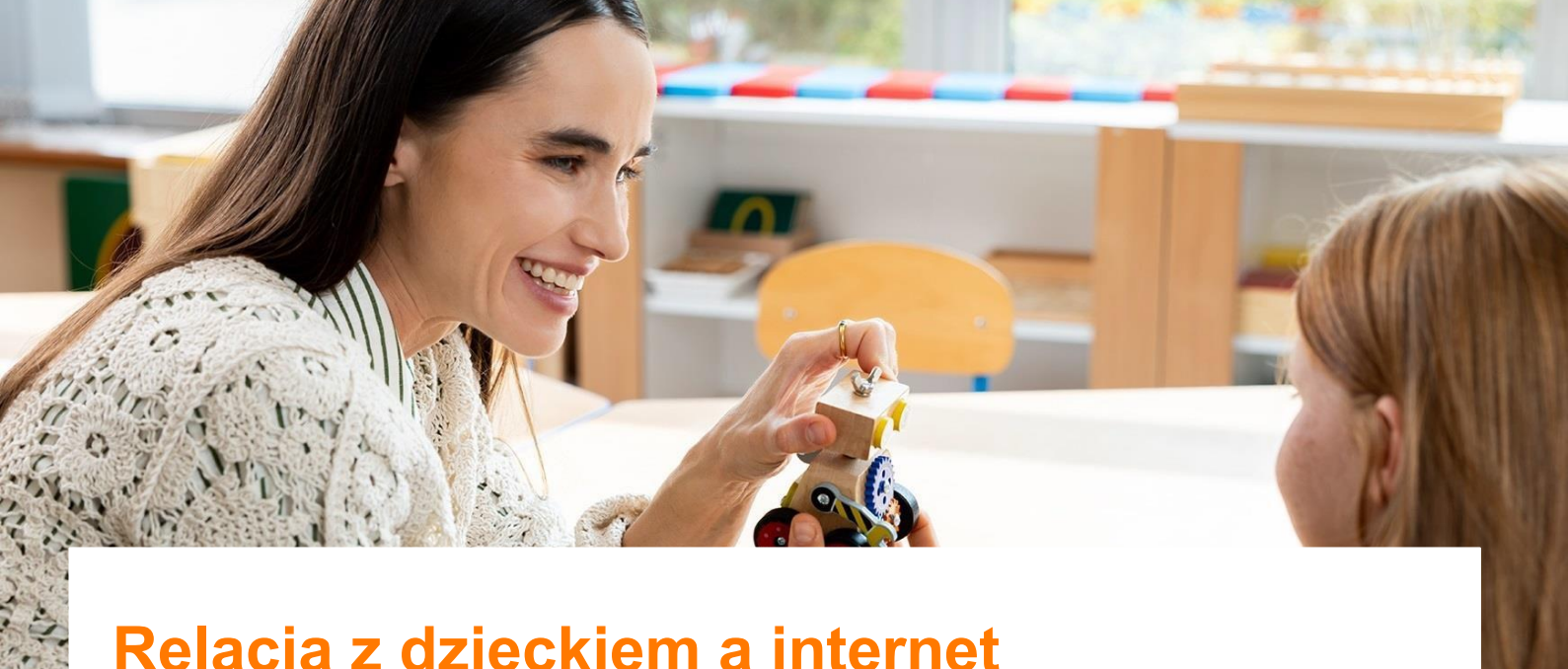




Relacja z dzieckiem a internet

Dowiesz się:

- Dlaczego relacja z dzieckiem chroni je w sieci.
- Jak być obecnym i uważnym w cyfrowym świecie.
- W jaki sposób ekrany mogą wspierać lub osłabiać więzi.
- Jak dawać przykład i rozmawiać o technologii.

W czasach powszechnego dostępu do internetu i urządzeń cyfrowych ochrona dzieci przed zagrożeniami online staje się priorytetem dla każdego rodzica. Ważną rolę odgrywa relacja między rodzicem a dzieckiem. To właśnie ona wpływa na to, w jakim stopniu dziecko jest podatne na internetowe zagrożenia, jak korzysta z technologii, jakie nawyki rozwija i jak radzi sobie z trudnymi sytuacjami w sieci.

Dlaczego relacja z dzieckiem chroni je przed zagrożeniami ekranowymi?

Silna, pełna zaufania relacja z rodzicem to najlepsza ochrona dziecka przed zagrożeniami ekranowymi. Dzieci, które dostają uwagę, wsparcie i zrozumienie, rzadziej szukają pocieszenia lub akceptacji w świecie online, ponieważ ich potrzeby emocjonalne i społeczne są spełniane w codziennym życiu. Dobre relacje rodzinne wzmacniają poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa i kompetencji dziecka, dzięki czemu nie musi ono szukać tego w internecie.

Rola rodzica w kształtowaniu nawyków ekranowych

Kiedy rodzic jest obecny i uważny, może stopniowo wprowadzać dziecko w cyfrowy świat, ucząc je zasad i towarzysząc mu w korzystaniu z internetu. W takiej sytuacji ekrany mogą być neutralnym narzędziem, a nie źródłem zagrożeń. Problemy pojawiają się wtedy, gdy urządzenia cyfrowe zaczynają zastępować relacje z bliskimi. Dzieci mogą traktować je jako sposób na zabicie czasu, szukanie dowartościowania, budowanie relacji czy poczucia sprawczości. Nie jest to dla nich ani zdrowe, ani bezpieczne.

Jak budować relację w erze ekranów?

Ekrany nie muszą być wrogiem dobrej relacji z dzieckiem. Kluczowe jest, aby nie stały się centrum jego świata, lecz jedynie dodatkiem. Warto:

- wspólnie odkrywać możliwości cyfrowego świata,

- towarzyszyć dziecku i rozmawiać o treściach, z którymi się styka,
- dbać, aby relacje offline dominowały nad czasem spędzanym online.

Nastolatki spędzają więcej czasu przed ekranami, co jest naturalnym etapem ich rozwoju. Nie oznacza to jednak, że relacja offline traci na znaczeniu. Wręcz przeciwnie – kluczowe jest wykazywanie ciekawości ich doświadczeniami w sieci, pytanie o oglądane treści i angażowanie się w ich cyfrowy świat. Takie podejście pozwala realnie uczestniczyć w ich życiu i reagować na zagrożenia.

Modelowanie bezpiecznych zachowań

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli rodzic sam nadużywa ekranów, ignoruje zasady prywatności czy przedkłada urządzenia nad relacje, dziecko uzna to za normę. Dlatego warto dawać dobry przykład i komentować swoje zachowania, np.:

- "Teraz odkładam telefon, bo chcę pobyć z Tobą."
- "Nie opublikuję tego zdjęcia, bo dbam o swoją prywatność."
- "Sprawdzam, czy ta informacja jest prawdziwa, bo nie można wierzyć we wszystko w sieci."
- "Oinstaluję tę aplikację, bo szkoda mi czasu na takie treści."

Pamiętaj:

- Silna relacja z dzieckiem to najlepsza ochrona przed zagrożeniami online.
- Obecność i uważność rodzica pomagają dziecku rozwijać zdrowe nawyki ekranowe.
- Dzieci uczą się przez obserwację – dawaj dobry przykład.
- Rozmawiaj o cyfrowym świecie dziecka, okazując ciekawość i wsparcie.

Zobacz

- Spot kampanii społecznej Fundacji Orange "Nie przescrolluj życia" oraz cenne porady o tym, jak dbać o higienę cyfrową na stronie <https://nieprzescrolluj.pl/>

Posłuchaj:

- Podcast pt. [„Rodzic potrzebuje być świadomy swojej siły”](#) (FDDS, Fundacja Orange)
- Posłuchaj rozmowy o rodzicielstwie i relacjach w rodzinie.
- Dowiedz się jak odkrywać potrzeby dzieci i jak je zrozumieć.
- Przekonaj się czym jest świadoma siła rodzica oraz po co w rodzinie wprowadzać zasady dotyczące ekranów i jak reagować kiedy nie działają.

Przeczytaj:

- Książka [„Rodzina i ekrany. Relacje i bezpieczeństwo w świecie nowych technologii.”](#) (FDDS, Fundacja Orange)
- Zapoznaj się z wywiadami z ekspertami i ekspertkami na temat relacji z dzieckiem w świecie ekranów.
- Dowiedz się czym jest nadmierne korzystanie z ekranów i jak możemy mu przeciwdziałać.