



PIERWSZE KROKI  
W [cyber]ŚWIECIE  
– zróbmy je razem

# DZIECKO W ŚWIECIE CYFROWYM

---

## MAŁE KROKI PROWADZĄ DO WIELKICH ZMIAN

---

Co zrobić, żeby urządzenia ekranowe z założenia ułatwiały nam życie, a nie usypiały czujności rodziców i doprowadzały do kłopotów?  
Czy włączanie dziecku bajki na tablecie, gdy rodzic potrzebuje chwili spokoju, jest dobrym rozwiązaniem?



Więcej na ten temat znajdziesz na stronie.

<https://pierwszekroki.net/>



# PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY KILKA MAŁYCH KROKÓW...

## 01 POMYŚL O WŁASNYCH NAWYKACH

Zastanów się, jak sam/sama używasz urządzeń ekranowych. Jeżeli w każdej wolnej chwili sprawdzasz, co się dzieje w telefonie i poświęcasz dużo czasu na korzystanie z jego możliwości i zasobów, jest duże ryzyko, że dziecko uzna to za naturalne i takie zachowania będzie naśladowało w przyszłości.

## 02 BĄDŹ Z DZIECKIEM

Wprowadzaj dziecko w cyfrowy świat umiejętnie, aby już od samego początku uczyło się używania mediów cyfrowych w twórczy sposób. Wprowadzając do jego życia urządzenia ekranowe pamiętaj, aby towarzyszyć mu zarówno w oglądaniu bajek czy też graniu. Będziesz mógł/mogła wyjaśnić treści lub zareagować, kiedy wydarzy się coś dla dziecka niezrozumiałego lub trudnego. To pozwoli ci również mieć większy wpływ na to, co wybiera, co ogląda i w co ewentualnie gra dziecko.

## 03 SPRAWDZAJ TREŚCI, Z JAKIMI DZIECKO MA KONTAKT

Staraj się wcześniej zapoznać z bajkami, materiałami, gramami, do których dziecko ma dostęp. Poza tym, że nie powinny zawierać treści w sposób oczywisty niedostosowanych do wieku (agresja, wulgaryzmy, erotyka), mogą poruszać tematykę, która jest dla dziecka z innych powodów trudna, np. pojawia się przykry dla dziecka temat.

## 04 USTAL LIMITY

Małe dziecko nie potrafi korzystać z zegarka, ale możesz ograniczać czas spędzany przez podawanie liczby bajek czy rozgrywek w grze. Dbaj o to, żeby nie przekroczyć czasu właściwego dla dziecka w danym wieku, np. godziny dziennie dla dziecka 3 – 5 lat. Trzeba też pamiętać o zachowaniu przerw, np. po 30 minutach. Dobrym rozwiązaniem jest również wprowadzenie dni w tygodniu bez urządzeń ekranowych.

## 05 DBAJ O HIGIENĘ PRZED SNEM DZIECKA

Światło emitowane przez urządzenia ma działanie pobudzające. To, co się dzieje na ekranie, również takie jest. Dlatego co najmniej dwie godziny przed snem odstaw dziecku urządzenia ekranowe. To dobry czas na wyciszenie i przygotowanie do snu. Zdecydowanie lepiej jest w tym czasie poczytać dziecku książkę.

## 06 LEPIEJ OFFLINE NIŻ ONLINE

Staraj się, aby dziecko oglądało bajki lub grało bez dostępu do sieci. W trybie online na wielu platformach internetowych podczas wyświetlania bajek uruchamiają się reklamy, które mogą być niedostosowane do wieku dziecka. Poza tym, w sposób domyślny bajki czy filmy są prezentowane jeden po drugim z krótką przerwą reklamową. Możesz stracić wówczas kontrolę nad tym, co ogląda dziecko i jak długo.

## 07 WPROWADŹ JASNE ZASADY

Zasady powinny być krótkie i jasne dla dziecka oraz obowiązywać wszystkich domowników. Przykładowo: „Na dwie godziny przed snem odkładamy urządzenia”, „Nie korzystamy z urządzeń w trakcie jedzenia”, „Przestrzegamy wyznaczonego czasu na granie”.

## 08 ZAPROONUJ DZIECKU INNE SPOSOBY SPĘDZANIA CZASU

Zanim sięgniesz po telefon czy tablet, aby zająć dziecko, spróbuj innych rozwiązań. Może to być np. propozycja zabawy w znajdowanie produktów w sklepie w określonym kolorze, proste zagadki, których odgadywanie zwykle wprowadza dzieci w dobry nastrój. Pozwól dziecku się czasami ponudzić. To może skłonić je do wymyślania własnych zabaw.

## 09 UNIKAJ UŻYWANIA URZĄDZEŃ DO NAGRADZANIA LUB KARANIA DZIECKA

Urządzenia nie sprawdzają się jako narzędzia wychowawcze. Nie dawaj dziecku w nagrodę dodatkowego czasu na granie, nie odbieraj mu go po to, by ukarać za złe zachowanie lub coś na nim wymusić. To sprawia, że urządzenia stają się dla dziecka jeszcze bardziej atrakcyjne i łatwiej się do nich przywiązuje.

## 10 ROZMAWIJ Z DZIECKIEM O JEGO EMOCJACH

Dawanie dziecku telefonu czy tabletu w sytuacji, kiedy przeżywa trudne chwile [złości się, jest zrozpaczone], nie uczy radzenia sobie z emocjami. Dziecko uczy się dopiero wtedy, kiedy pomagasz mu nazywać te emocje, dlatego rozmawiaj z nim o przeżywanych przez nie doznaniach. Wystarczy, że spróbujesz je nazywać i połączysz z potencjalną ich przyczyną, np. „Widzę, że złościsz się na mnie, bo nie pozwałam ci na oglądanie więcej bajek”. Pozwól dziecku na wyrażanie emocji i swojego niezadowolenia. Małe dzieci przeżywają bardzo silnie emocje i dopiero uczą się kontrolowania swojego zachowania. Mogą bardzo intensywnie buntować się przeciwko stawianym granicom i wprowadzanym zasadom, ale to również służy ich rozwojowi.

Więcej informacji znajdziesz  
w Razem w cyberświecie  
– pomysłownik na trudne sytuacje



i na stronie kampanii  
„Pierwsze kroki w [cyber]Świecie”



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.