



Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych

Żyjemy w czasach gdzie nowe technologie towarzyszą nam na każdym kroku. Urządzenia mobilne zmieniły nasze życie. Obecnie służą nie tylko do komunikacji, ale również do rozwijania własnych pasji, dbania o zdrowie, edukacji i wiele innych. W większości przypadków korzystanie z nich przynosi pozytywne efekty. Jednak nie możemy zapominać o tym, że niekontrolowane używanie może powodować negatywne skutki w naszym życiu tj. samotność, a nawet różnego rodzaju zaburzenia.

Kwestia odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z Internetu, a w tym i z mediów cyfrowych jest mocno podkreślana podczas obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu. Wraz ze wzrostem dostępności nowoczesnych technologii zwiększa się skala zagrożeń internetowych, które mogą mieć negatywny wpływ na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie dzieci, np. kontakt z niebezpiecznymi treściami, niebezpieczne kontakty, czy cyberprzemoc.

Dlatego tak ważna jest świadomość opiekunów dotycząca zagrożeń z tym związanych oraz to, aby każdy dorosły użytkownik mediów cyfrowych wiedział jak świadomie i bezpiecznie wykorzystywać nowe technologie, by potem móc kształtować pozytywne wzory u dzieci i odpowiedzialnie pełnić rolę pierwszego e-edukatora.

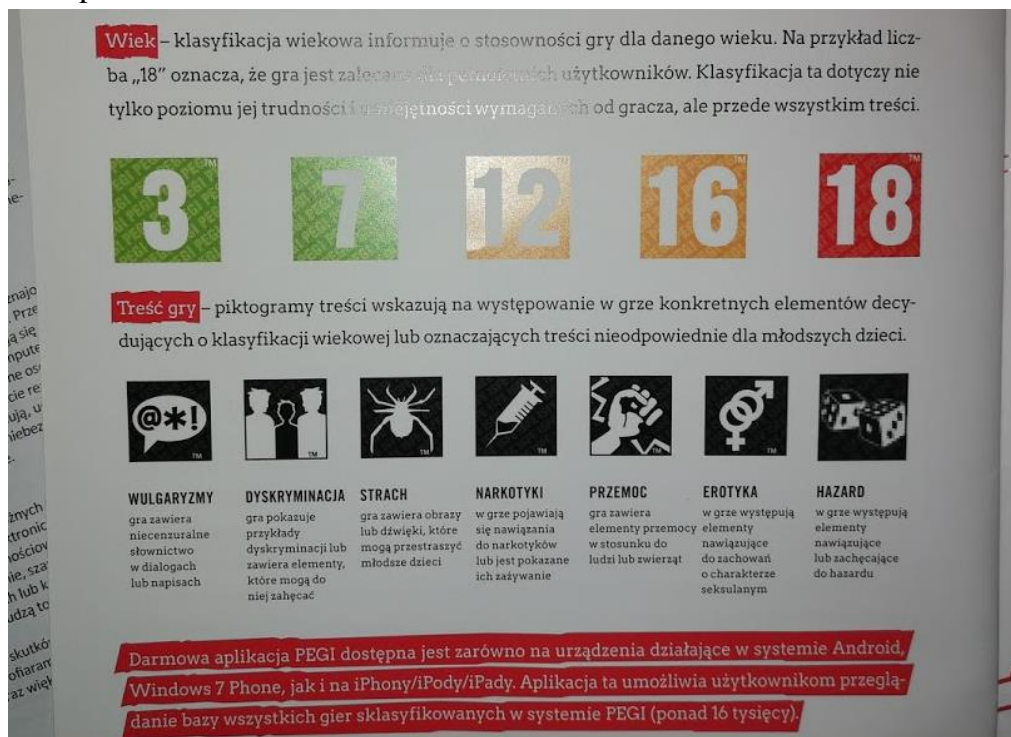
Poruszając ten temat należy wspomnieć, że:

- to nie media cyfrowe są złe, ale niewłaściwe może być ich używanie, zaś dobrze wykorzystana przestrzeń internetu może być dla dziecka szansą rozwoju edukacyjnego, w tym kreatywnego i społecznego oraz kształtowania kompetencji cyfrowych;
- to nie media cyfrowe niszczą więzi, lecz osłabione więzi rodzinne otwierają przestrzeń na nowe, dlatego tak ważna w domu i w przedszkolu jest rozmowa, dobrze zbudowana relacja, pełna zainteresowania, zaangażowania;
- zachowania podejmowane w sieci mają takie same skutki jak te w rzeczywistym świecie, internet to nie jest anonimowa przestrzeń;
- odpowiedzialność cyfrową buduje się od najmłodszych lat – warto tutaj zadbać o tworzenie domowych zasad używania komputerów, telefonów czy tabletów.

Oto kilka ważnych zasad, które należy przestrzegać:

1. Zawsze bądź z dzieckiem podczas sytuacji, w których korzysta ono z urządzeń cyfrowych.
2. Pamiętaj, aby dziecko na dwie godziny przed snem nie korzystało ze smartfona czy tabletu- np. *niebieskie światło nocą obniża jakość snu* - mówi autorka badania prof. Lisa Ostrin. - Sen jest bardzo istotny dla regeneracji wielu funkcji organizmu.
3. Nie stosuj zbyt często kar i nagród polegających na odłączeniu bądź przyłączeniu do internetu – zdarzyć się może, że dziecko będzie wykonywać polecenia tylko wówczas, kiedy będzie miało dostęp do telefonu, czy internetu.

4. Zastanów się nad założeniem kontroli rodzicielskiej w urządzeniach, z których dziecko korzysta.
5. Poznaj edukacyjne aplikacje i platformy internetowe dla dzieci.
6. Sprawdzaj gry, które lubi twoje dziecko, poznaj ich bohaterów i przesłanie, graj ze swoim dzieckiem.
7. Zanim kupisz grę komputerową sprawdź, czy jest odpowiednia dla twojego dziecka – pomoże Ci w tym system PEGI – ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier opracowany w celu ochrony nieletnich przed dostępem do treści dla nich nieodpowiednich.



8. Gry internetowe mogą być rozgrywane z udziałem wielu uczestników, co naraża dzieci na kontakt z nieznanymi osobami. Powiedz dziecku, żeby nie podawało swoich danych.
9. Ustalcie z dzieckiem zasady korzystania z internetu i je wspólnie przestrzegajcie.
10. Nigdy nie instaluj dziecku portalu społecznościowego, zanim nie osiągnie wieku określonego prawem.
11. Rozmawiaj z dzieckiem o pozytywnych i negatywnych skutkach korzystania z internetu.

Działajmy razem dla dobra i bezpieczeństwa dzieci.

Materiał opracowano na podstawie informacji zaczerpniętych :

- *Fonolandia. Poradnik. Jak odpowiedzialnie i bezpiecznie korzystać z urządzeń cyfrowych autor Maciej Dębski, GWP, dbam o swój zasięg.*

- *Zakup kontrolowany.. Zanim kupisz dziecku komputer, tablet, telefon, laptop, konsolę, grę komputerową... pomyśl o jego bezpieczeństwie ,www.saferinternet.pl*

-*NEWSWEEK Psychologia 3/2018*

Zebrała: Joanna Pacholczyk-Mizdalska