KONSEKWENCJE
WYNIKAJĄCE
Z KORZYSTANIA PRZEZ
DZIECI Z TECHNOLOGII
INFORMACYJNO-
KOMUNIKACYJNEJ (TIK)**

Konsekwencje zdrowotne

Literatura wskazuje na następujące problemy zdrowia fizycznego, które mogą być związane z korzystaniem z TIK przez dzieci w wieku przedszkolnym:

- 1) **wady wzroku**
- 2) **otyłość** (związana głównie z niedostatecznym zaangażowaniem w aktywność fizyczną);
- 3) **zespół urazowy (zespół cieśni) nadgarstka;**
- 4) **wady postawy**, m.in. tzw. text neck – problemy szyjnego odcinka kręgosłupa (ból i zwyrodnienie), spowodowane długotrwałym pochyleniem przy korzystaniu z urządzeń mobilnych. Problem ten jest poważniejszy w przypadku młodszych dzieci ze względu na dysproporcje budowy ciała (wielkość i masa głowy;)
- 5) **Obniżenie sprawności ruchowej** (motoryki dużej i małej).



Konsekwencje psychologiczne i społeczne

1. Nadpobudliwość i trudności z koncentracją uwagi

Internet zapewnia różnorodność obrazów i wrażeń. Nie trzeba długo czekać na efekt i koncentrować się. Ale w wielu obszarach naszego życia tak nie jest. Różne zadania wymagają dłuższego działania. Spędzając wiele godzin przed monitorem przyzwyczajamy nasz mózg do zwiększonego zapotrzebowania na coraz to nowe, atrakcyjniejsze bodźce. W efekcie pojawiają się problemy z koncentracją uwagi na czynnościach - zwłaszcza tych, które wymagają dłuższego wysiłku.

2. Utrata zainteresowań

Angażowanie się w to, co dzieje się podczas grania w gry, czy też korzystania z internetu powoduje, że inne zainteresowania schodzą na dalszy plan. Dziecko może tracić zainteresowanie aktywnościami, które są ważne dla jego rozwoju (aktywność ruchowa, rozmowy i zabawy z innymi osobami i rówieśnikami, słuchanie bajek).



3. Ograniczenie umiejętności kontrolowania impulsów i zachowania

Jeśli zbyt często ulegamy zachciankom dziecka, np. podczas zakupów w sklepie czy poprzez wydłużanie czasu korzystania z tabletu, dziecko ma utrudniony rozwój umiejętności takich jak kontrolowanie własnych impulsów oraz zdolność radzenia sobie z niepowodzeniami i frustracją.



4. Trudności w radzeniu sobie z emocjami.

Niepokój budzi także sfera emocji, która w wieku przedszkolnym jest rozwojowo organizowana i tworzona w sposób bardzo dynamiczny. Trudnością może być dla dziecka odczytywanie oraz nabywanie orientacji w odczuwanych własnych emocjach, jak i odczytywanie emocji innych.

5. Obniżenie umiejętności społecznych

Badacze zwracają uwagę na to, że dzieci, których wysiłek poznawczy skoncentrowany jest i praktykowany na mobilnych urządzeniach, w znacznie wolniejszym tempie mogą nabywać wspomniane umiejętności lub też proces ich nabywania może zostać znacznie utrudniony. Przedszkolak, który „poznaje świat” przede wszystkim poprzez ekran urządzenia mobilnego może także nie obdarzać uwagą swojego rozmówcy i nie podejmować prób nawiązania kontaktu wzrokowego, który jest jednym z podstawowych elementów warunkujących efektywną komunikację. To natomiast będzie mieć odzwierciedlenie w **trudnościach ze zdobywaniem znajomych**, współgraniem w zespole czy inicjowaniem wspólnych zabaw.



6. Uzależnienie od urządzeń mobilnych

Fonoholizm, ZUI (Zespół uzależnienia od internetu) –
Co to takiego?

Być może rodzicom małych dzieci wydaje się, że ten problem dotyczy tylko starszych, ale to błędne myślenie. Maluchy potrafią „przywiązać się” do tabletu jak do smoczka, którego zabranie powoduje silny sprzeciw i negatywne emocje dziecka. **Tylko świadome i konsekwentne działania rodziców mogą uchronić dziecko przed tą chorobą cywilizacyjną.** Więcej na ten temat w publikacji:

