

Chroń swoje dzieci przed zagrożeniami jakie niosą w sobie urządzenia mobilne.

dla rodziców dzieci przedszkolnych i szkół podstawowych

Telefony, smartfony, tablety i komputery to wspaniałe zdobycze techniki, dzięki którym świat staje się nam bliższy. Dzięki nim łatwiej zdobywamy informacje, lepiej rozumiemy otaczającą nas rzeczywistość i możemy komunikować się z ludźmi na całym świecie. Są wszechobecne w naszej codzienności, ale to, jak z nich korzystamy ma znaczący wpływ na jakość naszego życia.

Za niewłaściwe korzystanie z telefonów i komputera nie możemy obarczać odpowiedzialnością dzieci, bo to my rodzice dajemy im te narzędzia i to my rodzice mamy obowiązek nauczyć je właściwego posługiwania się nimi, tak, aby dzieci sobie nie szkodziły, tak, aby umiały zachować równowagę względem obowiązków, innych form spędzania czasu i ról jakie pełnią.

Co zalecają w tej sprawie specjaliści

1. Rozważ wnikliwie decyzję o kupieniu dziecku oddzielnego komputera, smartfonu czy określonego rodzaju telefonu. Zgodnie z zaleceniami naukowców dzieci nie powinny mieć własnych smartfonów przed 14 r.ż..
2. Komputer z dostępem do Internetu ustaw w miejscu ogólnodostępnym, tak aby mieć możliwość wglądu w sposób i czas korzystania z niego przez dziecko. Jeżeli komputer jest w pokoju dziecka od pierwszego dnia muszą być ustanowione bardzo konkretne zasady korzystania z niego i konsekwentne ich egzekwowanie.
3. **Wspólnie z dzieckiem ustal zasady** korzystania z komputera i telefonu w chwili, gdy je otrzymuje. Przykłady zasad:
 - dziecko może grać tylko w gry i korzystać z aplikacji, które zostały zaakceptowane przez rodziców,
 - ma wyraźnie ustalone dni i czas korzystania z urządzeń mobilnych – do 10 r.ż. powinno to być nie więcej niż 1 godz. w ciągu dnia, maksymalnie 4 godz. w tygodniu (Im młodsze dziecko, tym mniej czasu powinno spędzać przed ekranem),
 - dziecko najpierw realizuje obowiązki, zwłaszcza odrabianie lekcji, potem gra, lub korzysta z Internetu w celach pozaszkolnych,
 - każdorazowo dziecko powinno uzyskać zgodę rodzica na korzystanie z urządzeń mobilnych, a małe dziecko może grać tylko w obecności rodzica,
 - są wprowadzone dni lub tygodnie i czas bez gier i Internetu - np. podczas posiłków, przed snem, w dni szkolne, na wycieczkach i wyjazdach,
 - nie zgadzaj się na podjadanie przy komputerze.
4. **Dziecko łamiące ustalenia dotyczące korzystania z UM powinno ponieść ustalone wcześniej konsekwencje np. czasowe ograniczenie lub zakaz gry, poszerzenie blokad rodzicielskich. Bardzo ważne jest konsekwentne pilnowanie przez rodziców przestrzegania ustalonych zasad i ich egzekwowanie! Brak zasad wymusza ciągłą walkę między rodzicami i dziećmi o zaprzestanie gry i wykonanie różnych obowiązków, co bardzo niekorzystnie wpływa na atmosferę w rodzinie.**
5. Przed kupieniem dziecku gry sprawdź to, co jest napisane drobnym druczkiem i kupuj tylko gry odpowiednie do wieku dziecka.
6. Zapoznaj się z całą treścią gry, gdyż niektóre z nich na wyższych poziomach zawierają treści nieodpowiednie dla twojego dziecka.

7. Kupując grę pomyśl, czego ta gra nauczy Twoje dziecko, czy ma w sobie jakąś wartość.
8. Nie zezwalaj na gry, w których głównym motywem jest przemoc.
9. Granie podczas przerwy w odrabianiu lekcji nie jest odpowiednią formą odpoczynku. Umysł jest nadal zaangażowany, czasem trudno dziecku przerwać grę po upływie ustalonego czasu i wyciszyć emocje. Powoduje spadek koncentracji na nauce.
10. Rozmawiaj z dzieckiem o szkodliwości niektórych gier, uzasadniaj ograniczenia, które wprowadzasz argumentując dbałością o dobro swojego dziecka.
11. Nie ulegaj jeżeli dziecko mówi – *ale moi koledzy w to grają*, możesz wtedy powiedzieć: *Rozumiem, że chciałbyś grać razem z nimi, albo o tych grach rozmawiać. To dla ciebie ważne. Ale wiem też, że te gry bardzo ci szkodzą.... To dla mnie trudna decyzja. Kocham cię, zależy mi na tobie, i dlatego nie zgadam się.*
12. Miej świadomość zagrożeń dla dziecka podczas korzystania z Urządzeń Mobilnych - prawdopodobieństwo, że dziecko zetknie się ze szkodliwymi treściami jest dość wysokie - nieodpowiednie gry, aplikacje i strony internetowe zawierają przemoc, mowę nienawiści, hejty lub pornografię.
13. Blokuj nieodpowiednie strony Internetowe w komputerze i funkcje w telefonie oraz kanały telewizyjne bez względu na poziom zaufania do dziecka. Na niewłaściwe strony i kanały dziecko może trafić przypadkiem.
14. Często sprawdzaj zawartość telefonu i stron www., z których dziecko korzysta.
15. Obserwuj zachowanie dziecka - jeżeli pojawiają się zbyt silne emocje np., nadmierne podekscytowanie, niecierpliwość, agresja, trudności w koncentracji uwagi, spadek motywacji do nauki szkolnej – to znaczy, że gra jest dla dziecka nieodpowiednia, gra zbyt długo lub korzysta z niewłaściwych stron. Reaguj odpowiednio wcześnie, aby zapobiec skutkom.
16. Pokazuj alternatywne, zdrowe sposoby spędzania wolnego czasu, stwarzaj warunki, w których dziecko może rozwijać inne zainteresowania - wspólnie spędzaj czas na rozmowach, zabawach, wyjściach w ciekawe miejsca, zapisz dziecko na zajęcia pozalekcyjne, do klubów, Domów Kultury, zachęcaj do aktywnych spotkań z rówieśnikami.
17. Okazuj zainteresowanie sprawami dziecka, słuchaj, ucz rozwiązywania problemów, okazywania emocji, budowania relacji. Na uzależnienie od gier komputerowych jest bardziej narażone dziecko, które nie czuje się kochane i akceptowane i ma złe relacje z domownikami i rówieśnikami.
18. Poproś, aby dziecko informowało cię o każdej niepokojącej sytuacji w sieci. Ucz właściwego reagowania na cyberprzemoc - zaobserwowane przejawy przemocy wobec innych, zwłaszcza rówieśników, dziecko powinno zawsze zgłaszać osobie dorosłej. W tym celu konieczne jest stworzenie atmosfery zaufania, tak, aby dziecko nie bało się, że zostanie skarcone lub ukarane.
19. Naucz dziecko odmawiania, gdy inne dzieci pokazują nieodpowiednie treści w telefonach (np. pornografię). Wy tłumacz, dlaczego nie powinno ich oglądać. Nie licz na to, że to się nie zdarzy. W obecnych czasach jest to nieuniknione.
20. Naucz dziecko szacunku do innych internautów, właściwego reagowania na język nienawiści, na słowa których używają. Wprowadzaj ograniczenia i zapowiedzianą wzmożoną kontrolę, gdy twoje dziecko używa nieodpowiedniego języka.
21. Wspólnie z dzieckiem odkrywaj bezpieczne i wartościowe serwisy internetowe i ucz korzystania z nich.

22. Przestrzeń przed publikowaniem danych osobowych i nierozważnym umieszczaniem osobistych zdjęć i filmików. Wszystko, co zostało umieszczone w Internecie zostaje tam na zawsze, tworzy historię internauty dostępną dla innych, nawet, gdy treści są przeznaczone dla konkretnego odbiorcy. Kompromitujące zdjęcia mogą być wykorzystane teraz lub w przyszłości do szantażu lub cyberprzemocy.
23. Wytłumacz dziecku, że nie można ufać osobom poznanym w sieci. Powiedz, jakie zagrożenia z tym się mogą wiązać (zafałszowany wizerunek, chęć wykorzystania, oszukania, sprowokowania do niewłaściwych zachowań).
24. Gdy dziecko siedzi przy komputerze zwracaj uwagę na prawidłową postawę, właściwe ustawienie sprzętu, przerwy i relaks dla oczu.
25. Nie zgadzaj się na korzystanie z urządzeń mobilnych w godzinach wieczornych i nocnych. Niebieskie światło emitowane przez ekrany utrudnia zasypianie (blokuje wydzielanie melatoniny). Podczas snu telefon powinien być wyłączony i odfizjony, aby dziecko nie słyszało przychodzących powiadomień. W przeciwnym razie sen będzie płytki i niespokojny.
26. Gdy pojawią się oznaki uzależnienia – skorzystaj z pomocy specjalistów. Podstawowe objawy wskazujące na możliwość uzależnienia to spędzanie długiego czasu przy urządzeniach mobilnych, przymus korzystania (np. ciągłego kontrolowania FB), spadek zainteresowania innymi aktywnościami, agresja, bunt lub nadmierne pobudzenie, gdy dostęp do urządzeń mobilnych jest zablokowany, łamanie zasad mimo ponoszenia dotkliwych konsekwencji, szybki powrót do gier po okresie abstynencji.
27. **Pamiętaj, że jesteś najważniejszym wzorcem dla swojego dziecka** - daj dobry przykład. Rodzicowi, który sam nadużywa urządzeń mobilnych trudniej jest wprowadzać i egzekwować właściwe korzystanie z tych urządzeń przez dziecko.

Niektóre aplikacje umożliwiające blokady rodzicielskie:



Gdzie można szukać wskazówek i pomocy:

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116111

www.116111.pl

Telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli

pomoc@800100100.pl

www.800100100.pl

Dyżurnet.pl

opracowanie
mgr Teresa Grąźiewicz - Józwiak