

„Pomoc dzieciom i rodzicom w cyberpułapce”- mini poradnik w ramach pedagogizacji rodziców – 28 styczeń 2025r. na zebrania z rodzicami/ prawnymi opiekunami.

I. Czy jesteś świadomym cyfrowym rodzicem?

1. Czy często sprawdzam smartfon w obecności mojego dziecka? – zastanów się czy Twoje zachowanie może być postrzegane przez Twoje dziecko jako preferowanie interakcji z telefonem zamiast spędzania czasu z ludźmi?
2. Ile czasu dziennie spędzam na korzystaniu z elektroniki? – oceń, czy ilość czasu poświęconego na korzystanie z elektroniki po pracy nie przekracza czasu spędzonego z rodziną?
3. Czy korzystanie z elektroniki wpływa na moją zdolność do słuchania i reagowania na potrzeby mojego dziecka? – zwróć uwagę, czy nie ignorujesz go, gdy jesteś zajęty smartfonem lub komputerem?
4. Czy zdarza mi się przerywać rozmowę z dzieckiem, aby sprawdzić smartfon? – sprawdź, czy nie dajesz mu sygnału, że telefon jest ważniejszy od jego spraw.
5. Jak reaguję, gdy dziecko prosi o moją uwagę, a ja korzystam z elektroniki? – zastanów się, czy jesteś cierpliwy i otwarty na potrzeby swojej pociechy, czy też reagujesz irytacją?
6. Czy korzystam ze smartfona podczas wspólnych posiłków lub innych rodzinnych aktywności?
7. Czy sam przestrzegam domowych zasad dotyczących korzystania z elektroniki, czy też uważam, że dotyczą tylko dzieci?
8. Czy potrafię świadomie odłożyć smartfon, aby nie reagować na każde powiadomienie służbowe poza godzinami pracy?
9. Co konkretnie robię z wykorzystaniem elektroniki? Uczciwie szacując czas spędzony z elektroniką, jakie są proporcje pomiędzy planową, pracą i zabijaniem czasu?

II. Przykłady aktywności zastępujących czas ekranowy

II a) Aktywności na świeżym powietrzu

@ Wycieczki rowerowe: organizujcie wspólne przejażdżki rowerowe po okolicy lub po pobliskim parku.

@ Pikniki: planujcie rodzinne pikniki w parku, na plaży czy w innym miejscu na łonie natury.

@ Sporty zespołowe: grajcie razem w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę lub inne gry zespołowe.

@ Odkrywanie natury: organizujcie spacerów poznawczych, podczas których można zbierać liście, obserwować ptaki czy uczyć się nazw drzew.

b) Aktywności domowe

@ Gotowanie i pieczenie: spędzajcie czas w kuchni, ucząc się nowych przepisów lub przygotowując ulubione potrawy.

@ Gry planszowe i karciane: organizujcie wieczory gier planszowych, które są doskonałym sposobem na budowanie relacji i wspólną zabawę.

@ Projekty DIY i rękodzieło: zajmujcie się wspólnymi projektami DIY (Do It Yourself) lub rękodziełem, takim jak malowanie, szycie czy budowanie modeli.

@ Czytanie książek: stwórzcie domową czytelnię i spędzajcie czas na czytaniu książek lub opowiadaniu sobie historii.

II c) Aktywności edukacyjne i rozwojowe

@ Warsztaty i kursy: zapiszcie się na warsztaty i kursy rozwijające nowe umiejętności, np. językowe, muzyczne czy artystyczne.

@ Wizyty w muzeach i na wystawach: planujcie regularne wizyty w muzeach, galeriach sztuki czy na wystawach, które mogą poszerzać wiedzę i horyzonty.

@ Nauka nowego języka: wykorzystajcie wolny czas na wspólną naukę nowego języka, co może być zarówno edukacyjne, jak i zabawne.

II d) Aktywności relaksacyjne

@ Nauka metod relaksacji: praktykujcie razem relaksację (ćwiczenia odstresowujące), co może pomóc w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

@ Oglądanie gwiazd: spędzajcie wieczory na oglądaniu gwiazd, ucząc się nazw konstelacji i ciesząc się spokojem nocnego nieba.

@ Wprowadzenie tych aktywności do codziennego życia może nie tylko pomóc w ograniczeniu czasu spędzonego przed ekranem, lecz także wzbogacić życie rodziny o nowe doświadczenia, wspomnienia i umiejętności.

Opracowanie: mgr Renata Aust i mgr Agnieszka Sontowska na podstawie poradnika Bogny Białeckiej, Aleksandry Gil pt: „Pomoc dziecku w cyberpułapce- poradnik dla rodziców”, Wyd. Eureka, Warszawa 2024r.