

„Jak stworzyć domowy kodeks higieny cyfrowej”

Odpowiedzialny cyfrowo człowiek to taki, który używa nowych technologii w sposób kreatywny i bezpieczny, ale też potrafi obejść się bez nich, gdy ich stosowanie nie jest konieczne.

W wielu domach w Polsce nie funkcjonują żadne zasady używania mediów cyfrowych, w tym smartfonów, tabletów, komputerów czy Internetu.

Co można zyskać dzięki opracowaniu i stosowaniu w domu takiego kodeksu obowiązującego wszystkich członków rodziny? Wyznaczone granice budują poczucie bezpieczeństwa dziecka, a określenie reguł postępowania uczy odróżniania zachowań dobrych od nieakceptowanych. Dzięki jasnym regułom zmniejszają się konflikty i spory o czas spędzany przed komputerem będące do tej pory źródłem dodatkowego stresu. Poprawiają się relacje rodzinne, gdyż dzieci i rodzice mają więcej czasu na rozmowę i inne wspólne aktywności. Codzienne używanie mediów i urządzeń mobilnych staje się bardziej uporządkowane i zaplanowane. Rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny jest bardziej harmonijny, gdyż pozostając offline pobudza się kreatywność w działaniu w różnych sferach życia.

W jaki sposób budować domowe kodeksy korzystania z nowych technologii? Oto kilka wytycznych, o których powinniśmy pamiętać podczas opracowywania rodzinnych kontraktów.

1. **Przedyskutuj pomysł.** Oboje rodzice ustalają wizję celu, do którego zmierzają. W przypadku, kiedy nie mieszkacie razem, dobrze jest poinformować siebie nawzajem o tworzeniu domowego kodeksu. Powinien on obowiązywać w obu domach.
2. **Praca wspólna.** Zasady ustalone w ramach domowego kodeksu powinny być efektem Twojej pracy z dzieckiem, a nie Twoją pracą czy pracą samego dziecka. Jeśli dziecko będzie miało realne poczucie wpływu na spisane treści, istnieje większe prawdopodobieństwo ich przestrzegania.
3. **Jesteś liderem.** Pamiętaj, że jako osoba dorosła sprawujesz pełną kontrolę nad pojawiającymi się pomysłami dziecka. Podczas tworzenia kodeksu wsłuchuj się w oczekiwania i pomysły dziecka. W punktach spornych zaproponuj zmiany do pomysłów

dziecka.

4. **Myśl pozytywnie.** Pamiętaj, że zasady nie powinny być spisywane w formie zakazów ani nakazów, ale w formie wskazówek. Pamiętaj, żeby były one możliwe do zrealizowania.

5. **Wspólnie przestrzegaj.** Ustalone w ramach domowego kodeksu zasady powinny być przestrzegane wspólnie. 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 może liczyć na Twoje wsparcie i Twoją obecność.

6. **Konsekwencja w działaniu.** Zastanów się dobrze nad każdą spisaną konsekwencją za nieprzestrzeganie zasad. Domowy kodeks nie powinien kojarzyć się z karą.

7. **Monitoruj postępy.** Domowy kodeks powinien być wdrażany każdego dnia. Zwróć uwagę na to, aby co jakiś czas – przez Ciebie ustalony – zwracać uwagę, w jaki sposób Wasza praca jest wdrażana w codzienne funkcjonowanie rodziny. Być może dojdiesz do wniosku, że potrzebne są zmiany w domowym kodeksie i wtedy wspólnie ustalcie poprawki do niego.

8. **To naprawdę ważny dzień.** Pamiętaj, że proces tworzenia zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych nie powinien kojarzyć się z surowym ograniczeniem. Zrób wszystko, aby Twoje dziecko zapamiętało ten dzień jako ważne wydarzenie w swoim życiu.

Wzór domowego kodeksu korzystania z mediów cyfrowych wraz z załączonym scenariuszem rozmowy rodziców z dziećmi nt. domowych zasad oraz szersze omówienie powyższych kroków można znaleźć tutaj: <https://domowykodeks.pl> (dostęp: 28.02.2021).

W ustalaniu dobowego limitu czasu ekranowego mogą pomóc rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrii:

- dzieci **do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu** z telewizją, grami, komputerem, tabletem ani smartfonem;
- dzieci w wieku **2–6 lat** – czas przed ekranem nie powinien wynosić więcej niż **20 minut** dziennie (a aktywności nie powinny być zbyt interaktywne);
- w wieku **6–12 lat** czas, jaki dziecko spędza przed ekranem, nie powinien przekraczać **1–2 godzin** dziennie;

- powyżej **13** roku życia młodzi użytkownicy mogą spędzać w sieci 2–3 godziny, używając urządzeń elektronicznych;
- **gry** wideo powinny pojawić się w życiu dziecka nie wcześniej niż **od 6 roku życia**.

Ciekawostki: Bill Gates do 13. roku życia nie miał w rękach komputera. Steve Jobs w dzieciństwie lubił majsterkować i do 12. r.ż. nie zajmował się komputerami. Will Wright, twórca słynnej gry komputerowej Sims wspomina, że teorię Pitagorasa poznawał poprzez zabawę klockami.

Warto nauczyć się jak świadomie wykorzystywać potencjał nowych technologii i nowych mediów, tak aby były dobrymi wartościami w naszym życiu i aby wspierały nas w rozwoju, a nie aby stawały się nałogiem, który może zniszczyć nasze relacje, destabilizować środowisko szkoły i rodziny.

Bibliografia:

M. Dębski Czym jest higiena cyfrowa i w jaki sposób o nią zadbać? <https://www.nowaera.pl/spotkania/czym-jest-higiena-cyfrowa-i-w-jaki-sposob-o-nia-zadbac-1205> (dostęp: 28.02.2021).

Kardaras N., Dzieci ekranu, CeDeWu, 2018

Opracowanie: Magdalena Krzywonos, psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Łańcucie