BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 32 Grudzień 2019r.

„Niezapominajka”

Dwumiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Pokolenie pochylonych głów – czyli wyzwanie rodzica XXI w.

Szanowni Państwo!

Okres przedświąteczny kojarzony jest z radosnym oczekiwaniem na święta Bożego Narodzenia: suto zastawiony rodzinny stół, świąteczny zapach domowych wypieków, nieskazitelny świąteczny porządek domu. Dla rodziców i dziadków jest to czas, który wymaga od skupienia uwagi na przygotowaniach. Co w tym czasie robią nasze pociechy?

Tematem, który należy w tym przedświątecznym okresie poruszyć jest temat spędzania czasu dzieci nie na zabawie ani pomocy rodzicom, a wraz z tabletem, czy telefonem komórkowym – w Internecie.

Czy jest to dla dziecka rozwijające? Potrzebne ? Czy też nie ma większego znaczenia?

– **To pokolenie pochylonych głów.** Nie patrzy innym w oczy, tylko w ekran smartfona – mówi dr Maciej Dębski, socjolog problemów społecznych z Uniwersytetu Gdańskiego, założyciel *Fundacji Dbam o mój z@sięg*. Zaczyna właśnie badać wpływ nowych technologii na kondycję psychiczną i budowanie relacji z innymi. Przeprowadził on eksperyment. Poprosił nastolatków, by przez trzy dni wytrzymali bez *smartfona*, komputera, nie sięgali po laptop, tablet. Kompletne odłączenie. Zgłosiło się 103 ochotników. Część szybko sobie odpuściła. W ostateczności dzienniki oddało 69 osób. Jedni zadowoleni, bo przez te 3 doby trochę odżyli, zaczęli się wysypiać, mieć więcej czasu, sięgnęli po książki. Inni narzekali, że było strasznie. Nudno. Nie było co robić, z kim pogadać. W szkole, na przerwach, wszyscy inni wpatrywali się w swoje *smartfony*, a oni bez, byli dla innych jak powietrze.

Gdy dr Maciej Dębski przyglądał się, jak młodzi zachowują się w sieci (Fundacja dwa lata temu objęła badaniami w sumie 22 tys. uczniów), szacował, że uzależnionych może być 2-3 proc. Ale oni sami – na pytanie, czy czują się uzależnieni – bardzo często już wtedy mówili, że tak. Co piąty zauważał u siebie jakieś symptomy: ciągłe sprawdzanie, co się dzieje w sieci, zabieranie telefonu wszędzie – także do toalety i do łóżka. Zasypianie z nim, dotykanie, odblokowywanie ekranu, żeby sprawdzić, czy nie przyszło jakieś powiadomienie. Bo być bez telefonu to jak być poza głównym obiegiem informacji. Mówili, że gdy w szkole wychodzą z kolegami na przerwę, to już prawie ze sobą nie rozmawiają – stoją pod ścianą, każdy ze *smartfonem* i piszą do siebie na *Messengerze*. Gdy przychodzi mało informacji, czuje się niepokój.

Granica wieku, w którym dzieci rozpoczynają korzystanie z Internetu, co roku się obniża. 14% dzisiejszych nastolatków w wieku 10-15 lat rozpoczęło swoją przygodę z Internetem przed 6. rokiem życia, a 38% z nich między 7. a 9. rokiem - podają badania *Bezpieczeństwo dzieci w internecie*, zrealizowane w 2013 r. przez TNS Polska. Szacuje się, że obecnie co trzecie dziecko w wieku przedszkolnym loguje się do Internetu co najmniej raz w tygodniu, większość kilkulatków intuicyjnie korzysta z urządzeń z ekranem dotykowym.

