*Bezpiecznie spędzony czas przy komputerze.*

## Komputer jest dobrodziejstwem i nowoczesnym nośnikiem informacji, który dostarcza nam dorosłym intelektualnej rozrywki i wiedzy o tym co dzieje się na świecie. W obecnych czasach trudno jest ustrzec dziecko przed nowoczesnym technologiami. Nie możemy jednak traktować komputera jako narzędzia do wychowywania dziecka. Nowe technologie ułatwiają życie nam wszystkim i dzieciom i dorosłym. Są niestety rodzice którzy wykorzystują telewizory, komputery i tablety jako „świetne” narzędzie wychowawcze. Pozwalają dziecku spędzać wiele długich godzin przed telewizorem czy komputerem. Wtedy nie sprawia kłopotów, nie rozrabia, nie hałasuje, nie bałagani i nie trzeba go pilnować. Ale mimo to nie powinno się całkowicie zakazać dzieciom korzystania z komputera. Może on pomóc w jego rozwoju pod warunkiem, że będzie on użyty w sposób przemyślany. Bo tak jak wszystko inne nadmierny kontakt z komputerem może szkodzić. Wszystko byłoby dobrze, gdybyśmy potrafili korzystać z niego w przemyślany i mądry sposób. Ale łatwiej powiedzieć niż zrobić bo nawet my dorośli mamy z tym problem. I jak nauczyć tego dzieci? Czy są na to jakieś sposoby?

Rzeczą najważniejszą jest określenie jasnych i prostych zasad korzystania komputera. Przede wszystkim należy określić w jakich godzinach i **ile godzin dziennie maluch będzie się bawił.**  Specjaliści podają szczegółowe wytyczne odnośnie dopuszczalnej ilości czasu spędzonego przed telewizorem czy komputerem. Najmłodsze dzieci – poniżej 2 roku życia – powinny mieć minimalny kontakt z takim sprzętem lub nie mieć go wcale. Dzieci od 2 do 5 roku życia nie powinny spędzać przed telewizorem lub komputerem więcej niż godzinę dziennie.

Jeżeli chodzi o dzieci w wieku 5–8 lat, wskazana jest godzina dziennie **programów dla dzieci** lub gier komputerowych. Dziecko powyżej 8 roku życia może spędzać przed telewizorem czy komputerem maksymalnie 2 godziny.

Musimy również określić czego nie można robić w pobliżu komputera.  **I koniecznie musimy pamiętać o tym, że zasady te** powinny być przestrzegane również przez nas samych. Jeśli zabronimy dziecku jeść czy pić na biurku, a sami będziemy podjadać przy komputerze, to nie będziemy najlepszym przykładem dla naszych dzieci.

Kiedy już to ustalimy to musimy pamiętać o tym, że my jako rodzice nie możemy oczekiwać od dziecka, że samo będzie wiedziało kiedy odejść od komputera. To my o tym decydujemy i tego pilnujemy. Możemy nastawić budzik lub skorzystać z oprogramowania, które automatycznie wyłączy komputer po upływie określonego czasu. Możemy też sami wcześniej uprzedzić dziecko, że musi kończyć grę. Komputer powinien stać we wspólnym pokoju, aby rodzic miał kontrolę nad tym ile czasu dziecko będzie spędzało przed urządzeniem. Ważne jest także, aby wyznaczony czas był egzekwowany konsekwentnie przez oboje rodziców.

Kolejny krok to staranne wybranie tych gier, które będą dla dziecka najbardziej atrakcyjne. Nie możemy zostawić dziecku decyzji co do wyboru gry. Sami powinniśmy sprawdzić ograniczenia wiekowe i recenzje gry według PEGI. Prawidłowo dobrana gra pomoże dziecku kształtować jego zachowania społeczne i rozwijać umiejętności samodzielnego myślenia. Taka gra pozwoli także usprawnić umiejętności spostrzegania, doskonalenia refleksu i zręczności manualnych dziecka. Umożliwi mu także rozwijanie wyobraźni przestrzennej i wzbogaci wiedzę dziecka o otaczającym go świecie, może pomóc w nauce podejmowania decyzji i kształtowania pozytywnych postaw. Jeżeli mamy taką możliwość starajmy się jak najczęściej towarzyszyć dziecku podczas spędzania czasu przed komputerem. W trakcie gry czy po jej zakończeniu dobrze jest pochwalić dziecko, gdy dobrze wykonało zadania, które były do wykonania. Możemy także zachęcać dzieci aby oglądały filmiki edukacyjne np. po angielsku, aby uczyły się języka. Dobrym pomysłem może być instalowanie na komputerach czy smartfonach aplikacji sportowych, które pozwolą dziecku realizować różne cele treningowe. To pozytywne połączenie przyjemności z używania komputera lub telefonu z zachęcaniem dziecka do zdrowego trybu życia. Jeśli już zakończymy korzystanie z multimediów trzeba je wyłączyć i usunąć z pokoju dziecka. Jeśli nie spędzamy z dzieckiem czasu przy komputerze to ustawmy go w taki sposób, abyśmy widzieli ekran komputera podczas grania. Pozwoli to nam poznać charakter gry, ustalić zasady korzystania z komputera, ułatwi także rozmowę z dzieckiem. Jeżeli chcemy aby nasze dziecko rzadziej spędzało czas przed komputerem powinniśmy zapewnić mu inne zajęcia, które sprawią mu radość. Może to być ciekawe hobby czy wspólne rodzinne zajęcia. Pamiętajmy, że małe dziecko potrafi szybko oderwać się od gry komputerowej i zainteresować innym zadaniem. Musimy dziecku wytłumaczyć, że komputer jest przywilejem, z którego może korzystać np. po wypełnieniu obowiązków domowych.

