



***Nowe technologie  
w domu*** KRÓTKI PORADNIK  
DLA RODZICÓW

Maciej Dębski • Anna Hady



# *Nowe technologie w domu* KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW

Maciej Dębski ✦ Anna Hady

Gdańsk 2022

# Spis treści

Wstęp	5
<b>1</b> Zasady tworzenia domowych kodeksów odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych. Najważniejsze wytyczne dla rodziców	9
<b>2</b> Jeśli masz naprawdę małe dziecko	23
<b>3</b> Co daje kreatywnie spędzany czas offline?	29
<b>4</b> Korzyści ze swobodnej zabawy	33
<b>5</b> Jak ekrany wpływają na mózg dziecka?	37
<b>6</b> Dlaczego relacje osobiste są ważne?	41
<b>7</b> Korzyści wynikające ze wspólnego spożywania posiłków bez obecności ekranów	51
<b>8</b> W jaki sposób dbać o higienę cyfrową w domu?	57
<b>9</b> Kiedy twoje dziecko gra w gry on-line	61
<b>10</b> Objawy uzależnienia od ekranów i Internetu	81





## Wstęp



Wcale nie tak stare przysłowie przypomina nam, że **Wisły kijem nie zawrócisz**. Koniec i kropka. Od ponad pięćdziesięciu lat na świecie, a od trzydziestu w Polsce, żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, które coraz bardziej zagarnia naszą analogową dotychczas przestrzeń. I pomimo tego, że socjologzy i pedagodzy przypominają, że podział świata na online i offline należy odłożyć do lamusa, nie można zaprzeczyć, że udział tego drugiego dość mocno się skurczył. W miejscu, w którym aktualnie przebywasz realizujemy projekt, który ma zwrócić uwagę na ważność relacji osobistych w świecie zdominowanym przez nowe technologie.

*Chcemy, abyś wiedział/a, że w naszej opinii:*

- ♥ **W społeczeństwie sieci Internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży.** Nie strasz dzieci nowymi gadżetami technologicznymi, szukaj możliwości ich pozytywnego zastosowania w życiu Twojego dziecka.
- ♥ **To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabiane przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online.** Pamiętaj o tym zawsze, kiedy zdarzy ci się narzekać, że już nikt ze sobą nie rozmawia. To nie jest prawda. Rozmawiamy ze sobą, ale często robimy to inaczej.
- ♥ **Kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej.** Ta druga jest w naszej opinii bardziej wartościowa. Dbaj o relacje osobiste z innymi rodzicami, pozwól dziecku na swobodną zabawę z rówieśnikami.
- ♥ **Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka.** Nie czekaj z rozmową o nowych technologiach do czasu, kiedy dziecko otrzyma swój pierwszy smartfon.
- ♥ **Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest również od świadomego pozostawiania poza przestrzenią Internetu.** Przywołuj tę myśl podczas wspólnych spacerów.
- ♥ **To nie media cyfrowe są złe, niewłaściwe może być ich używanie.** Nóż służyć może do krojenia chleba, jak również do zranienia kogoś. Ważne są zatem intencje związane z naszym użytkowaniem sieci, nasze kompetencje cyfrowe oraz jakość relacji, w jakich pozostajemy z innymi.

- ♥ **Zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu mają takie same skutki, co zachowania podejmowane w świecie realnym, zaś życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia.**

Tych krótkich siedem punktów oznacza, że jako rodzice nie możemy wycofywać się z roli bycia edukatorem – nauczycielem – przewodnikiem po świecie cyfrowym dla naszych dzieci. Poniżej znajdziesz kilka wytycznych, o których powinniśmy wszyscy pamiętać będąc rodzicami. Weź ten poradnik i nie bądź wśród tych 25% rodziców w Polsce, którzy nie wiedzą, co ich dzieci robią w sieci. Żeby być blisko i znać świat naszych dzieci potrzebujemy dobrych relacji.

A dobre relacje to nie pozycja do odhaczenia na liście zadań. Budowanie długotrwałych, autentycznych relacji to wartość, którą należy stale pielęgnować, nieustannie obdarzać uwagą i zaangażowaniem. Zbyt często bierzemy je za pewnik i zapominamy o małych, prostych, codziennych gestach, które przejawiają troskę i uczucie, podtrzymując jakość relacji na wysokim poziomie. Zbyt często w natłoku codziennych spraw lekceważymy pierwsze oznaki słabnących relacji, w które wkrada się brak uważności, zaufania. Na krótką metę zajęcie uwagi czy stłumienie trudnych emocji za ekranem jest łatwe, ale nie służy nam w długiej perspektywie. Nie pozwólcie, by w Waszym domu wspólny czas i ważne potrzeby zostały przysłonięte przez ekrany smartfonów.

Maciej Dębski  
Anna Hady





# 1



*Zasady tworzenia domowych  
kodeksów Odpowiedzialnego  
używania mediów cyfrowych.  
Najważniejsze wytyczne  
dla rodziców*

*Kontrola czy systemy nagród i kar to rozwiązania, które sprawdzają się tylko w czujnej obecności nadzorującego dorosłego. Wprowadzanie trwałych nawyków musi obejmować wewnętrzną motywację i przekazywanie odpowiedzialności osobistej dzieciom. Wspólne tworzenie rodzinnych zasad daje dzieciom możliwość wypowiedzenia swojego zdania, określenia potrzeb oraz poczucie przynależności i wpływu. Zorganizowanie rodzinnej narady i uwzględnienie głosu dzieci, to mocny sygnał szanowania ich godności. Jednocześnie takie działanie daje szansę na to, że ustalone zasady będą żywe w domu i wszyscy będą wspierać się w ich praktykowaniu.*

### **PRZYGOTUJcie SIĘ DO STWORZENIA DOMOWEGO KODEKSU ODPOWIEDZIALNEGO UŻYWANIA MEDIÓW CYFROWYCH, PAMIĘTAJĄC O TYCH WSKAZÓWKACH:**

#### **1 PRZEDYSKUTUJ POMYSŁ**

Przedyskutuj wcześniej pomysł tworzenia domowego kodeksu z mężem/żoną, partnerem/partnerką. Oboje rodziców powinni mieć pełną spójność i wizję celu, do którego zmierzają. W przypadku, kiedy rodzice nie mieszkają ze sobą dobrze jest poinformować siebie nawzajem o pomysle tworzenia domowego kodeksu. Jeśli zostanie on wypracowany, dobrze by było, aby obowiązywał w domu taty i mamy.

#### **2 PRACA WSPÓLNA**

Zasady ustalone w ramach Domowego Kodeksu powinny być efektem wspólnej pracy z dzieckiem, a nie wynikiem samodzielnej pracy dziecka czy Twojej. Pamiętaj, jeśli Twoje dziecko będzie miało realne poczucie wpływu na spisane treści, istnieje większe

prawdopodobieństwo ich przestrzegania w przyszłości. Dzięki wspólnej pracy podnosisz poczucie podmiotowości i poczucie ważności dziecka w procesie stanowienia o najważniejszych rzeczach w rodzinie.

#### **3 JESTEŚ LIDEREM**

Sprawujesz kontrolę nad pojawiającymi się pomysłami dziecka, jesteś liderem tworzonych zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych w domu. Podczas tworzenia kodeksu wsłuchuj się w oczekiwania i pomysły swojego dziecka, nie neguj ich, nie mów, że są złe, tylko że ewentualnie wymagają drobnej zmiany. W punktach spornych proponuj swoje korekty do pomysłów dziecka.

#### **4 MYŚL POZYTYWNIE**

Pamiętaj, że zasady nie powinny być spisywane w formie zakazów ani nakazów, ale raczej w formie wskazówek. Takie rozumienie sprawy pozwoli pozbyć się negatywnego kojarzenia pracy, którą należy wykonać.

#### **5 WSPÓLNIE PRZESTRZEGAJ**

Ustalone w ramach Domowego Kodeksu zasady powinny być wspólnie przestrzegane. To jeszcze bardziej podkreśli rolę i znaczenie dziecka w rodzinie. Dziecko poczuje się pewne siebie, kiedy zobaczy, że również Ty starasz się podążać za wytyczonymi celami odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. Będzie miało poczucie, że nie jest pozostawione samo sobie, tylko że może liczyć na Twoje wsparcie i Twoją obecność.

#### **6 KONSEKWENCJA W DZIAŁANIU**

Domowy kodeks odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych ma o tyle sens, o ile zapisy w nim zawarte będą konsekwentnie przestrzegane. Pamiętaj, że to może być o wiele trudniejsze, niż



samo wypracowanie takich zasad. A zatem dobrze się zastanów nad każdą spisaną zasadą, czy rzeczywiście Twoje dziecko i Ty sam jesteście w stanie bez problemu przestrzegać tego, na co się umówicie.

## 7 MONITORUJ POSTĘPY

Domowy kodeks odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych ma za zadanie kształtować właściwą postawę w zakresie codziennego używania takich urządzeń mobilnych jak smartfon, tablet, komputer, konsola do gry. Tak rozumiany nie może sprowadzać się do jednorazowej wspólnej pracy, ale powinien być wdrażany każdego dnia. Zwróć uwagę na to, aby co jakiś czas analizować, w jaki sposób kodeks jest przestrzegany w Waszym domu. Być może dojdziecie do wniosku, że potrzebne są zmiany w spisanych zasadach, być może poszczególne punkty kodeksu wymagać będą korekty albo całkowitego przeformułowania, a nawet likwidacji.

## 8 TO NAPRAWDĘ WAŻNY DZIEŃ

Pamiętaj, że domowy kodeks nie powinien kojarzyć się z karą i surowym ograniczeniem. Zrób wszystko, aby dziecko zapamiętało ten dzień, jako ważne wydarzenie w swoim życiu. Niech pojawienie się domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych kojarzy się z przyjemnie spędzonym czasem.

### *Zrównoważone planowanie aktywności, rozrywki i odpoczynku domowników*

Wśród różnych zasad, które porządkują życie rodzinne i zabezpieczają potrzeby domowników, nie powinno zabraknąć reguł dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych z uwzględnieniem kompleksowego spojrzenia na potrzeby dziecka, nastolatka i doro-

stęgo. Bez ich jasnego ustalenia szybko może się okazać, że ekrany niepostrzeżenie zaczynają dominować w pewnych obszarach życia, zastępując na przykład rozwiązywanie problemów czy mierzenie się z trudnymi emocjami. Odpowiednie przemyślenie i zaplanowanie aktywności zostawiają przestrzeń na takie korzystanie z urządzeń ekranowych, które będzie wносиło coś pozytywnego do doświadczeń rodziny, bez szkody dla relacji i równowagi w dbaniu o swój dobrostan i kondycję fizyczną.

Warto pamiętać, że dopiero kiedy dzieci mają odpowiednio zaspokojone potrzeby związane z bliskością i bezpieczeństwem, oraz te dotyczące aktywności i wypoczynku, czas ekranowy może stanowić wartościowy dodatek do ich czasu wolnego. Należy jednak zaznaczyć, że dla tych najmłodszych dzieci, czas ekranowy stanowi jedynie formę rozrywki, ale nie pełni funkcji edukacyjnej. Dzieci nie uczą się mówić za pośrednictwem ekranów, ani też nie nabywają kompetencji społecznych. Do właściwego rozwoju potrzebne są interakcje z rodzicem uwzględniające kontakt wzrokowy i zaangażowanie wszystkich zmysłów, a także duża dawka swobodnej zabawy i przytulania.

Kiedy jako rodzice decydujemy się na to, aby nasze dziecko miało dostęp do cyfrowych narzędzi ekranowych ważne jest to, aby czas spędzany w Internecie był po pierwsze wartościowy (jakościowo dobry) oraz dostosowany do wieku dziecka. Najmłodszym dzieciom należy zawsze towarzyszyć podczas korzystania z ekranów i zachować uważność na sposób odbierania przez nie treści i reakcje emocjonalne. Należy również upewnić się, że dziecko każdorazowo ma możliwość omówienia z rodzicem tego, co obejrzało, jeśli wyraża taką potrzebę. Nie bez znaczenia będzie również moment dnia, w którym udostępniamy dzieciom ekrany - nigdy nie powinno to się odbywać bezpośrednio przed spaniem, w takcie jedzenia czy czynności związanych z higieną osobistą.





Ważną i korzystną dla wszystkich domowników zasadą jest, aby w domu było wyznaczone miejsce, w które odkładamy telefony czy inne urządzenia ekranowe, kiedy z nich nie korzystamy. Dzięki temu łatwiej nam kontrolować świadome z nich korzystanie, a po szklane ekrany nie sięgamy bezwiednie wykonując inne czynności. Kiedy rozmawiamy, gotujemy, bawimy się czy odpoczywamy – urządzenia ekranowe odkładamy na bok, aby nie kradły naszej uwagi i nie przyczyniały się do problemu z koncentracją (poprzez robienie wielu rzeczy jednocześnie). Taka postawa uczy również dziecko, że to my decydujemy o korzystaniu z telefonu, a nie telefon kieruje naszym zachowaniem pochłaniając nas przy każdym przychodzącym powiadomieniu.

