Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kłecku

e- Świat w naszych domach

ryzyko czy dobrodziejstwo ?

Szanowni Państwo!

Sytuacja związana z walką z koronawirusem (COVID -19) spowodowała, że w domach większości z nas zapanował świat wirtualny. Stał się on jedyną drogą, by nadal kontynuować edukację, podtrzymywać relacje z najbliższymi, czy coraz częściej „wychodzić" w ten sposób na zakupy i do urzędów.

Od początku roku do naszej Poradni napływało wiele zgłoszeń zaniepokojonych rodziców, którzy postanowili zaczerpnąć porady specjalisty z obawy, że ich syn czy córka mogą być uzależnieni od telefonu, Internetu, gier komputerowych. Niepokój rodziców wynikał z faktu, że dziecko wiele godzin spędzało przed ekranem telefonu czy komputera. W rozmowie ze zgłoszonym na konsultację dzieckiem można było usłyszeć wiele powodów, dla których świat wirtualny stał się dla niego bardziej przewidywalny i bezpieczny niż ten rzeczywisty. Rodzice, czy nauczyciele oraz specjaliści często nie mają pojęcia co popycha dziecko w takie rozwiązanie. Niekiedy są to trudności z dogadaniem się z domownikami, poczucie niezrozumienia, przetrwanie sytuacji straty, ale w większości tych historii przewija się wątek relacji rówieśniczych i lęku przed odrzuceniem, czy popularnym obecnie hejtem w Internecie. Obecnie młody człowiek, który wychowuje się w domu pełnym zasad, także dotyczących używania nowych technologii i Internetu, może mieć również problem z tym, by w ogóle zaistnieć w grupie, mieć przynależność do społeczności rówieśniczej, a niekiedy zrozumieć o czym ona mówi. Słysząc to my dorośli myślimy, że kiedyś było lepiej, że ten Facebook, Instagram i różne komunikatory upośledzają kompetencje emocjonalno-społeczne naszych dzieci, niszczą zdrowie i życie rodzinne. Trzeba sobie uświadomić, że z jednej strony nasze dzieci dorastają w cyfrowym świecie i nie da się tego uniknąć, a niekiedy trzeba spojrzeć prawdzie w oczy, że sami jako dorośli popychamy ich w ten świat, bo dzięki niemu są cicho i siedzą wręcz nieruchomo, co daje nam chwilę wytęsknionego spokoju. Jeśli tylko zgłębimy wiedzę na ten temat, to dowiemy się, że ciało naszego dziecka jest rzeczywiście spokojne, ale pozornie, bo w jego głowie przechodzi burza i duże pobudzenie systemu nerwowego, które w konsekwencji wpływa między innymi na trudności z wyciszeniem się i koncentracją, nie wspominając o wpływie na wzrok i rozwój motoryczny. Działanie w internecie (gry, YouTube itp.) jest dla dziecka intuicyjne i łatwe, nie tylko z powodu wielu bodźców wzrokowych i głosowych, ale także dlatego, że nie wymaga większego wysiłku fizycznego i intelektualnego. Ta łatwość i dostępność uzależnia, bo bardzo szybko pobudza w naszym mózgu ośrodek nagrody, który zaczyna domagać się coraz więcej pozornie przyjemnych doznań.
Patrząc jednak z perspektywy dzisiejszego dnia i tego co dzieje się na świecie możemy stwierdzić, że Internet i wszystko na nim oparte jest produktem, który stał się jeszcze większą wartością niż do tej pory. Co więc powiedzieć naszym

dzieciom i młodzieży, którą wychowujemy, a które obecnie ratują nas swoją e-wiedzą i umiejętnościami surfowania po świecie Internetu, potrafią funkcjonować w świecie linków, platform, komunikatorów? Jak rozmawiać z tymi, którzy na kwarantannie są odcięci od swoich realnych zainteresowań i kontaktów ze znajomymi, a jedyną formą jaka im została to kontakt poprzez komunikatory i wolny czas w świecie gier? Jak wprowadzać lub utrzymywać dotychczasowe zasady? To trudne pytania, tym bardziej, że musimy sobie zdawać sprawę, iż normalne obecnie staje się w cieniu COVID 19, długie siedzenie przy komputerze i dostęp do wiedzy z Internetu, nie tylko tej pożytecznej, ale i tej od „szkodliwych nadawców".
Stajemy więc sami przed pytaniem czy ten e-świat to ryzyko czy dobrodziejstwo?
Na tak zadane pytanie przychodzi jedna odpowiedź zamieszczona w starym przysłowiu „co za dużo to nie zdrowo". Parafrazując można by powiedzieć, że wszystko musi mieć swój umiar. Jak go zachować w nowej rzeczywistości?