Jeżeli komputer jest przede wszystkim narzędziem pracy rodzica to należy zabezpieczyć ważne pliki zapisując je na dyskach przenośnych lub w innym bezpiecznym miejscu. Dziecko pozostawione przy niezabezpieczonym sprzęcie bez opieki może narobić sporo problemów. Można także utworzyć dziecku, osobne konto z ograniczonymi uprawnieniami.

Jeżeli w domu są inne, starsze dzieci, które chodzą do szkoły to warto wprowadzić zasadę, że pierwszeństwo korzystania z komputera ma to dziecko, które korzysta z Internetu, by odrobić lekcje.

O czym jeszcze musimy pamiętać?

Pamiętajmy, że za kilka lat nasze dziecko będzie poruszało się w sieci o wiele sprawniej niż my. Trzeba się z tym pogodzić. Warto więc uczyć dziecko mądrego korzystania z tego sprzętu wtedy kiedy jest jeszcze małe bo d**obre nawyki,** które mu wpoimy dziś zaowocują w przyszłości. Nowe technologie nie są złe – pomagają dziecku uczyć się, poznawać świat, rozwijać. Jednak w nadmiarze mogą mieć negatywny wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Dlatego wszystkie aktywności na świeżym powietrzu jak wycieczki, spacery, jazda na rowerze czy gra w piłkę pozwalają dotlenić jego mózg. Poza tym dostarczamy dziecku bodźców konieczne do prawidłowego rozwoju. Każda forma spędzania wolnego czasu poza domem to ogromna korzyść dla zdrowia i kondycji naszych dzieci. Ograniczamy w ten sposób czas spędzany przed komputerem i przede wszystkim jesteśmy razem z naszym dzieckiem. Każdy z nas wie, że wczesne dzieciństwo to okres szybkiego rozwoju fizycznego i poznawczego. To właśnie w tym czasie kształtują się nawyki dziecka. Wtedy jest najbardziej otwarte na zmiany, dlatego tak ważne jest zachęcanie go do jak największej aktywności fizycznej, by wykształcić w dziecku pozytywne wzorce. Wspólne zabawy z rodzicami, czytanie, opowiadanie historii, rozwiązywanie zagadek są bardzo ważne dla harmonijnego rozwoju dziecka. Ważne jest również to, że dziecko patrzy na nas, obserwuje nasze zachowania i bierze z nas przykład. Zastanówmy się czy my sami nie przesiadujemy przed telewizorem czy komputerem zbyt długo? Pamiętajmy, że warto dać dziecku dobry przykład. We wszystkim co robimy musimy zachować zdrowy rozsądek i pamiętać, że nic nie zastąpi kontaktu dziecka z rodzicami.

Na podstawie:

1. <https://www.edziecko.pl/rodzice/1,79360,8673225,jak-nauczyc-dziecko-bezpiecznego-korzystania-z-komputera.html>
2. <https://ciufcia.pl/blog/6-zasad-bezpiecznego-korzystania-komputera/>
3. <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/co-i-kiedy-wolno-dziecku-przed-komputerem-opinie-rodzicow/>
4. <https://www.edukacja.edux.pl/p-37196-bezpieczenstwo-dziecka-w-kontakcie-z-komputerem.php>
5. <https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/prawidlowyrozwoj/rozwojspoleczny/79236,bezpieczenstwo-dziecka-przed-komputerem>
6. <https://mamopracuj.pl/ile-czasu-dzieci-moga-spedzac-przed-monitorem-komputera/>