



Zastosowanie mediów w życiu rodzinnym

Wskazówki dla rodziców



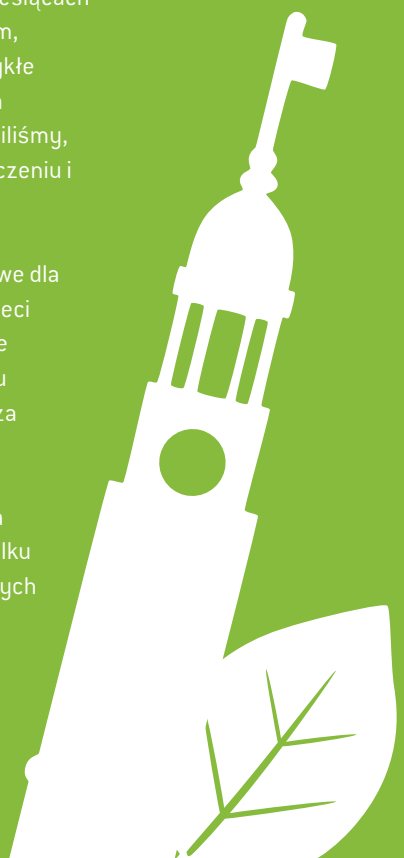
Drodzy Rodzice,

w codziennym życiu rodzinnym często muszą sobie Państwo radzić z wieloma wyzwaniami jednocześnie. Czasami prowadzi to do sytuacji, które mogą być stresujące. Może zastanawiają się Państwo niekiedy, które media mogą być wzbogacające lub korzystne dla Państwa dzieci? Otóż w obu przypadkach mogą wystąpić rozterki lub niepewność podczas oferowania dzieciom cyfrowych multimediów, takich jak telefony komórkowe, tablety, telewizory lub komputery.

Dokładnie te tematy poruszyli Elbkinder w ramach programu federalnego „Rozpoczęcie przedszkola: budowanie mostów we wczesnej edukacji” („Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“) podczas pandemii koronawirusa. Projekt wspiera rodziny w dotarciu do przedszkola i oferuje usługi niskoprogowe. W ostatnich miesiącach musieliśmy znaleźć nowe sposoby, aby pozostać z Państwem, rodzinami, w kontakcie. W czasie pandemii koronawirusa zwykłe przebywanie ze sobą często nie było możliwe. Droga cyfrowa otworzyła przed nami nowe możliwości. Dlatego też stwierdziliśmy, że znaczenie mediów cyfrowych w rodzinach wzrosło na znaczeniu i prawdopodobnie będzie rość.

Korzystanie z mediów cyfrowych nie jest zasadniczo szkodliwe dla dzieci, zależy to jednak od tego, jak często i z jakich treści dzieci korzystają. Z pewnością może się tak zdarzyć, że korzystanie z mediów w wyjątkowych sytuacjach (np. podczas lockdownu w czasach koronawirusa) wykroczy poza poziom uznawany za odpowiedni w Państwa rodzinie.

Jest to w porządku na czas przejściowy. Podczas korzystania z mediów cyfrowych przez dzieci należy jednak pamiętać o kilku kwestiach. Poniżej chcielibyśmy dać Państwu kilka przydatnych wskazówek, a następnie przedstawić kilka wybranych i użytecznych treści, odpowiednich dla dzieci.





Jakie media są odpowiednie dla dzieci?



Decydującym czynnikiem nie jest rodzaj medium, ale treść i sposób, w jaki obchodzą się Państwo z danymi mediami:

Media cyfrowe są dziś wszechobecne i stanowią część codziennego życia rodzinnego. Często postrzegamy komputery, tablety lub smartfony jako urządzenia do zabawy lub pracy. Mogą być one przy tym używane również w sposób kreatywny i stwarzać wiele okazji do rozmów, na przykład jeśli oglądacie Państwo wraz z dziećmi zdjęcia z wakacji na smartfonie i z entuzjazmem opowiadacie sobie nawzajem o swoich przeżyciach.

To całkowicie normalne i nieszkodliwe, że Państwa dzieci używają dziś innych mediów niż Państwo, gdy byliście w ich wieku:

Czasami zmiany w technologii następują tak szybko, że czujemy się niepewnie. To również

jest całkowicie normalne. Dla Państwa dzieci nie stanowi to problemu, ponieważ dorastają one z tymi rzeczami w sposób naturalny. Nowością jest jednak to, że Państwa dzieci będą dorastały z treściami medialnymi dostępnymi w każdej chwili i bez ograniczeń.

