

Rodzic, dziecko i komórka

Czy się to nam podoba, czy nie, urządzenia cyfrowe są już nieodłączną częścią świata. Kolejne roczniki dzieci i młodzieży nie znają życia bez internetu, bez komputerów, bez osobistych telefonów i my, dorośli, tego raczej już nie zmienimy, choć coraz wyraźniej widzimy fatalne skutki nadużywania technologii cyfrowych. Radykalne zakazy nie są skuteczne, ponieważ świat się zmienił, on już jest cyfrowy... Nie znaczy to jednak, że nic nie możemy zrobić, że mamy biernie przyglądać się, jak młodzi ludzie coraz częściej marnują swoje realne życie, przebywając nieustannie w tym wirtualnym. Niestety nasze błędy często pogarszają sytuację. Oto najczęstsze „grzechy” rodzicielskie popełniane w związku z technologią:

1. Niewiedza – rodzicom nie wolno wycofać się ze świata cyfrowego, odpuszczać śledzenie nowinek. Internet jest środowiskiem, w którym żyją dziś dzieci, a przynajmniej spędzają tam wiele godzin. Na pewno większość rodziców, zanim pozwoli dziecku iść na sobotę do kolegi/koleżanki, zrobi wywiad, co to za kolega, gdzie mieszka, co będą robili, czy rodzice będą w domu itp. Tymczasem nie mają takiej czujności, jeśli chodzi o świat wirtualny, w który wchodzi dziecko i spędza w nim wiele godzin. Trzeba się dowiedzieć, co to za gra, w którą chce grać, o czym jest, czy nie ma w niej treści, których nie popieramy. Musimy też zdawać sobie sprawę z tego, że dzisiejszy internet jest inny niż ten, który wielu z nas zna z przeszłości – jest narzędziem emocjonującym, wpływającym na ocenianie i uczucia. To, co się dzieje w sieci, ma bardzo silny wpływ na życie dziecka „w realu”...
2. Stereotypy, uprzedzenia – przekonanie, że internet, komputer, tablet, smartfon to samo zło. To nie narzędzie jest złe, lecz sposób używania. Ono samo daje wielkie możliwości czynienia dobra, tak jak wszystkie, kiedyś nowe, wynalazki techniki.
3. Lenistwo – jak często dajemy dzieciom smartfona czy tableta, żeby odpocząć albo żeby nie słyszeć ich: „Nudzę się!” i spokojnie zająć się swoimi obowiązkami?...
4. Złe nawyki własne – dzieci uczą się najskuteczniej przez naśladowanie starszych. Czego więc nauczy się dziecko, kiedy widzi, gdy rodzice przy jedzeniu patrzą w komórkę, gdy smartfony są w ich rękach w czasie rodzinnego spaceru, przy stoliku w restauracji, w każdym czasie odpoczynku albo gdy tato prowadząc samochód, pisze SMS-a?...

Co robić???

Aby dziecko korzystało z sieci w sposób odpowiedzialny, musimy je tego po prostu nauczyć. Praca z internetem, korzystanie z niego dla różnych celów to jedna z ról społecznych, którą będzie pełniło i dlatego przygotowanie do niej musi podlegać naszemu wychowaniu. **NAJWAŻNIEJSZY W TYM PROCESIE JEST OKRES PRZEDSZKOLNY I WCZESNOSZKOLNY.** Oto zasady, które powinniśmy wziąć pod uwagę w naszym działaniu:

1. Niezbędne jest opracowanie domowych zasad korzystania z internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych. My, dorośli, **TEŻ POWINNIŚMY TYCH ZASAD PRZESTRZEGAĆ!**
 - bez telefonów przy jedzeniu, w łóżku, w toalecie, w czasie jazdy na rowerze, w czasie odrabiania lekcji (nawet gdy komórka leży na biurku odwrócona ekranem do dołu, i tak część pamięci roboczej i koncentracji jest na niej skupiona),
 - ustalić czas używania smartfona i pory dnia,
 - gdy dziecko udaje się do domu kolegi czy koleżanki, ustalić, że nie będą spędzać czasu przed ekranem, tylko ze sobą itp.

