# JESTEŚMY UWAŻNI – Zgrani czy z@grani?

**Nie ma nic zaskakującego w tym, że coraz częściej korzystamy z mediów cyfrowych, które oferują łatwy dostęp do informacji, rozrywki, komunikacji i wielu różnorodnych aktywności (w tym zdalnego nauczania). Powszechne korzystanie z Internetu sprawia, że ważne staje się zwrócenie uwagi na związane z tym zagrożenia.**

Chociaż dla większości użytkowników Internet jest narzędziem, które ułatwia realizowanie zadań związanych z pracą czy szkołą, urozmaicającym (obecnie umożliwiającym) formy komunikacji z bliskimi czy przyjaciółmi lub stanowiącym jedną z form spędzania wolnego czasu, to w przypadku części internautów korzystanie z sieci wymyka się spod kontroli. Nadużywanie Internetu jest przedmiotem ożywionej dyskusji naukowej specjalistów z wielu dziedzin. Do tej pory zjawisko to nie zostało jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane. **Specjaliści potwierdzają jednak, że dzieci i młodzież ze względu na swoje uwarunkowania rozwojowe i brak utrwalonych mechanizmów samokontroli mogą być bardziej podatne na utratę kontroli nad dostępem do bodźców, których dostarczają im urządzenia ekranowe**.

Termin **„nadużywanie Internetu”** odnosi się do sytuacji, w której człowiek traci kontrolę nad czasem spędzanym online, co negatywnie wpływa na inne sfery jego życia. Zachowania, które zidentyfikowano wśród osób doświadczających tego problemu, to:

* silne pragnienie/poczucie przymusu powtarzania zachowań dotyczących korzystania z mediów cyfrowych;
* utrata kontroli nad swoim zachowaniem;
* objawy stanu abstynencyjnego, pojawiające się w momencie przerwania zachowania w postaci negatywnych emocji takich jak: drażliwość, złość,
* wściekłość, smutek, agresja;
* konieczność zwiększenia ilości czasu spędzanego w sieci;
* utrata zainteresowania innymi aktywnościami;
* zaniedbywanie podstawowych obowiązków domowych czy szkolnych;
* uporczywe kontynuowanie zachowania pomimo negatywnych konsekwencji, np. ciągłego zwracania uwagi przez rodziców, kłótni z tego powodu czy pogorszenia wyników w nauce.

**Tło nadużywania Internetu mogą stanowić inne problemy, których doświadcza dziecko**.

Są to m.in. niezaspokojone potrzeby emocjonalne, brak uwagi rodziców, trudności w relacjach rówieśniczych, deficyty w kompetencjach społecznych, niska tolerancja na frustrację, trudności emocjonalne, problemy z tożsamością, niskie poczucie własnej wartości, odczuwanie silnego stresu szkolnego, negatywny stosunek do szkoły oraz doświadczanie przemocy rówieśniczej.

Badania potwierdziły, że nadużywanie Internetu występuje u 11,9% polskich nastolatków w wieku 12–17 lat, że częściej korzystają oni z portali społecznościowych, udostępniają na nich zdjęcia, oglądają filmiki, słuchają muzyki online, ściągają pliki, oglądają filmy i seriale, robią zakupy przez Internet oraz grają w gry hazardowe online. **Częściej mają też kontakt z niebezpiecznymi treściami**. Rzadziej natomiast spędzają czas aktywnie uprawiając sport, czytając książki lub grając w gry planszowe.

Badania wyodrębniły również czynniki ochronne, które mogą zapobiegać występowaniu tego problemu u dzieci i młodzieży. Należą do nich:

* wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli,
* prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w Internecie,
* **zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online (tym co ogląda w Internecie, ale też tym co „wrzuca” do sieci!!!)**
* regularne poświęcanie przez dziecko czasu na hobby niezwiązane z Internetem.

## Rola rodzica we wprowadzaniu dziecka w świat cyfrowy

Warto pamiętać, że udostępnianie urządzeń ekranowych małym dzieciom może być dla nich szkodliwe. Do rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – wzroku, dotyku, słuchu, węchu. Dziecko potrzebuje przede wszystkim intensywnych doświadczeń z rodzicami, opiekunami. **Żadne urządzenia nie zastąpią mu kontaktów z osobami bliskimi, wspólnej zabawy, czytania książek i innych aktywności, dzięki którym dzieci poznają świat i budują więzi rodzinne.**



## Jak regulować wykorzystanie technologii?

W tym celu zachęca się ich do uporządkowania korzystania z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, które wyznaczą granice i ramy użytkowania sieci w domu. Zbiór tych reguł można nazwać Domowymi Zasadami Ekranowymi.

## Ustalanie i egzekwowanie zasad

Domowe Zasady Ekranowe dotyczą wszystkich członków rodziny. Dlatego ważne jest, aby także dzieci były zaproszone do udziału w ich ustalaniu. Wspólne opracowanie Domowych Zasad Ekranowych ma wiele korzyści. Wpływa nie tylko na kształtowanie się właściwych nawyków. Uczy odpowiedzialności za swoje zachowania, rozwija umiejętności współpracy oraz dostosowania się do norm społecznych.

* **Domowe Zasady Ekranowe można ustalić w formie ustnej lub spisać je w formie listy, którą umieszcza się na widocznym dla całej rodziny miejscu w domu**.
* Ważne jest zorganizowanie stosownego czasu i przestrzeni na wysłuchanie tego, co mają do powiedzenia poszczególni członkowie rodziny oraz na wspólną dyskusję.
* Przy ich ustalaniu mogą się pojawić silne emocje i różnice zdań. Porozumienie w kwestii takich zasad czasem wymaga negocjacji, a otwarta i szczera postawa rodzica może ułatwić dziecku dostosowanie się do nowych warunków.

**(kilka wskazówek na co szczególnie należy zwrócić uwagę przy tworzeniu zasad w załączonym pliku z ulotką Uważni-Zgrani)**
Za konsekwentne czuwanie nad tym, aby wspólnie wypracowane zasady były stosowane w życiu codziennym, odpowiadają rodzice. Dlatego ważna jest świadomość, że własne zachowanie oraz przestrzeganie zasad wpływają na to, jak do zmian dostosują się dzieci.

Zajęcie dziecka Internetem to często sposób na zaspokojenie różnych ważnych potrzeb rodzica, które wpływają na proces wychowania i relację z dzieckiem. Czas, w którym rodzic może odpocząć czy zrealizować zadania wykluczające opiekę nad dzieckiem, jest potrzebny. **Warto jednak zadbać o to, aby udostępnianie nowych technologii nie było jedyną lub nadużywaną metodą na uzyskanie chwili dla siebie**.

**Zadbajmy wspólnie o bezpieczne korzystanie z Internetu przez dzieci!!!**