

Telefon, tablet i telewizor- jak wprowadzić dziecko w świat wirtualny bez negatywnych skutków w rozwoju.

Nie unikniemy korzystania z sieci w naszych czasach, dlatego musimy zrozumieć zależności związane z funkcjonowaniem w tej przestrzeni. Pamiętajmy, że usunięcie przedszkolaka całkowicie ze świata bajek czy gier może też skutkować wykluczeniem z grupy rówieśniczej.

Dzieci nie mają narzędzi takich jak dorośli, które są pomocne w rozgraniczeniu świata online z rzeczywistym. Nie rozumieją w pełni konsekwencji i niebezpieczeństw świata wirtualnego. Ciężko tu nie wspomnieć o takich problemach które mogą być skutkiem długotrwałego korzystania z urządzeń mobilnych tj.:

- Problem ze snem (a co dalej skutkuje obniżoną koncentracją, przemęczeniem czy problemami ze skupieniem)
- Problem ze wzrokiem
- Problem z sylwetką i postawą
- Problemy emocjonalne (skutkuje nadmiernym pobudzeniem, czy lękliwością i nerwowością. Dodatkowo wiąże się z zachowaniami agresywnymi.)
- Problemy z uzależnieniem i procesem odstawiennym (jeśli twoje dziecko wybuchu złością przy zabraniu mu telefonu czy wyłączeniu telewizor, to jeden ze znaków, iż może występować już taka trudność)
- Problemy komunikacyjne, adaptacyjne i społeczne

Gdy już poznaliśmy tak liczne zagrożenia światła wirtualnego, warto zaznaczyć, że jesteśmy w stanie wprowadzić dzieci w ten świat w sposób pożądany dla rozwoju ich samych. Pomocne w tym będą zasady które wymienię poniżej.

1. Kontrola treści
 - a. Pozbawienie agresywnego przekazu
 - b. Przekazanie zróżnicowanych treści
2. Kontrola czasu
 - a. Nie codziennie
 - b. Jednorazowo >15min
 - c. Dziennie max. 30min
3. Przez początkowy okres tylko RAZEM.
4. Wykluczyć korzystanie od razu po przebudzeniu i przed spaniem.
5. DOBRY PRZYKŁAD (dzieci cały czas patrzą, na nas dorosłych. Może warto kiedyś wyjść na spacer bez telefonu?)

Pamiętajmy jednak, że kluczem do dobrego stosunku dziecka ze światem wirtualnym jest NASZA DOBRA RELACJA Z DZIECKIEM.

Zespół do pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Angelika Adamczak i Gabriela Szwarnóg