

CYFROWY DEKALOG, czyli o tym, jak możemy wpłynąć na odpowiedzialne korzystanie przez nasze dzieci z mediów cyfrowych

ZASADA NR 1: W świat mediów cyfrowych wchodź wspólnie z dzieckiem:

Nie ograniczaj swojej roli jedynie do roli osoby kupującej telefon i osoby opłacającej rachunek. Rozmawiaj o bezpiecznym używaniu mediów cyfrowych, o zasadach ich używania, w szczególności, jeśli rozmowy dotyczyć będą kwestii związanych z obecnością na portalach społecznościowych.

ZASADA NR 2: Uważaj. Dzieci uczą się przez naśladowanie swoich rodziców, nabywaj kompetencje cyfrowych ucząc się od dziecka.

Jako rodzice wiedzieć musimy, że mamy zasadniczy wpływ na budowanie wzorów korzystania z nowych technologii przez nasze dzieci. Wzory te mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne, jakie będą – w dużej mierze zależy od nas.

Będąc rodzicem – pierwszym ważnym *cyfrowym edukatorem* swojego dziecka – możesz podnosić również swoje kompetencje czerpiąc wiedzę od własnego dziecka. Nie bój się zainstalować ich na swoim smartfonie i poprosić dziecko o pomoc w ich poznaniu. Dzięki temu zaangażujesz się w cyfrowy świat własnego dziecka.

ZASADA NR 3: Stwórz wspólnie z dzieckiem zasady codziennego korzystania z mediów cyfrowych:

Korzystanie z mediów cyfrowych, urządzeń mobilnych, smartfonów oparte jest odpowiedzialne wówczas, kiedy odbywa się w sposób celowy oraz w oparciu o ustalone zasady. Tworząc zasady zadbaj o to, aby Twoje dziecko miało poczucie wpływu na ich kształt. Trzeba tutaj ponieść ciężar związany z konsekwentnym realizowaniem owych zasad.

ZASADA NR 4: Stawiaj granice – dzieci ich potrzebują:

Rodzice i dzieci pomimo tego, że stanowią rodzinę, mają własne granice. Pomagają one zrozumieć, gdzie kończy się jedna osoba, a gdzie zaczyna się druga. Mimo, że o granicach mówimy zawsze w związku z innymi osobami, świadczą one zawsze w pierwszym rzędzie o naszej relacji do samego siebie. Pozwalają one uszanować swoje potrzeby i wartości, nie rezygnować z obranych celów, a także docenić własne uczucia. My rodzice potrzebujemy stawiania granic, również i nasze dzieci ich potrzebują. Kilka przykładów osobistych granic w kontekście używania przez nas cyfrowych narzędzi komunikacji:

1. mogę przesłać dziecku sms-em krótką informację, ale długie rozmowy wymagają osobistego spotkania,
2. w weekendy chcę spędzać czas z rodziną, dlatego staram się odłączyć od wykonywanej pracy i mediów cyfrowych,
3. potrzebuję wygospodarować dla siebie codziennej porcji bycia samemu z własnymi myślami, bycia w totalnej ciszy.

ZASADA NR 5: Konstruktywnie i wspólnie z dzieckiem spędzaj czas wolny.

Najlepiej na świeżym powietrzu. Wszak chodzi o stymulowanie dzieci różnego rodzaju bodźcami. Badacze ludzkiego mózgu wskazują, że w zasadniczym stopniu kształtuje się on do 14-ego roku życia. A zatem do tego czasu lepiej zastępować płaskie ekrany smartfonów i tabletów klockami, modeliną, gliną, kinetycznym piaskiem, klockami, książkami, samochodami, lalkami i innymi kreatywnymi zabawkami przede wszystkim rozmową i rozwijaniem zainteresowań.

ZASADA NR 6: Przytulaj swoje dziecko, mów mu, że je kochasz, i że jest dla Ciebie osobą ważną:

Najważniejszym czynnikiem chroniącym ludzi przed jakimkolwiek uzależnieniem bądź innymi problemami społecznymi jest dobrze zbudowana relacja z najbliższymi osobami? Kiedy dziecko przychodzi do Ciebie przytulić się, nie odtrącaj go. Odłóż wszystko co akurat robisz i po prostu przytul swoją pociechę. Nie tylko dzieci, ale osoby w każdym wieku, my wszyscy potrzebujemy, usłyszeć, że jesteśmy dla kogoś najważniejsi. Przytulaj zawsze i wszędzie, nieważne gdzie jesteś, i co robisz.

ZASADA NR 7: A może wspólne tworzenie kultury offline?

O dzisiejszym pokoleniu młodych osób mówi się w kontekście bycia *always on* – ciągle włączonych do sieci internetowej. Tymczasem to, co buduje naszą równowagę psychiczną w świecie cyfrowym jest czasowe i świadome bycie offline. Kontrolowane przebywanie poza siecią stanowi przeciwwagę dla natłoku informacji, które ciągle spływają do naszych mózgów. Jak ją stworzyć? O czym należy pamiętać? Oto kilka wskazówek

1. W ciągu weekendy rób wspólnie z dzieckiem dni bez używania telefonu komórkowego.
2. Idąc z dzieckiem/dziećmi na spacer niech wszystkie smartfony zostaną w domu. W zasadzie nie potrzebujecie żadnej elektroniki po to, aby ze sobą porozmawiać,
3. Zastąp korzystanie z cyfrowych urządzeń mobilnych innymi sposobami spędzania czasu wolnego. Zagraj z dzieckiem w grę planszową, idź na spacer, baw się klockami, wejdź w świat jego zainteresowań.