

# Cyfrowa pandemia

## czy da się odciągnąć dzieci od urządzeń multimedialnych?

Korzystanie z zasobów cyberprzestrzeni samo w sobie nie jest złe. Wręcz jest potrzebne i może być źródłem korzyści rozwojowych dla dziecka. Jednak zdecydowanie nie powinno być ono dominującą aktywnością przeciętnego kilkulatek. Dlaczego? Myślę, że każdy nauczyciel i świadomy rodzic potrafi na jednym wydechu podać przynajmniej kilka mocnych argumentów. Natomiast dzisiaj zastanówmy się nad psychologicznym aspektem ograniczonego korzystania przez dzieci z „dobrodziejstw” cyberprzestrzeni, poszukajmy sposobów na to, jak zachęcić maluchy do innego rodzaju aktywności, oraz recepty na to, jak zwiększyć ich odporność na medialne uzależnienia.

Rodzice dzieci w wieku szkolnym w ostatnich kilku latach zdecydowanie częściej zgłaszają się z dziećmi do poradni psychologiczno-pedagogicznych z powodu nasilających się u uczniów trudności w nauce, w tym szczególnie w skupieniu uwagi oraz problemów emocjonalno-społecznych. Częściej pojawiają się u młodych ludzi tzw. fobie szkolne powodowane izolacją społeczną i mające swe podłoże również w doświadczaniu edukacyjnych niepowodzeń po powrocie do nauki stacjonarnej. Oczywiście nasiliły się także problemy związane z nadmiernym korzystaniem przez dzieci i młodzież z urządzeń cyfrowych. U wielu z nich obserwuje się już różne przejawy uzależnienia od komputera, Internetu czy gier.

Również dzieci w wieku przedszkolnym, choć zdecydowanie mniej czasu spędziły na zajęciach realizowanych zdalnie niż ich starsi koledzy, to w okresie pandemii miały więcej kontaktu z urządzeniami cyfrowymi. I jak deklarują rodzice, to często dodatkowo nasiliło i tak już wysoką skłonność naszych maluchów do sięgania po smartfon, tablet czy komputer. Zatem ... rodzice obecnie coraz częściej stają w obliczu problemu: jak odciągnąć dzieci od urządzeń multimedialnych? Szukając wsparcia w mierzeniu się z nim, warto zapoznać się z działalnością Fundacji Dbam o Mój Zasięg<sup>1</sup>.

### Wyłączyć wtyczkę – dziecko w trybie offline

Spoglądając prawdzie w oczy, musimy przyznać, że obecnie nie tylko dzieci i młodzież, ale przede wszystkim dorośli często nawet przez całą dobę pozostają w trybie online – dosłownie i w przenośni podpięci do smartfonów, iPhone’ów lub komputera. Warto więc zadać sobie pytanie: czy potrafię odpoczywać bez korzystania z urządzeń multimedialnych? Jeśli tak, a w dodatku jeśli pamiętam, w jaki sposób jako dziecko spędzałam/-em czas wolny, zapewne odpowiem twierdząco na postawione w tytule pytanie. Czy da się odciągnąć dzieci od komputera? Da się. Czy warto to robić? Warto, a nawet trzeba. W jaki sposób? Oto kilka wskazówek.

**Wskazówka nr 1: sprzęty zamienić na ludzi** I w zasadzie często na tym moglibyśmy poprzestać. To wystarczy. Nie ma chyba dziecka, które ostatecznie nie wybrałoby czasu spędzonego z rodzicem czy

inną bliską osobą na wspólnej zabawie zamiast kolejnej godziny przed ekranem. Aby odciągnąć dzieci od komputera, trzeba zadbać o taką organizację i takie warunki, aby dziecko miało możliwość w ciągu dnia robić coś razem z innymi. Może to być zabawa z rodzeństwem lub rówieśnikami, ale też towarzyszenie rodzicom lub dziadkom w codziennych obowiązkach. To również jest tzw. dobry czas spędzony z dzieckiem.

