**Jak nauczyć dziecko mądrego korzystania z nowych technologii?**

Współcześni rodzice jednocześnie cieszą się widząc jak sprawnie ich dzieci korzystają z nowych technologii i niepokoją czy jest to bezpieczne. Ich pociechy postrzegają smartfon, tablet czy laptop jako naturalne elementy świata, w którym się urodziły. Nowe, dla rodziców, technologie są codziennością dzieci, od której trudno je izolować. Właśnie dlatego rodzice powinni uczyć dzieci właściwego, mądrego użytkowania urządzeń cyfrowych.

**3 kroki do nauki mądrego korzystania z nowych technologii:**

1. **Bądź dobrym wzorem**

Dzieci są naturalnie zainteresowane światem dorosłych, dlatego bezkrytycznie przejmują to, co obserwują w otoczeniu. Rodzice to szczególne osoby w życiu dziecka i ich zachowania to dla nich gotowy wzór do naśladowania. Maluchy idealizują swoich rodziców, podziwiają ich, ufają im, chcą być tacy jak oni, a w życiu codziennym kopiują ich zachowania i korzystają z podobnego słownictwa. To oczywiste, że styl korzystania ze sprzętów komputerowych również przejmują od rodziców. Ważne jest, aby rodzic świadomie korzystał ze swojego przykładu jako sposobu uczenia dziecka prawidłowych zasad korzystania ze sprzętu cyfrowego. Jeśli dziecko często będzie widziało rodziców, którzy nie mogą zakończyć pracy z komputerem, albo wyłączyć telewizora, nie będzie respektowało ich próśb „kończ już tę grę”, „wystarczy na dziś”.

1. **Stawiajcie sobie cele**

To potrzeba człowieka powinna być wyznacznikiem sposobu korzystania z technologii informatycznych, a nie sama atrakcyjność sprzętu czy programów. Ważne jest, aby rodzic przystępując do pracy na urządzeniach cyfrowych razem z dzieckiem określił, co konkretnie będą robić. Na przykład mówi „poszukamy w Internecie kolorowanki dla Ciebie”, „obejrzymy zdjęcia z wakacji”, „sprawdzimy prognozę pogody przed wycieczką do parku”. Po wykonaniu tej czynności powinien zaznaczyć, że kończy pracę i wyłączyć komputer. To technologia powinna odpowiadać na nasze potrzeby, a nie my podążać za tym, co ona oferuje. Taka nauka jest szczególnie ważna dla dzieci, bo one nie mają jeszcze zdolności kierowania swoim zachowaniem i reagują impulsywnie, czyli szybko i bezrefleksyjnie, na bodźce z otoczenia.

1. **Jasno zaznaczaj początek i koniec**

Kiedy dziecko samodzielnie korzysta z komputera np. gra w swoją ulubioną grę rodzic już na początku uprzedza np. „pobawisz się piętnaście minut” i stawia przed dzieckiem zegar, w którym nastawia alarm na określoną porę. Może też umówić się z dzieckiem, na ilość poziomów gry jakie może jednorazowo przejść, a po osiągnięciu tego wyegzekwować zakończenie tej zabawy. Taka nauka powinna być kontynuowana w innych okolicznościach. Kiedy kończy się film, bajka, program oglądany razem z dzieckiem, dobrze jest wyłączyć telewizor, nie czekając co będzie dalej w programie.

**A co jeśli dziecko zbyt często sięga po tablet?**

Czasem rodzic zaczyna obserwować, że nawet jeśli maluch gra sporadycznie, to gdy zacznie – nie potrafi sam skończyć. Zmaga się z tym, że jego pociecha domaga się nieadekwatnych do swojego wieku gier. Wniosek jest oczywisty – coś z tym trzeba zrobić. Natomiast pomysł, co konkretnie, żeby było to skuteczne, jest już mglisty, a podejmowane pierwsze próby nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Działania pojedyncze – nieskuteczne. Pierwsze reakcje i podjęte interwencje to tłumaczenie, proszenie, upominanie. Mimo że pada wiele słów i poważnych argumentów efekt jest mierny. Zaskakująco często przewagę w tych potyczkach słownych zdobywają maluchy, no bo co odpowiedzieć na wyjaśnienie „to takie przyjemne!”, „ja to bardzo lubię!”, „ja to chcę najbardziej ze wszystkiego!”. Nieco później przychodzi czas na zakazy i ich skutki w postaci prób ich łamania przez dziecko. Maluch skupia się na tym, jak wykorzystać moment nieuwagi dorosłych i dostać się do tego „zakazanego owocu” lub jak nakłonić ich do zamiany decyzji. Zaskakuje sprytem, zdolnością manipulacji i determinacją w dążeniu do celu. Przy czym wcale nie zmienia swojego stosunku do tabletu i rozrywki, jaką on mu oferuje.