Zasady opracuj wspólnie z dzieckiem, spisz je i powieś w widocznym miejscu, podpisać je powinni wszyscy członkowie rodziny. Co jakiś czas powinny podlegać poprawkom, reformom. Trzeba też ustalić konsekwencje złamania zasad. Oczywiście, że będzie się to zdarzało. Należy się wtedy zastanowić nad przyczyną, ponieważ najczęściej za odstępstwem od zasady kryje się jakaś niezrealizowana potrzeba i jest bardzo ważne, żeby ją odkryć i omówić.

NAWYK BARDZO SZYBKO PRZECHODZI W UZALEŻNIENIE!

2. To my powinniśmy uczyć dziecko systemu wartości (empatia, altruizm, wiara, patriotyzm, dobro wspólne, zaufanie, odwaga, asertywność itd.), nikt nie może w tym zastąpić rodziców. Jeśli tego nie zrobimy, to internet nauczy dziecko swoich „wartości”.

3. Podobnie ma się sprawa z zaspokajaniem potrzeb życiowych dziecka (poczucia bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności, szacunku, uznania, samorealizacji itd.)-jeśli młody człowiek ma w domu deficyty w tej kwestii, będzie szukać zaspokojenia tych potrzeb w sieci i w pewnym momencie okaże się, że nie może/nie chce funkcjonować poza światem wirtualnym.
4. Nie o to chodzi, by nie używać smartfonów czy tabletów w ogóle, ale by używać ich dobrze. Trzeba bardziej skupić uwagę nie na tym, **ile** się używa, ale na tym, **jak**. Przeciętnie w Polsce dzieci używają internetu 5 godzin i 36 minut **codziennie**, są takie, które więcej... Tymczasem życie realne płynie, a dzieci są poza nim – w internecie mają rozrywkę, tam zawierają znajomości, tam współzawodniczą, potwierdzają swoją wartość, tam zdobywają informacje – może dlatego TAM, bo w odpowiednim czasie nie pokazaliśmy im, że to wszystko jest, i to o wiele atrakcyjniejsze, w realu? I nie byliśmy dla nich przewodnikami?
5. Jeśli chcemy, żeby smartfon był dla dziecka tylko narzędziem, a nie czymś, bez czego nie da się żyć, nie dawajmy mu powodów, by myślało, że to coś aż tak bardzo cennego i niezbędnego:
 - nie kupujmy niemowlakowi plastikowych komórek i tabletów,
 - nie bawmy się z maluchami w telefonowanie, klikanie, surfowanie itp.
 - do drugiego, trzeciego roku życia żadnych nowych technologii dla dziecka! - w tym czasie tworzy się najwięcej w życiu człowieka połączeń nerwowych, dzięki którym dziecko zdobywa potrzebne umiejętności, wiedzę, kształtuje inteligencję, zaradność, poczucie własnej wartości. W tym celu potrzeba mu ogromu bodźców płynących z życia-powinno biegać, bawić się piaskiem, błotem, dotykać rzeczy o różnych fakturach, wadze, kształtach, wachać, słuchać, zdobywać doświadczenie, wydawać dźwięki, rozwijać mowę, poznawać znaczenie słów, także nabywać odporności fizycznej i psychicznej. Dzieci spędzające zamiast tego czas przy komputerze, komórce nigdy nie rozwiną pełni swych możliwości, zaprzepaszczą wiele potencjalnych zdolności i talentów, a co gorsze nie będą sobie radziły z normalnymi, życiowymi zadaniami.
 - nie kupujmy smartfona jako prezentu z okazji ważnych wydarzeń,
 - nie obiecujmy, że jak zrobi coś, co wymaga wysiłku, to dostanie komórkę albo jej nowszy model,
 - również nie karzmy jej zabraniami z różnych powodów – to nagradzanie i karanie komórką powoduje, że jej wartość w myśleniu dziecka wciąż rośnie, że swoje działanie będzie uzależniało od możliwości korzystania z internetu. Nauczmy się stosować różne konsekwencje wobec dziecka (są na ten temat szkolenia w internecie), żeby zabranie komórki nie było tą jedyną.
 - dobra i praktyczna rada jest taka, żeby pierwsze smartfony nie były nowymi przedmiotami, tylko używanymi wcześniej przez mamę lub tatę i nie dawanymi w prezencie, tylko użyczanymi przez rodziców pod pewnymi jasno ustalonymi (i najlepiej zapisanymi) warunkami. Jeśli dziecko je złamie, po prostu odbieramy mu swoją własność. Dziecko nie ma wtedy poczucia, że zostało mu odebrane coś, co należy do niego, łatwiej widzi w tym odebraniu konsekwencję swojego błędu, nie skupia emocji na samym buncie i chęci odebrania swojej własności.
 - najlepiej dać dziecku telefon bez internetu (telefon bez internetu nie uzależnia!) i pamiętajmy, że prawo zabrania dzieciom do 13. roku życia uczestniczenia w mediach społecznościowych. Jeśli rodzice zakładają konto dla dziecka na siebie, pokazują mu wszystko, co najgorsze...
 - co jakiś czas (np. na wakacjach, feriach, wspólnych wyjazdach) spędzajmy rodzinnie kilka dni offline, żeby pokazać dzieciom, że bez komórki da się żyć.
6. Szukajmy z dzieckiem zainteresowań, pasji, pomóżmy mu odkryć świat, zainteresować je nim, pokazywać piękno, znaleźć przyjaciół, wybudować poczucie własnej wartości, przekonać, że ma w rodzicach wsparcie - wtedy nie będzie szukać tego w sieci.
7. Pozwól czasami swojemu dziecku nauczyć czegoś ciebie – to bardzo wzmacnia dzieci psychicznie (ponad 80% dzieci, przystępując do jakiegoś zadania, zakłada, że sobie z nim nie poradzi). Chwal i doceniaj, naucz też dziecko przyjmować pochwały. Dawaj zadania, okazuj zaufanie i wiarę, że dziecko sobie poradzi, nie żądaj bezbłędności i perfekcji. Wyręczanie dziecka i nadopiekuńczość rujną jego zdrowie psychiczne.
8. Spożywaj w miarę możliwości posiłki z dziećmi – najnowsze badania pokazują, jak bardzo buduje to więzi rodzinne.
9. DBAJ O RELACJE – one chronią dziecko przed lękiem i uzależnieniami.

Na koniec wiele mówiący cytat z książki „Minimalizm cyfrowy” autorstwa Cala Newporta, profesora wydziału informatyki uniwersytetu w Georgii: „Uzależniające właściwości nowych technologii nie znalazły się w nich przypadkiem-zostały świadomie zaprojektowane i wszyte”... I drugi: „Obsesyjne korzystanie z mediów społecznościowych to nie wynik naszej słabości, ale efekt dobrze zaprojektowanego biznesplanu”.

Pamiętajmy, że nie musimy i nie możemy się stawiać na przegranej pozycji w walce z tym „biznesplanem”. Najważniejsze, że już widzimy jego mechanizmy i niebezpieczeństwo, bo motywacji do przeciwdziałania to nam nie powinno brakować. Przecież kochamy nasze dzieci i chcemy, żeby były szczęśliwe i zaradne!

Barbara Burak – artykuł opracowałam na podstawie wykładu dr. Macieja Dębskiego „Rola rodziców w procesie wchodzenia dziecka w świat cyfrowy”

Dla zainteresowanych tym tematem polecam książki:

Agnieszka Taper „Twoje dziecko w sieci. Przewodnik po cyfrowym świecie dla czasem zdezorientowanych rodziców”

Magdalena Bigaj „Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?”

Zyta Czechowska, Mikołaj Marcela „Jak nie zgubić dziecka w sieci?”