



[CYROBALANS.PL](https://www.cyrobalans.pl)

JAK WPROWADZIĆ DZIECKO W ŚWIAT EKRAŃÓW W 4 KROKACH

MINI PRZEWODNIK DLA RODZICÓW
DZIECI W WIEKU 0-6 LAT

CZEŚĆ!



Edyta Daszkowska

Dziękuję za zapis na mój newsletter!

Nazywam się Edyta Daszkowska, jestem certyfikowaną edukatorką cyfrowego dobrostanu i piszę o edukacji medialnej w rodzinie.

Stworzyłam **CYFROBALANS**, mając na uwadze główny cel: **EDUKOWAĆ** i **WSPIERAĆ** rodziców w cyfrowym wychowaniu swoich dzieci.

Jako mama dwójki przedszkolaków wiem jak dużo emocji i niepewności się z tym wiąże. Uważam, że nasze dzieci żyją i będą żyć w bardzo różnym od naszego świecie. Dlatego staram się zrozumieć ten nowy cyfrowy świat.

Skąd pomysł na ten e-book?



W swoim czasie (gdy byłam świeżo upieczoną i niewiele wiedzącą mamą) dużo dałabym za przewodnik, który poprowadziłby mnie za rękę i powiedział o co chodzi z tą technologią w życiu dziecka.

Wyjaśnić czy posadzenie malucha przed ekranem szkodzi jego rozwojowi, a jeśli tak to dlaczego, a jeśli nie to jaki wiek jest OK dla dziecka...itp. itd.

Jeśli (tak, jak ja kiedyś) teraz Ty zmagasz się z tymi pytaniami, dylematami i poczuciem winy, to ten Mini Przewodnik jest dla Ciebie.

Przychodzę do Ciebie z **4 prostymi krokami**, które pomogą Ci w momencie rozpoczęcia przygody twojego dziecka z ekranami. Ten przewodnik zawiera sprawdzone i rzetelne informacje. Oparte na rekomendacjach międzynarodowych instytucji, badaniach naukowych oraz takie, które są realne.

Nie wyczerpuję tu tematu nawet w kilku procentach, ale chciałam dać Ci taką pigułkę wiedzy, która wskaże Ci drogę i pozwoli zaznajomić się z podstawowymi aspektami cyfrowego wychowania.

1

Rodzicu!

Zacznij zmiany od siebie

*"Dzieci nigdy nie były dobre w słuchaniu starszych,
ale też nigdy nie popełniły pomyłki naśladowując ich. "*

(James Baldwin)

Jestem edukatorką cyfrowego dobrostanu. To znaczy, że zajmuję się tematem wpływu technologii na jakość naszego życia i uczę jak ustalić, by te relacje były zdrowe.

Czyli jak wykorzystać pozytywne strony nowych technologii a zminimalizować jej zagrożenia

I niestety to nie jest takie proste.

Moment wejścia smartfonów do powszechnego użycia sprawił, że mamy dostęp do całego świata z poziomu naszej kieszeni. Z tego powodu jest nam coraz ciężiej ustalić zdrowe granice korzystania z mediów.

Nieodparta atrakcyjność technologii przyciąga rodziców tak samo jak dzieci.

Smartfon. Nasze kochane okno na świat. Miejsce gdzie możemy pracować, ogarniać wszystkie sprawy domowe, zakupowe, umawiać się do lekarza i płacić rachunki. Miejsce naszej rozrywki po pracy, gdzie oglądamy seriale, czytamy książki, nie mówiąc o skrolowaniu w poszukiwaniu końca internetu.

Praktycznie non stop mamy ten telefon w ręce.

A nasze dzieci bacznie nas obserwują.



*"Dzieci nigdy nie były dobre w słuchaniu starszych,
ale też nigdy nie popełniły pomyłki naśladowując ich. "*

(James Baldwin)

Czy wiesz, że jesteś żywym przykładem dla swojego dziecka?

Jest takie pojęcie jak **MODELOWANIE**.

Ten termin pochodzi ze społecznej teorii uczenia się Alberta Bandury. Według tej teorii nabywanie wiedzy zachodzi również przez obserwowanie zachowań innych ludzi.

Profesor Bandura doszedł do wniosku, że obserwujemy i uczymy się. I ta nauka może mieć zarówno skutki pozytywne jak i negatywne. Myślę, że każdy rodzic poznał to zjawisko doskonale w praktyce.

