W kontekście "fonoholizmu" - uzależnienia od smartfonów pamiętajmy o najczęstszych błędach rodzicielskich w zakresie edukacji medialnej dziecka:

1️⃣Alkoholik nie jest uzależniony od butelki tylko od tego, co jest w środku. Nie instaluj dziecku mediów społecznościowych przed ukończeniem 13-ego roku życia.

2️⃣Nie wycofuj się ze świata cyfrowego swojego dziecka i nie zakładaj z góry, że dziecko samo sobie poradzi w sieci.

3️⃣Zwracaj uwagę nie tylko na ilość czasu przeznaczanego na ekrany ale również na jego JAKOŚĆ.

4️⃣Nie udostępniaj żadnych narzędzi ekranowych dziecku przed 2 rokiem życia.

5️⃣Nie myl takich pojęć jak wzór, nawyk, uzależnienie - pogłębiaj swoją wiedzę z zakresu nowych technologii.

6️⃣O wychowaniu cyfrowym rozmawiaj z dzieckiem od najwcześniejszych jego lat.

7️⃣Nie przywiązuj dziecka do ekranów stosując kary lub nagrody odnoszące się jedynie do skrócenia bądź wydłużenia czasu ekranowego.

8️⃣W chwilach zwątpienia nie wstydź się prosić o pomoc specjalistów.

9️⃣Konsekwentnie oddzielaj strefy online od offline. Umiejętnie zarządzaj przestrzenią domową i w pracy, w której znajdują się narzędzia ekranowe.

🔟Wykorzystuj dostępne w smartfonie funkcje higienicznego korzystania: zarządzaj powiadomieniami, funkcja szary ekran, funkcje związane z trybem nocnym, jazdy samochodem, odinstaluj te aplikacje, które najbardziej pożerają czas.

1️⃣1️⃣Nie dawaj dziecku smartfona na ważne dla niego wydarzenia (komunia święta, urodzin).

1️⃣2️⃣Nie zapominaj o budowaniu rodzinnych rytuałów: to one dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

1️⃣3️⃣Nie zapominaj o spożywaniu z dzieckiem posiłków.

Zapraszamy na stronę jednego z naszych projektów: https://domowykodeks.pl/ Odwiedzajcie zakładkę dla nauczycieli, ale również strefa dla rodziców.

opracowanie: FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG