

# Wskazówki do korzystania przez dzieci z urządzeń multimedialnych



W czasie pandemii, a co za tym idzie zwiększonej ilości czasu spędzanego w domu, znacznie wzrósł także czas spędzany przez dzieci przed różnymi ekranami (komputerem, telewizorem, tabletem). Wielu rodziców również wcześniej niepokoił ten stan rzeczy. Przyjrzyjmy się co można zrobić, aby wesprzeć dzieci w mądrym korzystaniu z nowych technologii. Może nam się to przydać także po zakończeniu pandemii.

## Czy można całkiem zrezygnować z ekranów?

Musimy zastanowić się, czy realne jest, by dziecko w ogóle nie korzystało z urządzeń multimedialnych. Raczej nie. Szczególnie teraz w dobie zdalnych lekcji i czasie, gdy komputer czy telefon to jedyna forma kontaktu ze znajomymi. Warto się też zastanowić co możemy dać dziecku w zamian. Nadzieja, że zamiast gry w Minecrafta, poczyta lekturę jest bardzo płonna.

## Co dziecko robi w internecie?

To jedno z podstawowych pytań jakie musimy sobie zadać. Czy dziecko gra w gry, ogląda filmiki na YouTube, rozmawia ze znajomymi, a może ogląda ciekawostki przyrodnicze? Gdy takiej wiedzy nie mamy, łatwo możemy uznać, że dziecko zajmuje się mało ważnymi kwestiami, a nawet głupotami. Takie podejście nie buduje naszej relacji z dzieckiem i porozumienia z nim.

## Jakie potrzeby realizuje będąc w sieci?

Za każdym naszym zachowaniem stoi jakaś potrzeba. Rodzicu, spróbuj się zastanowić jakie potrzeby realizuje Twoje dziecko siedząc przy komputerze. Czy jest to dla niego sposób relaksu? Czy dzięki temu czuje się dla kogoś ważny? Czy wreszcie czuje się częścią grupy? Gdy już zgromadzimy swoje spostrzeżenia, warto to omówić z dzieckiem i zastanowić się jak można te potrzeby zrealizować w świecie realnym.

## Modelowanie korzystania z ekranów

Rodzicu, przez długi czas to Ty jesteś modelem dla dziecka, jeśli chodzi o radzenie sobie z różnymi sytuacjami. Nie inaczej jest z korzystaniem z telefonu czy komputera. Zastanów się więc czy przeglądasz telefon podczas posiłków? Czy Twoim głównym sposobem na nudę jest serial? Siedząc w poczekalni do lekarza sięgasz po telefon czy książkę? Dzieci są baczными obserwatorami, więc dobrze byłoby zacząć wymagać od siebie, dopiero później od dziecka.

opracowała psycholog mgr Paulina  
Mołda, na podstawie webinaru  
psycholog Agnieszki Misiak "Dziecko  
przed ekranem"

powered by

 PIKTOCHART