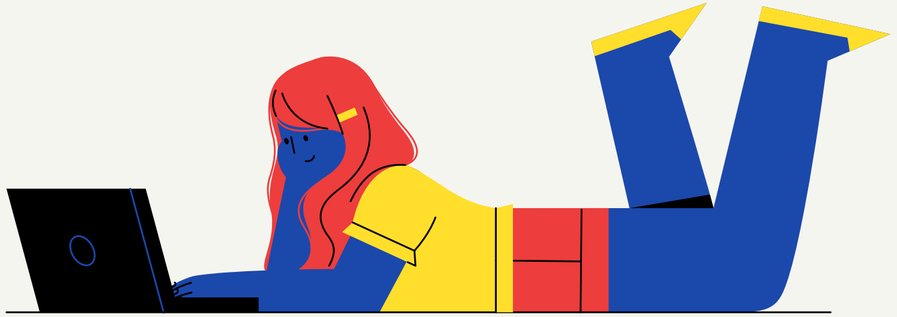
Dzieci i ekrany – krótki przewodnik

Opracowała Katarzyna Mucha



Ekrany towarzyszą nam każdego dnia, dzięki nim możemy uczyć się, pracować, komunikować się z innymi- są nam potrzebne.
Oto kilka praktycznych wskazówek dla Rodziców.

Rodzic jest wzorem!

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Dobry przykład rodziców jest kluczem do rozsądnego korzystania z technologii.

Dlatego:

- towarzyszmy dziecku w wybieraniu treści w sieci;
- bądźmy partnerami w bajkach, grach, interesujmy się tym co wybiera dziecko;
- jeżeli pracujemy przy komputerze, pokażmy dziecku na czym polega nasza praca;
- traktujmy technologię jako narzędzie do rozwoju dla naszego dziecka.

Korzystamy z zakupów on-line, zróbmy zakupy w sieci razem z dzieckiem.

Ważna jest stała pora oglądania bajek.

Nie przy jedzeniu.

Odwrócona uwaga działa na ogromną niekorzyść dziecka, wcale nie spowoduje, że dziecko polubi jakieś danie. W czasie jedzenia zdecydowanie lepiej siedzieć przy stole z rodziną i rozmawiać.

Nie przed spaniem.

Z racji tego, że telewizory, tablety, telefony emitują światło niebieskie, które opóźnia wydzielanie się melatoniny trzeba pilnować, żeby zakończyć oglądanie bajki na 1,5 h – 1 h przed snem.

Czas przed ekranem.

Sugestie dobrego korzystania z ekranów.

- do 2 roku życia – idealnie, gdyby dzieci w ogóle nie korzystały z ekranów;
- od 3-5 roku życia – do godziny dziennie, wartościowe programy, bajki, bez reklam, gry edukacyjne ;
- od 6 roku życia – pediatrzy zalecają zachować rozsądek: ok. 1 h - 1,5h dziennie. Czas spędzany przed ekranem należy uzależnić od rozwoju psychofizycznego dziecka.

Co robić kiedy odejście od ekranu sprawia trudność?

Ustalcie limit.

Dzieci nie wiedzą ile to jest pół godziny, czy ile to jest godzina. Warto umówić się na ilość bajek. Jeżeli jest to seria kilku krótkich bajek – to możemy narysować je na kartce i po obejrzeniu każdej dziecko będzie skreślać. Ważne jest żeby uprzedzić o tym w trakcie ostaniej bajki, że to już będzie koniec i tego pilnować.

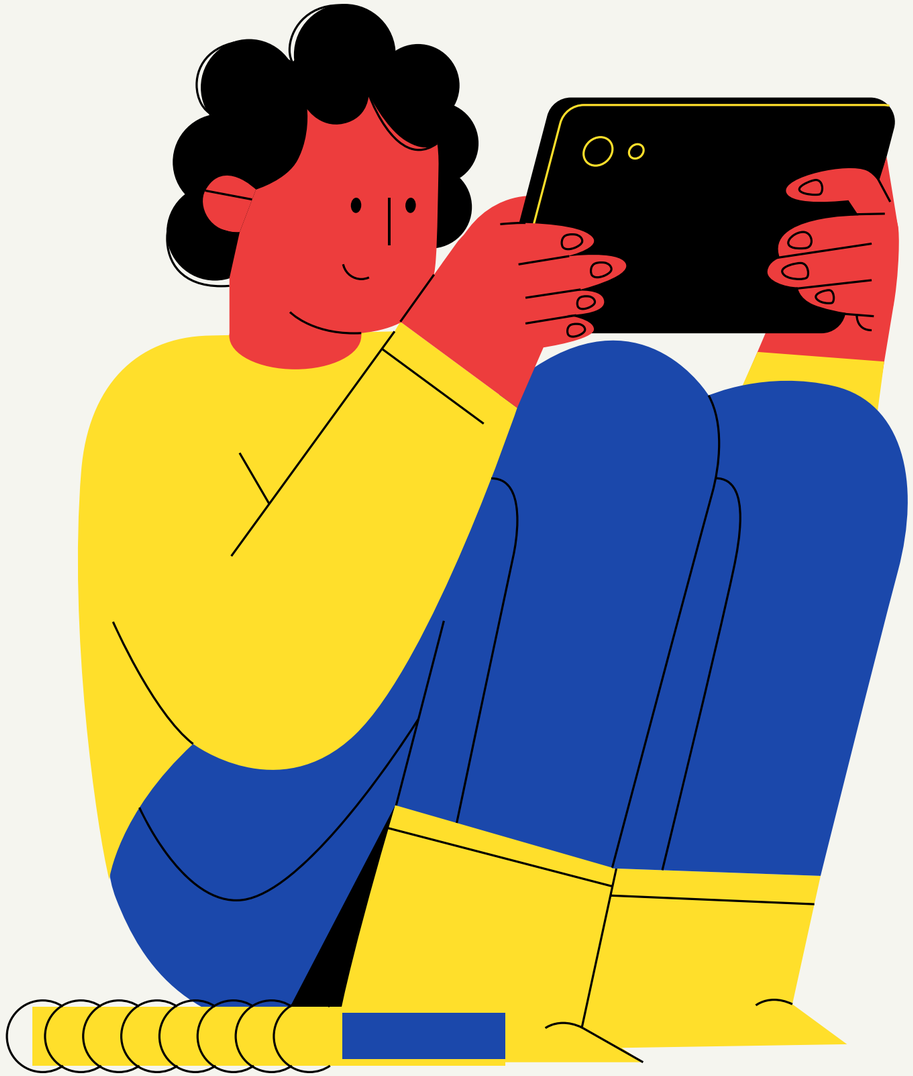
Można użyć też minutnika. ;)

Znajdźcie ciekawą, wspólną aktywność!

Może upieczecie razem ciasto? Albo coś namalujecie? Wyobraźnia nie zna granic! :)

Główne zagrożenia w sieci:

1. Niechciane i nieodpowiednie treści;
2. Nękanie w Internecie tzw. cyberprzemoc;
3. Zagrożenia związane ze spotkaniami z osobami poznanymi w Sieci;
4. Łamanie prawa /straty finansowe;
5. Uzależnienie od Internetu.



Przy Tobie dziecko jest bezpieczne – towarzyszmy dzieciom w korzystaniu z Internetu!

Uzależnienie od Internetu

Co mogę zrobić by uchronić dziecko przed sidłami smartfona?

Ustal jasne limity czasowe korzystania ze smartfona. Najważniejsze, by zasady obowiązywały wszystkich domowników. Koniecznie odłóżcie telefony na bok w czasie posiłków, przed snem oraz w nocy.

Telefon dziecka powinien być wyposażony w narzędzia kontroli rodzicielskiej, umożliwiające zablokowanie szkodliwych treści.

Jeżeli jest to możliwe podaruj dziecku jego własny smartfon nie wcześniej niż na 13 urodziny (zalecenie Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego).
Gdy potrzebujesz kontaktu telefonicznego, rozważ zakup smartwatcha.

Jak uciec z pułapki ekranów?
Ustalcie wspólne zasady

Krok 1

Współpracujcie z osobami z otoczenia dziecka, wspólnie ustalcie limity czasu przed ekranem.
Przy wspólnej zabawie odstawiajcie smartfony na bok.

Krok 2

Znajdźcie taki rodzaj rozrywki lub odpoczynku, w którym możecie brać udział całą rodziną przynajmniej raz w tygodniu.

Krok 3

Zadbajcie jako rodzice o adekwatny, zdrowy wypoczynek dla samych siebie. NIe modelujcie odpoczywania ze smartfonem w ręce.

Obserwacja zachowania

Dzieci są jak papierek lakmusowy, momentalnie widać, co im służy, a co nie. Kiedy po wyłączeniu komputera, tabletu, telewizora dziecko jest niespokojne, nerwowe, pobudzone- zweryfikujmy dlaczego.

Wspólnie znajdźcie rozwiązanie sytuacji.

Zachęć dziecko, by zamiast ekranu wybrało inny rodzaj spędzenia czasu!

- Wspólnie działajcie!
- Spróbujcie nowego sportu.
- Poszukajcie drużyny zuchowej, może harcerstwo to rozwiązanie dla Was?
- Znajdźcie nowe hobby i rozwijajcie je!
- Spędzajcie czas razem na świeżym powietrzu.

Polecamy!
www.necio.pl
www.internetmatters.org/pl

Oglądajcie razem bajki
dopasowane do wieku!
Polecane:
3 - latki - "Tut-tut Autka",
"Peppa"
4 - latki - "Ciekawski George";
"Śmieciarka";
5 - latki - "Przytul mnie";
"Pszczółka Maja"
6 - latki - "Miś Paddington";
"Max i Ruby".

Jesteśmy odpowiedzialni za nasze dzieci! Stwórzmy im bezpieczne środowisko i wspierajmy ich rozwój.