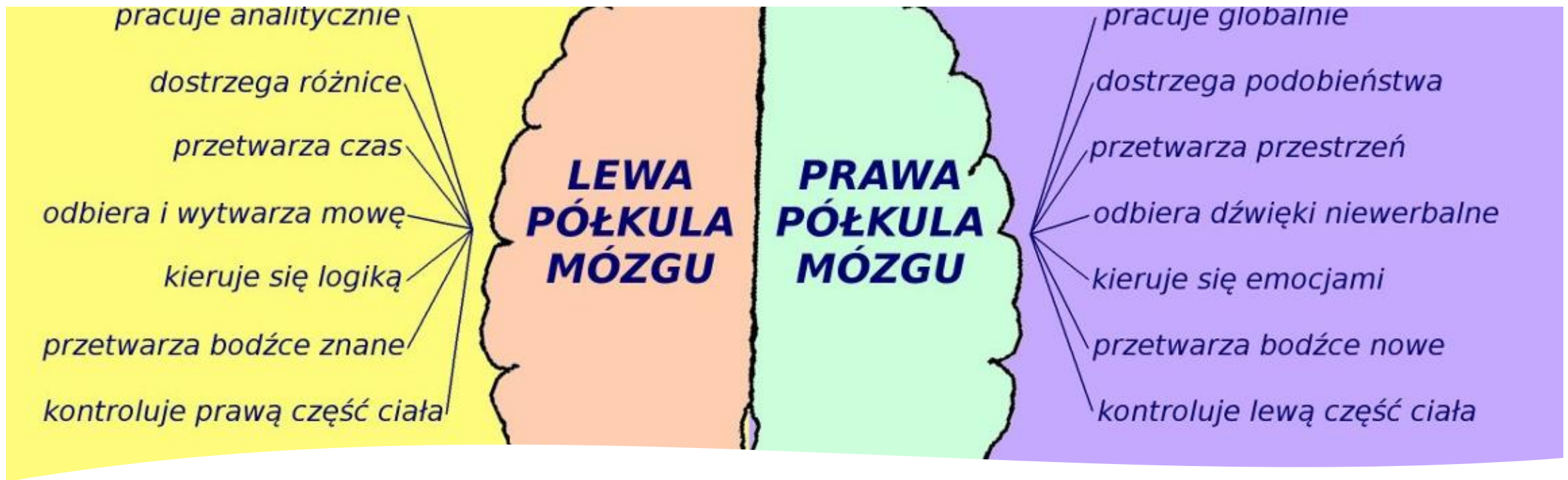
<https://fundacjadolcevita.pl/lib/r6qdml/Nowoczesne-technologie-a-nasze-dzieci-jrqgdp49.pdf>



Wpływ wysokich technologii na rozwój mowy dziecka

Włączając dziecku bajkę lub piosenkę w komputerze czy telefonie, słyszymy dobiegające z niej różne słowa, zdania i wydaje nam się, że nasze dziecko słyszy tak samo. Że zapewniając mu kontakt z „mową ekranową”, pomagamy mu nauczyć się mówić, rozwijać się. Nic bardziej mylnego! Efekt takiego postępowania jest zupełnie odwrotny. Wynika to z budowy naszego mózgu, który jest plastyczny przez całe życie, jednak najmocniej do trzeciego roku życia. Oznacza to, że czas ten jest najcenniejszy w rozwoju dziecka. Pozytywna stymulacja odniesie wtedy największe efekty, ale i negatywna pozostawi swój ślad.





Mózg człowieka zbudowany jest z dwóch półkul. Prawa półkula odpowiedzialna jest za odbiór i przetwarzanie bodźców dźwiękowych oraz obrazowych, lewa specjalizuje się w odbiorze oraz tworzeniu języka (mowie). Jeśli jednak na samym początku rozwoju dziecko otrzymuje głównie stymulację dedykowaną półkuli prawej - dynamiczny obraz, muzyka, dźwięki niewerbalne, które dobiegają do dziecka z ekranu telewizora, telefonu, tabletu czy komputera, wówczas następuje blokowanie aktywności lewej kory, co **hamuje kształtowanie się ośrodków mowy.**

Przyjmowanie i przetwarzanie informacji językowych nie przebiega na prawidłowym poziomie, dziecko z opóźnieniem lub wcale nie podejmuje komunikacji językowej. Stałe blokowanie językowej półkuli mózgu negatywnie wpłynie także na kontakty międzyludzkie oraz nawiązywanie znajomości z rówieśnikami a mowa ulegnie schematyzacji. **Nic nie zastąpi dziecku żywego języka, kontaktu i rozmowy z drugim człowiekiem!**



Rodzicu, pamiętaj

W działaniach profilaktycznych podejmowanych wobec dzieci w wieku przedszkolnym dotyczących bezpiecznego korzystania z urządzeń mobilnych i internetu kluczowa jest rola rodziców/opiekunów. **Nie pozwalamy przedszkolakom na samodzielne korzystanie z internetu** (np. oglądanie filmików na YouTube). Dziecko nie ma jeszcze świadomości tego, co jest dobre, a co złe.

Całkowite odizolowanie dzieci od nowoczesnych technologii jest praktycznie niemożliwe, dlatego ważna jest nauka adekwatnego z nich korzystania oraz uświadomienie szans i zagrożeń związanych z nowymi mediami.

W ramach bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych Fundacja *Dajemy Dzieciom Siłę* proponuje wprowadzenie do codziennego życia tzw. ***Domowych Zasad Ekranowych***, czyli zbioru reguł dotyczących sposobów i czasu korzystania z ekranów.

Zasady pomagają zadbać o prawidłowy rozwój mózgu dziecka, uczą równowagi między aktywnościami online i offline oraz mogą pozytywnie wpłynąć na relacje rodzinne.

Więcej informacji na: domowezasadyekranowe.fdds.pl

Internet nie jest ani dobry, ani zły. To od nas zależy czy będzie przestrzenią bezpieczną.

O bezpieczeństwo w globalnej sieci dbaj tak, jak dbasz o nie w świecie realnym.