Proponujemy rodzicom zapoznanie się z poniższą tabelą z rekomendacjami i uwzględnienie ich przy ustalaniu zasad ekranowych. W przygotowaniu tabeli posiłkowaliśmy się m.in. wytycznymi WHO, AAP (Amerykańskie Towarzystwo Pediatriczne), opracowaniami z zakresu neurobiologii, jak również naszymi własnymi doświadczeniami szkoleniowymi lub rodzicielskimi.

### WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE:

- ♦ każde dziecko może mieć indywidualne potrzeby odnośnie snu czy aktywności i należy dążyć do takiej organizacji dnia i tygodnia, aby były regularnie spełniane,
- ♦ czasowe odstępowania od ustaleń nie powinny generować poczucia winy rodziców ani dzieci,
- ♦ poniższa tabela ma służyć jako punkt wyjścia do ustalenia najlepszych dla Twojej rodziny zasad i zwrócić uwagę na ważne elementy, które należy wziąć pod uwagę, by zadbać o wszystkich członków rodziny,

- ♦ mając za punkt odniesienia dobrze określone zasady ekranowe, można wykazywać się pewną elastycznością, obserwując, co najlepiej służy domownikom w danym czasie i uwzględniając szczególne okoliczności (jak choroba czy święta),
- ♦ zasady będą wymagały aktualizowania z czasem, aby faktycznie odzwierciedlały aktualne potrzeby i możliwości domowników.

Mamy nadzieję, że ta tabela przysłuży się do całościowego spojrzenia na potrzeby młodego człowieka i elementy, które powinny składać się na zrównoważony plan dnia. Nie można nie wspomnieć tutaj również o codziennym dostępie do bliskiej relacji z rodzicami, która tworzy przestrzeń współpracy z dzieckiem i stanowi niezbywalną potrzebę dzieci w każdym wieku - ale o tym piszemy więcej w odrębnym rozdziale dotyczącym relacji.

WIEK DZIECKA	REKOMENDOWANY CZAS SNU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:	REKOMENDOWANY SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRAKOWYCH:
0-2 LAT	<p>12-17 godz. snu włącznie z drzemkami.</p> <p>Od ok. 30 minut intensywnej aktywności na brzuchu (1-3msc).</p> <p>Z czasem ok. 180 minut swobodnej aktywności. Im więcej, tym lepiej!</p> <p>Unieruchomienie jednorazowo nie więcej niż 1 godzina! (fotelik, nosidło, bujak).</p>	<p>0 minut!</p> <p><b>Wysoka szkodliwość używania ekranów dla zdrowia i rozwoju dziecka.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Brak korzyści dla dziecka z używania ekranów!</li> <li>♥ Brak korzyści z używania elektronicznych urządzeń dla dzieci, np. bujaczki z wysięgnikiem na tablecie, elektroniczne zabawki, usypiacze podłączone do Internetu i kamery, bajki na tabletach, zabawki nie podłączone do Internetu, ale przypominające urządzenia ekranowe takie, jak tablet czy telefon komórkowy.</li> <li>♥ Uwaga rodziców na korzystanie z cyfrowych narzędzi ekranowych w obecności dziecka (dzieci uczą się przez naśladowanie dorosłych).</li> </ul>

WIEK DZIECKA	REKOMENDOWANY CZAS SNU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:	REKOMENDOWANY SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH:
0–2 LAT		<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Bezwzględny zakaz używania przez dziecko narzędzi ekranowych podczas zabawy.</li> <li>♥ Bezwzględny zakaz używania przez dzieci narzędzi ekranowych podczas spożywania posiłków.</li> <li>♥ Brak nowych technologii w sypialni dziecka.</li> <li>♥ Jeśli korzystać z nowych technologii, to zawsze w obecności rodzica.</li> </ul>
3–6 LAT	<p>10–13 godz. snu z uwzględnieniem drzemek i indywidualnych potrzeb.</p> <p>Ponad 180 minut w ramach swobodnej aktywności i zabawy, z czego co najmniej 60 minut umiarkowanego lub intensywnego, różnorodnego ruchu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nie więcej niż 30 minut dziennie, im mniej tym lepiej.</li> <li>♥ Lepiej 2×15 minut, niż 1×30 minut.</li> <li>♥ Nie codziennie.</li> <li>♥ Nie przed snem.</li> <li>♥ Czas ekranowy wspólny lub nadzorowany przez rodzica.</li> <li>♥ Treści sprawdzone, dostosowane do wieku i omawiane z rodzicem.</li> <li>♥ Brak nowych technologii w sypialni dziecka.</li> <li>♥ Bezwzględny zakaz korzystania z mediów społecznościowych.</li> </ul>
KLASA 1–3	<p>9–12 godz. snu w regularnych porach.</p> <p>Co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanego, różnorodnego ruchu oraz co najmniej 3 razy w tygodniu intensywny wysiłek.</p> <p>Im więcej ruchu i im większa różnorodność aktywności, tym więcej korzyści dla zdrowia i rozwoju.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nie więcej niż 60 minut, im mniej tym lepiej.</li> <li>♥ Nie codziennie!</li> <li>♥ Treści sprawdzone, dostosowane do wieku i omawiane z rodzicem.</li> <li>♥ Brak nowych technologii w sypialni dziecka.</li> <li>♥ Bezwzględny zakaz korzystania z mediów społecznościowych.</li> <li>♥ Potrzebne jest omawianie z dzieckiem emocji, które pojawiają się podczas korzystania z zasobów sieci lub rozrywek ekranowych oraz poznawanie sposobów na radzenie sobie z nimi, a także uczulanie dzieci na rozpoznawanie u siebie sygnałów przebodźcowania.</li> </ul>

WIEK DZIECKA	REKOMENDOWANY CZAS SNU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:	REKOMENDOWANY SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH:
KLASA 1–3		<p>Możliwość sprawdzenia i wyboru aktywności pozytywnie przekłada się na zaangażowanie i wytrwałość w ćwiczeniu.</p>
KLASA 4–8 I SZKOŁA PONAD- PODSTA- WOWA	<p>8–10 godz. snu w regularnych porach.</p> <p>Co najmniej 60 minut dziennie umiarkowanego, różnorodnego ruchu oraz co najmniej 3 razy w tygodniu intensywny wysiłek.</p> <p>Im więcej ruchu i im większa różnorodność aktywności, tym więcej korzyści dla zdrowia i rozwoju.</p> <p>Możliwość sprawdzenia i wyboru aktywności pozytywnie przekłada się na zaangażowanie i wytrwałość w ćwiczeniu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nie więcej niż 60 minut rozrywki ekranowej, im mniej tym lepiej.</li> <li>♥ Treści dostosowane do wieku.</li> <li>♥ Określony czas dla każdego rodzaju aktywności ekranowej – nauka, kontakty, granie, rozrywka, media społecznościowe, etc.</li> <li>♥ Przestrzeganie czasu, miejsc i aktywności wolnych od ekranów.</li> <li>♥ Brak nowych technologii w sypialni dziecka.</li> <li>♥ Potrzebne jest omawianie z dzieckiem emocji, które pojawiają się podczas korzystania z zasobów sieci lub rozrywek ekranowych oraz poznawanie sposobów na radzenie sobie z nimi, a także uczulanie na rozpoznawanie u siebie sygnałów przebodźcowania.</li> <li>♥ Możliwe korzystanie z mediów społecznościowych nie wcześniej niż w 13 roku życia, po odpowiednim przygotowaniu dziecka do tej aktywności.</li> </ul>

Pamiętajmy, że rodzicielstwo jest wspólnym rozwojem dorosłych z dziećmi i ma to odzwierciedlenie również w praktykowaniu higieny cyfrowej. Nie obawiaj się rozmawiać z dzieckiem o swoich trudnościach i wzywaniach związanych z nowymi technologiami. Dzieląc się swoimi doświadczeniami i odczuciami wynikającymi z korzystania

z urządzeń ekranowych pozostajesz autentyczną osobą, a zatem bliższą i bardziej dostępną dla swojego dziecka.

Mamy świadomość, że wprowadzanie tych zasad i przestrzeganie ich jest trudne. Kiedy nam brakuje zasobów, kiedy emocje dzieci przytłaczają nas, zdarza się, że to my sami proponujemy dzieciom urządzenia ekranowe, jako wyjście z trudnej sytuacji. Dlatego chcemy zwrócić Twoją uwagę, na częste pułapki, w które wpadamy jako rodzice, aby mieć na nie szczególną uważność i móc świadomie przygotować sobie alternatywne scenariusze z wyprzedzeniem.

Badania pokazują, że ponad 80% rodziców oferuje dziecku telefon jako odpowiedź na nudę, a w odpowiedzi na płacz i marudzenie postępuje tak dwie trzecie rodziców. Blisko 85% rodziców pozwala na korzystanie z urządzeń mobilnych, kiedy sami nie mają energii na zajęcie się dzieckiem i potrzebują odpoczynku, a niemal 75% kiedy nie mają innego pomysłu na wspólną aktywność. Jednocześnie około dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenia mobilne jako formę nagrody<sup>1</sup>.

Kiedy takie postawy powtarzają się często i stanowią jedyną odpowiedź na wspomniane sytuacje, nie trudno o utrwalenie niewłaściwych wzorców korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci. Jeśli zaobserwujemy takie wzorce zachowań u siebie, przygotujmy z wyprzedzeniem inne pomysły, które będą nas wspierać w przestrzeganiu zasad również w trudnych momentach. Możemy na przykład zapewnić dziecku książkę lub grę na moment nudy, jak również

<sup>1</sup> Rowicka M., Bujalski M. (2022), *Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat*, W ramach Programu: Badania naukowe, epidemiologiczne, monitoring, ewaluacja - wspieranie badań naukowych dotyczących uzależnień behawioralnych a także rozwiązywania problemów z tym związanych. W ramach zadania: Zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku do lat 6. Realizator: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

zabierać takie przedmioty w podróż czy do poczekalni. Zadbajmy też o to, żeby dziecko znało wartościowe i kreatywne sposoby spędzania czasu w Internecie, a także wiedziało, jakie praktyczne sprawy może załatwić online, aby mądrze wykorzystywać czas online. Aby urządzenia mobilne nie stały się przedmiotem domowej walki, zdecydowanie rekomendujemy, aby nie stawały się przedmiotem nagród i kar - korzystanie z tych urządzeń powinno mieć jasno założony cel, zakres i czas dostępu. Czym innym natomiast jest ustalenie, że dziecko może rozpocząć czas ekranowy związany z rozrywką, dopiero po wywiązaniu się ze swoich codziennych zadań, a zakres ich używania może być uzależniony od wykazywania się odpowiedzialnością osobistą.

### *Korzystanie z sieci społecznościowych*

Odrębną przestrzenią świata cyfrowego są sieci społecznościowe, których algorytmy projektowane są tak, by przyciągać i utrzymywać uwagę użytkownika. Zwłaszcza najmłodszy użytkownicy nie są do tego przygotowani, przez co są szczególnie narażeni na negatywne konsekwencje takiej aktywności online, włącznie z wysokim ryzykiem uzależnienia. Należy przestrzegać, aby dzieci co najmniej do 13 roku życia nie były obecne w sieciach społecznościowych i nie były eksponowane na kulturę ciągłego oceniania i zdobywania uwagi.

Jeśli rodzina podejmie decyzję o dołączeniu dziecka po 13 roku życia do sieci społecznościowych, należy je odpowiednio do tego przygotować. Potrzebne jest wspólne omówienie czym są i jak działają algorytmy w sieciach społecznościowych, jakie są konsekwencje baniek informacyjnych, w których zamykani są użytkownicy tych portali, jak krytycznie oceniać treści prezentowane przez influencerów. Rodzice powinni ustalić z dzieckiem ustawienia prywatności konta oraz zasady publikowania prywatnych informacji i zdjęć, a także uczulić na kontakty online z osobami znanymi tylko z sieci.

Jako rodzice powinniśmy rozwijać swoją świadomość wpływu obecności sieci społecznościowych na obraz siebie, poczucie własnej wartości oraz różnicę między dowiadywaniem się o siebie nawzajem online, a realnymi relacjami. Do rozmów z dzieckiem o korzystaniu z sieci społecznościowych można wykorzystać poniższe zasady i pytania, zainspirowane publikacjami autorek i badaczek obrazu ciała w mediach, dr Lindsay Kite i dr Lexie Kite. Przykładem tego, jaki wpływ na psychikę i obraz siebie ma obecność w sieciach społecznościowych, może być przygotowany przez dr Lexie Kite opis lekcji, jaką otrzymują dzieci obecne na Instagramie:

*„Istniejesz dla przyjemności oglądających Cię osób. Twoje poczucie szczęścia i własnej wartości jest bezpośrednio związane z twoją umiejętnością zarządzania rosnącą liczbą lajków, followersów i wiadomości. Twoje piękno jest definiowane przez konkretne wzorce nieustannie zmieniające się i nieosiągalne. Twoje zadowolenie będzie pochodzić z dokumentowania perfekcyjnie pozowanych, stylizowanych i edytowanych zdjęć twoich doświadczeń – nie z doświadczeń samych w sobie. Twój wygląd to twój najcenniejszy kapitał. Twoje ciało będzie zdobywało dla Ciebie miłość, popularność i poczucie wartości.”*

### ZASADY KORZYSTANIA Z SIECI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- \* Ustaw swój profil jako prywatny.
- \* Nie pozwalaj obserwować swojego profilu osobom nieznanym, z którymi nie masz kontaktu w prawdziwym świecie.
- \* Obserwuj tylko te osoby, które znasz w prawdziwym życiu.