Korzystanie z Internetu w tak młodym wieku, kiedy dziecko nie ma jeszcze wykształconych mechanizmów obronnych przed nieodpowiednimi treściami i jest narażone na silny wpływ osób trzecich, stanowi dla niego bardzo duże zagrożenie. Dzieci mogą natrafić na nieodpowiednie materiały. I są to np. bajki na *YouTube*, które mają podłożony głos z wulgaryzmami. Narażone są także na nieodpowiednie treści. Mniej więcej do ósmego roku życia dziecko nie zdaje sobie sprawy ze skutków zrobienia czegoś np. ze skoku z dużej wysokości. Dziecko może przypuszczać, że gdy wypadnie z okna nic mu się nie stanie. Często dzieci, które zbyt długo czasu spędzają przed komputerem mają problemy z odróżnieniem świata realnego od fikcji – w bajkach czy grach często mamy wiele żyć, jak wytłumaczyć to małemu dziecku? Oglądając nieodpowiednie materiały dziecko permanentnie narażone jest na wszelkiego rodzaju negatywne aspekty, tj. zachęcanie go do przemocy.

Jeśli z tego samego urządzenia korzystają starsi, dziecko może natrafić przez historię czy treści sugerowane automatycznie na materiały, które są przeznaczone dla dorosłych odbiorców – podkreśla Martyna Różycka, specjalista w zespole Dyżurnet.pl/NASK2.

Konsekwencje posługiwania się tabletem czy korzystania z komputera lub telewizora mogą być widoczne od razu lub nieść ze sobą zagrożenie na przyszłość:

1. Spowolnienie rozwoju mowy;

2. Słabszy rozwój ruchowy, motoryki małej oraz myślenia przestrzennego;

3. Problemy ze snem;

4. Agresja;

5. Zagrożenie otyłością;

6. Uzależnienie i złe nawyki;

7.Nadmierna ekspozycja na promieniowanie (*W 2011 roku WHO uznało telefony komórkowe i inne urządzenia korzystające z łączności bezprzewodowej czynnikiem mogącym powodować raka ze względu na emitowane promieniowanie*).

Jak więc oderwać dzieci od ekranów?

1. Zacznij od siebie

Na placach zabaw mnóstwo jest rodziców, którzy wpatrzeni w swoje *smatfony* nie zauważają, że dziecko woła ich do wspólnej zabawy. Kiedy jesteś z dziećmi – bądź z nimi. Odłóż, a najlepiej ścisz lub wyłącz telefon. Zastanów się czy zawsze musisz być dostępny/a, czy musisz odbierać każdą rozmowę w każdym momencie. Nie zapominaj, że dzieci naśladują rodziców.

2. *Smartfon* to nie opiekunka do dziecka
Nie dawaj dziecku *smartfona* w restauracji by spokojnie przeżyć posiłek lub w supermarkecie by spokojnie zrobić zakupy.

3. Małe dziecko nie potrzebuje własnego smartfona ani tabletu
Kropka.

4. Zaplanuj dzień
Sen, przedszkole, spacer, czytanie, prace plastyczne, hobby, pomoc w pracach domowych, zabawa, dopiero później – czas na komputerze.

5. Trzymaj *smartfon* na oku
Większość treści w Internecie nie nadaje się dla dzieci. Używaj filtrów *parentingowych*, jeśli dzieci bawią się na urządzeniu rodziców – nie pozwalaj na zabieranie go do własnego pokoju.

6. Nie ulegaj modom, podejmuj własne decyzje

7. To ty jesteś szefem
To ty wyznaczasz ilość czasu ekranowego i to ty możesz ograniczyć dostęp do urządzenia. Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach i konsekwencjach ich nieprzestrzegania.

8. Limituj ilość danych
Dobrym rozwiązaniem jest określenie limitu dostępnych danych. Po wyczerpaniu przydziału Internet zostanie odłączony.

9. Zabierz telefon z łóżka
Smatfon to nie przytulanka. Telefon w łóżku prowokuje do wpatrywania się w monitor, zamiast wyciszania się przed snem.

10. Pomóż zapełnić dziecku czas
Internet może być sposobem czas wolny lub sposób na nudę. Zabranie *smartfona* bez dostarczenia jakichkolwiek alternatywnych sposobów spędzania czasu to niedobry pomysł. Więc po ograniczeniu gry, pamiętaj, aby wypełnić ten czas inną aktywnością – idealnie byłoby gdybyście mogli zrobić coś wspólnie.

