

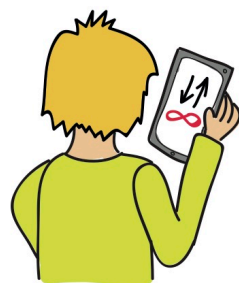
JAKIE CZYNNIKI SPRAWIAJĄ, ŻE DZIECI I MŁODZIEŻ NADUŻYWAJĄ SMARTFONÓW?

Lipiec 6, 2018



1. NIEKONTROLOWANA
inicjacja
CYFROWA

2. NIEOGRANICZONY
DOSTĘP
DO INTERNETU



3. BRAK ZASAD
KORZYSTANIA
Z MEDIÓW
CYFROWYCH

4. NADAKTYWNOŚĆ
NA PORTALACH
SPOŁECZNOŚCIOWYCH



5. NUDA, BRAK PASJI,
ZAIINTERESOWAŃ



6. BRAK
EDUKACJI CYFROWEJ
ZE STRONY RODZICÓW

7. ZŁE RELACJE
Z RODZICAMI



*„Kiedy dla rodzica priorytetem jest smartfon i komputer,
dziecko zaczyna czuć się bardzo samotne.
To poczucie naznacza także jego doświadczenie w innych kontekstach społecznych.
Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najczęstszą konsekwencją jest utrata nadziei,
że jakkolwiek dorosły zechce poświęcić im swój czas,
żeby je wysłuchać i pomóc w zrozumieniu, kim są.
Nastolatki natomiast zaczynają wycofywać się z życia rodzinnego
i poszukują uznania, zrozumienia i bliskości na zewnątrz,
bardzo często posiłkując się Internetem”*

J. Juul

(<https://dziecisawazne.pl/korzystanie-urzadzen-elektronicznych-wplyw-rozwoj-dziecka-jesper-juul/>)

Pomimo niewątpliwych korzyści, jakich doświadczamy w związku z codziennym używaniem smartfonów podłączonych do Internetu okazuje się, że możemy w bardzo prosty sposób utracić nad nim kontrolę.

Poniżej wskazujemy **siedem głównych czynników**, które mogą prowadzić do nadużywania smartfona. Dyskusję można poszerzyć o używanie mediów cyfrowych w ogóle, a zatem czytając ten tekst uwzględnijmy również nadużywanie Internetu, korzystania z tabletu czy grania w gry komputerowe, w tym gry on-line.

Proponujemy także kilka praktycznych rozwiązań, które kierujemy bezpośrednio do rodziców. Co bardzo istotne, prezentowane treści należy odnieść zarówno do dzieci i młodzieży, jak również do osób dorosłych.

Z badań prowadzonych przez Uniwersytet Gdański i Fundację Dbam o Mój Z@sięg wynika, że kluczowymi osobami dla kształtowania pozytywnych wzorów używania mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież są właśnie ich rodzice. Dlatego to ich wskazuję jako głównych odbiorców poniższego artykułu.

A zatem, jakie czynniki sprawiają, że dzieci i młodzież nadmiernie przywiązują się do smartfonów?

1 NIEKONTROLOWANA INICJACJA CYFROWA: badania prowadzone przez Fundację Dzieci Niczyje (obecnie: Fundacja Dajemy Dzieciom siłę) wskazują, że jedynie 23% dzieci do siódmego roku życia nigdy nie korzystały z urządzeń elektronicznych, 55% dzieci używało laptopa lub komputera stacjonarnego, 44% tabletu, zaś 43% telefonu komórkowego typu smartfon.[1]Z przeprowadzonych przez Fundację badań wynika, że 67% dzieci, które nie ukończyły 1 roku życia ogląda filmy, 21% z nich używa aplikacji mobilnych oraz gra, zaś co dziesiąte dziecko w wieku do 12 miesięcy używa internetu. Jednakże jeśli

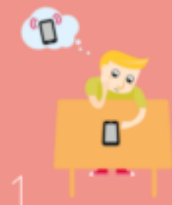
dziecko roczne, bądź dwu- trzyletnie zaczyna bawić się smartfonem czy tabletem bez kontroli rodziców i ich należytej uwagi istnieje duże prawdopodobieństwo modelowania niewłaściwych postaw w zakresie codziennego używania mediów cyfrowych. Oczywiście nie można mówić od razu o uzależnieniu dzieci od mediów cyfrowych, powinniśmy mówić raczej o początku kształtowania się złych nawyków w codziennym używaniu smartfonów oraz tabletów. Jeśli owe nawyki będą utrwalane przez kolejne lata życia może się okazać, że te przydatne wynalazki będą naszym dzieciom przynosiły więcej szkód, niż pożytku.

Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Nigdy nie dawaj małemu dziecku cyfrowych urządzeń mobilnych w sytuacjach, w których musisz sam dokończyć swoje zaległe sprawy. Wtedy najczęściej dochodzi do niekontrolowanego korzystania z takich urządzeń.
- Ogranicz dziecku możliwości korzystania ze smartfona z tabletu tuż przed zaśnięciem. Na 2 godziny przed położeniem się dziecka spać odłącz je od sieci Internetu. Wycofanie urządzeń cyfrowych z czasu poprzedzającego pójście spać jest dobrym rozwiązaniem również dla osób dorosłych.
- Rodzice często nagradzają bądź każą swoje dzieci wykorzystując w tym celu zwiększonego lub ograniczonego dostępu do Internetu. Pamiętaj, aby nie stosować zbyt często takich kar i nagród, albowiem powszechne ich używanie może doprowadzić do uwarunkowania czyli sytuacji, w której Twoje dziecko będzie wykonywać Twoje polecenia tylko wówczas, kiedy będzie miało dostęp do smartfona i Internetu.

- Do drugiego roku życia dziecka staraj się ograniczyć używanie przez dziecko mediów cyfrowych do minimum. Jeśli dojdiesz do przekonania, że to już najwyższy czas, aby używało ono cyfrowych urządzeń mobilnych pamiętaj, że używanie to powinno odbywać się zawsze w Twojej obecności. Powinno być również ograniczone pod względem ilości czasu używania danego urządzenia.
- Specjaliści wskazują, że dzieci do drugiego roku życia powinny przede wszystkim bawić się kształtem, zapachem, dotykiem, przestrzenią, ostrością, głębokością. Wspólna (rodzica i dziecka) zabawa przedmiotami, zabawkami, zabawa polegająca na wchodzeniu w określone role, wymyślanie piosenek, bajek, przyczynia się do rozwoju lepszej jakości połączeń nerwowych.
- Nigdy nie zapominaj o swoich granicach, w ramach których czujesz się komfortowo. Wypowiadanie słowa NIE w słusznej sprawie jest wskazane, a wręcz niezbędne. Twoje dziecko powinno poznać Twoje granice, a jasne komunikowanie ich sprawi, że je uszanuje i zaakceptuje, nawet jeśli początkowo będą dla niego trudne do zrozumienia. Pamiętaj również o tym, że dzieci również posiadają własne granice, o których komunikują swoim rodzicom. W tym zakresie zachowaj szczególną uważność na potrzeby swojego dziecka.

PROBLEMOWE UŻYWANIE SMARTFONÓW



1
#Ciągle zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.
#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.

2
#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.



3
#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał albo zadzwonił.
#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



4
#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonu komórkowego, robię wszystko, aby go odzyskać.



5
#Wzycyś mnie kogoś jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.

6
#Zdarza mi się niedorębiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.



7
#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stworzyć zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.



#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/ przebyłem drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.

8

#Zaniebduję obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.



9
#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.
#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.



10

#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.



11

#Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.

#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



13

#Żle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.
#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



15

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.

#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.



16

#Czuje, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.

#Mam dość bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.

12

#Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.



14

#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.



17

#Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieprawo i źle.