- \* Nie przeglądaj wyszukiwarki – to nie jest bezpieczne (umożliwia użytkownikom dostęp do każdego publicznego posta i dostosowuje treści do użytkownika).
- \* Nie angażuj się w treści skoncentrowane wyglądzie i uprzedmiotowiające.

### PRZEMYŚL ZANIM ZACZNIESZ PRZEGLĄDAĆ!

- 🗨️ Czy zdjęcie/konto skłania mnie do koncentrowania się na moim wyglądzie?
- 🗨️ Czy zdjęcie/konto wzbudza poczucie niepokoju lub pobudza we mnie intensywne emocje?
- 🗨️ Czy angażuję się w porównywanie siebie, kiedy oglądam te treści?
- 🗨️ Czy to konto wykorzystuje mój brak pewności poprzez sprzedawanie rozwiązań na moje „wady”?
- 🗨️ Czy te wizerunki promują lub wzmacniają zniekształcone ideały tego, jak ciało i twarz powinny wyglądać (poprzez przeróbkę cyfrową lub przedstawianie tylko jednego typu sylwetki lub wyglądu)?

Jeśli odpowiedź na jedno lub wszystkie powyższe pytania brzmi **TAK**, rozważ zaprzestanie śledzenia, wypisanie się, ograniczenie lub w inny sposób unikanie tego rodzaju treści.





2



*Jeśli masz naprawdę  
małe dziecko*

*Małe dzieci tak naprawdę nie potrzebują w ogóle korzystać z urządzeń cyfrowych, istnieje wiele badań naukowych i rekomendacji, mówiących, by nie udostępniać ich dzieciom poniżej 2 roku życia. Powszechna obecność tych urządzeń w naszym życiu oraz wzorce korzystania z nich, często przysyłają nam obiektywne potrzeby dziecka. Pielęgnacja, żywienie, regulacja emocji, wyciszenie przed snem, to wszystko czynności, w które powinniśmy angażować się z dzieckiem w pełni świadomie, korzystając ze wszystkich zmysłów, bez rozpraszania uwagi dodatkowymi bodźcami. Dzięki temu lepiej nawzajem poznajemy siebie i swoje potrzeby oraz przez codzienne wspólne czynności budujemy więź z dzieckiem.*

### **ABY ŚWIADOMIE WYKORZYSTYWAĆ POTENCJAŁ URZĄDZEŃ CYFROWYCH I OGRANICZAĆ ICH NEGATYWNY WPŁYW, PAMIĘTAJCIE O TYCH ZASADACH:**

- ☛ **Problem z nadużywaniem przez dzieci narzędzi ekranowych rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla nich światem jest świat cyfrowy.** Codziennie buduj dla swojego dziecka alternatywę dla przestrzeni Internetu. Wspólna zabawa, wspólne spędzanie czasu wolnego (najlepiej na świeżym powietrzu), swobodne rozmowy bez obecności mediów cyfrowych.
- ☛ **Dziecko do drugiego roku życia w ogóle nie powinno mieć dostępu do narzędzi ekranowych.** Jeśli już ma do nich dostęp pamiętaj, że dziecko nie powinno używać mediów cyfrowych zaraz po wstaniu z łóżka, podczas posiłku, tuż przed zaśnięciem.



- ☛ **Używanie narzędzi elektronicznych można porównać do spożycia posiłków.** Lepiej zjeść kilka mniejszych posiłków, niż najeść się raz, a dobrze. Pamiętaj o tym udostępniając swojemu dziecku tablet/smartfon z dostępem do Internetu. Jeśli ustaliliście, że 1 godzina dziennie to optymalny czas na używanie cyfrowych dobrodziejstw, rozbij ten czas na 2×30 minut, bądź 4×15 minut.
- ☛ **Poznaj cyfrowych bohaterów swojego dziecka.** Nie udawaj, że granie w gry on-line nie istnieje, nie unikaj rozmów i dyskusji o grach, w jakie chce grać, bądź gra Twoje dziecko. Pamiętaj, że jeśli nie znasz się na grach zawsze możesz skorzystać z informacji zawartych na specjalistycznej stronie <https://pegi.info/pl>
- ☛ **Nie bój się, że Twoja wiedza o nowych technologiach jest zbyt mała i mniejsza od wiedzy Twojego dziecka.** Edukacja jest procesem dwustronnym: pokazuj dziecku, do jakich kreatywnych rzeczy wykorzystujesz swojego smartfona, ucz się od dziecka nowych aplikacji i nowego języka.
- ☛ **Pamiętaj, że dzieci uczą się przez naśladowanie osób dorosłych, najczęściej rodziców.** Oznacza to, że to, w jaki sposób my sami używamy cyfrowych dobrodziejstw, może mieć wpływ na kulturę ich używania przez nasze dzieci. Nie chowaj się po domowych kątach chcąc przeprowadzić prywatną rozmowę, ale pamiętaj, że dzieci są baczными obserwatorami. Nie dziw się zatem, kiedy ciągle używasz smartfona w obecności dziecka, ono też domagać się będzie korzystania z niego.
- ☛ **W sytuacjach, w których używasz smartfona/komputera i podchodzi do Ciebie dziecko i pyta, co robisz, zaproś swoje dziecko do wspólnego używania narzędzia ekranowego.** Niech dziecko wie, że siedząc na kanapie można zamówić jedzenie, zrobić zakupy, opłacić rachunki, kupić bilety do kina, wesprzeć organizację, bądź osobę.

- ☞ **Nie kupuj dziecku własnego telefonu komórkowego, dopóki nie porozmawiasz z nim o tym, czym właściwie jest Internet, w jaki sposób on działa, kiedy jest szansą, a kiedy może stać się zagrożeniem.** Posiadanie przez dziecko smartfona powinno być poprzedzone edukacją rodziców i pewnego rodzaju próbą związaną z przestrzeganiem domowych zasad korzystanie z mediów cyfrowych.
- ☞ **Nie pozwól, aby małe dziecko miało dostęp do urządzenia mobilnego podłączonego do Internetu bez Twojej kontroli i wiedzy.** To właśnie nieograniczony dostęp do sieci powoduje często nadmierne przywiązanie dzieci do elektroniki. Rozważ możliwość zastosowania systemu kontroli rodzicielskiej, aby Twoje dziecko nie wchodziło na niepożądane strony i używało niewłaściwych aplikacji.
- ☞ **Postaraj się, aby używanie narzędzi ekranowych w Twoim domu odbywało się w jednym, ustalonym wcześniej pomieszczeniu.** Niewłaściwą jest sytuacja, w której dziecko używa narzędzi ekranowych wszędzie, gdzie jest to możliwe. Wydziel w swoim mieszkaniu strefy wolne od wifi. Strefami takimi powinny być na pewno toaleta (dziecko łatwo może zamknąć się na klucz), stół (gdzie wspólnie jemy domowe posiłki) oraz pokój przeznaczony do wypoczynku.
- ☞ **Nie instaluj dziecku żadnych portali społecznościowych przed ukończeniem 12 roku życia.** Pamiętaj, że różnego rodzaju aplikacje obarczone są różnym ładunkiem potencjalnego uzależnienia. Najbardziej uzależniające są te aplikacje, które wykorzystują naszą (ludzką) wewnętrzną potrzebę do spotkania się z innymi. Taką rolę pełnią właśnie portale społecznościowe, takie jak TikTok, Snapchat, Facebook, Instagram.





3



*Co daje kreatywnie spędzany  
czas offline?*



*Jako rodzice musimy przyjąć do wiadomości, że nasze dzieci dorastają w świecie cyfrowym, tej rzeczywistości nie zmienimy i nie ma sensu z nią walczyć. To, o co warto zawalczyć, to świadome modelowanie postaw online oraz regularne zapraszanie dzieci do świata offline. Różnorodność i atrakcyjność aktywności offline pozwoli dzieciom nie tylko łapać równowagę w korzystaniu z nowych technologii, ale również częściej i chętniej wybierać alternatywy do rozrywek i relacji w świecie wirtualnym. Zarówno swobodna, niekontrolowana zabawa na świeżym powietrzu, jak i czynności wykonywane wspólnie z rodzicami w domu, pozwalają dziecku poczuć sprawczość, przynależność i odnajdywać swoje miejsce w najbliższym otoczeniu.*

Dziecko powinno dobrze czuć się offline, mieć swobodę eksplorowania świata wokół siebie i znać różne aktywności pozwalające zagospodarować energię i regulować emocje. Wtedy nie będzie uciekać do świata online w poczuciu samotności, poszukując akceptacji i wolności.

### **UPEWNIJCIE SIĘ, ŻE CZAS OFFLINE WASZYCH DZIECI STWARZA IM TAKIE MOŻLIWOŚCI:**

- \* **Pozwala na skierowanie większej uważności na siebie i swoje potrzeby.** Mózg nie jest przystosowany do przetwarzania bez przerwy nowych informacji podawanych online, a podążanie przez dzieci za swoimi zainteresowaniami, w swoim tempie, uspakaja system nerwowy.
- \* **Umożliwia twórczą zabawę angażującą wszystkie zmysły.** Dzięki temu dzieci uczą się, rozwijają wyobraźnię, eksperymentują,

trenują umiejętności społeczne, budują więź i zaufanie. Wspólna swobodna zabawa jest kluczem do zdrowego rozwoju dziecka.

- \* **Otwiera na aktywny kontakt z przyrodą i dostrzeganie zewnętrznego świata.** Regularny kontakt z naturą korzystnie wpływa u dzieci na jakość snu, odporność, pamięć, koncentrację i nastrój, stanowiąc antidotum na negatywne skutki nadużywania nowych technologii.
- \* **Pozostawia przestrzeń na nawyk regularnej aktywności fizycznej.** Sport wpływa korzystnie na samopoczucie i usprawnia połączenia między różnymi częściami mózgu przekładając się na zdolności poznawcze u dzieci i stanowi naturalne lekarstwo na niepokój, strach i lęk.
- \* **Otwiera na poznawanie nowych aktywności i próbowanie swoich sił.** Odkrywanie swoich talentów i doskonalenie pasji przyczynia się u dzieci do budowania poczucia własnej wartości, wytrwałości w pokonywaniu trudności i porażek oraz wzmacnia wewnętrzną motywację.
- \* **Buduje poczucie sprawstwa i wzmacnia proaktywną postawę.** Kiedy dzieci dostrzegają wyzwania w swoim otoczeniu i reagują na nie, a poprzez to zaangażowanie rozwijają uważność i empatię, zdobywają realne doświadczenia życiowe i poczucie przynależności.





4



*Korzyści ze swobodnej zabawy*

*Swobodna zabawa jest coraz bardziej bagatelizowana i marginalizowana nie tylko instytucjonalnie, w szkołach czy przedszkolach, lecz również w rodzinach. Tymczasem stanowi ona niezbędny element zdrowego rozwoju, rozbudowuje mózg, umożliwia trening społeczny. Wraz ze zniknięciem przysłowiowego podwórka, na którym dawniej dzieci w nienadzorowany sposób mogły eksplorować świat, niemal całkowicie znika przestrzeń na swobodne, niekontrolowane, niesterowane poznawanie siebie i otoczenia. Tymczasem współczesna nauka dowodzi, że swobodna zabawa jest niezbywalną potrzebą dziecka i wymogiem zdrowego rozwoju. To właśnie poprzez zabawę rozwijają się mózgi dzieci i właśnie dzięki niej mogą wykorzystywać swój potencjał.*

### W KILKU PUNKTACH PRZEDSTAWIAMY WYBRANE KORZYŚCI ZE SWOBODNEJ ZABAWY, A MOŻNA BY WYLICZAĆ ICH ZNACZNIE WIĘCEJ:

- 👉 **Rozwija motorykę małą i dużą.** Aktywna zabawa jest kluczowym czynnikiem rozwoju fizycznego dziecka. Realizowana na świeżym powietrzu w pełni realizuje powiedzenie: „Dziecko uczące się to dziecko w ruchu”.
- 👉 **Daje dzieciom możliwość wyrażania emocji i uczuć.** Dostęp do swobodnej zabawy pomaga rozwinąć dzieciom kluczowe umiejętności społeczne i uczy empatii.
- 👉 **Uczy współpracy z innymi.** Swobodna zabawa uczy rozwiązywania konfliktów, wypracowywania wspólnych celów oraz pokonywania przeszkód w kooperacji z innymi. Odgrywanie ról w swobodnej zabawie uczy strategicznego myślenia oraz twórczego działania.

