

Domowe Zasady Ekranowe w czasie zdalnej nauki i pracy



Z powodu pandemii koronawirusa zajęcia w placówkach oświatowych zostały zawieszono, a wielu dorosłych podjęło zdalną pracę. W tych dniach zdecydowanie więcej czasu spędzamy przed ekranami. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę zachęca rodziców, aby wspólnie z dziećmi uporządkowali zasady korzystania z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, opracowanych w ramach kampanii „Domowe Zasady Ekranowe”.

Wprowadzanie zasad korzystania ze smartfonów i innych urządzeń ekranowych wspiera prawidłowy rozwój dzieci, pomaga w utrzymaniu rodzinnych relacji, zapobiega kontaktom z nieodpowiednimi treściami czy uzależnieniu. W czasie zagrożenia koronawirusem, kiedy wobec zamkniętych szkół i coraz bardziej rygorystycznych środków bezpieczeństwa całymi dniami pozostajemy w domu, refleksja nad zasadami korzystania z ekranów jest tym bardziej ważna.

Z jednej strony urządzenia ekranowe i internet przychodzą nam z pomocą – dorośli podejmują często pracę zdalną, mają dostęp do bieżących informacji. Pozostajemy w kontakcie online z bliskimi. Dzieci mogą zdalnie kontynuować naukę. Poprzez obecność w serwisach społecznościowych, czy wspólne granie online, są ze sobą w kontakcie. Oglądanie filmów na YT czy innych platformach może być dla nich cennym dodatkiem do domowych zajęć. Z drugiej strony, mimo, że spędzanie w tych dniach przed ekranami więcej czasu można uznać za pomocne i zasadne, to ich nadmiar pozostaje zagrożeniem. Dodatkowo kluczowy jak nigdy dotąd staje się uważny dobór treści, zarówno edukacyjnych jak i rozrywkowych.

Dostrzegając wszelkie pozytywy internetu w czasach izolacji musimy zadbać o bezpieczeństwo dzieci. Ustalajmy z nimi plan dnia, dbajmy o balans aktywności online i offline, przeplatamy czas przed ekranem aktywnościami bez ekranu, w kontakcie z innymi domownikami. Wskazujmy dzieciom pozytywne treści. Ograniczajmy dostęp do tych szkodliwych korzystając z programów kontroli rodzicielskiej. Znajdźmy czas na rozmowę i ustalenie Domowych Zasad Ekranowych dostosowanych do wieku i potrzeb wszystkich członków rodziny – mówi Łukasz Wojtasik, ekspert ds. bezpieczeństwa dzieci w sieci w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Domowe Zasady Ekranowe to zbiór praktycznych wskazówek, opracowanych przez ekspertów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, dzięki którym rodzice w świadomy sposób mogą ustalić zasady i czas korzystania z mediów cyfrowych dla wszystkich członków rodziny. Jest to szczególnie ważne teraz, gdy ze względu na naukę i pracę zdalną, nasze życie jest zdominowane przez ekrany.

Wśród zasad znajdują się informacje dotyczące m.in.: rekomendowanego, dziennego czasu spędzanego przed ekranem, miejsc i przestrzeni bez ekranów w domu, zalecanych kategorii zasobów internetowych, zasadności korzystania z narzędzi kontroli rodzicielskiej itp. Wszystkie rekomendacje rozpisane zostały w odniesieniu do wieku dzieci (0-18 lat). Ważne, aby wypracowane przez rodziców zasady uwzględniały wiek dziecka, jego potrzeby oraz były polem do wspólnej dyskusji, dlaczego są potrzebne i czemu mają służyć.

Poszczególne zasady, wraz z rozbudowanym opisem można znaleźć na stronie internetowej rodzice.fdds.pl. Na stronie znajduje się też szereg eksperckich artykułów dotyczących m.in.: rozpoznawania syndromów uzależnienia od sieci, wpływu nadużywania ekranów na rozwój mózgu dziecka, sposobów zapobiegania uzależnieniu i budowania relacji z dzieckiem.

Pomocne w ustalaniu Domowych Zasad Ekranowych mogą być też podcasty Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, z których dowiemy się m.in.: jak budować relacje z dziećmi i nastolatkami; jak rozumieć ich zachowania i potrzeby; jaką rolę pełnią w życiu młodych ludzi nowe technologie; po co w rodzinie wprowadzać zasady i jak reagować, kiedy nie działają; jak dorośli mogą wspierać dzieci i młodzież w zachowaniu równowagi pomiędzy czasem spędzonym online i offline. Podcasty dostępne są na platformach: Anchor, SoundCloud, Spotify oraz w serwisie YouTube.

Kampania „Domowe Zasady Ekranowe” ma na celu uświadomienie rodzicom problemu nadużywania urządzeń ekranowych przez nich samych oraz dzieci i młodzież. Kampania zwraca uwagę na negatywny wpływ nadmiaru ekranów na relacje rodzinne oraz zdrowie – rozwój mózgu u najmłodszych, wzrok, czy jakość snu. Na potrzeby kampanii, eksperci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę opracowali zestaw praktycznych wskazówek, regulujących czas korzystania z mediów cyfrowych w domu.

KV kampanii „Domowe zasady ekranowe” zostały przygotowane przez grafika Pawła Kuczyńskiego.

Głównym partnerem kampanii jest Fundacja Orange. Kampanię wspiera również Facebook Polska.

W pozyskiwaniu mediów do kampanii wsparł fundację dom mediowy Zenith.

Kampania „Domowe zasady ekranowe” jest współfinansowana przez Unię Europejską z Instrumentu „Łącząc Europę”.