18

#Czuje wewnętrzny potrzebę, aby odebrać SMS-a czy e-mała jak najszybciej jest to możliwe.



19

#Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.



20

#Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadzieciarzem.



21

#Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.

22
#Ciągle rozmawiam przez telefon komórkowy.



23

#Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i piszę w dotychczasowe zajęcia.



24

#To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.



2 NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO INTERNETU, W SZCZEGÓLNOŚCI W URZĄDZENIU

MOBILNYM: to możliwość nieograniczonego korzystania z Internetu w smartfonie bardzo często prowadzi do nadużywania mediów cyfrowych. Mobilny internet sprawia, że uaktywnionych zostaje szereg programów i aplikacji, które używane w sposób niekontrolowany mogą doprowadzić do nałogowego korzystania z urządzenia cyfrowego. W szczególności dotyczy to gier online oraz aplikacji społecznościowych.

Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Kiedy dziecko stawia pierwsze kroki w używaniu mobilnych urządzeń cyfrowych zadбай o to, aby miało ograniczony dostęp do Internetu.
- Pamiętaj o tym, że zawsze masz możliwość założenia kontroli rodzicielskiej na urządzenie, które jest używane przez twoje dziecko. Kontrola taka pozwala nie tylko na instalowanie oprogramowania za Twoją zgodą, ale również pomaga Tobie monitorować to, co ze smartfonem/tabletem robi Twoje dziecko.
- Rozmawiaj z dzieckiem o pozytywnych oraz negatywnych stronach używania Internetu. Możesz do tego celu wykorzystać treści zaprezentowane tutaj: <http://domowykodeks.pl/strefa-rodzicow/>.
- Pamiętaj, że to nie smartfon i internet są niebezpieczne, ale nasze nieodpowiednie wykorzystywanie tych urządzeń i ich zasobów.
- Jeśli to możliwe wykorzystuj aplikacje oraz platformy internetowe do edukacji swojego dziecka.

- Jeśli Twoje dziecko gra w gry sieciowe to pamiętaj o tym, żeby poznać głównych bohaterów oraz główne przesłanie gry. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś grał i bawił się z wykorzystaniem Internetu wspólnie z dzieckiem.
- Nie zapominaj o tym, że trzeba czasem wylogować się do realnego życia.

























3 BRAK ZASAD KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH: odpowiednie postawy w zakresie używania mediów cyfrowych, w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych, kształtowane są u dzieci począwszy od pierwszego ich kontaktu ze światem cyfrowym. Bardzo często dochodzi do tego przed drugim rokiem życia, kiedy rodzice dają dziecku tablet. Często zdarza się, że niekontrolowany dostęp do urządzeń cyfrowych powoduje, że dziecko już w wieku 7-8 lat nabywa niektórych symptomów wchodzących w skład tzw. zespołu abstynencyjnego – emocji i zachowań związanych z niemożnością używania np. tabletu czy smartfona (niepokój, rozdrażnienie, agresja słowna, agresja fizyczna). Tymczasem nie ma odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych bez tworzenia zasad codziennego ich używania. Badania prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg wskazują tymczasem, że:

- 60% uczniów przyznaje, że w ich domach nie ma żadnych zasad związanych z używaniem mediów cyfrowych,
- 35% uczniów twierdzi, że ich rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi o negatywnych skutkach nadużywania mediów cyfrowych.

Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Wspólnie z dzieckiem ustal zasady codziennego korzystania z mediów cyfrowych. W tym celu możesz użyć specjalnie przygotowanej dla rodziców strony internetowej <http://domowykodeks.pl/>. Wchodząc w zakładkę dla rodziców możesz pobrać wzór domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.
- Stosuj się do ustalonych wspólnie z dzieckiem zasad. Tylko wtedy sprawisz, że dziecku będzie łatwiej przestrzegać owych zasad. Ustalone wspólnie z dzieckiem zasady sam/sama przestrzegaj. To spowoduje, że również Twojemu dziecku będzie łatwiej owe zasady przestrzegać.
- Pamiętaj, żeby nie karać swojego dziecka za złamanie ustalonych zasad. Za każdym odstępniem od ustalonych reguł kryje się bowiem ważna potrzeba Twojego dziecka.
- Pamiętaj, że ustalone zasady nie są ustalone raz na zawsze i jako takie mogą podlegać zmianie.

SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

- 1 **#Potrzebuję twojej uwagi.** Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą. 
- 2 **#Spędź ze mną swój wolny czas** – najlepiej w sposób aktywny. 
- 3 **#Potrzebuję jasnych i prostych zasad dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim.** Stwórzmy je razem. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, lecz także i Ciebie. 
- 4 **#Sprawdź, do czego używam telefonu, tabletu i komputera i pomóż mi odpowiedzialnie z nich korzystać.** 
- 5 **#Pokaż mi, że można zasypiać bez telefonu komórkowego.** Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo pożycz mi książkę. 
- 6 **#Zanim zaczniemy wspólny posiłek, wszyscy odłóżmy telefony na bok, żebyśmy mogli porozmawiać o tym, co się u nas wydarzyło.** 
- 7 **#Dbaj o to, bym korzystała/korzystał z urządzeń cyfrowych maksymalnie 40 minut dziennie.** 
- 8 **#Pokaż mi, jak można wykorzystywać Internet, telefon czy tablet do nauki.** **#Jeśli ograniczasz mi dostęp do tych urządzeń, zadaj o to, aby dać mi coś w zamian.** 
- 9 **#Wyznacz konkretne godziny, kiedy mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego.** Pamiętaj, aby być konsekwentnym. 
- 10 **#Co jakiś czas zaplanujmy wspólnie bycie ze sobą bez urządzeń cyfrowych.** 
- 11 **#Wspólnie stwórzmy miejsce w domu, gdzie wszyscy odkładamy nasze telefony, kiedy wchodzić ze szkoły czy z pracy.** 
- 12 **#Kiedy razem spędzamy wolny czas w domu, nie używajmy urządzeń cyfrowych lub robmy to tylko wtedy, kiedy jest taka potrzeba.** 
- 13 **#Wprowadźmy zasadę, że kiedy coś robimy, odkładamy telefon poza zasięg naszego wzroku.** 
- 14 **#Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, pomóż mi znaleźć osobę, która mi pokaże, jak rozwiązać ten problem.** 
- 15 **#Pojedź ze mną na wakacje i niezależnie od tego, czy masz zasięg, spędźmy czas wspólnie, bez telefonów.** 
- 16 **#Bądźmy dla siebie wsparciem, kiedy ktoś z naszej rodziny, z powodu nadmiernego używania mediów cyfrowych, znajdzie się pod opieką specjalistów.** 
- 17 **#Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą. To lepiej niż wysłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.** 
- 18 **#Daj mi przykład, że wolne chwile, w autobusie czy w tramwaju, można spędzać bez telefonu, np. z ciekawą książką.** 
- 19 **#Naucz mnie, że zamiast telefonu mogę trzymać w ręku coś innego, czym mogę się bawić, kiedy się nudzę.** 
- 20 **#Wprowadźmy zasadę „rob jedną rzecz na raz”** – kiedy pracujemy albo się bawimy urządzeniami cyfrowymi odkładamy na bok. 
- 21 **#Nauczmy się wyłączać automatyczne powiadomienia o SMS-ach. To one sprawiają, że z ciekawości sięgamy po telefon.** 
- 22 **#Odpisujemy na SMS-y oraz oddzwoniamy wtedy, kiedy to zaplanujemy. To my zarządzamy telefonem, a nie on nami.** 
- 23 **#Ustalmy godziny, w których odpoczywamy. Wtedy bezwzględnie wyłączamy telefony i nie korzystamy z internetu.** 
- 24 **#Wymyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu, tabletu czy komputera.** 



