

Domowe Zasady Ekranowe

czyli zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych

Urządzenia ekranowe min. tablety, smartfony etc. są dziś powszechne i niezwykle przydatne. Dzięki nim zdobywamy wiedzę, pozyskujemy szybko informacje, uczymy się, rozwijamy oraz bawimy. Poprzez urządzenia i sieć mamy kontakt z innymi, rozmawiamy, przyjaźnimy się. To wspaniałe ale też ryzykowne szczególnie dla dzieci. Jak korzystać z takich urządzeń z głową, bezpiecznie dla dzieci. Nie chcemy przecież by dzieci popadały w uzależnienie od multimediiów oraz by wielogodzinne siedzenie przed ekranem wpływało negatywnie na ich zdrowie.

Obecnie w okresie społecznej kwarantanny i zamkniętych szkół, te dobrodziejstwa techniki pozwalają na kontakt z nauczycielami i na naukę online. Czas przed ekranem wydłuża się kosztem innych aktywności korzystnych dla zdrowia i rozwoju. Z całą pewnością ten temat wymaga refleksji rodziców, rozmowy o tym oraz wprowadzenia odpowiednich zdrowych zasad w domu odnośnie korzystania z urządzeń.

Jak wiemy urządzenia ekranowe mają wpływ na funkcjonowanie organizmu młodego człowieka, jego rozwój oraz kontakty z innymi. Ważne jest, aby używanie nowych technologii służyło nam do rozwoju osobistego oraz wzmacniania wzajemnych relacji. Jeśli zależy nam na tym, aby dzieci korzystały z nich w sposób rozsądny, ułatwiający nabywanie ważnych umiejętności, możemy uporządkować korzystanie z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, które wyznaczą granice i ramy użytkowania sieci w domu. Domowe Zasady Ekranowe mają dotyczyć wszystkich domowników, również dorosłych. Dlatego istotne jest, aby w ich tworzeniu brali udział zarówno rodzice, jak i dzieci.

Zasady te przypominane na co dzień ułatwią uporządkowanie kwestii związanych z korzystaniem z takich urządzeń. Pamiętajmy jednak, że od postawy rodzica i jego podejścia do multimediiów bardzo wiele zależy. Dzieci przecież w dużej mierze uczą się poprzez naśladowanie zachowań dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą swoim zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych. Na nich też spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie ustalonych reguł.

Badania naukowe i wiedza na temat rozwoju dziecka wskazują, że:

- **Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 2 roku życia!**

U dzieci w tym wieku kształtują się przede wszystkim mowa, sprawność motoryczna oraz relacje społeczne. Ich rozwijanie wiąże się z kontaktem z opiekunem, a także z odpowiednią ilością ruchu (co najmniej 3 godziny) oraz snu. Ekspozycja na silne bodźce wzrokowe i słuchowe może powodować u dzieci pobudzenie i utrudniać koncentrację uwagi.

- **Udostępniając urządzenia ekranowe dzieciom w wieku od 2 r.ż. do 5 r.ż. ograniczmy czas korzystania z nich do 1 godziny dziennie!**

Aktywność online małego dziecka wymaga obecności rodzica, który będzie czuwał nad tym, co dzieje się na ekranie. Warto zadbać o to, aby miało ono dostęp do treści, które są dostosowane do jego wieku i mają wartość edukacyjną. Dobrze jest również wyznaczyć dni bez ekranów np. weekendy lub wybrany dzień w tygodniu.

Okazuje się, że urządzenia ekranowe używane do kontaktu z ważnymi osobami wspierają rozwój relacji, dlatego nie ma przeciwwskazań do przeprowadzania wspólnie z dzieckiem rozmów czy wideo-czatów z rodziną etc.

