

Przedszkolak, a Internet

Na przestrzeni lat obserwujemy ogromny postęp technologiczno-informacyjny. Zauważamy, iż coraz młodsze dzieci korzystają z komputera, tabletów, smartfonów, Internetu. Korzystanie z Internetu często ułatwia nam życie, a dziecku może przynieść bardzo wiele korzyści. Ułatwia i wspomaga naukę, uczy - bawiąc. Daje możliwość dostępu do olbrzymich zasobów informacji, rozwija zainteresowania i samodzielność.

Niestety, pomimo wielu korzyści, Internet staje się coraz powszechniejszym sposobem spędzania czasu przez dorosłych oraz dzieci. Oczywiście - przed postępem nie uciekniemy. Jednakże, dzieci bardzo szybko ulegają fascynacji rzeczywistością wirtualną.

Internet ma wiele negatywnych oddziaływań na układ ruchu u dzieci. Nieodpowiednia pozycja podczas korzystania z komputera powoduje ból pleców i wady postawy. Z kolei długotrwałe wpatrywanie się w ekran, który emituje szkodliwe światło niebieskie, może skutkować wystąpieniem wad wzroku u dzieci. Zbyt wiele godzin online może powodować u młodych ludzi zaburzenia emocjonalne i interpersonalne, a także uzależnienie od gier lub od mediów społecznościowych. Jeśli w żaden sposób nie kontrolujemy tego, co przegląda nasze dziecko w Internecie, prędzej czy później trafi ono na demoralizujące, niebezpieczne dla niego treści. Anonimowość, która pozornie występuje w Internecie, wyzwala w wielu osobach skłonność do nieetycznych zachowań, które mogą kształtować u dziecka nieprawdziwy obraz tego, co dobre i złe. U maluchów, które dopiero zdobywają podstawową wiedzę o świecie, nietrudno o szok informacyjny. Tymczasem Internet jest pełen informacji niedostosowanych do wieku i możliwości percepcyjnych dziecka. Bardzo ważne jest aby rodzic miał kontrolę nad tym jakie treści dziecko przegląda w sieci i jak dużo czasu temu poświęca.

Kilka rad dla rodziców:

- warto już na samym początku jasno ustalić z dzieckiem limit czasu spędzanego przed ekranem (musi być on dopasowany do etapu rozwoju dziecka),
- rodzice powinni wspólnie z dzieckiem wybierać bajki, filmy i strony, z których dziecko może korzystać,
- istotne jest to, aby na urządzeniach udostępnionych najmłodszym zainstalować narzędzia kontroli rodzicielskiej, które ochronią je przed niebezpiecznymi treściami,
- należy zadbać o balans między czasem online i offline - zarówno u dzieci, jak i u siebie,
- warto ćwiczyć mózg i zapewnić dziecku tego typu zajęcie. Działa on bowiem jak mięsień, który do właściwego funkcjonowania potrzebuje kreatywnych, stymulujących go bodźców,
- należy zadbać o wysiłek fizyczny dziecka oraz czas na odpoczynek i regenerację.

Ważne jest aby pamiętać iż to rodzic decyduje, kiedy przekazać dziecku pierwsze urządzenie z dostępem do Internetu. Sam/a musisz rozstrzygnąć, czy to już właściwy moment. Upewnij się, że dziecko rozumie podstawowe [zasady korzystania z Internetu](#) i telefonu, ale wcześniej jasno je określiliście.