- 👉 **W sposób prawidłowy rozwija mózg dziecka.** Swobodna niekontrolowana zabawa zmienia neurony w korze przedczołowej, przygotowując mózg do regulowania emocji, planowania i rozwiązywania problemów.
- 👉 **Uczy dziecko przez działanie.** Dzięki zabawie dzieci eksplorują świat, uczą się podejmować ryzyko, rozwiązywać problemy oraz poznają same siebie. Dzięki swobodnej zabawie uczenie się jest przyjemne, naturalne i samoczynne.
- 👉 **Doprowadza do śmiechu.** Śmiech poprawia nastrój i pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny, dotlenia organizm oraz redukuje poziom stresu.





5



*Jak ekrany wpływają na  
mózg dziecka?*

*Ekran nie są naturalną potrzebą małego dziecka. To my, dorośli, wprowadzamy dzieci w świat nowych technologii, dlatego warto to robić świadomie, aby minimalizować ryzyko zaburzeń rozwojowych i relacyjnych. Wszystkie współczesne badania i rekomendacje wskazują, że dzieci do 2 roku życia nie powinny używać urządzeń ekranowych. Wszystko czego potrzebuje małe dziecko do zdrowego rozwoju to stabilne otoczenie, znajome obiekty i dużo jakościowego czasu spędzanego z rodzicami z zaangażowaniem wszystkich zmysłów i uważności. Wykorzystujmy dostępną wiedzę, żeby chronić dzieci przed nadmiernym pobudzaniem systemu nerwowego oraz e-uzależnieniami. Pamiętajmy, że mózg dzieci uczy się przez obserwowanie i interakcję z otoczeniem, a nie potrafi przyswajać obrazów, ani słów płynących z ekranów. Ekran skutecznie rozprasza uwagę małych dzieci krótkoterminowo, w długiej perspektywie zaburzają rozwój i odrywają od realnego świata.*

### **JAKIE SĄ SKUTKI WYKORZYSTYWANIA EKRAŃÓW PRZEZ MAŁE DZIECI?**

#### **1 ROZPRASZAJĄ I NIEPOKOJĄ PRZEZ ZMIENNOŚĆ OBRAZÓW**

Dobre otoczenie dla rozwijającego się mózgu posiada stabilną strukturę, bogatą w stałe elementy, czyli znajome obiekty i twarze. Brak tej stabilności może wywoływać reakcje lękowe.

#### **2 ZAKŁÓCAJĄ STYMULACJĘ SPOŁECZNĄ I ROZWÓJ EMPATII**

Rozpoznawanie twarzy i emocji, utrzymywanie kontaktu wzrokowego oraz bliskość fizyczna i przytulanie przekładają się na umiejętność nawiązywania więzi i tworzenie relacji.

#### **3 NIE ROZWIJAJĄ MOWY**

Obserwowanie mimiki i słuchanie języka jest przetwarzane przez mózg i rozwija jego struktury jedynie, kiedy odbywa się między prawdziwymi ludźmi, w realnym świecie. Poznawanie słów przez ekrany nie rozwija mowy.

#### **4 PRZYSŁANIAJĄ REALNY ŚWIAT**

Ekran przemęcza system nerwowy dziecka i ogranicza zdolność uczenia się, jeszcze długo po odłożeniu go. Kiedy system uwagi nie działa poprawnie, uczenie się jest opóźnione.

#### **5 NADMIERNIE POBUDZAJĄ NIEDOJRZAŁY SYSTEM NERWOWY**

Światło ekranu może zaburzać cykl dobowy wpływając negatywnie na jakość i ilość snu oraz pory wypoczynku. Kiedy system nerwowy nie jest w stanie wyciszyć się, proces uczenia się świata przebiega w sposób zaburzony.

#### **6 NARAŻAJĄ MŁODY MÓZG NA UZALEŻNIENIA**

Dużo bodźców na ekranie, to silne uczucie przyjemności i pobudzanie układu nagrody, a to droga do uzależnienia się. Kiedy kończy się stymulacja, nastrój szybko spada i trudno zaangażować się w aktywności w świecie realnym i odczuwać przyjemność offline.





6



*Dlaczego relacje osobiste  
są ważne?*

*Bezpieczne, stabilne, pełne troski relacje z rodzicami dają dziecku przestrzeń do zdrowego rozwoju oraz przystań, w której mogą ukoić emocje i zaspakajać swoje potrzeby. Będąc aktywnie dostrzeganym przez rodziców, dziecko doświadcza siebie, jako osoby ważnej i rozwija w ten sposób zdrowe poczucie własnej wartości. Wybierając bliską relację, jako nadrzędną wartość w swoim rodzicielstwie, tworzyacie kulturę rodzinną opartą na wzajemnym szacunku i stawiającą dobro wszystkich członków rodziny w centrum uwagi, a to owocuje rozwojem empatii, poczucia przynależności i zaufania.*

Ponadto dobre relacje z rodzicami to otwarta furka dla dzieci, by wracać do domu z problemami, błędami i szukać porady, a to znacznie bezpieczniejsze niż samotne poszukiwania w sieci. Relacje osobiste stanowią antidotum na samotność, anonimowość i nieustanne ocenianie powszechne online. Doświadczenie bezwarunkowej miłości w relacji z rodzicami, to ubezpieczenie emocjonalne na całe życie, chroniące przed stresem, zaburzeniami i pozwalające na odkrywanie swojej autentycznej tożsamości.

### MYŚLĄC O BUDOWANIU RELACJI W SWOJEJ RODZINIE PAMIĘTAJCIE, ŻE:

- ♥ **Budują w zdrowy sposób poczucie własnej wartości.** Kiedy dziecko czuje się dostrzegane i traktowane poważnie czuje się wartościowe. Bardzo ważny jest pełny ciepła kontakt wzrokowy podczas wspólnych aktywności, a to wyklucza korzystanie z ekranów.
- ♥ **Są fundamentem zaufania i poszanowania granic osobistych.** To niezbędne, by móc w pełni towarzyszyć dziecku w ważnych dla

niego chwilach. Potrzebujemy wszystkich zmysłów, by prawdziwie angażować się w wysłuchanie i zrozumienie drugiej osoby.

- ♥ **Pomagają lepiej regulować emocje i oswojać stres.** Dzieci polegają w tym zakresie na towarzyszącym im dorosłych i ich umiejętności kojenia i wspierania w doświadczaniu wszystkich emocji.
- ♥ **Pozwalają zachować wpływ na decyzje i wybory dzieci.** Dobre relacje dają możliwość przekazania swoich wartości, wspólnego rozwiązywania problemów czy wsparcia dziecka w naprawianiu błędów, a to zdrowsze niż kontrolowanie czy karanie.
- ♥ **Przekładają się na zdrowie psychiczne i fizyczne.** Są siłą napędową wszystkich działań, mają wpływ na jakość i długość życia. Złe relacje, te zaniedbane i niepokładane, obciążają zdrowie, zaburzają sen, pochłaniają energię i ograniczają możliwość uczenia się.
- ♥ **Podnoszą poczucie szczęścia w całej rodzinie.** Relacje stanowią najważniejszy i konieczny element poczucia szczęścia oraz dają bezpieczną przystań, będącą przeciwwagą dla trudnych doświadczeń, które pozostają poza indywidualną strefą wpływu.

### *Bajki - wersja analogowa. Jak wspólne czytanie pomaga nam budować relacje?*

Budowanie relacji jest ważne, a wspólne czytanie potrafi niesamowicie zbliżyć. Dziecko siedzące obok rodzica czuje jego ciepło, słyszy jego miarowy głos. To są podstawowe elementy, które powodują, że mały człowiek szybko się wycisza. Jednocześnie podczas wspólnego czytania rodzic może zaprosić dziecko do rozmowy o tym, co trudne. Dzieci kochają bajki, ponieważ dzięki nim poznają świat relacji. Nabierają wartości i ważnych przekonań o sobie i świecie.



Obecnie wydawnictwa oferują niezwykle przeżycia podczas wspólnego czytania. Pop-upy, czyli książki z „wyskakującymi” elementami są małymi arcydziełami sztuki. Otwierane okienka budują napięcie i zaciekawiają dziecko oraz dorosłego. Są nawet książki-zagadki, czy książki-zabawki, które zapraszają do wspólnego nimi potrząsania, obracania, kręcenia. Bajki dostępne są także w wersji audio. Słuchowiska i inne nagrania sprawiają, że nie tylko rodzic musi czytać swojemu dziecku. Każdy znajdzie coś dla siebie.

### **CZYTAJĄC Z DZIECKIEM, PAMIĘTAJ, ŻE:**

#### **1 MAŁE DZIECKO DOPIERO UCZY SIĘ WSPÓLNEGO CZYTANIA**

Jeśli zatem widzisz, że Twoje dziecko nie słucha, nie ciągnij czytania na siłę. Z czystym sumieniem odłóż książkę. Następnym razem sięgnij do prostszych tekstów, bo być może dziecko jeszcze nie jest gotowe słuchać dłuższych bajek.

#### **2 BĄDŹ JAK DOBRY SERIAL**

Jeśli dziecko nie jest zainteresowane książkami, podziel tekst na mniejsze porcje, ale po przeczytaniu, zadaj nurtujące pytanie: jak uważasz, co wydarzy się później? Co sądzisz o tej bajce? Co Ci się w niej podoba? Co Ci się w niej nie podoba? Dzięki temu wzbudzimy ciekawość dziecka.

#### **3 SIĘGNIJ PO AUDIOBOOKI**

W trakcie nudnych i monotonnych czynności, jak sprzątanie, czy jazda samochodem, doskonale sprawdzają się bajki w formie słuchowisk. Dzięki nim dziecku szybciej mija czas, nie nudzi się, jednocześnie może nawet posprząta swoje zabawki! I wszyscy są wtedy wygrani!

#### **4 ZADAWAJ PYTANIA W TRAKCIE CZYTANIA**

To niesamowicie skupia dziecko na tekście, ponieważ wkłada wysiłek w zrozumienie fabuły. Dziecko czuje, że bierze czynny udział w czytaniu i uczy się formułowania wniosków i własnych opinii. Nabiera też doświadczenia, że jego zdanie się liczy i zostaje wysłuchane.

#### **5 UŻYJ BAJKI DO WSPIERANIA ROZWOJU EMOCJONALNEGO DZIECKA**

Wszystkie historie to doskonałe narzędzie do poruszenia tematów związanych z relacjami i emocjami. Jak to zrobić? Proste! Wspólnie zastanawiaj się z dzieckiem, co może CZUĆ bohater, a także co może MYŚLEĆ, jak również POTRZEBOWAĆ. Dywagujcie, jak inaczej można by rozwiązać konflikty między postaciami.

#### **6 CZYTANIE NIE MUSI BYĆ NUDNE**

Może być bardzo aktywne! Jeśli treść książki wspomina o posiłku — zróbcie danie inspirowane jego opisem czy ilustracją. Jeśli dzieje się w lesie — zróbcie wspólną wycieczkę. Zanurczcie się w historii. Możecie nawet podczas czytania, zrobić kostiumy, czy pacynki odpowiadające bohaterom bajki. Dzięki temu wspólne czytanie może być świetną zabawą.

#### **7 UŻYJ MOCY OPOWIEŚCI W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW**

Bajki doskonale osławiają trudne tematy. Dzięki metaforze, w bezpiecznym świecie fikcji, możemy pokazać problemy, jakich doświadcza dziecko, a także strategie, jak można sobie z nimi poradzić. I to działa nawet na 2-latkę! Świadczą o tym całe półki książek o nocniku, zasypianiu, odstawianiu smoczka, mierzeniu sobie temperatury. Poprzez bajkę dziecko osławia temat. Podobnie jest z bardziej złożonymi wyzwaniami np. akceptacją inności, czy pogodzeniem się po kłótni.



## Rozwijanie odpowiedzialności osobistej dziecka

Dzieci mające przestrzeń na podejmowanie samodzielności od najmłodszych lat rozwijają kompetencje, dzięki którym lepiej sobie radzą w otaczającej je rzeczywistości. Poczucie zaradności i sprawczości pozwala im odczuwać swoją przynależność w najbliższym otoczeniu, a także poczuć się wartościowym członkiem rodziny, kiedy mogą wnieść w jej życie coś od siebie. Bardziej też doceniają pomoc i pracę innych osób, znając wysiłek potrzebny do wykonywania codziennych obowiązków.

Praktyczne umiejętności, które wynikają z włączania się w obowiązki domowe to dobry krok w kierunku podejmowania przez dziecko odpowiedzialności osobistej za siebie i swoje otoczenie. To też trening systematyczności, która będzie przekładała się na skuteczność działania, osiągnęte efekty w przyszłości oraz etykę pracy. Co więcej, dziecko dobrze osadzone w rzeczywistości i podejmujące na miarę swojego wieku odpowiedzialność za siebie i swoje działanie, będzie lepiej przygotowane do odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych. Dojrzałość rozwijana w świecie rzeczywistym, będzie przekładała się na bardziej dojrzałe postawy również w świecie wirtualnym, a doświadczanie konsekwencji swoich działań w świecie realnym, będzie owocowało również rozumieniem konsekwencji działań online. Ponadto, badania prowadzone na Uniwersytecie Harvarda pokazują, że sukces odnoszony w życiu zawodowym odnosili dorośli, którzy wykonywali obowiązki domowe w dzieciństwie. Warto o tym pamiętać, kiedy chcąc zapewnić dzieciom dobrą przyszłość myślimy tylko o kolejnych zajęciach dodatkowych, lekcjach muzyki czy sportu.