4 NADAKTYWNOŚĆ NA PORTALACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH: człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że ze swej natury dąży do tego aby funkcjonować we wspólnocie i odgrywać w niej określone role. Można zatem powiedzieć, że chęć oglądania i obserwowania innych, ale także bycia widzianym i monitorowanym przez innych, przebiega głęboko w naszej ewolucyjnej przeszłości. Ludzie wyewoluowali, by być wyjątkowo społecznym gatunkiem i wymagać stałego wkładu ze strony innych, aby szukać przewodnika dla odpowiednich kulturowo zachowań. Jest to również sposób na znalezienie znaczenia, celów i poczucia własnej tożsamości. Tymczasem okazuje się, że najbardziej uzależniające funkcje smartfonów (aplikacje o charakterze społecznościowym) mają wspólny motyw: dopasowują się do ludzkiego pragnienia łączenia się z innymi ludźmi. W obliczu braku kontroli naszej obecności na portalach społecznościowych zdrowe popędy mogą stać się niezdrowymi nałogami.

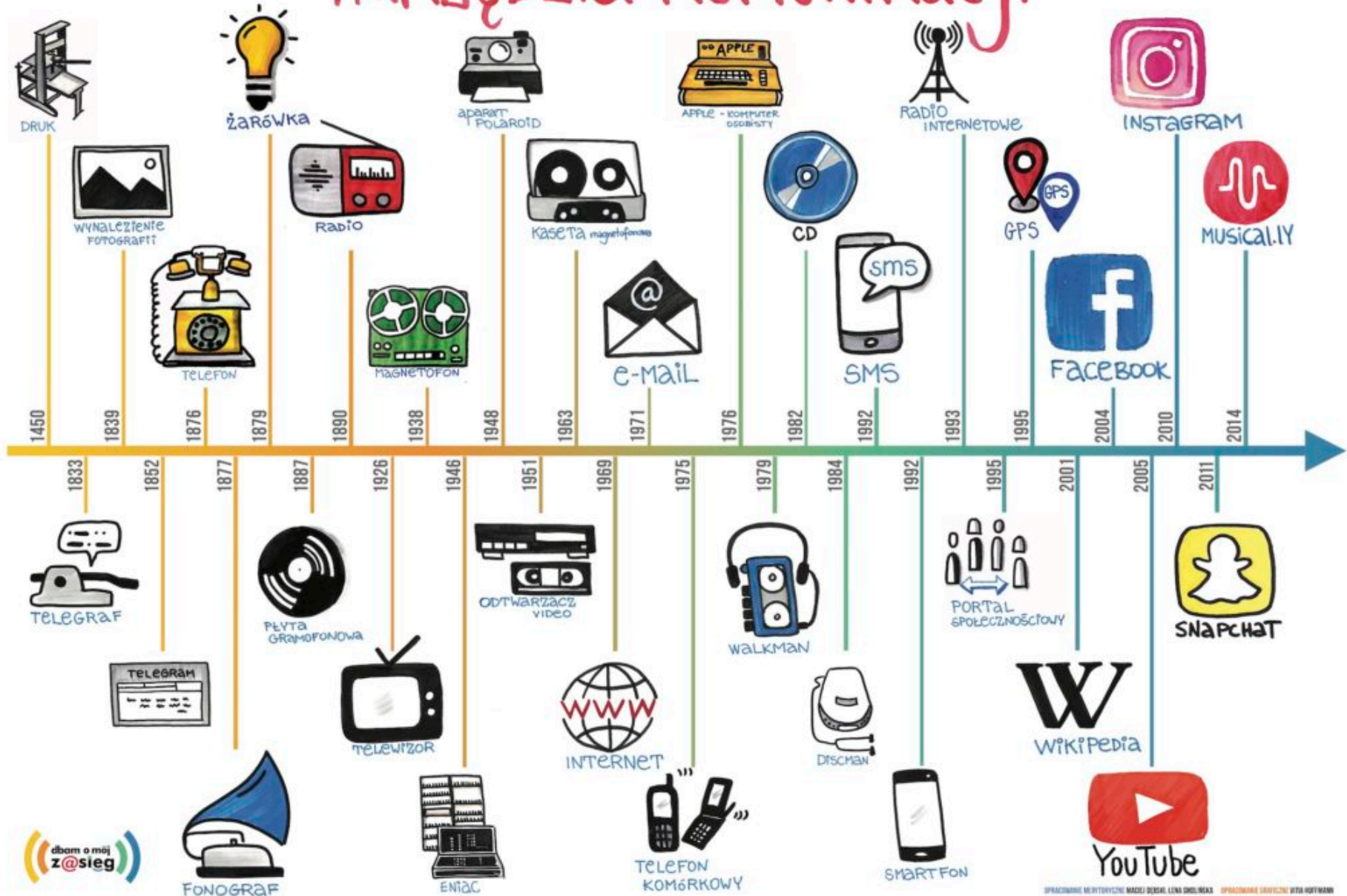
Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Nigdy nie instaluj swojemu dziecku określonego portalu społecznościowego przed upływem wieku zgodnego z prawem. Dla Facebook'a jest to 13 lat, dla Snapchat'a lub Instagram'a – 12 lat. Jeśli zrobisz inaczej pamiętaj, że łamiesz prawo i dajesz swojemu dziecku przyzwolenie na takie postawy.
- Dużo rozmawiaj ze swoim dzieckiem na temat używania portali społecznościowych poruszając takie wątki jak ochrona prywatności, poprawność używanego języka, kreowanie własnego wizerunku w sieci i idących za tym konsekwencji.

