

Bezpieczeństwo cyfrowe przedszkolaka

Internet stał się nieodłączną częścią codziennego życia – również dzieci w wieku przedszkolnym. Bajki online, gry edukacyjne czy wideorozmowy z rodziną są dziś powszechne. Telewizor, telefon czy tablet mogą być wartościowym wsparciem rozwoju, ale tylko wtedy, gdy są stosowane świadomie i z umiarem. Internet to narzędzie, które używane bez kontroli dorosłych niesie realne zagrożenia. Warto, aby rodzice znali zarówno pozytywne, jak i negatywne strony korzystania z Internetu przez dzieci w wieku przedszkolnym.

Pozytywne cechy Internetu

1. Wsparcie rozwoju poznawczego

Dobrze dobrane treści edukacyjne pomagają dzieciom:

- uczyć się liter, liczb, kolorów i kształtów,
- rozwijać logiczne myślenie i pamięć,
- wspierać rozwój mowy,
- ćwiczyć koncentrację oraz spostrzegawczość.

Aplikacje i gry edukacyjne mogą być atrakcyjnym uzupełnieniem tradycyjnej nauki przez zabawę.

2. Rozwijanie zainteresowań

Internet daje dostęp do:

- piosenek i bajek dla dzieci,
- filmów przyrodniczych czy popularnonaukowych w wersji dla najmłodszych,
- inspiracji plastycznych, muzycznych i ruchowych. Dziecko może odkrywać swoje pasje już od najmłodszych lat.

3. Kontakt z bliskimi

Wideorozmowy z dziadkami czy innymi członkami rodziny uczą dziecko relacji społecznych i pomagają podtrzymywać więzi, szczególnie gdy bliscy mieszkają daleko.

4. Nauka obsługi technologii

Pod nadzorem dorosłych dziecko oswaja się z nowoczesnymi technologiami, co jest ważną umiejętnością we współczesnym świecie.

Negatywne cechy i zagrożenia Internetu

1. Nadmiar bodźców i uzależnienie

Zbyt długie korzystanie z ekranów może prowadzić do:

- trudności z koncentracją,
- rozdrażnienia, regulacją emocji i problemów ze snem,
- uzależnienia od bajek lub gier.
- nawyku sięgania po telefon lub tablet w każdej wolnej chwili.

Dzieci w wieku przedszkolnym nie potrafią jeszcze odróżnić fikcji od rzeczywistości, dlatego wymagają szczególnej ochrony i wsparcia dorosłych

2. Nieodpowiednie treści

Internet zawiera materiały nieprzeznaczone dla dzieci:

- przemoc, strach, agresywne zachowania,
- treści niezrozumiałe lub szkodliwe emocjonalnie.

Bez kontroli dziecko może natknąć się na nie przypadkowo.

3. Ograniczenie kontaktów społecznych

Zastępowanie zabaw z rówieśnikami czasem przed ekranem może utrudniać rozwój:

- umiejętności komunikacji,
- empatii i współpracy,
- rozwiązywania konfliktów.

4. Wpływ na zdrowie

Długotrwałe siedzenie przed ekranem może negatywnie wpływać na:

- wzrok,
- postawę ciała,
- ogólną sprawność fizyczną dziecka.

Jak mądrze korzystać z Internetu?

Aby Internet był wsparciem, a nie zagrożeniem, warto:

- ustalać jasne zasady czasu korzystania z urządzeń,
- wybierać treści dostosowane do wieku dziecka, bez przemocy i nadmiaru bodźców,
- korzystać z Internetu razem z dzieckiem i rozmawiać o tym, co ogląda,
- zapewniać alternatywy: zabawy ruchowe, książki, gry planszowe, kontakt z rówieśnikami,
- nie traktować telefonu ani tabletu jako nagrody lub „uspokajacza”,
- dbać o równowagę między czasem ekranowym a zabawą ruchową, kontaktem z rówieśnikami i odpoczynkiem.

Ile czasu przed ekranem dla przedszkolaka?

Specjaliści zalecają, aby dzieci w wieku przedszkolnym:

- korzystały z ekranów krótko i okazjonalnie (najlepiej do 30 minut dziennie),
- zawsze pod nadzorem osoby dorosłej,
- nie korzystały z urządzeń przed snem.

Najważniejsza jest jakość treści, a nie sama obecność ekranu.

Jakie treści są odpowiednie? Dla dzieci w wieku przedszkolnym polecane są:

- spokojne bajki edukacyjne,
- krótkie filmy przyrodnicze,
- programy uczące piosenek, rymowanek i prostych pojęć,
- aplikacje wspierające kreatywność (rysowanie, muzyka).

Należy unikać:

- treści dynamicznych i przeładowanych bodźcami,
- bajek z przemocą lub agresywnym językiem,
- filmów przeznaczonych dla starszych dzieci.

Rozmowa po bajce – dlaczego jest ważna? Rozmowa pomaga dziecku:

- lepiej zrozumieć treść,
- oddzielić fikcję od rzeczywistości,
- nazwać emocje bohaterów i własne odczucia,
- rozwijać mowę i myślenie.

Wystarczą proste pytania: „Co zapamiętałeś z bajki?” , „Kto był miły?” , „Co ci się najbardziej podobało?”

Równowaga to podstawa Internet i bajki nie powinny zastępować:

- zabawy swobodnej,
- ruchu na świeżym powietrzu,
- kontaktu z rówieśnikami,
- czytania książek i rozmów z dorosłymi.

Najlepszym wsparciem rozwoju dziecka jest różnorodność doświadczeń, a nie jedna forma aktywności.

Najważniejszym elementem edukacji cyfrowej jest postawa dorosłych. Dzieci uczą się przez obserwację – jeśli widzą, że rodzic potrafi odłożyć telefon i poświęcić im uwagę, same łatwiej akceptują zasady dotyczące korzystania z urządzeń. Internet sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły – wszystko zależy od sposobu jego wykorzystania. Dla dziecka przedszkolnego najważniejsza jest obecność i zaangażowanie rodzica. To dorosły decyduje, czy Internet stanie się wartościowym narzędziem wspierającym rozwój, czy źródłem problemów. Świadome i umiarkowane korzystanie z technologii pozwala czerpać z niej to, co najlepsze.

Bibliografia:

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – materiały o bezpieczeństwie dzieci w Internecie
 - A. Brzezińska, Psychologia rozwoju dziecka
 - M. Kielar-Turska, Rozwój mowy dziecka
- Strony i kampanie edukacyjne
- Safer Internet / Dzień Bezpiecznego Internetu
 - Serwisy edukacyjne dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym