

## 10 sposobów na wprowadzanie przedszkolaków w świat telefonów komórkowych

1. Rozmawiaj z dziećmi o tym, czym jest Internet. Co dzięki niemu możemy zyskać, ale również co możemy stracić, jeśli zaczniemy nadużywać mediów cyfrowych. Do rozmowy możesz wykorzystać dwa plakaty znajdujące się na stronie <https://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/03/Problemowe-uzywanie-smartfonow-2.pdf>
2. Staraj się stworzyć z dzieckiem domowe zasady używania mediów cyfrowych. Wykorzystaj do tego plakat <https://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/03/Sposoby-codziennych-rozwiazan.pdf> oraz wzór domowego kodeksu <https://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Kodeks-1-1.pdf>
3. Pozwalaj dziecku grać w gry, najlepiej te edukacyjne, które uczą dzieci myślenia logicznego, programowania, oszczędzania pieniędzy czy zarządzania własnym czasem. Pamiętaj o tym, że jest system PEGI, który podpowiada, jaka gra jest dobra dla dziecka, a jaka jest niewłaściwa <https://pegi.info/pl>
4. Staraj się poznać bohaterów gier, w które gra Twoje dziecko. Nie dawaj dziecku wielu możliwości do tego, aby samo grało w gry.
5. Staraj się pokazywać, jak w sposób ciekawy i kreatywny można spędzać czas poza siecią. Wspólnie twórz kulturę bycia off-line. Pamiętaj o tym, że to, co zapewnia odpowiedzialność cyfrową Twojego dziecka, to również świadome pozostawanie poza przestrzenią Internetu.
6. Podróżuj. Jak tylko masz możliwość zwiedzaj nowe zakątki świata. Nie musi to być podróż za granicę, jest wiele pięknych miejsc w Polsce, które warto odwiedzać wspólnie z dziećmi. Wykorzystuj naturalne zasoby w postaci parków, lasów, łąk, gór, jezior. Wszystkie one są Twoim sprzymierzeńcem w doświadczeniu ciszy, spokoju, elektronicznego odpoczynku.
7. Nie nagradzaj i nie karz swojego dziecka większym/ograniczonym dostępem do internetu i smartfona. Pamiętaj, aby nie stosować zbyt często takich kar i nagród, albowiem powszechne ich używanie może doprowadzić do uwarunkowania czyli sytuacji, w której Twoje dziecko będzie wykonywać Twoje polecenia tylko wówczas, kiedy będzie miało dostęp do smartfona i Internetu
8. Kiedy dajesz karę swojemu dziecku w postaci bezwzględного zakazu korzystania ze smartfona pamiętaj o kilku kwestiach:
  - nie odwołuj kary i pozwól, aby ona dotrwała do końca,
  - daj coś w zamian. Staraj się w czasie trwania kary być bliżej swojego dziecka zapędzając mu nieco czasu wolnego wygenerowanego przez nieużywanie mediów cyfrowych. Dobrze spędzony czas wspólnie z dzieckiem będzie dla niego okazją do zobaczenia, że czas bez mediów cyfrowych może być spędzony kreatywnie oraz ciekawie

- pamiętaj, aby po zakończonej karze porozmawiać z dzieckiem i w krótki sposób podsumować czas, w którym dziecko nie mogło używać swojego smartfona

9. Nigdy nie dawaj małemu dziecku cyfrowych urządzeń mobilnych w sytuacjach, w których musisz sam dokończyć swoje zaległe sprawy. Wtedy najczęściej dochodzi do niekontrolowanego korzystania z takich urządzeń. W obecności dzieci staraj się używać mediów cyfrowych przede wszystkim w celach bardziej praktycznych, związanych z poszukiwaniem informacji, załatwianiem spraw w sieci, robieniem zakupów itp

10. Jak prowadzisz samochód nie pisz sms-ów, nie sprawdzaj poczty, używaj smartfona tylko w dozwolony sposób. Jak robisz zdjęcia sobie bądź innym zastanów się, czy miejsce, w którym tego dokonujesz jest bezpieczne

Opracowanie: dr Maciej Dębski z Fundacji Dbam o Mój Z@sięg.

Lista jest prezentem dla słuchaczy podcastu Ojcowska Strona Mocy.

Podcastu „Fonoholizm. Jak radzić sobie z nadużywaniem mediów cyfrowych w rodzinie“ możesz posłuchać na [www.ojcowskastronamocy.pl/020](http://www.ojcowskastronamocy.pl/020)