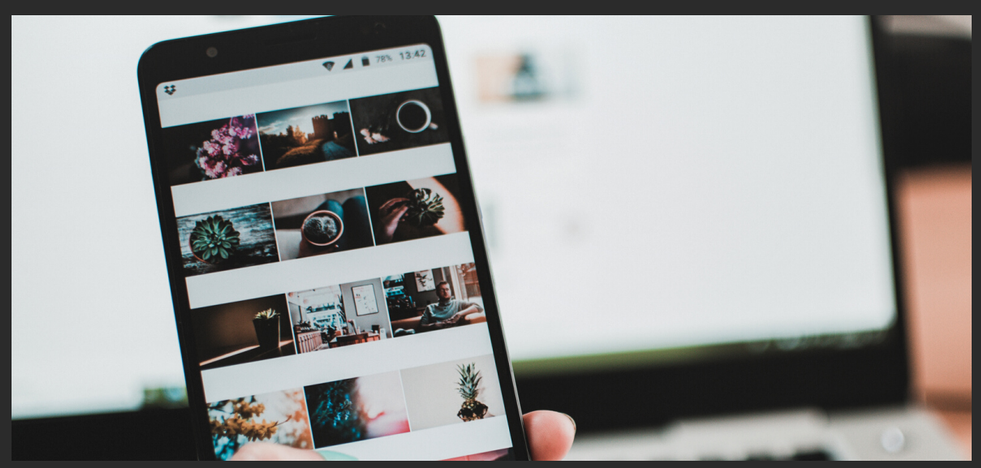
I CO Z TYM INTERNETEM? (ODPOWIEDZIALNE UŻYWANIE MEDIÓW CYFROWYCH – ZASADA 3x R)



MOJE DOŚWIADCZENIA

Często w poradni czy na grupowych spotkaniach w szkołach rodzice dzielą się swoim niepokojem, związanym z używaniem/nadużywaniem mediów cyfrowych przez ich dzieci. Często też wyrażają własną bezradność. Pytają, czy zachowanie dziecka nosi już cechy uzależnienia.

Uspokajam rodziców-najnowsze badania psychologiczne wskazują na to, iż internet należy teraz traktować jako nowoczesne podwórko. A zatem korzystanie z mediów cyfrowych intensyfikuje życie społeczne, a nie je niszczy. Często przestrzeń wirtualna i realna nakłada się na siebie. Aktywność dzieci w sieci sprowadza się często do wymiany treści. To co powinno niepokoić rodziców/nauczycieli to nie czas, jaki dziecko spędza on-line, ale to co dziecko w sieci robi.

A zatem odpowiednie korzystanie z internetu to wyzwanie, ale nie zagrożenie. Zapraszam czytających do miejsca zwanego złotym środkiem-pomiędzy paniką a realną troską. Jest tu miło, przyjemnie, bezpiecznie.Można się tu poczuć mocnym, kompetentnym, odpowiedzialnym. W tym miejscu nie będę opisywać zagrożeń i niebezpieczeństw wynikających z bycia online
(a wiadomo, ze takie są). Pragnę Państwu przybliżyć zasadę 3xR, zaproponowaną przez Fundację „Dbam o mój zasięg".
To cenne informacje. Jestem przekonana, że zawierają wszystko to, co ważne z punktu widzenia profilaktyki, a jednocześnie są przecież niezwykle proste.

Zapraszam do lektury, chwili skupienia. Iwona Koperwas

ZASADA 3 x R (według Fundacji Dbam o mój zasięg")

Zasada ta opiera się na przekonaniu, że odpowiedzialność cyfrowa dziecka wzrasta, w sytuacji, w której rodzice dbają o dobre relacje ze swoim dzieckiem, w której rodzice tworzą wspólnie z dziećmi domowe rytuały oraz w której codzienne używanie urządzeń cyfrowych wynika ze wspólnie ustalonych zasad.

RELACJE

Osoby, które mają lepsze więzi społeczne w rodzinie posiadają wsparcie w przyjaciołach czy lokalnej społeczności są szczęśliwsze, fizycznie zdrowsze i cieszą się dłuższym życiem. Czasem dziecko nie potrafi się komunikować za pomocą słów, lecz przytula się do swoich rodziców i wiąże się z nimi swoim dotykiem. Dbajmy o to! Dobrze zbudowana relacja zmniejsza uczucie lęku oraz samotności, obniża poziom stresu, wpływa na odporność organizmu, a nawet leczy. Dotyk buduje więź, można powiedzieć, że jest językiem miłości.

RYTUAŁY

Żeby rozwinąć bliskość emocjonalną i intelektualną w relacji z dziećmi i partnerem, potrzebujemy 2-3 godzin dziennie na bycie razem, w którym jest także miejsce na ciszę i brak wszelkich planów. To doskonała sposobność, aby budować wspólne rytuały. Rytuały rodzinne, w których realizację zaangażowani są wszyscy domownicy, przede wszystkim budują poczucie bezpieczeństwa dziecka od najmłodszych lat. Sprawiają że dziecko uczy się pożądanej struktury dnia codziennego, powodują, że wszystkie osoby zaangażowany zaczynają być bliżej siebie.

Poniżej przedstawię propozycje codziennych rytuałów, które systematycznie wdrażane mogą dostarczyć naszemu dziecku odpowiednią dawkę poczucia bezpieczeństwa:

- Poranne przygotowywanie się do szkoły w strefie wolnej od mediów cyfrowych.

- Wieczorna kąpiel o ustalonej porze dnia.

- Wspólna celebracja posiłków.

- Czytanie książek przed zaśnięciem.

- Systematycznie powtarzane weekendy bez używania mediów cyfrowych.

- Wspólne wyjazdy w znaczące miejsca.

RAMA

Nie ma odpowiedzialnego używania smartfona, tabletu czy Internetu bez określenia jasnych zasad używania urządzeń mobilnych. Zasady te stanowią ramę w używaniu cyfrowych urządzeń komunikacji z innymi, i tak rozumiane są naturalną konsekwencją wdrożonych w rodzinie rytuałów.

<u>Ustalając rodzinne zasady należy pamiętać o kilku ważnych kwestiach:</u>

- o zasadach panujących w domu współdecydują wszyscy członkowie rodziny,

- rodzic pozostaje liderem w procesie tworzenia tych zasad,

- ustalone zasady dotyczą wszystkich domowników,

- zasady są konsekwentnie przestrzegane, wszyscy wiedzą, jakie konsekwencje towarzyszą ich złamaniu,

-zasady są wiadome dla wszystkich, najlepiej kiedy pozostają spisane i umieszczone w widocznym miejscu,

- zasady dotyczą nie tylko bezpośrednio korzystania z mediów cyfrowych, ale również rozciągają się na inne aktywności podejmowane przez członków rodziny w czasie wolnym, w czasie nauki, w czasie pracy.