11. Pomóż dziecku znaleźć hobby
Spróbuj zainteresować je sportem – pływanie, tenis, sztuki walki, golf, taniec lub akrobatyka. Idźcie wspólnie na majsterkowanie, lub modelarstwo, idźcie na kurs fotograficzny.

12. Pokaż wyższość zmysłów nad monitorem
Wspólnie eksperymentujcie, dotykajcie, smakujcie. Świat jest o wiele ciekawszy niż wirtualna rzeczywistość. Ale do tego nie wystarczą opowieści o słońcu za oknem. Tu trzeba działań! Zatem załóż buty, weź dziecko za rękę i pokaż mu świat, o którym tyle opowiadasz. A potem pozwól mu się ubrudzić.

13. Spróbuj być konkurencją
Pokaż swojemu dziecku, że życie wokół nas jest o wiele bardziej interesujące i kolorowe, niż jakiekolwiek *social media*. Czas spędzony z rodziną jest cenny i niezwykle ciekawy! Wspólna zabawa, gry planszowe, puzzle czy przygotowanie kolorowego posiłku – zwykłe codzienne sprawy mogą sprawić mnóstwo radości!

14. Spędzaj więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi
Odwiedźcie rodzinę, zaproście przyjaciół, wybierzcie się wspólnie na wycieczkę rowerową.

15. Naucz dziecko pomagać innym
Zostańcie wspólnie wolontariuszami np. w schronisku dla psów. To wspaniale spędzone kilka godzin na świeżym powietrzu, nawiązanie przyjaźni z czworonogami, nauka pomagania i empatii.

16. Może pomyślcie o zwierzaku?
Dzieci w sieci często szukają przyjaźni i kontaktu. A czy może być lepszy przyjaciel niż zwierzę? Oczywiście taka życiowa decyzja musi być dobrze przemyślana.

17. Porozmawiaj z innymi rodzicami
Porozmawiaj z rodzicami dzieci z przedszkola lub z okolicy. Spróbujcie zrobić coś wspólnie – codziennie inny rodzic może być odpowiedzialny za wspólne działania – wycieczkę, gotowanie, wypad na lody czy na plac zabaw.

19. Pudełko *bądź obecny*
Pewien tata wykonał pudełko z napisem w środku: *Włóż telefon. Zamknij pudełko*. A na wieczku pudełka napisał: *Bądź obecny.* Może zrób takie pudełko – dla dziecka i … dla siebie.

I… BĄDŹ OBECNY!

Wiele informacji na temat bezpiecznego korzystania z Internetu znajduje się na stronach:

www.bezpieczneinterneciaki.pl ; **www.dzieckowsieci.pl.**

Rodzice z całej Polski zaniepokojeni o bezpieczeństwo dzieci w sytuacji zagrożeń online mogą też skorzystać z **dyżuru telefonicznego**, który w poniedziałki pełnią specjaliści ds. bezpieczeństwa dzieci online z Poradni Dziecko w Sieci i uzyskać wsparcie, dzwoniąc na prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę numer telefonu pomocowego **800 100 100,** w godzinach: 13:00-15:00

Powodów, aby ograniczać korzystanie dziecka z Internetu jest wiele. Nie oznacza to też, że należy całkowicie zakazać malcowi korzystania z dobrodziejstw nowoczesności. Na pewno należy zwrócić większą uwagę na to, ile czasu poświęca na siedzenie przed komputerem, czy tabletem, a ile na naukę i zabawę. Jak we wszystkim, także w tym przypadku zawsze należy poszukiwać złotego środka i pamiętać, by zachować umiar i zdrowy rozsądek.

Z optymistycznym pozdrowieniem,
Dorota Kulikowska, Anna Sołowianiuk, Olga Stepaniuk.

Guerreschi Cesare, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo SALWATOR, Kraków 2010
Newsweek: *Pokolenie pochylonych głów*, data publikacji: 28.01.2018,
www.fdds.pl
www.mac.pl/aktualnosci/dziecko-w-internecie
https://miastodzieci.pl/czytelnia/