- Zdobądź wiedzę na temat bezpiecznych ustawień kont na portalach społecznościowych.
- Pamiętaj, że to, co zamieszcza Twoje dziecko w zasobach Internetu zostaje tam na zawsze nawet wówczas, kiedy poszczególne aplikacje i portale społecznościowe deklarują inaczej.
- Pamiętaj, że dzieci uczą się poprzez naśladowanie, a zatem istnieje duże prawdopodobieństwo, że Twoje dziecko podgląda również to, w jaki sposób Ty używasz mediów społecznościowych. Poświęć trochę czasu na obserwację samego/samej siebie w kontekście Twojej aktywności na portalach społecznościowych.

5 **NUDA, BRAK PASJI, ZAINTERESOWAŃ:** z badań prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg wynika, że 60% młodzieży w wieku 12-18 lat najczęściej nadużywa smartfona wtedy, kiedy się nudzi. Brak pasji, hobby i zainteresowań jest czynnikiem, który zasadniczo wpływa na niekontrolowane używanie cyfrowych urządzeń mobilnych. Nuda – negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, zwykle spowodowany jednostajnością, brakiem zmian otoczenia, brakiem bodźców, a czasem chorobą – powoduje, że nasza sieć oparcia społecznego jest zdecydowanie uboższa. Nudzie zazwyczaj towarzyszą takie stany jak wycofanie, niechęć i obojętność. To właśnie wtedy często w sposób niekontrolowany sięgamy po cyfrowe urządzenia mobilne. Z socjologicznego punktu widzenia, dziecko nie posiadające zainteresowań i hobby posiada o wiele uboższą sieć oparcia społecznego w postaci rozbudowanych kontaktów z kolegami i koleżankami.

NARZĘDZIA KOMUNIKACJI



Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Zawsze staraj się rozbudzać ciekawość życia w twoim dziecku. To jest podstawą do tego, aby w przyszłości twoje dziecko było człowiekiem pełnym pasji oraz zainteresowań.
- Wykaż się kreatywnością w organizowaniu czasu wolnego dla swojego dziecka, przypomnij sobie w jaki sposób sam spędzałeś czas, kiedy dostęp do urządzeń mobilnych był niemożliwy/bardzo ograniczony.
- Jednocześnie pozwól dziecku na samodzielne rozwijanie swojej kreatywności, pozwól mu podążać za swoimi pomysłami, nie wyręczaj go we wszystkich aktywnościach, pozwól bawić się według własnego (nawet najbardziej abstrakcyjnego) pomysłu. NIECH SAMO DOŚWIADCZA!

