

„BRZDAĆ W SIECI”

**JAK WPROWADZIĆ DZIECI BEZPIECZNIE W
WIRTUALNY ŚWIAT ?**



STATYSTYKA

**JAK POLSKIE DZIECI UŻYWAJĄ NOWYCH
TECHNOLOGII**

STATYSTYKA

- 54% dzieci w Polsce, do 6 roku życia korzysta z urządzeń elektronicznych samodzielnie (grupa 3-4 latków- 60 %; grupa 5-6 latków- 75%)
- Wiek inicjacji: nieco ponad 2 lata
- Średni czas używania: 1:15 (3 latki- 1:03, 4- latki- 1:10, 5- latki 1:16, 6 latki 1:30)
- W weekendy, dni świąteczne i „chorobowe” ten czas się wydłuża
- W statystykach nie był brany pod uwagę czas spędzony „na cwaniaka”
- 75% dzieci korzysta z urządzeń, które mają dostęp do internetu (i tutaj trzeba zwrócić uwagę na ich i nasze bezpieczeństwo- przypadkowe zakupy, treści reklam, treści pornograficzna, zawierające wulgaryzmy, agresję)- stąd zachęta do instalowania dobrych programów kontrolujących treści.
- 80% dzieci korzysta z nowych technologii samotnie (1 na 4 często lub bardzo często) (3-latki 74%, 4-latki 83%, 5-latki 89%, 6-latki 91%)- czyli uczą się korzystania samodzielnie i najczęściej nie konsultują z dorosłymi tego co zobaczyły, czego nie rozumiały, co wzbudziło ich niepokój

STATYSTYKA

- Kiedy pozwalamy dzieciom korzystać z urządzeń samodzielnie?
- Kiedy mamy coś do zrobienia w domu
- Kiedy chcemy odpocząć
- Kiedy dziecko się nudzi!!!!
- Kiedy dziecko marudzi !!!!
- Kiedy wspólnie spędzamy z dziećmi czas- niechętnie się do tego przyznajemy, bo oceniamy siebie krytycznie (nie miałam innego pomysłu) a okazuje się, że to w zasadzie najlepszy sposób na wprowadzenie dziecka w świat technologii- tłumaczenie mu, wspólne przeżywanie, czytanie rozwiązywanie zagadek



REKOMENDACJE

REKOMENDACJE- AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO PEDIATRYCZNE

- 0-2 nie używamy (jak najdłużej)
- 0-6 zawsze razem
- Tylko sprawdzone treści (z ograniczeniem dostępu do treści on-line)
- Nie jako nagrodę/ uspokojenie
- Nie przed snem/ podczas jedzenia



ZAGROŻENIA

CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK W TRAKCIE
KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ?

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA

Układ nerwowy dziecka jest bardzo delikatną strukturą. Fale emitowane przez urządzenia mają na niego ogromny wpływ, zaburzając jego prawidłowe działanie. Badania wykazują, że podwyższona aktywność mózgu dziecka utrzymuje się nawet do 1,5 godziny po tym, jak maluch odejdzie od ekranu. Idąc tym tropem, oglądanie bajek czy korzystanie z telefonu bezpośrednio przed snem może powodować trudności z zasypianiem, a wypoczynek będzie miał zdecydowanie niższą jakość. Konsekwencji zbyt długiego spędzania czasu przed ekranem może być wiele. Wśród nich wyróżniamy nieprawidłowości w obszarze poznawczym, społecznym, emocjonalnym oraz fizycznym.

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA: SFERA POZNAWCZA

W obszarze poznawczym widoczne może być opóźnienie rozwoju mowy, trudności z formułowaniem logicznych wniosków, obniżenie zdolności percepcyjnych, problemy z nauką czytania czy skrócona koncentracja uwagi lub ogólne rozproszenie.

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA: SFERA SPOŁECZNA I EMOCJONALNA

Dzieci nadużywające technologii bardzo często mają trudność z odczytywaniem emocji z twarzy innych osób, tym samym ich rozumienie mowy niewerbalnej staje się znacznie uboższe. Komunikaty związane z mimiką czy spojrzeniem, nie są przez nie odczytywane i prawidłowo interpretowane, co przekłada się bezpośrednio na obniżenie kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA: SFERA SPOŁECZNA I EMOCJONALNA

Badacze zaobserwowali również zjawisko zwane brakiem wzajemnej obecności. Maluch zazwyczaj samotnie spędza czas przed ekranem. Ma to negatywny wpływ na kształtowanie się u niego zdolności prawidłowego nawiązywania kontaktów oraz utrzymania relacji. Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie. Jeśli spędzają zbyt dużo czasu przed ekranem, tracą możliwość aktywnego uczestnictwa w codziennym życiu oraz nauki budowania właściwych relacji społecznych.

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA: SFERA SPOŁECZNA I EMOCJONALNA

Fale emitowane przez urządzenia powodują, że układ nerwowy otrzymuje bardzo wiele bodźców, które nie zawsze jest w stanie odpowiednio przetworzyć. W konsekwencji może przyczynić się to do rozdrażnienia, a także sprawić, że świat rzeczywisty nie będzie dla dziecka atrakcyjny, ponieważ nie zawiera jednocześnie tak wielu bodźców.

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA: SFERA FIZYCZNA

Długie spędzanie czasu w pozycji statycznej może przyczynić się do powstawania wad postawy, problemów ze wzrokiem a także sprzyja nadwadze. Dzieci wybierające rozrywki multimedialne zamiast aktywności fizycznej mają słabszą kondycję. Dodatkowo, podczas skupiania wzroku na ekranie, ruchy gałek ocznych są znacznie spowolnione, co powoduje osłabienie mięśni oraz przesuszanie się oczu.

NEGATYWNY WPŁYW NOWYCH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ DZIECKA: TREŚCI

Bez kontroli rodziców dziecko może się natknąć na treści, które nie są przeznaczone do jego wieku i rozwoju, zwyczajnie może sobie nie poradzić z ich przetworzeniem, nie zrozumieć ich i się ich wystraszyć bądź „uwierzyć” w to, że tak wygląda rzeczywistość.

Kolejnym zagrożeniem są treści erotyczne, pornograficzne, wulgarne i agresywne.

W późniejszym wieku będzie to miało znaczenie dla rozwoju dziecka i kształtowania jego postaw.



ROLA RODZICA

**JAK MOŻEMY POMÓC DZIECIOM W
BEZPIECZNYM UŻYWANIU TECHNOLOGII**

MODELOWANIE I WSPÓLNA NAUKA

Tak, jak uczymy nasze dzieci zasad higieny, uczymy ich zasad funkcjonowania w społeczeństwie również powinniśmy wziąć odpowiedzialność za naukę funkcjonowania z nowymi technologiami. Niezbędna jest do tego nasza aktywna obecność przy tym. Nasze dzieci nie powinny samodzielnie i w samotności korzystać ze smartfonów, laptopów, tabletów, oglądać przypadkowych bajek. Wymaga to od nas **OBECNOŚCI** i czujności.

Ważnym aspektem rozwoju dziecka w tym obszarze jest również nasze własne funkcjonowanie. Modelujemy pewne postawy i dziecko przyglądając się nam uzyskuje mnóstwo informacji na temat tego, jak używa się nowych technologii. Założenie, że dziecko, które po powrocie z przedszkola widzi głównie rodzica „przyklejonego” do jakiegoś ekranu będzie pełne nowych pomysłów na zabawy, czytanie książek i odwiedzin u innych dzieci- jest bezpodstawne. Nie miejmy wobec naszych dzieci oczekiwań, którym sami nie umiemy sprostać.



REKOMENDACJE

JAK MOŻEMY POMÓC DZIECIOM W
BEZPIECZNYM UŻYWANIU TECHNOLOGII

USTAL LIMITY I ZASADY

Zasady ekranowe (im wcześniej wprowadzone, tym łatwiej- np. 2 razy w tygodniu oglądamy bajki)

Jak najmniej biernego oglądania (postarajmy się o wprowadzenie zamiast biernego oglądania jakieś aplikacje, które wymagają interakcji)

Zasada 30 minut (przed spaniem)

SPRAWDŹ SWOJE SPRAWDZANIE

Modelowanie (ile ty czasu rodzicu spędzasz przed telefonem?, widzi nasze interakcje z urządzeniem).

Zaspokajanie potrzeb (jeśli czegoś nie zrozumie, jeśli nie zna zasad gry, to nasza rola, aby mu wytłumaczyć)

ROZŁĄCZ SIĘ ABY SIĘ POŁĄCZYĆ

Detox cyfrowy (np. weekend tylko dla rodziny- spróbujmy zaplanować sobie czas)- będzie to na korzyść relacji w rodzinie

Relacje (zrobmy coś razem, bez ekranu)

Różne aktywności (biegamy, malujemy, uczymy się, składamy pranie, robimy babeczki, relacje rówieśnicze)- ogólny rozwój

EDUKACJA I ROZWÓJ

Dobra i zła wiadomość jednocześnie: odpowiednie wprowadzenie dziecka w świat technologii cyfrowej może wspomóc jego rozwój poznawczy, językowy i społeczny:

- Aplikacje i gry interaktywne, jak najmniej biernego oglądania
- Zawsze razem (żeby nie rozluźniać relacji w rodzinie)
- < 30 minut

POLECANE STRONY DO WSPÓLNEGO BYCIA

- www.necio.pl- projekt edukacyjny skierowany do dzieci wieku 4-6 lat, poświęcony bezpiecznemu korzystaniu z Internetu, zestaw gier i zabaw edukacyjnych;
 - www.lightbot.pl- gra logiczna oparta na kodowaniu, potajemnie uczy logiki programowania podczas gry;
 - www.balonplum.pl- platforma do zabaw i gier dla dzieci, platforma artykułów i porad także dla rodziców;
 - www.ciufcia.pl – zbiór edukacyjnych gier online dla dziewczynek i chłopców, specjalnie zaprojektowanych dla dzieci w wieku 2-6 lat. Stopień trudności abaw dopasowany jest do wieku dzieci, nie powoduje nudy ani zmęczenia zbyt trudnym zadaniem;
 - www.pisupisu.pl- zestaw gier edukacyjnych wprowadzających do nauki pisania, pisania na klawiaturze oraz czytania dla najmłodszych oraz ortografii dla starszych;
 - <https://studio.code.org/courses> – bezpłatne kursy kodowania dla wszystkich grup wiekowych.
- <https://www.miniminiplus.pl>
- <http://www.dzieckowsieci.pl>
 - www.pierwszekroki.pl