Mając to wszystko na uwadze, warto obserwować gotowość dziecka do włączania się w rodzinne obowiązki i wspierać jego rozwój powierzając mu zadania na miarę jego możliwości. Pamiętajmy, że każdy człowiek jest indywidualną jednostką i rozwija się w swoim tempie.

Dlatego nie ma sensu oglądać się na rówieśników, czy porównywać do innych rodzin, a raczej wsłuchać uważnie w potrzeby i możliwości i na tej podstawie rozdzielać zadania wśród domowników. Z tym ważnym zastrzeżeniem chcemy zaproponować, jako punkt odniesienia, przykładową listę zadań, które można proponować dzieciom zależnie od ich wieku. Przyglądając się tym propozycjom, ufajcie sobie, swojej ocenie sytuacji i możliwości dziecka.

WIEK DZIECKA	PROPONOWANE ZADANIA
1–3 Dziecko potrzebuje towarzyszenia i nadzoru przy wykonywaniu zadań oraz inicjowania aktywności przez dorosłego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ wybieranie i przygotowanie ubrań, aktywny udział w ubieraniu się,</li> <li>♥ odkładanie ubrań do kosza na pranie,</li> <li>♥ układanie i porządkowne zabawek w wyznaczonych miejscach,</li> <li>♥ przecieranie kurzy, zamiatanie małych obszarów,</li> <li>♥ podawanie przedmiotów przy wspólnych aktywnościach,</li> <li>♥ udział w ścieleniu łóżka,</li> <li>♥ nalewanie wody do miski dla kota/psa,</li> <li>♥ podlewanie kwiatów odpowiednimi pojemnikami z niewielką ilością wody,</li> <li>♥ pomoc w rozpakowaniu i rozkładaniu zakupów,</li> <li>♥ udział w przygotowaniu prostych posiłków.</li> </ul>
4–6 Dziecko może wykonać powierzone zadanie samodzielnie po otrzymaniu wskazówek i przećwiczeniu czynności.	<p>dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ samodzielne ubieranie przygotowanych ubrań,</li> <li>♥ sprzątanie swoich zabawek,</li> <li>♥ ścielenie łóżka,</li> <li>♥ karmienie zwierząt domowych,</li> <li>♥ nakrywanie i sprzątanie ze stołu,</li> <li>♥ wkładanie i wyjmowanie naczyń ze zmywarki,</li> <li>♥ odkurzanie małych obszarów w domu,</li> <li>♥ udział w kolejnych etapach gotowania,</li> <li>♥ samodzielne przygotowanie przekąsek,</li> <li>♥ rozwieszanie i sortowanie prania.</li> </ul>

WIEK DZIECKA	PROPONOWANE ZADANIA
<p>7-9</p> <p>Dziecko pilnuje wykonania powierzonych zadań według ustalonego wspólnie z rodzicami rozkładu pracy.</p>	<p>dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ możliwość samodzielnego przygotowania śniadania lub kolacji,</li> <li>♥ udział w przygotowaniu i pakowaniu śniadaniówki,</li> <li>♥ samodzielne przygotowanie prostych dań i deserów,</li> <li>♥ obieranie i krojenie warzyw i owoców,</li> <li>♥ prasowanie, składanie swoich ubrań i odkładanie do szafy,</li> <li>♥ sortowanie za małych ubrań do oddania,</li> <li>♥ mycie okien od wewnątrz i mebli,</li> <li>♥ wynoszenie śmieci.</li> </ul>
<p>10-12</p> <p>Dziecko samodzielnie wykonuje powierzone zadania i znajduje obszary, w które może się włączyć w prowadzeniu domu.</p>	<p>dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ sprzątanie kuchni i łazienki,</li> <li>♥ zmiana pościeli,</li> <li>♥ samodzielne wybieranie odpowiednich ubrań,</li> <li>♥ przejęcie prania i prasowania swoich ubrań,</li> <li>♥ przygotowanie ciepłych dań i deserów,</li> <li>♥ wyprowadzanie psa,</li> <li>♥ planowanie i robienie zakupów,</li> <li>♥ udział w porządkowaniu piwnicy, garażu,</li> <li>♥ przyszywanie guzików, zaszywanie dziur, przyszywanie łat.</li> </ul>
<p>12+</p> <p>Dziecko jest w stanie podjąć się wszystkich prac domowych, potrafi samodzielnie zadbać o siebie w ramach codziennych aktywności.</p>	<p>dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ prace ogrodowe i koszenie trawnika,</li> <li>♥ planowanie z wyprzedzeniem swoich aktywności domowych, szkolnych i towarzyskich oraz potrzebnej pomocy rodziców,</li> <li>♥ udział w prostych naprawach domowych, wymiana żarówek,</li> <li>♥ samodzielne korzystanie ze sprzętów AGD,</li> <li>♥ głębokie czyszczenie łazienki i kuchni oraz sprzętów domowych,</li> <li>♥ włączanie się w załatwianie spraw poza domem (np. poczta).</li> </ul>





*Korzyści wynikające ze  
wspólnego spożywania posiłków  
bez obecności ekranów*

*Wspólne rodzinne posiłki to chwile, które na bardzo pierwotnym poziomie budują intymność w relacjach i zapadają głęboko w pamięci, angażując nas na wielu poziomach w bycie obecnymi tu i teraz, a to tworzy niepowtarzalną atmosferę wspólnoty. Wspólne posiłki to również świetna okazja do rozmowy bez pośpiechu, rozwijania sztuki opowiadania i słuchania. Gdy tego brakuje stajemy się nadmiernie skupieni na sobie, doświadczamy lęku i stanów depresyjnych, dotyczy to zarówno dorosłych jak i dzieci.*

Kiedy mamy niezaspokojony głód relacji, będziemy szukać coraz intensywniejszych doznań, aby się ukoić, sięgając po używki, kompulsywne jedzenie, przekraczając swoje granice. Angażuj się w utrwalanie zdrowych nawyków budując jednocześnie swoją świadomość o korzyściach płynących ze wspólnych posiłków. Na zdrowie!

### **SIADAJCIE WSPÓLNIE DO STOŁU Z UWAGNOŚCIĄ NA SIEBIE, ABY ODNOSIĆ KORZYŚCI TAKIE, JAK:**

#### **1 MNIEJSZE ZAINTERESOWANIE UŻYWKAMI**

Dobre relacje z najbliższymi chronią nas przed doświadczaniem różnego rodzaju problemów. Spożywając posiłki wspólnie rzadziej sięgamy po alkohol, papierosy czy narkotyki.

#### **2 OZNAKA SZACUNKU WOBEC INNYCH**

Uważność na siebie nawzajem podczas wspólnego posiłku jest przejawem szacunku dla drugiej osoby i pomaga modelować takie postawy w otoczeniu. Ponadto korzystanie ze smartfona podczas jedzenia jest oznaką lekceważenia osoby, która przygotowała danie.



#### **3 LEPSZE ODŻYWIANIE**

Koncentracja na posiłku (nie smartfonie) pozwala jeść wolniej i uważniej. Jedzenie w obecności ekranów odwraca uwagę od jakości i ilości spożywanych produktów, przyczynia się do rozwoju nadwagi, otyłości oraz innych problemów zdrowotnych.

#### **4 POPRAWA RELACJI Z BLISKIMI**

Okazywanie podczas posiłku realnego – a nie wirtualnego – zainteresowania, rozmowa i bliskość przyczyniają się do zacieśnienia więzi dając poczucie akceptacji i bezpieczeństwa.

#### **5 BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM**

Bezpośrednia interakcja z jedzeniem pozwala na poznawanie pokarmu, jego tekstury, konsystencji. Wielozmysłowe poznanie prowadzi do świadomego i bezpiecznego jedzenia. Angażując swoją uwagę na ekranie zaburzamy proces poprawnego uczenia się samodzielnego jedzenia.

#### **6 MNIEJSZE RYZYKO DEPRESJI**

Regularne spożywanie wspólnych posiłków bez obecności ekranów buduje przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa, stwarza okazję do uspołecznienia, uczenia się umiejętności komunikacyjnych, manier i zasad zdrowego odżywiania. Dobra relacja ze swoim ciałem i umiejętność odczuwania sytości sprzyjają utrzymaniu równowagi emocjonalnej i dobrej kondycji fizycznej.

#### **7 WSPARCIE W RADZENIU SOBIE ZE SKUTKAMI STRESU**

Wspólny czas spędzony podczas posiłku pomaga rozładować napięcie psychiczne będące skutkiem obciążenia pracą, szkołą i innymi obowiązkami.

## 8 LEPSZE WYNIKI SZKOLNE

Jedząc wspólnie osiągamy lepsze wyniki w nauce i w pracy, mamy mniejsze problemy z dostosowaniem się do środowiska niż ci, którzy jedzą w samotności lub przy telewizorze, bądź komputerze. Dzięki wspólnym posiłkom zwiększamy zasób słownictwa i podnosimy kompetencje komunikacyjne.

## 9 BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

koncentracja uwagi na składnikach spożywanego posiłku sprzyja budowaniu dobrych i długotrwałych nawyków żywieniowych. Korzyść ta wzmacniana jest przyjazną atmosferą przy stole. Nie kontrola czy ograniczanie, ale ciepło i zaangażowanie zachęcają dzieci do zdrowego odżywiania się.

## 10 ŚWIADOME POZNAWANIE SMAKÓW I ZAPACHÓW

Korzystanie z ekranu przy posiłku negatywnie wpływa na tzw. pamięć węchową, która kształtuje się do dwudziestego roku życia. Obszary mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie bodźców zapachowych i emocjonalnych znajdują się bardzo blisko siebie, dlatego zapachy wywołują emocje. Dzięki zapamiętanym zapachom wspomnienia są dużo żywsze, bardziej wysyczone emocjami. Zapamiętany smak i zapach budują naszą tożsamość i wrażliwość.





8



*W jaki sposób dbać  
o higienę cyfrową w domu?*

*Nowe technologie są obecne we wszystkich obszarach naszego życia, również rodzinnego. Uznajemy ich pomocną rolę w wielu codziennych czynnościach – od zakupów online, przez dostęp do informacji, po możliwość utrzymywania kontaktu na odległość. Jednak używanie nowych technologii wymaga od nas świadomych wyborów i odpowiedzialnych postaw, jeśli chcemy modelować dzieciom taki sposób korzystania z nich, który pozwala cieszyć się z udogodnień oraz minimalizować zagrożenia. Kluczowe jest zastanowienie się kiedy, jak i do czego używamy urządzeń cyfrowych oraz dbanie o równowagę i zapewnienie czasu wolnego od technologii, który pozwala skupić się na realnych relacjach.*

### OD CZEGO ZACZĄĆ DBANIE O HIGIENĘ CYFROWĄ W RODZINIE?

- ♦ **Kontroluj czas spędzany przez dziecko przed ekranem.** Nigdy nie używajcie ekranów tuż przed zaśnięciem albo podczas wykonywania innych czynności (np. jedzenia). Pamiętajcie, że nie tylko ilość czasu w Internecie jest ważna, ale również jego jakość.
- ♦ **Buduj alternatywę do świata cyfrowego.** Problem nadużywania przez dziecko nowych technologii rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla dziecka światem jest świat cyfrowy. Dzieci bez zainteresowań offline łatwiej uzależniają się od nowych technologii.
- ♦ **Planuj wspólnie czas bez nowych technologii.** Domowe cyfrowe detoksy to doskonały czas, aby wspólnie cieszyć się realną – a nie wirtualną – bliskością i obecnością. Regularnie i wspólnie odłączajcie się od cyfrowych narzędzi ekranowych.

- ♦ **Zadbaj o dobry sen.** Tylko podczas dobrego snu ludzki mózg odpoczywa i właściwie się regeneruje. Nie zabierajcie do sypialni żadnych urządzeń cyfrowych, godzinę lub dwie przed zaśnięciem pozostawajcie offline.
- ♦ **Twórz domowe zasady korzystania z nowych technologii.** Pomogą one Wam w sposób odpowiedni zarządzać cyfrowymi narzędziami ekranowymi, przygotują dziecko do właściwego korzystania ze smartfona w wieku późniejszym. Pamiętajcie, że wypracowane wspólnie zasady dotyczą wszystkich domowników.
- ♦ **Dbaj o dobrą relację.** Dobrze zbudowana relacja z dzieckiem jest najlepszym czynnikiem chroniącym je przed jakimkolwiek wejściem w problem. Pamiętajcie, że kontakt w sieci różni się od relacji osobistej.