6 BRAK EDUKACJI CYFROWEJ ZE STRONY RODZICÓW: pierwszymi nauczycielami w zakresie odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych są (powinni być) rodzice. Niestety badania prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg wskazują, że:

- 55,7% uczniów przyznaje, że rodzice nie są osobami, które uczą swoje dzieci, jak w odpowiedni sposób korzystać ze smartfona i internetu,
- 25,9% uczniów twierdzi, że ich rodzice nie wiedzą, do czego ich dzieci używają smartfonów,
- 24,7% uczniów twierdzi, że ich rodzice nie wiedzą, do czego ich dzieci używają Internetu,
- 22,8% uczniów deklaruje, że w ogóle albo w bardzo znikomym stopniu może liczyć na pomoc swoich rodziców w sytuacji, w której napotykają w Internecie coś dla nich niepokojącego[2].

A zatem można powiedzieć, że dziecko w świat mediów cyfrowych często wchodzi bez udziału i zaangażowania rodziców. Rodzic bardzo często sam wycofuje się z tego rodzaju edukacji czy wychowania twierdząc, że sam nie rozumie świata cyfrowego, że boi się nowinek technologicznych, że jego dziecko ma większe kompetencje cyfrowe niż on sam. W konsekwencji dochodzi do sytuacji, w której dziecko samo, bądź przy współudziale kolegów i koleżanek, uczy się codziennego używania urządzeń cyfrowych, oraz posługiwania się różnego rodzaju programami i aplikacjami. Jeśli rodzic nie wchodzi w rolę pierwszego edukatora medialnego często nie wie, w jaki sposób jego dziecko korzysta z zasobów internetu. Pamiętajmy również o tym, że przez pierwsze lata życia dzieci uczą się przez naśladowanie dorosłych, w dużej mierze rodziców. Jeśli sam rodzic w obecności dziecka nadużywa internetu czy nałogowo używa smartfona istnieje duże prawdopodobieństwo, że jego dziecko również będzie w sposób niekontrolowany/niebezpieczny (kompulsywny brzmi dość hardcorowo) korzystać z cyfrowych dobrodziejstw.

Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Pamiętaj, że rodzic jest pierwszym i najważniejszym nauczycielem dla swojego dziecka, również w kwestii codziennego używania mediów cyfrowych. Dlatego pokonaj pierwszy opór związany z tym, że Twoje dziecko może posiadać większą wiedzę na temat nowych technologii i mediów cyfrowych. Nie jest to wystarczający powód, aby zupełnie wycofać się z edukacji medialnej swojego dziecka.
- Biorąc pod uwagę proces naśladowania pamiętaj o tym, aby nie nadużywać mediów cyfrowych w obecności swojego dziecka.

- Pamiętaj o tym, że edukacja jest zawsze procesem dwustronnym, to znaczy, że Twoje dziecko może być nauczycielem dla Ciebie w zakresie używania innowacyjnych aplikacji oraz programów komputerowych. NAUCZ MNIE – te słowa wypowiedziane w kierunku własnego dziecka mogą spowodować, że będziesz na bieżąco z obsługą nowych technologii. Ponadto wpłynie również na umocnienie waszej relacji, sprawiając, że dziecko będzie czuło się potrzebne.
- Jeśli planujesz w najbliższym czasie zmienić swój telefon komórkowy na nowszy model zaangażuj w ten proces swoje dziecko. Niech pomoże ono Tobie wybrać smartfon, uaktualnić go czy wgrać nowe aplikacje. To doskonały moment na to, aby porozmawiać z dzieckiem o ochronie własnego wizerunku w sieci, jak również poznać najważniejsze aplikacje wykorzystywane przez młodych użytkowników mediów cyfrowych.
- Nie zapominaj o tym, że jako rodzic posiadasz bardzo dużą wiedzę odnośnie codziennego życia bez udziału mediów cyfrowych. Tak się bowiem żyło w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku.