#### **Wskazówka nr 2: pokazać i udostępnić alternatywę**

Warto podkreślić celowy dobór słów „pokazać” i „udostępnić”, oznaczających stworzenie warunków zachęcających dzieci do ich własnej inicjatywy. Jeśli dziecko pozostawione samo sobie będzie mogło swobodnie sięgnąć po telefon lub komputer, prawdopodobnie to zrobi. Urządzenia z dostępem do Internetu zapewniają łatwą, szybką, atrakcyjną, często ciekawą i różnorodną rozrywkę. Równocześnie nie stawiają wobec dziecka praktycznie żadnych wymagań ani ograniczeń, łatwo dają się kontrolować, nie każą na siebie czekać i nie mają żadnych oczekiwań ani potrzeb (które mogłyby wchodzić w konflikt z potrzebami dziecka). W dodatku są przecież zaprojektowane specjalnie w ten sposób, aby trafiać w dziecięce preferencje i gusta, przyciągać ich uwagę, pobudzając w mózgu tzw. ośrodek przyjemności, co powoduje, że dzieciom bardzo trudno przerwać multimedialną, cyfrową zabawę. Kiedy jednak wytyczymy pewne granice, a zamiast telefonu, tabletu czy komputera na dziecięcym stoliku położymy puzzle, klocki, plastelinę, farby, kredki czy grę planszową, albo gdy przypomnimy dzieciom o istnieniu roweru, hulajnogi, domowego zwierzaka, czasem nawet brata, siostry czy domowych zajęć w towarzystwie rodzica, istnieje duża szansa, że akcja potoczy się według innego scenariusza. Uczenie dzieci zajęć domowych, takich jak gotowanie, pranie, sprząatanie, prace ogrodowe, również może być okazją do wspólnego spędzania czasu. Co więcej, dobra atmosfera i dobre nastawienie mogą zarówno przynieść dzieciom korzyści rozwojowe, jak i okazać się dla nich przyjemną formą spędzania czasu.

#### **Wskazówka nr 3: postawić na swobodną zabawę**

Nikogo nie trzeba przekonywać o korzyściach swobodnej zabawy dla wszechstronnego rozwoju małego dziecka. Dzieci zazwyczaj w naturalny sposób podejmują tę aktywność, bo jest ona immanentnym czynnikiem ich rozwoju. Powinniśmy tylko uważać, aby nie zagłuszać w dzieciach owej spontanicznej tendencji do zabawy poprzez ciągłe animowanie dziecięcego czasu i nieustanne podkładanie pod rękę elektronicznych i interaktywnych zabawek. Najmłodszy potrzebują się czasem ponudzić – w takich warunkach może uruchomić się ich kreatywność. Dzieci najlepiej rozwija zabawa, w której mogą pozostawać w ruchu, a ponadto coś tworzyć przy użyciu własnych rąk i wyobraźni. Rozwijają swoją sprawczość, kiedy mogą coś nie tylko obejrzeć i usłyszeć, ale także gdy mają szansę czegoś dotknąć, własnoręcznie zbudować (lub zburzyć). Doskonałymi narzędziami są tutaj wszelkiego rodzaju materiały plastyczne, zwyczajne przedmioty codziennego użytku, klocki, ale też lalki, figurki, samochody, które będą stanowić bohaterów zabaw inscenizowanych, zabaw w udawanie. Jeśli korzystamy z gotowych gier i zabawek, niech to będą wszelkiego rodzaju klocki konstrukcyjne, gry planszowe i towarzyskie, tradycyjne łamigłówki typu papier-ołówek.

#### **Wskazówka nr 4: wyjść z domu...**

(...) czyli pójść na spacer, odwiedzić plac zabaw, boisko sportowe, pływalnię, pójść do lasu, nad rzekę, do parku. Wsiąść na rower, hulajnogę, założyć rolki. Pielęgnować relacje – odwiedzić dziadków, zaglądnąć do kuzynów, umówić się z kolegami. Dbać o aktywne, rodzinne spędzanie czasu.