9



*Kiedy twoje dziecko  
gra w gry on-line*



*Granie w gry jest jednym ze sposobów spędzania czasu wolnego nie tylko przez dzieci i młodzież. Czynność ta na stałe wpisała się nie tylko w przestrzeń domu, ale również szkoły, miejsc publicznych, w środkach transportu publicznego, u przyjaciół i znajomych, w pracy, w samochodzie a nawet na specjalnych aren przygotowanych w celu realizacji ogólnoswiatowych zawodów i konwentów graczy. Czynność, jaką jest granie bardzo często przedstawiana jest tylko i wyłącznie w niekorzystnym świetle (uzależnienie od gier, prezentacja scen przemocowych, nieumiejętność rozróżnienia między światem realnym i wirtualnym). Niekiedy granie w gry błędnie jest utożsamiane jedynie z aktywnością podejmowaną przez dzieci i młodzież (bez akcentowania grania przez osoby dorosłe), bardzo rzadko czynność ta ujmowana jest w procesie międzypokoleniowym (np. wspólne granie rodzica z dzieckiem), przez co zupełnie pomijany jest aspekt więziotwórczy.*

Co jako rodzic powinieneś/powinnaś wiedzieć o grach online? Podajemy specjalne wybrane treści, które pozwolą Tobie zarządzać grami w Twoim domu. I pamiętaj: nie demonizuj, ale staraj się poznać i zrozumieć.

### *Pozytywne aspekty grania w gry*

#### **1 BUDZENIE WYOBRAŹNI**

Bogate elementy narracyjne widoczne w grach (np. historycznych) pozwalają dziecku na kontakt z bohaterami przeszłości, którzy realnie żyli. Odpowiednie i refleksyjne granie ma szansę przyczynić się do zdobycia wiedzy o konkretnej epoce

historycznej czy obszarze geograficznym. Budzenie wyobraźni charakterystyczne jest również dla gier, w których przeważają elementy baśniowe i fantasy.

#### **2 NABYWANIE KOMPETENCJI SPRAWNEGO WYKORZYSTANIA KOMPUTERA I INNYCH URZĄDZEŃ CYFROWYCH**

Osoby grające mają mniejsze opory do nauki informatyki, podstawowych interfejsów sprzętowych (klawiatur, ekranów dotykowych) i zasad funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym (przykładowo przez uczestnictwo w wirtualnych wspólnotach graczy).

#### **3 NABYWANIE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH**

Takich jak samodzielne podejmowanie decyzji, współzawodnictwo, rywalizacja, praca w grupie na rzecz dobra wspólnego (altruizm). Wymiar społeczny widoczny w rozsądnie wykorzystywanych grach (w zależności od charakterystyki konkretnej produkcji) może przyczyniać się do skracania dystansu pokoleniowego, a także kompetencji interpersonalnych czy komunikacyjnych.

#### **4 POZYTYWNY KONTEKST GOSPODARCZY**

Szybki rozwój polskiej branży elektronicznej rozrywki połączony z dużym zapotrzebowaniem na wykwalifikowanych pracowników (twórców gier, artystów, grafików) pozytywnie wpływa na budżet państwa, tworząc odrębną gałąź przemysłu w polskiej gospodarce.

#### **5 ROZWIJANIE KOMPETENCJI EDUKACYJNYCH**

Możliwość nauki języków obcych (sięganie po gry obcojęzyczne to jeden z elementów budowania kompetencji językowych małego gracza), nauka logicznego myślenia, podniesienie kompetencji matematycznych, ekonomicznych i innych w zależności od charakteru gry.

## 6 RZECZYWISTE SYMULACJE PRZYGOTOWUJĄCE DO ŻYCIA I ZAWODU

Dzięki grom symulacyjnym możliwe jest aktywne (polegające na operowaniu w przestrzeni) uczestnictwo w określonych sytuacjach (np. symulatory lotu) czy poznawanie podstawowych mechanizmów społecznych, ekonomicznych lub politycznych (gry strategiczne).

### *Negatywne aspekty grania w gry*

#### 1 BRAK HIGIENY OSOBISTEJ

Poświęcanie nocy na wielogodzinne granie negatywnie wpływa na jakość snu i efektywność dzieci w ciągu dnia. Przemęczenie organizmu, bolące oczy, niewyspanie, obniżona chęć do nauki, przeładowanie informacją to tylko niektóre z negatywnych skutków dla zdrowia somatycznego oraz psychicznego. Dzieci nadużywające gier komputerowych mogą mieć problemy z koncentracją uwagi i myśleniem w szkole podczas lekcji. Tam ich uwaga nie jest stale pobudzana nowymi, atrakcyjnymi bodźcami jak w czasie gry. Nadmierne i zbyt długie granie w gry może też prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

#### 2 NADUŻYWANIE GIER

(IGD – internet gaming disorder) permanentna i niekontrolowana przez rodziców obecność nowych technologii w życiu małych dzieci powoduje ich nadmierne przywiązanie do mobilnych urządzeń cyfrowych oraz gier. Ekspozycja na uzależniające mechanizmy wpisane w sam proces tworzenia gier powoduje, że gracz czasowo zaangażowany jest w grę. Jeśli przerwie granie – traci

on oraz inni (jeśli stanowią drużynę). Uporczywe i powracające używanie Internetu, którego celem jest korzystanie z gier niemających charakteru hazardowego prowadzić może do istotnych szkód lub wyczerpania.

#### 3 NEGATYWNY WPŁYW NA RELACJE RODZINNE

Nadużywanie przez dzieci gier powoduje osłabienie relacji pomiędzy dzieckiem a jego opiekunem. W takich sytuacjach rola rodzica często ograniczana jest (sprowadza się do) zaspokajania podstawowych potrzeb dziecka (np. fizycznych czy bezpieczeństwa). Rodzic przestaje być prawdziwym partnerem w życiu dziecka w wielu innych kontekstach życia rodzinnego: we wspólnym spędzaniu czasu wolnego, w rozmowie, w codziennym wsparciu.

#### 4 NIEUMIĘJĘTNOŚĆ ROZGRANICZENIA ŻYCIA REALNEGO OD WIRTUALNEGO

Niekontrolowane granie w grę internetową może doprowadzić do sytuacji, w której świat rzeczywisty może w umyśle gracza wymieszać się ze światem wirtualnym. Ta sytuacja określana jest przez specjalistów mianem IMMERSJI. W psychologii immersja (czytaj: zanurzenie się) jest procesem tymczasowego poszerzenia świadomości o obszary podświadomości. W przypadku gier również możemy mówić o pewnym zjawisku psychologicznym, które następuje, kiedy mózg przechodzi w inny stan. Immersja niejako zabiera graczy z prawdziwego świata i przenosi ich w inną rzeczywistość. To coś więcej niż czerpanie radości z rozgrywki, zachwyty nad graficznymi detalami i tym podobne. Choć oczywiście wszystko to ma kluczowe znaczenie dla jakości gry, a także zresztą dla samej immersji.

#### 5 ZADŁUŻENIE

Gry komputerowe angażują gracza nie tylko pod kątem czasowym, ale również finansowym (płatne dodatki do gier). W części

gier można kupować dodatkowe opcje czy przedmioty ułatwiające graczowi osiągnięcie lepszych wyników. Są to tzw. mikropłatności, na które dzieci wydają całkiem spore kwoty, często bez wiedzy rodziców. Mogą to być postaci, surowce, waluta, elementy czysto kosmetyczne, a nawet... czas, co znamy z bardzo wielu darmowych gier mobilnych. Możliwość zakupu dodatkowego uzbrojenia, kompetencji, życia powoduje, że dziecko grając w gry może na potrzeby przechodzenia kolejnych etapów gier wydawać własne pieniądze, kieszonkowe, pieniądze rodziców. Często na terenie szkoły dochodzi do procederu pożyczania środków finansowych przez młodych graczy od innych uczniów.

## 6 WZROST POZIOMU AGRESJI

Gry zawierające agresję i brutalną przemoc powodują wzrost poziomu agresji u graczy. Dzieci uczą się z nich wrogich zachowań wobec innych ludzi, lekceważenia ich praw oraz tego, że jedynym sposobem na rozwiązywanie problemów jest używanie siły. Stają się mniej wrażliwe na krzywdę innych i mniej chętnie niosą pomoc ofiarom przemocy. Grając w brutalne gry, wyrabiają w sobie przekonanie, że agresja i przemoc to coś powszechnego i normalnego.

## *Gry on-line a wytyczne Międzynarodowej Organizacji Zdrowia (WHO)*

Po raz pierwszy WHO klasyfikuje zaburzenia związane z graniem w gry komputerowe, jako uzależnienie: 11. edycję Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-11) uznano i przyjęto w Genewie podczas 72. dorocznego Światowego Zgromadzenia Zdrowia. Klasyfikacja definiuje wszelkie znane choroby, zaburzenia i urazy. ICD-11 została zaktualizowana na potrzeby XXI wieku i odzwierciedla znaczne postępy w nauce i medycynie.

Klasyfikacja chorób ma podstawowe znaczenie dla statystyki medycznej, która dostarcza wiedzy o życiu ludzi i stanie ich zdrowia – od narodzin do śmierci. Każda choroba i przyczyna śmierci ma swój kod. O ile w poprzedniej klasyfikacji (ICD-10) kodów było 14 400, to w ICD-11 jest ich już 55 000.

## OBJAWAMI UZALEŻNIENIA OD GIER POZOSTAJĄ:

- niemożność kontroli czasu,
- obsesyjne myślenie na temat gier,
- przedkładanie czynności grania w gry nad inne obowiązki domowe, szkolne, zawodowe,
- granie w gry w celu poprawienia własnego nastroju,
- zwiększenie czasu przeznaczanego na granie w określonej jednostce czasu,
- irytacja bądź agresja w sytuacji braku możliwości grania,
- nieudane próby ograniczenia grania,
- konflikty interpersonalne z rodziną i przyjaciółmi, których powodem jest czynność grania,
- zaniedbywanie różnych aktywności dotychczas podejmowanych z chęcią.



## W czym tkwi uzależnieniowy potencjał gier on-line?

### WSPÓŁCZESNE GRY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY CHARAKTERYZUJĄ SIĘ WYSOKIM POTENCJAŁEM „UZALEŻNIENIOWYM”. DO TAKICH ELEMENTÓW NALEŻĄ:

- \* atrakcyjność i wielobarwność świata: dziecko szybko może się stać akceptowanym przez innych bohaterem,
- \* interaktywność, kontakt z innymi graczami, tworzenie wspólnoty w oparciu o pierwotną potrzebę bycia wspólnymi, poczucie przynależności, zyskanie akceptacji grupy,
- \* natychmiastowe gratyfikacje, pozytywne wzmacnianie,
- \* angażowanie zmysłów, „odcięcie” od świata zewnętrznego,
- \* eksploracja nieznanego, atrakcyjna fabuła,
- \* rozgrywka w czasie rzeczywistym,
- \* ucieczka od rzeczywistości, spełnianie fantazji,
- \* budowanie własnej tożsamości,
- \* poczucie kontroli, zdobywanie realnych dóbr: poczucia władzy, wpływu, szacunku innych graczy, statusu społecznego wśród grających,
- \* ciągła ewaluacja gry, brak efektu znudzenia,

- \* możliwość samodoskonalenia się bez końca, bicie kolejnych rekordów, przekraczanie granic do tej pory nie przekroczonych, pokonywanie kolejnych poziomów gry, poziomów wtajemniczeń, chęć totalnego zakończenia gry,
- \* brak określonego i niepewnego zakończenia – element niespodzianki i zaskoczenia.

## Co możemy zrobić będąc rodzicami?

### 1 BĄDŹ OTWARTY/A NA ZACHĘTY DZIECKA

Przejawianie postawy niechęci i zamknięcia na sferę cyfrową naraża rodzica na marginalizację, a jego dziecko na socjalizację pod własnym nadzorem. Wydaje się, że postawa wskazująca na pełne wycofanie dorosłego ze świata gier powoduje oddalenie grającego dziecka od zupełnie niezaangażowanego dorosłego. Jeśli uważasz, że nie masz wystarczającej wiedzy o grach zawsze możesz poprosić innych domowników rodziny, którzy są aktywnymi graczami. Dzięki temu będziesz wiedział o tym, na czym właściwie polega gra, której tak ochoczo poświęca czas Twoje dziecko. Postawa gotowości do nauki od małego gracza nie ujmuje niczego osobie dorosłej, pozostając przy tym wspólną okazją na wzajemne budowanie relacji, jak również na zyskanie wiedzy i kontroli nad medialnymi aktywnościami dziecka.

### 2 NIE PODGLĄDAJ

Metody polegające na kontroli czy podglądaniu lub podsłuchiowaniu grającego dziecka na dłuższą metę nie sprawdzają się. Po pierwsze naruszają prywatność dziecka, po drugie nie stanowią dobrego źródła zdobycia rzetelnych informacji, po trzecie wreszcie nie mają waloru interakcyjnego. Jeśli chcesz się dowiedzieć, w co tak właściwie gra Twoje dziecko po prostu bądź

przy dziecku. Zastosuj metodę jawnej obserwacji uczestniczącej, doprowadź do sytuacji, że dziecko gra w Twojej obecności. To doskonały moment i okazja na to, aby wspólnie grać w gry, to dobry moment na odbycie ewentualnej rozmowy profilaktycznej dotyczącej nadużywania gier, ochrony swojej prywatności. Po zachowaniu dziecka grającego w Twojej obecności możesz również poznać, czy dziecko coś ukrywa przed Tobą, czy też zachowuje się swobodnie.