Dzieci często nie słuchają tego co do nich mówimy ale naśladowają to co robimy.

Chcesz by twoje dziecko dbało o zdrowie? Pokaż mu jak ty się dobrze odżywasz, jak uprawiasz sport, ćwiczysz, dbasz o higienę snu.

Chcesz by dziecko czytało? To czytaj mu. Pokaż, że ty też czytasz. Trzymaj książki w domu i rozmawiaj o nich.

Jeśli chcesz by dziecko miało zdrową relację z technologią sam/a musisz ją mieć. Jeśli chcesz, aby twoje dzieci nie siedziały z nosem w ekranie, odkładaj telefon. Wyłącz telewizor gdy go nie oglądasz.

Nie dawaj swoim dzieciom rad typu: „Rób to, co mówię, a nie to, co robię”, ponieważ twoja wiarygodność nie będzie spójna. Dzieci szybko wyłapią hipokryzję i będą naśladować Twoje czyny nie słowa.

Co możesz zrobić, by dać dziecku dobry przykład korzystania z technologii?

USTAL WAŻNE MOMENTY KIEDY ODKŁADASZ TELEFON I PRACĘ NA RZECZ DZIECKA I RELACJI RODZINNYCH

- ✓ kiedy odbierasz dziecko po południu z przedszkola
- ✓ podczas zabawy z dzieckiem - lepiej pobawić się w pełnym skupieniu przez 15 minut niż przez godzinę, ale z telefonem w ręce
- ✓ Korzystaj z mediów tak, jak chcesz, aby korzystały z nich Twoje dzieci.
- ✓ podczas rodzinnych wycieczek i wakacji
- ✓ kiedy wszyscy spotykają się po całym dniu w domu
- ✓ nie rozmawiaj z dzieckiem jednocześnie patrząc w telefon, jeśli robisz właśnie coś ważnego i nie możesz przerwać, powiedz dziecku co właśnie robisz i za ile minut będziesz dostępna/y
- ✓ przestrzegaj zdroworozsądkowych zasad dotyczących technologii, np. nie używaj telefonu podczas jazdy autem

Pokazuj i dbaj o cyfrowe nawyki, które chcesz, aby nabyły twoje dzieci. Niech wiedzą, że jest czas w ciągu dnia na rozrywkę przed ekranem i czas, kiedy powinny być obecne w realnym świecie.

2

Ekranry - kiedy i ile?

Kiedy najlepiej zacząć przygodę z ekranami?

Nie będę ukrywać - jest to najczęściej zadawane pytanie przez rodziców. I nie ukrywam, że też wśród tych rodziców kiedyś byłam.

A więc konkrety.

W rekomendacjach wiekowych i czasowych dotyczących ekranów prym wiodą dwie organizacje: Amerykańska Akademia Pediatria (AAP) oraz Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Obie organizacje ogólnie zgadzają się ze sobą i proponują podobne podejście.

Mianowicie:

IDEALNIE JEST JEŚLI POCZEKAMY Z EKRANAMI DO 2 ROKU ŻYCIA.

Dlaczego?

Ponieważ istniejące badania pokazują, że do tego wieku dzieci niewiele dobrego wynoszą z kontaktu z technologią, a najwięcej korzystają w relacji z drugim człowiekiem. Oprócz wieku dobrze jest też rozpatrzyć indywidualną dojrzałość i gotowość dziecka.

W tym okresie życia zupełnie osobnym przypadkiem i inaczej traktowane są **rozmowy wideo**. Rodzinne spotkania online są nawet zalecane w przypadku, gdy nie ma innej możliwości widzenia się z najbliższymi. Jeśli tylko maluchy mają obok siebie dorosłego, który towarzyszy im w ciągu całego spotkania, to taki czas jest dla nich niezwykle wartościowy. Jest to wspaniały sposób na interakcję i pogłębianie więzi z bliskimi osobami.

Czy ilość czasu ekranowego ma znaczenie?

Do 2 lat nie zaleca się w ogóle czasu ekranowego, natomiast dla dzieci w **wieku 2-5 lat AAP i WHO zalecają maksymalnie 1 godzinę dziennie czasu ekranowego**. Najlepiej i najkorzystniej dla dziecka, jeśli ten czas spędzamy razem z dzieckiem i na bieżąco omawiamy to co się dzieje. Na podobnej zasadzie jak praca z książką.