- **W przypadku dzieci starszych - od 6 r.ż. do 12 r.ż. czas korzystania z urządzeń ekranowych może wynosić do 2 godzin dziennie! Ważne by o tym pamiętać teraz gdy dzieci się uczą online!**

Nadal jednak ważne jest, aby w tym czasie dziecku towarzyszył rodzic. Rozmowa o tym, co dzieje się na ekranie, może wspomagać rozumienie treści i wykonywanie zadań. Rodzic powinien też nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko. Dzieci w wieku szkolnym mogą samodzielnie wykorzystywać sieć do kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi.

- **U nastolatków pojawia się duża potrzeba samodzielności, która wpływa na dążenie do bycia poza zasięgiem rodziców, również online. Przyjmuje się, że czas korzystania z urządzeń ekranowych, który nie wpływa na inne aktywności, to czas około 2 godzin dziennie!**

Dobrze jest nadal interesować się tym, jak nastolatek spędza czas online. Warto zachęcać go do dzielenia się swoimi wątpliwościami z bliskimi oraz pokazywać, jak kreatywnie może korzystać z nowych technologii.

Kolejno pamiętajmy!

- Dzieci do 2 roku życia potrzebują około 11–17 godzin snu na dobę (wliczając drzemki), dzieci w wieku 2–5 lat potrzebują około 10–14 godzin, a te w wieku wczesnoszkolnym od 9 do 12 godzin. Natomiast nastolatki, aby odpowiednio zregenerować siły, potrzebują minimalnie 8–10 godzin snu.
- Nie zaleca się korzystania z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem! Niebieskie światło płynące ze smartfonów, tabletów i komputerów to informacja dla naszego mózgu, że trwa dzień i pora na aktywność. Zaburza to wydzielanie melatoniny – hormonu, który jest nam potrzebny do zaśnięcia i dobrego, regenerującego snu. Nie używajmy urządzeń ekranowych na godzinę przed położeniem spać dziecka, jeśli znajduje się ono w pobliżu.
- Korzystając wieczorem z ekranów, warto zmniejszyć ich jasność, a także zadbać, aby dzieci nie miały kontaktu ze szkodliwymi treściami oraz dużą ilością bodźców. Jeżeli skorzystanie z telefonu w tym czasie jest konieczne, używajmy trybu nocnego, który pomaga zmniejszyć ilość szkodliwego światła z ekranów.
- W trosce o jakość snu zrezygnujmy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni, szczególnie jeśli rodzice dzielą ją z dziećmi. Alerty dźwiękowe czy wibracje mogą zakłócać sen lub nas budzić. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, możemy wspólnie poszukać innego atrakcyjnego urządzenia, które go zastąpi.

Oto przykładowe zasady dotyczące czasu korzystania z urządzeń ekranowych:

1. Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.
2. Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2–12 lat).
3. Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.
4. Dbamy o odpowiednią ilość snu.
5. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej 1 godzinę przed snem.
6. Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni oraz z wykorzystywania ich w funkcji budzika.

7. Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.
8. Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
9. Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
10. Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.
11. W czasie spędzonym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.
12. Z urządzeń ekranowych korzystamy razem.
13. Rozmawiamy o zagrożeniach online.
14. Dbamy o to, aby treści, do których dostęp ma dziecko, były dostosowane do jego wieku.
15. Ustalamy wspólnie zakres korzystania z programów kontroli rodzicielskiej.
16. Rozważnie publikujemy informacje dotyczące wizerunku dziecka.
17. Nie publikujemy swoich danych w sieci.
18. Jeśli coś nas zaniepokoi online, rozmawiamy o tym.
19. Dbamy o ustawienia prywatności swojego profilu.
20. Nie udostępniamy nikomu haseł do kont i profili.

Ważne by ustalanie tych zasad w domu odbywało się wspólnie. Dobrze je spisać i powiesić na tablicy, lodówce etc. Wskazane by rodzice i dzieci rozumieli ich zasadność, sens oraz by wszyscy domownicy starali się przestrzegać tych zasad.

Opracowanie: Agata Stanusz

Opracowanie powstało na podstawie materiałów opublikowanych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.