### 3 OTWÓRZ OCZY

Każdy rodzic powinien mieć pełną wiedzę o posiadanych przez dziecko grach, zarówno w wersjach fizycznych (pudełkowych), jak i cyfrowych (zainstalowanych na komputerze, konsoli czy urządzeniu mobilnym). Pamiętaj, że dzieci mogą dość często wymieniać się grami między sobą, dlatego zachowaj szczególną uwagę w zakresie tego, co dziecko posiada na biurku, na regale, w szafkach. W obliczu ciągłej miniaturyzacji technologii i szerokiego dostępu do mobilnego Internetu zwróć uwagę nie tylko na komputer czy konsolę do gier, ale również, a może nawet przede wszystkim na zainstalowane aplikacje, które są wgrane w narzędzia cyfrowe, najczęściej tablety i smartfony. Pamiętaj, że warto zaangażować dziecko w proces weryfikacji posiadanych gier. Zawsze można te, które są mniej używane oddać innym czy sprzedać (pod kontrolą rodzica). Jeśli odnajdziesz gry i aplikacje wątpliwej treści, a nawet szkodliwe dla rozwoju swojego dziecka uczynić je przedmiotem otwartej dyskusji.

### 4 ROZMAWIAJ I BĄDŹ KONSEKWENTNY/A

Ścisła kontrola rodzicielska, jak również restrykcyjne ograniczanie dostępu do gier wideo nie są najlepszym rozwiązaniem. W świecie cyfrowym dziecko nie powinno być całkowicie odcięte od mediów cyfrowych. Lepiej zastosuj politykę współpracy, dyskusji i twardego przestrzegania ustalonych zasad, nie

tworząc przy tym sztucznego środowiska bez mediów ekranowych. Pamiętaj, że jeśli ograniczysz w sposób całkowity dostęp swojemu dziecku do gier, dziecko samo z siebie będzie poszukiwać dostępu do gier w innych miejscach (w szkole, u kolegi, u innego członka rodziny).

### 5 USTAL PRIORYTETY

Codziennie używanie gier powinno być uzależnione od stanu oraz jakości wykonania innych obowiązków, w szczególności szkolnych i domowych. Uzależnij możliwość grania w grę od wcześniejszego posprzątania pokoju, odrobienia prac domowych, wyprowadzenia psa na dwór, czy zjedzenia posiłku. Takie warunkowanie dzieci w zakresie dostępu do gier jest o wiele lepszym rozwiązaniem niż zastosowanie instrumentalnego podejścia, w którym gra stanowi nagrodę za jakąś czynność lub osiągnięcie wyznaczonego celu.

### 6 ZACHOWUJ NALEŻYTA HIGIENĘ OSOBISTĄ

Z grami jest tak, jak z posiłkami: specjaliści zdrowego żywienia jednoznacznie wskazują, że lepiej zjeść więcej posiłków, ale mniejszych, niż jeden duży posiłek. Podobnie jest z graniem w gry. Jeśli ustaliłeś/aś zasady, że dziecko może grać 1 godzinę dziennie pamiętaj, że lepiej ten czas rozłożyć na 3 razy po 20 minut niż grać ciągiem całe 60 minut. Pamiętaj, że higiena osobista to również kontrolowanie czasu, w jakim dziecko zaangażowane jest w proces grania w grę, jak również kontrolowanie jakości przyswajanych treści wykorzystywanych w grach.

### 7 ZAWIĄŻ KOALICJĘ Z INNYMI RODZICAMI

Dostęp do gier komputerowych dostępne są dla dzieci nie tylko we własnym domu rodzinnym, ale również w domach ich kolegów i koleżanek. Wizyta dziecka u znajomych, przerwa w szkole, przejazd do szkoły środkami komunikacji miejskiej to



doskonały czas, aby dziecko skorzystało z możliwości grania w grę. Pamiętaj, że jako rodzic dbający o własne dziecko zawsze możesz porozmawiać z innymi rodzicami, z którymi ma kontakt Twoje dziecko.

## 8 BĄDŹ ZAANGAŻOWANYM TOWARZYSZEM DLA SWOJEGO DZIECKA

Bardzo często dzieci posiadają większą wiedzę o grach komputerowych w porównaniu do wiedzy rodziców. Pamiętaj, że nie zwalnia Ciebie to z towarzyszenia własnemu dziecku we wchodzeniu w świat mediów cyfrowych. Dyskusje na temat używanych gier, dopytywanie o ulubione postaci (i ich cechy osobowościowe), wspólne uczestniczenie w konwentach gier, wspólne granie – to tylko przykłady zachowań, jakie świadczyć mogą o zaangażowaniu rodzica. Wspólne granie niesie za sobą wiele korzyści dla obu stron: rodzic rozwija swoje kompetencje cyfrowe, zmniejsza dystans pokoleniowy będąc przy tym partnerem do rozmów dla swojego dziecka. Dziecko może wejść we współpracę czy rywalizację ze swoim rodzicem, prowadzi z nim rozmowy, buduje wzajemne doświadczenia związane z wspólnym spędzaniem czasu wolnego. Wspólne granie w gry pozwala zaobserwować ponadto, jak dziecko radzi sobie z sukcesami i ewentualnymi porażkami.

## 9 KONTROLUJ WYKORZYSTYWANE GRY

Gry komputerowe mają różną specyfikę, w zależności od ich złożoności rodzic powinien poświęcić mniej lub więcej czasu na ich poznanie. Warto poprosić dziecko o przedstawienie najważniejszych możliwości, jakie daje gra, o przedstawienie głównej idei i najważniejszych zasad gry. Ciekawym pomysłem jest również wejście rodzica w interakcję z wybranymi bohaterami gry poprzez samodzielne „przejście” fragmentu gry połączone z lekturą opisów umieszczonych na stronach PEGI

(<https://pegi.info/pl/>). Jako rodzic pamiętaj, że dość powszechną praktyką obecną w przestrzeni Internetu jest przejrzanie zapisu rozgrywki na portalu YouTube. W tym celu wystarczy, że wpiszesz w wyszukiwarce tytułu gry wraz z frazą „let’s play”, „zagrajmy” lub „gameplay”.

## 10 W RAZIE CZEGO SZUKAJ POMOCY U INNYCH SPECJALISTÓW

Jeśli czujesz się niepewnie w obszarze mediów cyfrowych, nie potrafisz rozwiązywać problemów bądź zwyczajnie potrzebujesz porady, to nie czuj oporów przed szukaniem pomocy wśród specjalistów, którzy znają się na ważnym dla Ciebie temacie. Pamiętaj, że wokół Ciebie - w pobliskiej szkole czy instytucji kultury – pracują osoby, które mogą wesprzeć Ciebie w rozwiązywaniu wszelkich problemów związanych z graniem w gry. Osoby takie, nawet jeśli nie będą w stanie pomóc Tobie, stanowią cenne źródło informacji o innych specjalistach, których wsparcia szukasz.

Powiedzieliśmy wcześniej, że problem z nadużywaniem nowych technologii przez dzieci rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla dziecka światem jest świat cyfrowy. Jak zauważono w poradniku to, co będzie stanowić przeciwwagę dla szklanych ekranów to alternatywa do korzystania z Internetu, tabletów, smartfonów czy gier video. Ale alternatywa, której powinniśmy poszukiwać musi być w pewien sposób dopasowana do tego, czym się dzieci interesują i co robią w sieci. Poniżej znajduje się ciekawa tabela zawierająca najważniejsze rodzaje gier cyfrowych oraz niekiedy ich podgatunki. Przyjmując założenie, że zbudowanie odpowiedniej alternatywy dla gry wiąże się z przeniesieniem jej fabuły do świata analogowego, w poniższej części Poradnika zaproponowano szereg alternatyw, z których mogą skorzystać rodzice dzieci korzystających na co dzień z gier. Widoczne w tabeli propozycje spędzania czasu offline mogą być istotne również z punktu widzenia nauczyciela. Tabela pochodzi



z innego opracowania fundacji Dbam o Mój Zasięg, ale warto prze-  
nieść jej zawartość również do tego poradnika dla rodziców (Dębski  
M., Bigaj M. (2021), *Co powinniśmy wiedzieć o grach cyfrowych?*  
*Poradnik nie tylko dla rodziców*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo  
Psychologiczne).

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY PRZYGO- DOWE	Gry, w których gracz wciela się w postać bohatera (najczęściej samotnego), mającego do wykonania pewną misję. Gatunek ten jest bardzo podobny do gier fabularnych, jednak różni się od nich małymi możliwościami ingerencji w umiejętności i ogólny rozwój swojej postaci. Gracz ma za zadanie przeprowadzić postać przez fabułę gry, ale nie może zbyt zmienić tego, kim ta postać jest, choćby przez popularne „wybory i decyzje”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Wspólne czytanie i w ogóle czytanie prozy. Książki fabularne są bardzo podobne do gier przygodowych.</li> <li>♥ Tworzenie własnych fabuł, np. w postaci krótkich opowiadań.</li> <li>♥ Granie w gry plenerowe.</li> <li>♥ Grywalizacja.</li> <li>♥ Planszowe gry przygodowe.</li> <li>♥ Odtwórstwo historyczne.</li> </ul>
GRY ZRĘCZNO- ŚCIOWE	W grach zręcznościowych znajdziemy szeroki zakres podgatunków, m.in. popularne strzelanki (FPS-y), platformówki lub bijatyki. Jest to najpopularniejszy i najobszerniejszy gatunek gier cyfrowych. Zręcznościówki są szybkie, wymagają natychmiastowych reakcji i szybkiego myślenia, ćwiczą refleks i reakcje gracza. Często bywają wymagające i trudne do przejścia. <b>PODGATUNKI:</b> ♥ <b>FPS</b> (czyt. <i>ef pe es</i> , <i>First Person Shooter</i> ) – gatunek gier popularnie nazywanych strzelankami. Gracz prowadzi postać z widoku pierwszoosobowego (z perspektywy oczu postaci),	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Różnego rodzaju zabawy stymulujące zręczność i refleks dziecka.</li> <li>♥ Zajęcia sportowe, np. powiązane ze sztukami walk.</li> <li>♥ Dla starszych – paintball.</li> <li>♥ Zainteresowanie dziecka historią. Gry FPS nierzadko nawiązują do tematyki wojennej i osadzone są w historycznej przeszłości. Może to stanowić dobry punkt zaczepienia.</li> </ul>

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY ZRĘCZNO- ŚCIOWE	<p>a mechanika gry oparta jest na symulacji strzelania do celów za pomocą różnego rodzaju uzbrojenia. Gry z gatunku FPS bardzo często zawierają możliwość gry w sieci. Przykładami tego typu gier są: <i>Call of Duty</i>, <i>Battlefield</i>, <i>Counter Strike</i> (czyt. <i>CE ES</i>).</p> <p>♥ <b>Bijatyki</b> – gry polegające na walce najczęściej jeden na jednego za pomocą różnego rodzaju tzw. kombosów, czyli łańcuchów ruchów. Bijatyki od gier sportowych z zakresu np. boksu różnią się bardziej fantastycznym podejściem do walki i nie kładą nacisku na realizm.</p> <p>♥ <b>Gry platformowe</b> – w grach z tego podgatunku plansze ułożone są w formie platform, które gracz musi pokonać, przechodząc określone etapy gry. Platformówki często wykorzystują grafikę, zarówno grafikę 3D, jak i 2D.</p> <p>♥ <b>Wyścigi</b> – popularne ściganki to podgatunek gier, w którym mechanika polega na szeroko rozumianych wyścigach, pościgach itp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Tory przeszkód!</li> <li>♥ Dla starszych dzieci – kartingi lub gokarty.</li> <li>♥ Rzeźba, rysunek.</li> <li>♥ Odtwórstwo historyczne – szykowanie sprzętu, wytwarzanie historycznych elementów użytkowych.</li> <li>♥ Żeglarsstwo.</li> <li>♥ Jazda konna.</li> <li>♥ Rolki, wrotki, deskorolka, narty, rower.</li> </ul>
GRY FABU- LARNE RPG (CZYT. ER PE GJE, ROLE- -PLAYING GAME)	Do gatunku gier fabularnych zaliczamy podgatunki takie jak RPG, jRPG czy też RPG akcji. W grach tego typu gracz posiada możliwość szeroko rozumianego rozwoju swojej postaci poprzez rozwój jej umiejętności lub rozwoju całej drużyny bohaterów. Ważny jest także element fabularny rozgrywki, na który gracz najczęściej ma wpływ poprzez wybory i decyzje, które podejmuje podczas rozgrywki lub za pomocą tzw. dialogów, będących formą interakcji ze światem i innymi postaciami występującymi w grze.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Gry planszowe nastawione na rozwój bohatera (np. <i>Talizman</i>).</li> <li>♥ Papierowe gry RPG. Jest to szeroki zakres systemów i mechanik, pozwalających na tworzenie własnych fabuł, po których osoba nazywana <i>Dungeon Masterem</i> przeprowadza drużynę graczy bądź pojedynczego gracza.</li> </ul>

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY FABULARNE RPG (CZYT. ERPE GJE, ROLE-PLAYING GAME)	<p><b>PODGATUNKI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ <b>Standard RPG</b> (czyt. standard er pe gje) – gry fabularne, które w jakiś sposób różnią się od gier z listy poniżej.</li> <li>♥ <b>Action RPG</b> (czyt. akszyn er pe gje) – odmiana, w której walka dzieje się w czasie rzeczywistym i przypomina walkę znaną z gier zręcznościowych. Gracz przez cały czas sprawuje kontrolę nad swoją postacią.</li> <li>♥ <b>JRPG</b> (czyt. dżej er pe gje) – gry RPG pochodzenia azjatyckiego ze specyficznym podejściem do narracji. Skupiają się na psychologicznych stronach i analizach wszystkich głównych bohaterów z drużyny, posiada charakter i klimat nawiązujący do japońskiej mangi (choć nie jest on regułą).</li> <li>♥ <b>Tactics RPG</b> (czyt. taktiks er pe gje) – walka w tym podgatunku przedstawiona jest jako plansza i polega na strategicznym i taktycznym podejściu do walki.</li> <li>♥ <b>Roguelike</b> (czyt. roudźlajk) – specyficzny podgatunek gier, które charakteryzują się losowością świata oraz próbą przedstawienia grafiki w jak najprostszym sposobie (choć wydawać by się mogło, że przestaje to być regułą). W założeniu gry tego typu mają być podobne do starej gry <i>Rogue</i>.</li> <li>♥ <b>Karciane RPG</b> – mechanika gry polega na zarządzaniu talią kart, które warunkują rozwój i walkę.</li> <li>♥ <b>Dungeon Crawl</b> (czyt. dandżion kroul) – RPG o prostej fabule, która polega na przechodzeniu przez kolejne pomieszczenia, lochy itp.</li> <li>♥ <b>Hack and slash</b> (czyt. hak end slesz) – RPG, która praktycznie cały czas skupia się na walce i pokonywaniu kolejnych aren przeciwników, nierzadko za pomocą tzw. kombosów.</li> </ul>	<p>Wiele systemów skierowanych jest do starszych użytkowników, jednak istnieją także alternatywy dla młodszych, np. <i>Bebok</i>, <i>Mamo Tato zagrajmy w RPG</i>, <i>Equestria: Puść wodze fantazji</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ LARP dla dzieci. LARP to także RPG w realnym świecie, a od papierowych RPG różni się tym, że odbywa się nie poprzez opowiadanie przy stole i kartach postaci, ale fizyczne i aktywne odgrywanie roli postaci przez graczy (najczęściej za nie przebranych). Tutaj ponownie pojawia się postać Mistrza Gry, który zarządza rozgrywką i prowadzi graczy przez fabułę.</li> </ul>

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY FABULARNE RPG (CZYT. ERPE GJE, ROLE-PLAYING GAME)	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ <b>Tekstowe RPG</b> – podgatunek, w którym fabułę pcha do przodu wybór odpowiednich linii dialogowych i opcji tekstowych.</li> <li>♥ <b>Hentai RPG</b> – UWAGA! TERMIN HENTAI W UOGÓLNIENIU OZNACZA RODZAJ EROTYKI PRZEZNACZONEJ WYŁĄCZNIE DLA DOROSŁYCH! Gry dla dorosłych posiadające cechy RPG.</li> </ul>	
GRY SYMULACYJNE	<p>Gry nastawione na jak najdokładniejsze odwzorowanie wybranego elementu rzeczywistości, najczęściej konkretnego zawodu lub sytuacji (symulatory pociągu, latania samolotem, rolnicze).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Zainteresowanie symulatorami może świadczyć o zainteresowaniu dziecka jakimś konkretnym tematem, np. lotnictwem. Rozwijanie tych zainteresowań, np. poprzez rozmowy czy wspólne składanie modeli samolotów, może mieć znaczenie dla przyszłości dziecka, rozwoju jego umiejętności technicznych, wiedzy, ale też wiedzy opiekunów.</li> <li>♥ Wysoka potrzeba immersji, czyli potrzeba osiągnięcia stanu „flow”: dobrze sprawdzi się pływanie, tunel aerodynamiczny, trampoliny.</li> </ul>
GRY SPORTOWE	<p>Tworzone na podstawie istniejących sportów. Mają w sobie element symulacji, gdyż próbują jak najdokładniej oddać uczestnictwo w jakiejś konkretnej dyscyplinie sportowej. Umożliwiają graczom wcielenie się w postać piłkarza, koszykarza, boksera itp.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Sport! Dla gier sportowych najlepszą alternatywą jest zapisanie dziecka na zajęcia sportowe powiązane z jego zainteresowaniami, np. piłka nożna dla gracza <i>Fify</i>.</li> <li>♥ Składanie modeli samolotów, statków i innych rzeczy.</li> </ul>



RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY LOGICZNE	Gry stymulujące logiczne myślenie i sprawdzające umiejętności analityczne, wiedzę czy spryt gracza. Najczęściej polegają na rozwiązywaniu ciągu zagadek, puzzli, labiryntów czy quizów. Błędy są wyjątkowo kosztowne, a gracz nie rzadko musi wykazać się ponadprzeciętnym sprytem, aby ich uniknąć.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Zagadki logiczne, rozwiązywanie zadań matematycznych dostosowanych do wieku dziecka.</li> <li>♥ Dzieci, które interesują się grami logicznymi, być może zainteresują się nauką programowania. Istnieje kilka sposobów na naukę programowania dla dzieci, np. z wykorzystaniem narzędzia <i>Scratch</i>.</li> <li>♥ Puzzle!</li> </ul>
GRY STRATEGICZNE	Strategie to szczególny rodzaj gier, w których gracz musi zarządzać państwem, plemieniem, narodem czy kosmiczną rasą. Gry strategiczne wymagają jednoczesnego opanowania wielu mechanik i systemów ekonomicznych, strategicznych, politycznych, dyplomatycznych itp. Jest to wymagający gatunek gier cyfrowych o specyficznym podejściu do rozgrywki (często nie posiadają jako takiej fabuły, ich ukończenie jest czasochłonne, a zwycięstwo uwarunkowane jest odpowiednim rozwojem zarządzanego państwa, narodu itp. oraz przyjęciem właściwej strategii przeciwko faktycznym graczom lub komputerom).	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Gry planszowe ekonomiczne i strategiczne (np. <i>Osadnicy z Catanu</i>, <i>Kolonizacja Marsa</i>, <i>Siedem cudów świata</i>, <i>Small World</i>).</li> <li>♥ Wspólne planowanie podróży, wakacji, dnia itp. Nie tylko pomoże to w rozwinięciu umiejętności organizacyjnych, ale także dostarczy odpowiedniej stymulacji dla wielbicieli gier strategicznych, w których zarządzanie (nie tylko czasem) jest kluczową umiejętnością.</li> </ul>
	<b>PODGATUNKI:</b>	
	♥ <b>RTS</b> (czyt. er te es) – rozgrywka odbywa się w czasie rzeczywistym, czasami może być pauzowana.	
	♥ <b>TBS</b> (czyt. te be es) – gra podzielona jest na tury. Gracz podejmuje wszystkie decyzje podczas swojej tury, która	

RODZAJ GRY	OPIS GRY	ANALOGOWE ALTERNATYWY
GRY STRATEGICZNE	kończy się na określonych warunkach. Podczas tury innego gracza opcje zarządzania są ograniczone lub w ogóle niemożliwe.	
GRY EDUKACYJNE	Gry najczęściej skierowane do najmłodszych. Służą nauce i edukacji, nie są wymagające, gdyż nastawione są na jak najdokładniejsze przekazanie zawartych treści. Na rynku znajdziemy również gry edukacyjne dla dorosłych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nauka wraz z dzieckiem.</li> <li>♥ Nauka standardowa.</li> <li>♥ Gry edukacyjne to specyficzny gatunek, który raczej w większości stanowi alternatywę do tradycyjnej formy nauki.</li> <li>♥ Nauka niestandardowych rzeczy – np. nauka języka chińskiego.</li> <li>♥ Odkrywanie smaków - nauka gotowania.</li> </ul>
MMO (CZYT. EM EM O, MAS-SIVELY MULTIPLAYER ONLINE GAME)	Gry online, w których naraz bierze udział duża liczba uczestników. MMORPG jest połączeniem gry MMO i RPG i oznacza grę fabularną online z mechaniką rozwoju postaci, w której jednocześnie bierze udział wielu graczy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Zachęcenie dziecka do zabawy z rówieśnikami.</li> <li>♥ Granie w gry online niemalże zawsze wymusza na graczach kontakt z innymi. Dobrym pomysłem może być zachęcenie dziecka do zacieśnienia relacji koleżeńskich także w realnym świecie poprzez umożliwienie dzieciom spotkania się ze znajomymi.</li> <li>♥ UWAGA! W przypadku gier online rodzic musi mieć się zawsze na baczności! Anonimowość i szeroki dostęp do Internetu sprawiają, że należy w sposób rozważny kontrolować kontakty dziecka w Internecie z nieznanymi graczami.</li> <li>♥ Obozy i kolonie z grupą przyjaciół.</li> </ul>



# 10



*Objawy uzależnienia od  
ekranów i Internetu*

*Mając odpowiednią wiedzę o higienicznym używaniu nowych technologii możemy wcześniej reagować na niepokojące objawy problemowego ich używania, również rozpoznawać takie oznaki u siebie. Jeśli smartfon/tablet towarzyszy Wam i/lub dziecku na każdym kroku, staje się niezbędny przy codziennych czynnościach związanych np. z pielęgnacją czy żywieniem, potrzebna jest pilna reakcja i zmiana nawyków. W przeciwnym razie – kiedy nawyki staną się długotrwałe – możemy uzależnić się od Internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych. Warto również pamiętać o tym, że rodzice swoim postępowaniem modelują zachowania dzieciom. Wzorce korzystania z cyfrowych narzędzi ekranowych przekazywane dzieciom od najmłodszych lat, będą miały odzwierciedlenie w korzystaniu przez dzieci z tych narzędzi w okresie dojrzewania.*

### PO CZYM POZNAĆ, ŻE JESTEŚMY UZALEŻNIENI OD NOWYCH TECHNOLOGII?

- 🗨️ **Nadmierne zaabsorbowanie.** dotyczy sytuacji, w których np. używanie smartfona czy, granie w grę dominuje nad pozostałymi czynnościami stając się tym samym najważniejszą czynnością podejmowaną w codziennym funkcjonowaniu.
- 🗨️ **Modyfikacja nastroju.** Korzystanie z cyfrowych narzędzi ekranowych i Internetu poprawia nasz nastrój, a bycie online działa na nas rozluźniająco, wprowadza nas w stan euforii. Z czasem jednak przyzwyczajamy się do dobrego nastroju, dlatego chcemy częściej sięgać po nowe technologie.

- 🗨️ **Zjawisko tolerancji.** Tolerancja odnosi się wprost do zwiększonej jednostki czasu, którą potrzebujemy przeznaczyć na korzystanie ze smartfona czy gry cyfrowej. Tolerancja związana jest z rosnącym zapotrzebowaniem na dane zachowanie w celu uzyskania podobnego poziomu satysfakcji płynącej z wykonywanej czynności.
- 🗨️ **Symptomy zespołu odstawiennego.** Symptomy psychiczne i/lub fizyczne występujące w sytuacjach niemożności bądź utrudnienia w wykonywaniu określonej czynności. Symptomy te wyrażają się w konkretnych zachowaniach osoby nadużywającej określonej czynności (smutek, złość, płacz, obniżony nastrój, agresja słowna, agresja psychiczna).
- 🗨️ **Doświadczanie konfliktu.** Może to być konflikt personalny (między osobą a najbliższym otoczeniem, rodziną czy przyjaciółmi), interpersonalny (pomiędzy osobą a jej innymi aktywnościami, np. utrata zainteresowań), jak również konflikt intra-psychiczny (przeżywanie negatywnych emocji na skutek zaangażowania się w dane zachowanie).
- 🗨️ **Nawroty i nieudane próby zerwania z nałogiem.** Powracanie do niekontrolowanych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie psychiczne, fizyczne oraz stosunki społeczne. Im większa liczba nieudanych prób, tym większa niechęć do wyzdrowienia.



Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska



GDAŃSK



#### FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG

KRS 0000591833 REGON: 363242207 NIP: 957 108 25 04

tel: 512 474 482 fundacja@dbamomozasieg.com

www.dbamomozasieg.com

Zobacz nasze wszystkie materiały edukacyjne i podziel się nimi z Twoimi znajomymi

Projekt graficzny i ilustracje: Joanna Kurowska



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa -

Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

(link do licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl>)

Zasady cytowania: Dębski M., Hady A. (2022), *Nowe technologie w domu.*

*Krótki poradnik dla rodziców*; Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg

Mamy nadzieję, że nasza publikacja Cię zainteresowała. Zachęcamy Cię do podzielenia się nią dalej! Pamiętaj jednak, że to efekt pracy wielu ludzi i ich własność intelektualna, dlatego prosimy: cytując wyniki naszych badań czy korzystając z zawartych w raporcie tekstów i grafik nie zapomnij podać źródła i autorów.

Dziękujemy!

Fundacja Dbam o Mój Zasięg