Aczkolwiek dobrze być świadomym tego, że w kręgach eksperckich odchodzi się od sztywnego limitowania czasu na rzecz jakości oglądanej treści i kontekstu całej sytuacji. Odmiennie będziemy patrzeć na 0,5 godziny czasu spędzonego na oglądaniu wątpliwej jakości filmików na YouTube a zupełnie inaczej na 1 godzinę czasu poświęconego na dobrze zaprojektowaną aplikację edukacyjną.

Kontekstem różnią się też sytuacje kiedy dziecko ten czas spędza samotnie a kiedy ten czas jest wspólny z bliskimi osobami.

Niemniej zasada powinna być taka, że im młodsze dziecko ten czas powinien być bardziej monitorowany.



Rekomendacje czasowe - podsumowanie

AMERYKAŃSKA AKADEMIA
PEDIATRYCZNA

0 - 18 MIESIĘCY

zaleca się całkowitą rezygnację z mediów, wyjątkiem są spotkania online z rodziną typu Zoom, Skype, ale zawsze z asystą dorosłego

18 - 24 MIESIĄCE

jeśli rodzice chcą, mogą zacząć wprowadzać media do życia dziecka w limitowanym czasie, ale tylko z asystą dorosłego, który na bieżąco będzie objaśniał co się dzieje na ekranie (coś jak praca z książką w tym wieku)

2 - 5 LAT

zaleca się maksymalnie **1 godzinę dziennie** czasu ekranowego, najlepiej dalej z asystą dorosłego przy starannie wybranych programach

ŚWIATOWA ORGANIZACJA
ZDROWIA

< 2 ROKU ŻYCIA

zaleca się całkowitą rezygnację z mediów

2 - 5 LAT

zaleca się maksymalnie **1 godzinę dziennie czasu ekranowego "siedzącego"**, najlepiej dalej z asystą dorosłego przy starannie wybranych programach

THE AAP Media and Young Minds, 2016

WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2019

3

Wybór odpowiedniego programu

Jakie walory powinna mieć dobra bajka dla najmłodszych?

WYBIERZ NA POCZĄTEK BAJKI, KTÓRE:

- ✓ są krótkie i spokojne
- ✓ posiadają wolne tempo akcji - czyli unikamy szybkich przejść i zmian klatek
- ✓ są pozbawione nadmiernego hałasu i krzykliwych kolorów
- ✓ pozbawione są całkowicie scen przemocy i wulgarnego języka
- ✓ nie mają przerw reklamowych, młodsze dzieci nie są w stanie rozróżnić bajki od reklamy



I przede wszystkim - wybierz też bajkę, którą będziesz w stanie znieść - uwierz mi gdy mówię, że niedługo będziesz ją znać na pamięć.

Czy są bajki edukacyjne?

Rynek programów "edukacyjnych" jest ogromny. Bajki, gry, aplikacje - wszystko może być opisane jako edukacyjne.

Problem leży w tym, że **nie ma oficjalnych regulacji** mówiących, które programy można tak oznaczyć. Każdy producent może opisać swój produkt jako edukacyjny!

Oczywiście, że bajka bajce nierówna i można znaleźć takie, które są zaprojektowane w sposób, który rzeczywiście potrafi przekazać jakąś wiedzę.

Ale trzeba pamiętać, że im młodsze dziecko tym jest mu trudniej nauczyć się czegoś nowego z ekranu. A dla 2-latków i młodszych dzieci jest to rozwojowo niemożliwe.

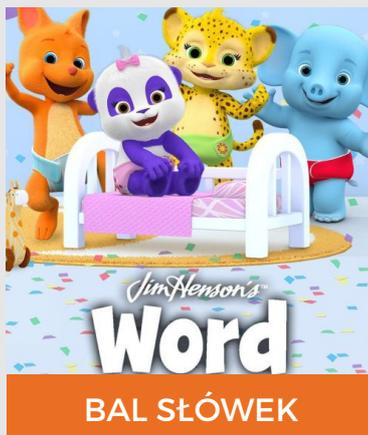
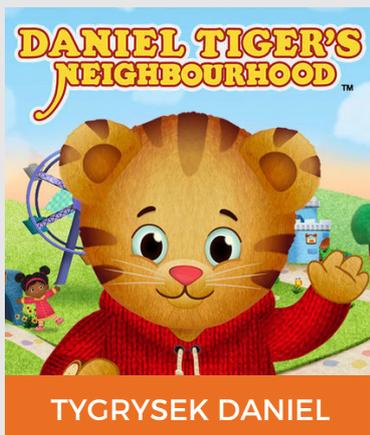
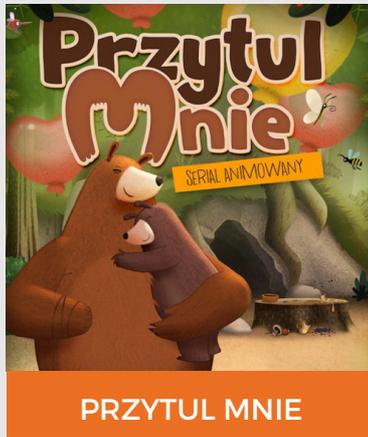
Prawdziwym "game changerem" jesteś **TY**. Twoja praca z dzieckiem, obecność i znajomość świata sprawia, że każdy program, który oglądacie razem ma potencjał edukacyjny.

Przez pierwsze kilka lat dziecko nie uczy się z ekranów, ale przez eksplorację świata i interakcję z drugim człowiekiem.

Jeśli zależy Ci, żeby czas przed ekranem rzeczywiście nauczył czegoś dziecko, to musisz podejść do tego jak do pracy z książką. Tłumacz dziecku co widzi na ekranie. Pokazuj powiązania pomiędzy tym co na ekranie a rzeczywistym światem.

Im dziecko będzie starsze, tym więcej będzie mogło nauczyć się samo z dobrze zaprojektowanego programu.

Bajki, które polecam dla 2 latków - jako pierwsze bajki



Bajki, które polecam dla przedszkolaków



4

Uniwersalne zadady ekranowe

Jakie zasady ekranowe warto wprowadzić w domu?

Gdy słyszysz hasło DOMOWE ZASADY EKRANOWE czy myślisz o sztywnych zasadach, które koniecznie trzeba spisać, podpisać całą rodziną, zabezpieczyć i zawsze się ich trzymać? Czy spędza Ci sen z powiek myśl, że to następna rzecz, którą musisz ogarnąć i pilnować w domu i życiu?

Otóż rzeczywiście może tak być, ale nie musi. Ale jeśli chcesz mieć kontrolę nad tym, jak ekrany i cyfrowe media są wykorzystywane w Twoim domu to warto sobie przemyśleć jakie wartości są dla Ciebie ważne i wprowadzić zasady po swojemu. W zgodzie ze sobą i swoją rodziną.

Czy te zasady będą spisane czy nie - nie ma tu większego znaczenia. Ważne by Wam służyły.

Jakie zasady ekranowe warto wprowadzić w domu?

Każda rodzina jest inna, ma odmienne wartości, możliwości i zasoby.

Dlatego w zależności od tych wszystkich czynników zasady mogą się różnić, ale warto rozważyć takie uniwersalne jak:

- ✓ posiłki bez ekranów
- ✓ sypialnia wolna od ekranów
- ✓ nie traktować ekranów jako kary lub nagrody
- ✓ brak tv "idącego" w tle
- ✓ min. 1 h przed snem nie puszczamy dzieciom bajek
- ✓ nie wykorzystywać ekranów do regulacji emocji

Posiłki bez ekranów

Tu zależność jest prosta - gdy patrzymy w ekran nie skupiamy się na to co jemy i ile jemy. Nie wiemy kiedy mamy dość i mamy tendencję do przejadania się. Odwracanie uwagi od posiłku jest odradzane przez dietetyków.

Badanie pokazują też, że nadmierne korzystanie z ekranów łączy się z **ryzykiem otyłości** już w wieku dziecięcym. Oczywiście spowodowane jest to przez brak ruchu - im dłużej dziecko siedzi przy ekranie tym ma mniej czasu na aktywność fizyczną. Ale też przyczyniają się do tego niezdrowe przekąski podczas oglądania oraz reklamy jedzenia - a wszyscy wiemy jaki rodzaj jedzenia jest zazwyczaj reklamowany.



Brak TV "idącego" w tle

Główny problem jaki się pojawia w takiej sytuacji jest brak kontroli nad treścią, która się wyświetla na telewizorze. Bo to, że dziecko być może nie skupia swojej pełnej uwagi na ekranie, to nie znaczy, że nic do niego nie dociera. Przemoc, reklamy - to czego dzieci nie powinny oglądać, a może się zniecka wyświetlić. Także zbyt głośne i szybkie programy mogą prowadzić do przebudźcowania maluchów, a umówmy się, my rodzice raczej tego nie lubimy ;)



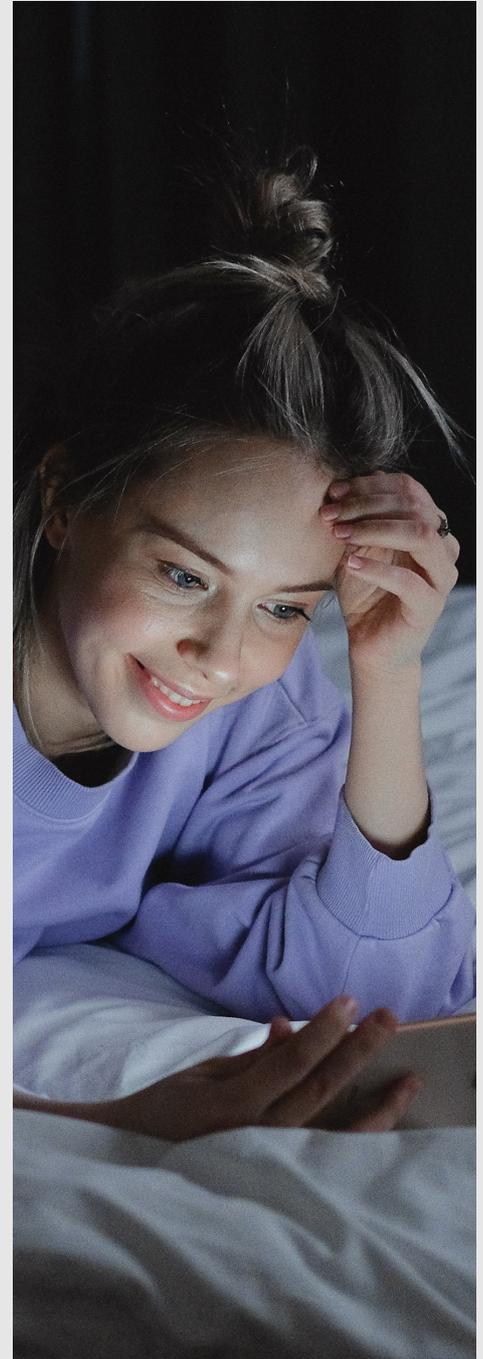
Badania także pokazują, że włączone odbiorniki w tle przekierowują naszą uwagę od dzieci. Gdy jednym uchem słuchamy co tam mówią w telewizji to naturalnie zmniejsza się nasza interakcja z innymi osobami i cierpią na tym nasze relacje.

1 h przed snem nie puszczaamy dzieciom bajek

Urządzenia ekranowe emitują **niebieskie światło**. Światło, które pobudza nasze ciało i przegania sen, ponieważ związane jest ze światłem dziennym, emitowanym przez słońce.

Dlatego jeśli zależy Ci, żeby dziecko usnęło o ludzkiej dla Ciebie porze, to zrób sobie przysługę i nie usadzaj przed ekranem godzinę, a najlepiej dwie, przed pójściem spać.

To znaczy też zero telefonów, tabletów, telewizji - także w tle, nawet gdy dzieci bezpośrednio na nie nie patrzą. Wszystko co ma ekran i emituje niebieskie światło jest szkodliwe dla snu. Bo jak badania pokazują, ekrany emitujące niebieskie światło nie tylko opóźniają pójście spać, ale też **skracają całkowitą ilość snu i pogarszają jego jakość**.



Nie traktować ekranów jako kary lub nagrody



"Za karę nie dostaniesz dziś bajki! W ogóle mnie nie słuchasz!"



"Jak pozbierasz zabawki to puszczę Ci bajkę"

BRZMI ZNAJOMO?

Kary i nagrody. Niegdyś główny środek wychowawczy naszych rodziców. W dzisiejszych czasach na szczęście odchodzi już do lamusa, aczkolwiek wykorzenienie go z naszych nawyków nie jest proste.

Natomiast stosując go, w ten sposób uatrakcyjnimy przedmiot kary i nagrody. Jeśli dzieci kojarzą bajkę z nagrodą, to tym bardziej będą chciały ją dostać i będą ją kojarzyć z czymś wyjątkowym (zakazany owoc smakuje najlepiej).

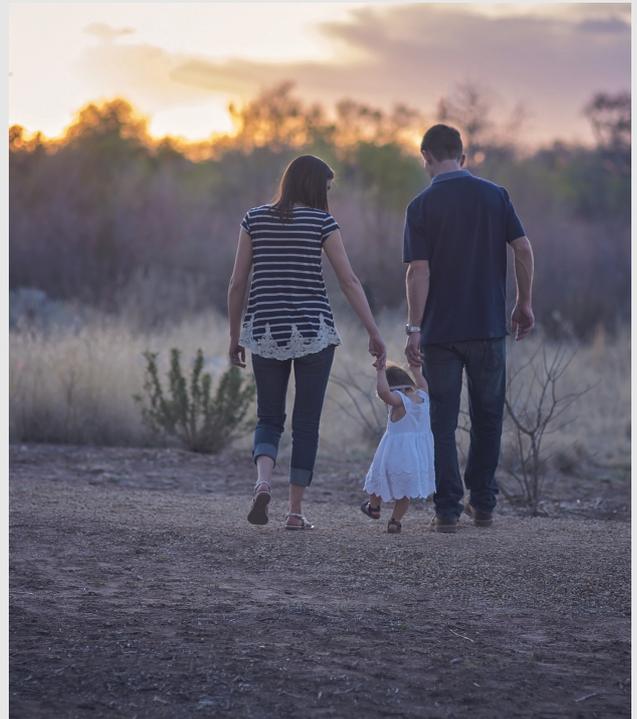
A czas spędzony przed ekranem warto traktować jak każdy inny sposób spędzania swojego czasu i nie nadawać mu specjalnego znaczenia.

Twoje dziecko liczy na Ciebie!

PAMIĘTAJ!

To, że czegoś nie wiesz, to żaden wstyd. Wychowanie cyfrowe jest nowe dla naszego pokolenia. Jako rodzice borykamy się z brakiem wiedzy, własnego doświadczenia oraz wsparcia starszych pokoleń, które nie przechodziły przez to co my. Dlatego to nie wstyd kiedy nie jesteśmy pewni co robić. Kiedy jesteśmy zagubieni pomiędzy różnymi, często sprzecznymi informacjami. Zawsze jest czas żeby się nauczyć i dowiedzieć. Na zmianę nigdy nie jest za późno. Zarówno Twoich własnych nawyków cyfrowych jak i dziecka. To prawda, że im wcześniej zaczniemy wprowadzać zasady tym łatwiej, ale niech to Cię nie powstrzymuje przed zmianami jeśli ich potrzebujesz.

I wiesz, że może nie będziesz nadążać za technologią i za cyfrowym światem swojego dziecka, ale to TY zawsze będziesz więcej wiedzieć o życiu. O konsekwencjach pewnych zachowań, o zagrożeniach. Masz wszelkie kompetencje, by być przewodniczką/przewodnikiem dla swojego dziecka. Wystarczy, że w świat cyfrowy wejdziecie razem.



Dziękuję za Twój czas!

Niestety często jest tak, że media lubią demonizować ten temat i niepotrzebnie straszyć młodych rodziców.

Moim zdaniem najlepszym orężem do walki ze strachem jest wiedza, a podstawową wiedzę już masz - przecież jesteś po lekturze mojego MINI Poradnika, który mam nadzieję, rozwiał Twoje wątpliwości i pokazał, jak działać na początku drogi z ekranami w Twoim domu.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?



CYFROBALANS.PL



[@CYFROBALANS](https://www.instagram.com/CYFROBALANS)

Co u mnie znajdziesz?

- powiem Ci jak świadomie i zgodnie z aktualną wiedzą wprowadzać dzieci w cyfrowy świat
- balans w byciu online a offline
- ze mną wdrożysz domowe zasady ekranowe
- poznasz i wejdziesz w cyfrowy świat swojego dziecka
- zrozumiesz jaki wpływ mają na nas smartfony, media społecznościowe, Internet i inne media i jak ich używać, by nam służyły a nie szkodziły



Będzie mi miło, jeśli po przeczytaniu tego e-booka podzielisz się z innymi informacją o moich materiałach. Oznacz mnie w swoim poście, relacji - chętnie do Ciebie zajrzę.

A tymczasem - do usłyszenia!

Edyta