KOMPUTER I DZIECKO

Komputer dla wielu dzieci stał się podstawową formą spędzania wolnego czasu. Zbyt wczesne, a szczególnie niekontrolowane przez dorosłych, korzystanie z komputera powoduje, że zamiast doskonałego narzędzia kształcenia i rozwoju- staje się on źródłem zagrożeń i problemów.

Naukowcy już wiedzą, że długi czas spędzany przed ekranem komputera jest związany z pogorszeniem koncentracji, problemami ze snem, gorszą komunikacją społeczną, utratą innych zainteresowań, brakiem ruchu.

Nieodpowiednie treści oglądane przez dzieci prowadzą do gorszego zachowania w szkole i w domu, brutalne gry zmniejszają w mózgu aktywność obszarów odpowiedzialnych za reakcję na przemoc.

Technologia nie jest z natury ani dobra ani zła. To od nas zależy jakie miejsce zajmie w życiu naszym i naszych dzieci. Tylko nasze silne zaangażowanie w pilnowanie ilości czasu ekranowego naszych dzieci da im szansę na lepsze wyniki w nauce, lepsze relacje z ludźmi.

Zaplanujmy dziecku dzień. Po szkole czas na odrabianie lekcji, zajęcia sportowe, czytanie, hobby, pomoc w pracach domowych, zabawę, dopiero później na komputer. Podczas odrabiania lekcji ustalmy odkładanie telefonu komórkowego przez dziecko. Zabierzmy mu również telefon z łóżka. Smartfon to nie przytulanka. Telefon w łóżku prowokuje do wpatrywania się w monitor, zamiast wyciszenia przed snem.

Aby przezwyciężyć uzależnienie od urządzeń pokażmy swojemu dziecku, że życie wokół nas jest o wiele bardzie interesujące, niż jakiekolwiek social media. Czas spędzony z rodziną jest niezwykle ciekawy. Wspólna zabawa, gry planszowe, puzzle, spacer, przygotowanie posiłku, wycieczka, mogą sprawić mnóstwo radości. A przede wszystkim bądźmy wzorem dla swojego dziecka- pokażmy mu, że można żyć bez bezustannego siedzenia przy komputerze czy używania smartfona

Twoje dziecko bezpieczne w sieci

1. Towarzysz dziecku w czasie poruszania się w Internecie.
2. Zaleca się, aby dzieci w wieku 3-7 lat spędzały przed telewizorem i innymi urządzeniami z ekranem do 30 minut dziennie. Od 7 r.ż. można ten czas wydłużyć do godziny. Dlatego podczas nauki zdalnej starajmy się ograniczyć korzystanie z komputera przez nasze dziecko tylko do udziału w lekcjach.
3. Ucz dziecko bezpiecznego korzystania z Internetu:

- zakaż podawania jakichkolwiek danych pozwalających na jego identyfikację,

- zakaż umieszczania zdjęć i filmików bez twojej zgody,

- naucz dziecko, że ma się kontaktować z tobą, jeśli coś je w Internecie zaniepokoi.

4. Załóż oddzielne konto mailowe, które będzie wykorzystywane wyłącznie do logowania się do gier, w które chce grać dziecko.

5. Stosuj filtry rodzicielskie i programy pozwalające na blokadę niebezpiecznych stron.

6. Przekaż dwie podstawowe zasady dotyczące Internetu:

- nie wszystko, co jest w Internecie jest prawdą,

- wszystko, co dziecko wrzuci do sieci już tam zostanie.

7. Ustal zasady korzystania z urządzeń mobilnych w domu. Przestrzegaj ich. Jeżeli dziecko nie przestrzega ustalonych zasad zabierasz mu urządzenie.

8. Zadbaj o to, aby w pokoju dziecka nie było urządzeń elektronicznych. Łatwiej ci będzie kontrolować aktywność dziecka w sieci, jeśli komputer stoi w ogólnodostępnym pomieszczeniu.

9. Małe dziecko nie potrzebuje swojego urządzenia mobilnego. Jeśli takie ma – nie oznacza, że może z niego korzystać bez limitów. Ty ustalasz zasady.

Pedagog- Katarzyna Wierzbowska

Polecam strony i filmy- sieciaki.pl, 321 Internet- uzależnienie.

Materiały źródłowe:- Wychowanie w przedszkolu, www.miastodzieci.pl