#### **Wskazówka nr 5: rozwijać hobby, zainteresowania...**

(...) czyli pielęgnować w dziecku ciekawość świata, uczyć je poznawać świat w sposób aktywny. Odkrywaniu dziecięcych zainteresowań sprzyjają rodzinne wypadki, np. na szlak, do miejsc prezentujących polską i lokalną kulturę, historię, sztukę. Zatem organizujemy regularnie wycieczki na łono przyrody, odwiedzamy wystawy, muzea, nie omijamy teatru, koncertów. Warto także poszukać obszaru, gdzie dziecko w sposób regularny zaangażuje się w trening – nieważne, czy to będzie sport, czy

sztuka, gra na instrumencie, śpiew, taniec, plastyka, język obcy. Dziecko, podejmując trening, uczy się odpowiedzialności, systematyczności, mobilizuje wysiłek, zaangażowanie. I najlepiej, jeśli będą to zajęcia grupowe albo przynajmniej takie, gdzie dziecko ma okazję spotkać się z innymi dziećmi.

**Wskazówka nr 6: wypracować domowe zasady i umowy dotyczące korzystania z cyberrozrywki**  
Chodzi o pewne ustalenia, których wszyscy mają przestrzegać. Na przykład czas przeznaczony na gry komputerowe to 45–60 minut dziennie w tygodniu, a w weekend może być dłużej, ale również z określonym limitem. Nie pozwalamy na sytuację, aby dziecko przez całą dobę miało swobodny dostęp do telefonu, a już w szczególności z aktywnym połączeniem internetowym. W czasie posiłków, podczas nauki i w nocy wszyscy odkładamy lub wyłączamy telefony.

**Wskazówka nr 7: dbać o higienę cyfrową własną i dzieci**

W tym miejscu chciałabym odwołać się do 10 zasad higieny cyfrowej opracowanych przez wspomnianą Fundację Dbam o Mój Zasięg2 :

1. Kontroluj czas przed ekranem smartfona – jak długo dziś byłem w sieci? W jakim celu tam zaglądam?
2. Odkładaj smartfon – nie noś go cały czas przy sobie, odłóż go na bok, gdy pracujesz, uczysz się, bawisz, spotykasz z przyjaciółmi.
3. Wyłącz powiadomienia – wyłącz dźwięki i sygnały, nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
4. Nie rób wielu rzeczy na raz – jeśli pracujesz lub uczysz się przy użyciu smartfona , wyloguj się z portali społecznościowych, nie przeglądaj stron niezwiązanych z twoimi zadaniami.
5. Trenuj mózg w sposób analogowy – a może tak tradycyjne szachy, warcaby, gry logiczne, krzyżówki i szarady?
6. Zadbaj o odpoczynek i relaks – bez urządzeń ekranowych.
7. Szukaj zainteresowań poza siecią.
8. Planuj czas bez Internetu.
9. Zadbaj o sen – 1–2 godziny przed snem bez ekranu, nie bierz telefonu do sypialni, kup budzik.
10. Zadbaj o relacje – kontakt w sieci to nie relacja; relacje budujesz tylko offline; dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

Cyfrowa pandemia – czy da się odciągnąć dzieci od urządzeń multimedialnych? Owszem, (...) przed cyfrową chorobą jesteśmy w stanie ochronić nasze dzieci. Jeśli będziemy rozsądnie i konsekwentnie postępować, możemy nie tylko zminimalizować ryzyko zakażenia „cyfrowirusem”, ale nawet uodpornić nasze maluchy na cyfrowy patogen. W przypadku gdy nasze dziecko niestety już „zachorowało”, powinniśmy poszukać specjalistycznej pomocy, ale i tutaj odpowiedzialność pozostaje w naszych rękach. Bądźmy więc odpowiedzialni.

**Warto sięgnąć**

<https://dbamomojzasieg.pl/>

<https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2020/11/10-zasad-01-1.png>

[https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/Granie-na-ekranie\\_infografika-01-scaled.jpg](https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/Granie-na-ekranie_infografika-01-scaled.jpg)

<https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/swobodna-zabawa-scaled-1.jpg>

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2959917,Cyberbezpieczenstwo-i-higiena-cyfrowa>

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2901963,Dzieci-w-wirtualnym-swiecie-Jak-dbac-o-bezpieczenstwo-w-sieci-POSŁUCHAJ>

<https://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/2716677,Jak-odciagnac--dziecko-od-komputera>

**Agnieszka Wentrych**

**Artykuł pochodzi z miesięcznika Blżej przedszkola**