Oto kilka uniwersalnych zasad bezpiecznego korzystania z technologii internetowej w domu:

- ✓ Rozmawiaj z dzieckiem o tym, że komputer, laptop, komórka oraz sieć internetowa, którą macie w domu, to efekt waszej pracy, a dla dziecka i rodziny rodzaj przywileju.
- ✓ Przy udostępnianiu w/w sprzętu, jako Rodzic daj sobie prawo do czuwania, a także kontroli nad treścią jakie umieszcza lub jakich poszukuje dziecko.
- ✓ Z góry zapowiedz i ustal z nim jakich zasad będziesz wymagać (np. nie stosujesz przekleństw w wysyłanych wiadomościach, nie tworzysz grup na komunikatorze, które są skierowane przeciwko komukolwiek; lub portale społecznościowe nie są miejscem do zniesławiania innych osób czy umieszczania informacji naruszających prawo).
- ✓ Zasady korzystania z w/w sprzętów wprowadzaj od najmłodszych lat!
- ✓ Uświadamiaj dziecku, że Internet i informacje w nim umieszczane oprócz tych ciekawych i ważnych, bywają nieodpowiednie dla dzieci lub nieprawdziwe i dlatego nie mogą wchodzić samodzielnie w strony, czy gry, o których nie wie rodzic. Zachęcaj dziecko do pytania się, czy może wejść w dany link, stronę, grę.
- ✓ Kieruj się zdaniem lekarzy i specjalistów, którzy sugerują, by szczególnie w pierwszej dekadzie życia kontakt z tymi sprzętami był ograniczony z uwagi na intensywnie rozwijający się układ nerwowy.
- ✓ Staraj się zrozumieć dziecko i nastolatka i podjąć rozmowę o tym z jakiego powodu pochłaniają go konkretne treści. Czy rzeczywiście robią to, bo się nudzą, czy brak im odwagi lub wiary w realizację swoich zainteresowań? A może jest ktoś, kto wywiera na nich presję lub może narazić na pośmiewisko (hejt)? A może chcą być na bieżąco, bo to daje im jedyną szansę na podtrzymanie rozmowy z kolegami?

- ✓ Unikaj krytykowania, bo w ten sposób zamkniesz sobie drogę do rozmowy z dzieckiem! Warto obejrzeć razem to co interesuje dziecko w Internecie, by pomóc mu odkryć dlaczego coś go aż tak fascynuje.
- ✓ Pamiętaj, że osoby skłonne do wykorzystania naturalnej naiwności dziecka, są bardzo czujni i dobrze wiedzą, że teraz łatwiej niż kiedykolwiek nawiązać z nim kontakt (np. pedofil namawiający na przesłanie zdjęcia dziecka, reklamy zachęcające do zakupu itp.).
- ✓ Dobieraj dziecku takie gry komputerowe, które są adekwatne do jego wieku. Młodszemu dziecku proponuj gry edukacyjne, które wpłyną na jego rozwój języka, spostrzegawczości czy wiedzy. Unikaj gier związanych z przemocą i agresją (tzw. strzelanki), nawet gdy dziecko zapewnia, że inni koledzy takie mają, a jemu nic się po nich nie dzieje złego. Pamiętaj, że im młodsze dziecko tym trudniej mu odróżnić świat realny od wirtualnego. Treści zbyt trudne będzie odtwarzać w swoim zachowaniu. Starszym proponuj gry strategiczne, które będą wpływać na jego logikę myślenia i umiejętności planowania. Poznaj sam zasady tych gier.
- ✓ Wprowadzaj jasne godziny korzystania z e-technologii, poza czasem związanym z koniecznością odrabiania e-lekcji. Wprowadzaj również zasadę miejsc, w których w waszym domu można z nich korzystać oraz przypominaj dziecku, że posiłki, rozmowy i toaleta są strefą wolną od w/w sprzętu. Jeśli widzisz taką konieczność wyłączaj internet w domu na noc lub odbieraj sprzęt o określonej godzinie wieczorem. Rozmawiaj o wpływie jakości snu na rozwój i samopoczucie dziecka.
- ✓ Sam jako rodzic modeluj (pokazując na własnym przykładzie) prawidłowe korzystanie z telefonu i komputera. Przestrzegaj także ustalanych z dzieckiem zasad.
- ✓ Zdobywaj wiedzę z czasopism, książek, internetu, radia czy telewizji, w których przedstawiane są fakty o korzyściach i niebezpieczeństwie internetu i technologii.
- ✓ Korzystaj z możliwości wprowadzania Blokady Rodzicielskiej
- ✓ Gdy docierasz do treści oglądanych przez dziecko, lub słyszysz np. że tylko „coś" ogląda na YouTube postaraj się zgłębić wiedzę na ten temat. Pamiętaj, że takie kanały to nie tylko muzyka i śmieszne filmiki. To także kanały niektórych popularnych wśród dzieci i młodzieży youtuberów, których zachowanie i przekazywana treść budzą wiele wątpliwości, a niekiedy zagrażają rozwojowi dziecka.
- ✓ Zachęcaj dziecko do rozwoju własnych pasji. Pielęgnuj więź rodzic-dziecko, której jakość jest gwarancją tego, że dziecko nawet gdy zagubi się w świecie wirtualnym, łatwiej „wyloguje" się z niego i wróci do relacji z rodziną, czy przyjaciółmi.
- ✓ W wiadomościach wysyłanych do swojego dziecka, zamiast tzw. „emotek", dodawaj do nich opis swoich uczuć, budujcie wspólnie rodzinne rytuały i życie „offline".

Podsumowując można powiedzieć, że pomimo tego iż jako dorośli często czujemy się niekompetentni w obszarze nowych technologii, to przede wszystkim od nas zależy, czy nasze dziecko będzie bezpieczne. Nie chodzi tu bowiem o nasze techniczne umiejętności, ale o wartości jakie wyznajemy i co tak naprawdę chcemy dla naszego dziecka i naszej wspólnej przyszłości. Dobrze wiemy, że świat internetu, to także taka część, w której dzieje się wiele dobrych rzeczy, udostępniana jest spora porcja wiedzy, która jest wartościowa. Sami jako rodzice doświadczamy też tego, że wiele czynności z „e" na początku zdecydowanie ułatwia nam funkcjonowanie i oszczędza czas (e-dziennik, e-PIT itp.).
Jeśli od pierwszych chwil zetknięcia się z e-światem dziecko będzie miało jasno sprecyzowane zasady korzystania, będzie je przyjmować bardziej naturalnie. Uświadamianie i pokazywanie mu jak ważna jest relacja z drugim człowiekiem, wspieranie go w decydowaniu o tym co wybiera dla siebie i dlaczego, stanowi dla niego wskazówkę do tego jakie podejmować decyzje, by być bezpiecznym i w świecie realnym i wirtualnym. Ważne jest więc wspólne spędzanie czasu, pielęgnowanie rytuałów rodzinnych, bliskość, akceptacja i zaufanie. Jak każdy wynalazek i postępy w technologii mają swoje plusy i minusy, a każde następne pokolenie wyprzedza swoich rodziców w nowinkach technologicznych. Wszystko zależy od tego, czy nasze podejście będzie właściwe. O jednym jako dorośli nie możemy zapomnieć, że internet nie zastąpi rodziców w wychowywaniu dzieci i zapewnianiu bliskości niezbędnej do prawidłowego rozwoju.
W celu pogłębienia swojej wiedzy na powyższy temat zachęcamy rodziców, nauczycieli oraz pedagogów do zapoznania się z Podręcznikiem dla Rodziców przygotowanym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę pt. „*Dziecko i media*"

Tekst przygotowała:
Marta Turza
psycholog i doradca ds traumy
pracuje w PPP w Kłecku