

BEZPIECZNY INTERNET

Wpływ korzystania z Internetu i urządzeń ekranowych na rozwój emocjonalny dzieci i młodzieży

Układy nerwowe naszych podopiecznych cały czas się kształtują. Na ich rozwój silnie wpływa to, jakich przeżyć na co dzień doświadczają.

Wyraz „emocja” pochodzi od łacińskiego zwrotu *e movere* (w ruchu) i oznacza stan znacznego poruszenia umysłu. Emocje wywołują w ludziach nie tylko znaczące zmiany fizjologiczne, ale mają też ogromny wpływ na ich zachowanie. Dzieci od najmłodszych lat uczą się rozpoznawania emocji i nazywania ich. Później uczą się sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, odpowiedniego reagowania na zachowania innych osób oraz kontrolowania swojego własnego zachowania. Internet nie zawsze to zadanie ułatwia.

Internet silnie oddziałuje na nie do końca dojrzałych jeszcze emocjonalnie użytkowników. Ma on oczywiście bardzo wiele plusów – na przykład może być skarbnicą wiedzy, czy pozwalać na obcowanie ze sztuką (na przykład z wartościową muzyką). Pozwala również na komunikację z innymi. Jednak, by miał dobry wpływ na rozwój emocjonalny, ważna jest zarówno ilość czasu, jak i sposób, w jaki się z niego korzysta.

Na pewno korzystanie z Internetu nie może być podstawowym sposobem spędzania czasu. Natłok emocji, jakie przeżywają młodzi odbiorcy multimedialnych treści, może przekształcić się w długotrwałe stany ogólnego zmęczenia i rozdrażnienia. Zbyt długie siedzenie przed ekranem z całą pewnością jest szkodliwe. I to zarówno dla rozwoju psychicznego jak i fizycznego. Młodzi ludzie powinni mieć dostarczane możliwości innego, atrakcyjnego spędzania czasu z innymi osobami w realnym świecie. Od wspólnych zajęć, na przykład ruchowych, poprzez różne gry czy inne aktywności. Głośne czytanie książek i oglądanie ilustracji wraz z dzieckiem to świetna alternatywa dla ekranów. Tu także mamy do czynienia z obrazem i dźwiękiem, ale dziecko jest angażowane do znacznie bardziej aktywnego uczestnictwa, pobudzania swojej wyobraźni, koncentrowania uwagi. Dziecko czuje też, że rodzic/opiekun obdarza go uwagą, co ma duże znaczenie dla jego świadomości, że jest ważne i kochane.

Pamiętajmy również, iż ważne jest, by treści, do których nasz podopieczny ma dostęp w Internecie, były odpowiednie nie do jego wieku metrykalnego, ale do wieku rozwojowego. Należy wyeliminować te materiały, które mogą wywołać lęk czy niepokój.

W Internecie można niestety znaleźć sporo szkodliwych treści i zagrożeń. By Internet służył młodemu użytkownikowi, a nie zaburzał jego rozwoju, potrzebna jest mądre wsparcie ze strony opiekunów.

Jak mądrze korzystać z Internetu?

Poniżej przedstawiam kilka wskazówek związanych z korzystaniem z Internetu:

1. Wspólnie ustalcie z dzieckiem/podopiecznym, z jakich treści można korzystać.
2. Wprowadźcie limit czasu korzystania z ekranów urządzeń elektronicznych (telewizja, filmy, gry i Internet) – najlepiej do jednej godziny dziennie.
3. Pozostawiajcie komputer i inne urządzenia multimedialne wyłączone podczas posiłków i przed porą snu.
4. Ustanówcie niektóre dni jako wolne od urządzeń ekranowych, przygotujcie propozycje ciekawych zajęć do zrobienia w te dni.
5. Unikajcie korzystania przez podopiecznego z Internetu jako nagrody.
6. W miarę możliwości razem oglądajcie materiały internetowe.
7. Bądźcie dobrym przykładem i ograniczcie własne korzystanie z urządzeń ekranowych.
8. Przypominajcie o bezpiecznym korzystaniu z Internetu – o nie podawaniu w nim swoich danych osobowych, haseł, nie reagowaniu na „zaczepekki” obcych ludzi, nie wrzucaniu zdjęć itd. Ważne też, by młodzi użytkownicy Internetu wiedzieli, że w Sieci nic nie ginie. Inni nie mają prawa ich obrażać, ale i oni muszą zachowywać się kulturalnie.

Materiały w Internecie

W zasobach Internetu można znaleźć wiele wartościowych materiałów dotyczących właściwego korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń multimedialnych. Wybrałam dla Państwa kilka z ich, które szczególnie chciałabym polecić:

1. Podcast do wysłuchania:

- Ustalamy domowe zasady ekranowe

www.youtube.com/watch?v=kMVW5O4qFvg

2. Publikacje do pobrania:

- Nadmierne korzystanie z Internetu przez dzieci i młodzież

www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziarz.pdf

- Chronić dziecko w sieci przed szkodliwymi treściami

www.edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/702/course/section/652/chron-dziecko-w-sieci_broszura.pdf

3. Film

- Zadbaj o dziecięcy mózg

www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E