7 **ZŁE RELACJE Z RODZICAMI:** jeśli w pierwszych latach życia rodzic nie da swojemu dziecku odpowiedniej ilości uwagi, czułości, przytulenia, dotyku, obecności, wspólnego czasu, dziecko w okresie dalszego rozwoju będzie poszukiwać tego w przestrzeni internetu. Dobra jakość relacji rodziców z dziećmi jest istotna jeszcze z innego punktu widzenia: nawet jeśli dziecko zachowa się w przestrzeni Internetu w sposób niewłaściwy, a pozostaje w dobrych relacjach z rodzicami, to istnieje większe prawdopodobieństwo poinformowania o tym fakcie rodziców. Może to uchronić dziecko przed takimi zjawiskami jak uwodzenie w sieci, cyberprzemoc, seksting, szantaż emocjonalny czy finansowy.

Co możesz zrobić będąc rodzicem?

- Przytulaj swoje dziecko i mów, że jest dla ciebie bardzo ważne, i że bardzo je kochasz.
- Uczyń wszystko co możliwe, aby Twoje dziecko wiedziało, że cokolwiek się nie wydarzy, zawsze może liczyć na Twoją obecność i wsparcie.
- Pamiętaj, że najlepszym czynnikiem chroniącym Twoje dziecko przed jakimkolwiek wejściem w problem jest dobrze zbudowana relacja z Tobą.
- Umiejętnie rozgraniczaj pojęcia kontakt i relacja. Ten pierwszy może być nawiązywany przez Internet, ta druga zawsze wymaga osobistego spotkania. O różnicy między pojęciami zawsze przypominaj swojemu dziecku.
- Pamiętaj o tym, że istnieją naukowe dowody na to, że ludzie, którzy tworzą ze sobą dobre relacje są bardziej szczęśliwi, żyją dłużej, są bardziej zdrowi, a procesy związane ze starzeniem się przebiegają bardziej łagodnie.
- Pamiętaj, że nie liczy się ilość spędzonego z dzieckiem czasu, lecz jego jakość. Jakość ta budowana jest przez dobrą relację, domowe rytuały oraz rodzinne ramy, w tym zasady odnoszące się do używania mediów cyfrowych w domu.

NAJWAŻNIEJSZE STRONY WARTO ODWIEDZENIA PRZEZ RODZICÓW I NAUCZYCIELI

- <https://dbamomojzasieg.com/odpowiedzialne-uzywanie-mediow-cyfrowych-idea-3xr/>– idea 3xR traktująca o ważności relacji, rytuałów rodzinnych oraz domowych zasad.
- https://www.youtube.com/watch?v=S4_oVpKorQA&t=83s – wyniki badań podłużonych o ważności relacji – wystąpienie TED.
- <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Kodeks-1-1.pdf>– wzór domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.
- http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Wyniki-badań_IKONOGRAFIKI.pdf– najważniejsze wyniki badań poświęcone zjawisku fonoholizmu zrealizowane w latach 2015-2016.
- <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Naogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.-RAPORT-Z-BADAŃ.pdf>– raport z badań dotyczący zjawiska fonoholizmu – wersja pełna.
- <https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Oferta-warsztatow-2017.pdf>– oferta warsztatów edukacyjnych Fundacji Dbam o Mój Z@sięg.
- <https://dbamomojzasieg.com/pomoce-dydaktyczne/>– inne pomoce dydaktyczne.
- <http://mamatatatablet.pl>– film edukacyjny autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.
- <http://uwaznirodzice.pl>– film edukacyjny autorstwa Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

[1]Więcej na <http://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/469/335>

[2]Wyniki podane z badań wstępnych zrealizowanych w latach 2017-2018 w ramach projektu pt.: „Młodzi Cyfrowi – Cyfrowi Rodzice”.Więcej o projekcie na <https://dbamomojzasieg.com/mlodzi-cyfrowi/>

Autor: *Maciej Dębski*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg