

Domowy kodeks korzystania z telefonu i Internetu. Tak uchronisz dzieci przed uzależnieniem.

Z badań Fundacji „Dbam o mój zasięg” wynika, że przeciętnie w Polsce dzieci dostają swój pierwszy telefon w okolicach 10. urodzin. W dużych aglomeracjach własny smartfon mają już siedmio-, ośmiolatkowie. 92,4 proc. uczniów ma w telefonie dostęp do Internetu, prawie 87 proc. z nich używa telefonu codziennie, a aż 70 proc. korzysta z aplikacji społecznościowych. To oznacza, że dzieci są ze sobą non stop w kontakcie. Co zrobić, by nauczyć je bezpiecznie korzystać z telefonu? Wiele zależy od rodziców.

Symptomy uzależnienia

Dane zebrane przez Fundację „Dbam o mój zasięg” są alarmujące. Niemal połowa (!) młodych osób jest zawsze „pod telefonem”, bez względu na dzień i godzinę. Tyle samo czuje się bezpiecznie, gdy ma telefon przy sobie.

Niewiele mniej, bo 37,5 proc. uczniów nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez telefonu komórkowego. Co trzeci nastolatek bez telefonu czuje się pozbawiony czegoś ważnego, odcięty od kontaktu z rówieśnikami. Z tego powodu aż 26,8 proc. młodych ludzi, gdy zapomni telefonu, robi wszystko, by jak najszybciej znów mieć go przy sobie. Z tej samej przyczyny niepokój odczuwa prawie 33 proc. uczniów.

Nastolatkom sypiają z telefonami i nie wyobrażają sobie, że na SMS czy inną wiadomość mogliby odpisać z opóźnieniem. Nie rozstają się z nimi w szkołach – na przerwach używa ich ponad 84 proc. uczniów, a 34 proc. przyznaje, że korzysta z nich do celów prywatnych również podczas lekcji.

Co trzeci uczeń przyznaje, że z powodu używania telefonu komórkowego miał problemy w szkole, a aż 15 proc. uczniów przychodzi na lekcje niewyspanych z powodu nadmiernego korzystania z telefonu/komputera/Internetu w domu oraz z tego samego powodu nie wywiązują się ze swoich obowiązków szkolnych.

Wszystkie wyżej wymienione czynniki eksperci zaliczają do symptomów fonoholizmu, czyli uzależnienia od telefonu komórkowego.

Warto przy tym nadmienić, że aż 31 proc. szkół nie wyznacza żadnych reguł korzystania z telefonów komórkowych lub są one niejasne dla uczniów.

Telefon w domu

W polskich domach jest jeszcze gorzej – 60 proc. rodzin nie stosuje się do żadnych ustalonych z góry zasad korzystania z telefonów komórkowych i Internetu. Jednocześnie 62,3 proc. uczniów deklaruje wyższy poziom wiedzy w zakresie użytkowania urządzeń mobilnych (laptop, tablet, telefon komórkowy) niż ich rodzice. Połowa badanych przyznaje, że kontaktuje się z rodzicami za pomocą telefonu komórkowego i portali społecznościowych jednocześnie przebywając z nimi w domu.

To, w jaki sposób rodzice korzystają z telefonów na oczach swoich dzieci, jest kluczowe. Wiedzą to także młodzi ludzie – aż 62 proc. młodzieży twierdzi, że jeśli uzależnieni są

rodzice, łatwiej uzależnią się ich pociechy. Jednocześnie niemal 77 proc. uczniów zna przynajmniej jedną uzależnioną od telefonu osobę.

Zdarza się, że rodzice wymagają od swych dzieci, by nie korzystały z telefonów komórkowych podczas rodzinnych posiłków. Niestety zakaz ten dość łatwo obejść – prawie 37 proc. uczniów uważa, że w dyskretny sposób, jednak bez większych przeszkód, mogą korzystać z telefonu przy stole.

Naczelnym błędem rodziców, poza nieustalaniem żadnych zasad korzystania z nowych technologii, jest nagradzanie dzieci dostępem do sieci lub karanie ich poprzez odcięcie od Internetu i telefonu. W ten sposób dorośli sami zaszczepiają w dzieciach przekonanie, że telefon czy aktywność online to coś pożądanego i cennego.

Ponadto 13,5 proc. rodziców pozwala dzieciom dłużej korzystać z telefonów i Internetu tylko po to, by załatwić swoje zaległe sprawy. Jednocześnie aż 35 proc. rodziców nie rozmawia z dziećmi na temat szkodliwości nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego. Tymczasem świadomość oraz dobry kontakt z rodzicami to podstawy ochrony dzieci przez uzależnieniem.

Domowy kodeks

Ekspert Fundacji „Dbam o mój zasięg” radzą, by zasady korzystania z telefonów i Internetu ustalili wszyscy członkowie rodziny wspólnie. Każdy powinien wnieść swoje postulaty i pomysły, co zrobić, by korzystanie z nowych technologii i dostępu do sieci było bezpieczne i zdrowe dla wszystkich.

Kodeks powinien powstać fizycznie – w formie listy zasad i deklaracji, która zawiśnie np. na lodówce. Treść zasad powinna być dostępna dla wszystkich.

Tworzenie kodeksu jest świetnym pretekstem do rozmowy o zagrożeniach korzystania z sieci oraz o celach stworzenia zestawu zasad, które będą dotyczyły wszystkich i będą regulować to, w jaki sposób bezpiecznie korzystać z nowych technologii.

„Pamiętaj, że zasady zapisane w Domowym Kodeksie odnosić się mogą nie tylko do korzystania z tabletów i smartfonów (czas korzystania, miejsce używania), ale również do takich aspektów jak: wspólne spędzanie czasu wolnego, wykorzystywanie mediów cyfrowych do edukacji, rozwój pasji hobby i zainteresowań, podejmowanie działań zmierzających do bycia bliżej siebie oraz dbania o zdrowie” – radzą eksperci.

Przykład Domowego Kodeksu znajduje się pod linkiem:

Źródło: <https://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/02/Kodeks-1-1.pdf>