Działania potrójne – efektywne. Styl korzystania przez dziecko z różnych akcesoriów, zabawek, gier to nie tylko nawyk, wybór, przyzwyczajenie. To postawa, która składa się z trzech nierozerwalnych elementów: informacji (to, co wiem), emocji (to, co czuję) i zachowania (to, co robię). Postawę można skutecznie zmienić tylko wtedy, gdy jednocześnie oddziałuje się na te trzy sfery. W praktyce oznacza to połączenie informacji (zakaz) z wpływaniem na emocje (nagroda za właściwe zachowanie) oraz stwarzaniem okazji do działania (inna zabawa bez tabletu).

Dzieci traktują logiczne argumenty i doniosłe rozmowy mniej poważnie niż dorośli, bo dopiero uczą się mówić, wyrażać swoje zdanie i dyskutować. Dlatego pierwszoplanowe powinno być działanie, najlepiej wspólnie z rodzicem. Kiedy zabrania się maluchowi tej aktywności koniecznie trzeba zaproponować coś w zamian. Maluch nie umie jeszcze samodzielnie znaleźć sobie zastępnika i zapełnić pustki, która powstaje po odebraniu mu tabletu lub laptopa. Rodzic konkretnie powinien pokazać dziecku, czego innego od niego oczekuje, np. rozpoczynając wspólną grę, włączając go do tego, co sam robi, razem z nim słuchając muzyki i tańcząc. Samo powiedzenie „pobaw się w coś innego” albo „masz tyle innych ciekawych zabawek” to za mało, żeby zainspirować dziecko do nowej aktywności. Tym bardziej, że tablet sam organizował zabawę dziecka, przyciągając jego uwagę i nie wymagając kreatywności. Oczekiwanie, że dziecko tylko na polecenie rodzica przejdzie do czegoś skrajnie odmiennego w stosunku do tego, co robiło przed chwilą, jest nierealistyczne. Poza tym bardzo motywujący jest przykład rodzica, który pokazuje inne formy aktywności i udowadnia, że można z nich czerpać radość. Dopiero wtedy warunek konieczny do skutecznej zmiany zachowania dziecka, jakim jest stworzenie okazji do tego pożądanego działania, jest spełniony, a sukces wychowawczy staje się bliski.

Zakaz i pochwała w jednym – czy to możliwe? Słowne upomnienia i nakazy, czyli informowanie, będzie skuteczne, jeśli zostanie połączone z nagrodą za właściwe korzystanie z tabletu. To pochwała, zainteresowanie, nagroda zmienia stosunek dziecka do różnych rzeczy i sytuacji. Dzięki nim staje się ono skłonne szanować zakaz i podporządkować nakazowi. Pochwały powinny być udzielane już w momencie informowania o zakazie i po podporządkowaniu się dziecka tym wymaganiom. Te pierwsze wydają się szczególnie trudne, ale są możliwe, a przede wszystkim bardzo skuteczne. Uzupełnienie zakazu korzystania z tabletu o powiedzenie dziecku „wiem, że umiesz bawić się w różne ciekawe zabawy, nie tylko z tabletem” lub „widzę, że jesteś już duży i sam potrafisz wymyślić ciekawą zabawę” dowartościuje malucha. Wtedy konieczność rozstania się z tabletem na pewien czas nie będzie przez niego odbierana jako porażka. Ważne jest też pochwalenie dziecka po zastosowaniu się do nakazu. Uwaga rodzica „cieszę się, że dziś sam, bez przypominania zakończyłeś grę na tablecie” ma lepszy efekt niż upominanie „pamiętaj, że nie wolno ci grać długo”. Dziecko przekonuje się również o tym, że warto się postarać, by otrzymać w zamian zainteresowanie i zadowolenie rodzica, które jest przecież dla dziecka największą nagrodą i motywatorem do zmiany zachowania.

Opracowała Agnieszka Kupińska

na podstawie: Dr n. hum. Justyna Korzeniewska Psycholog dziecięcy, ekspert programu Mistrzowie Kodowania Junior