Być może w przeszłości z niecierpliwością czekali Państwo na wieczorynkę, dziś za pomocą jednego przycisku mogą Państwo wraz ze swoimi dziećmi korzystać z serwisów streamingowych, multimedialnych bibliotek lub aplikacji, takich jak YouTube. Jednocześnie zwiększa to Państwa odpowiedzialność jako wychowawców, aby poprowadzić swoje dzieci przez szeroki wachlarz ofert i dać im wskazówki na temat tego, co jest dla nich dobre, a co nie. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, co oglądają lub w co grają Państwa dzieci. Jest to szczególnie ważne w przypadku korzystania z Internetu.

Jaką ilość mediów mogą konsumować dzieci? Kiedy zaczyna to stawać się niezdrowe?



Nie chodzi tylko o wyznaczenie konkretnych ram czasowych, ale także o poważne potraktowanie działań dzieci:

Podobnie jak w przypadku wszystkich działań, kwestia odpowiedniego czasu użytkowania zależy od tego, co konkretnie robią Państwa dzieci z mediami cyfrowymi i co jest celem tych działań. Na przykład, jeśli wasze dzieci rozmawiają z dziadkami przez tablet za pomocą połączenia wideo i ochoczo opowiadają o swoim dniu, wtedy odpowiednia długość korzystania z danego medium trwa tak długo, jak sama rozmowa (czyli kończy się wraz z jej zakończeniem).

Jeśli oglądają Państwo ze swoimi dziećmi film, odpowiednią długością korzystania z danego medium jest długość trwania filmu. Najlepiej jest wcześniej jasno i wyraźnie zakomunikować, co Państwa dzieci będą mogły robić z mediami cyfrowymi i kiedy ich używanie ma zostać zakończone. Zwykle dzieci potrafią samodzielnie ocenić, kiedy potrzebują odmiany i chcą się poruszać. Wyjątkiem są gry, które nie mają logicznego zakończenia i są zaprojektowane tak, aby można było w nie grać bez końca. W przypadku takich gier powinni Państwo sami ustalić dzieciom limit czasowy. Ogólnie im młodsze są dzieci, tym mniej czasu powinny spędzać przed ekranem. Na stronie internetowej Federalnego Centrum Edukacji Zdrowotnej (niem. *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*) można znaleźć zalecenia dotyczące czasu użytkowania mediów ekranowych.

Niezdrowa sytuacja powstaje, kiedy zostawią Państwo swoje dzieci same z ich (negatywnymi) doświadczeniami:

Czasami dzieci są zaniepokojone wrażeniami, których my, dorośli, nawet nie jesteśmy świadomi lub które na pierwszy rzut oka wydają się nam bezproblemowe. Niektóre dzieci mogą źle znosić trzymającą w napięciu muzykę w filmach. Inne dzieci mogą tak intensywnie utożsamiać się z bohaterami swoich seriali, filmów lub gier, że są nad wyraz wstrząśnięte, gdy te doświadczają niesprawiedliwości. Dlatego zwracajcie Państwo szczególną uwagę na sygnały swoich dzieci i traktujcie poważnie ich lęki i obawy.

Rozmawiajcie Państwo ze swoimi dziećmi o ich przeżyciach:

Nawet jeśli Państwa dzieci nie wyrażają żadnych obaw, ważne jest, aby porozmawiać z nimi o tym, czego doświadczyły. Na przykład, podczas kolacji zapytajcie Państwo swoje dzieci, czego doświadczyły dzisiaj w swojej grze komputerowej lub jak poradzili sobie dziś bohaterowie ich serialu. Z tych opowieści dowiedzą się Państwo wiele o emocjach, spostrzeżeniach i upodobaniach swoich dzieci. Co więcej, Państwa dzieci poczują się zaakceptowane i potraktowane poważnie, również jeśli chodzi o bohaterów i historie, które są dla nich ważne.



Jakie treści medialne są odpowiednie dla dzieci?

Polegajcie Państwo na kreatywności i chęci odkrywania świata swoich dzieci:

Stwórzcie Państwo swoim dzieciom możliwość kreatywnego korzystania ze smartfona, komputera lub tabletu. Prawdopodobnie najłatwiejszą formą kreatywnej twórczości jest robienie zdjęć lub nagrywanie filmów. Pozwólcie Państwo swoim dzieciom na pokazanie wyprawy na safari ich oczami. Będą Państwo zaskoczeni, co fotografują wasze dzieci. Dzieci mogą rysować w programie *Paint* lub zmieniać rodzinne zdjęcia. Jak brzmią Państwa dzieci jako dorośli? Jak brzmi tata jako kobieta? Dzieci mogą się tego dowiedzieć, nagrywając głosy i zmieniając je za pomocą konwertera głosu. Pomarzcie Państwo wraz ze swoimi dziećmi o byciu wielką gwiazdą popu.

Dzięki takim aplikacjom jak *Garageband* lub *Auxy*, Państwo i Państwa dzieci macie do

dyspozycji całe studio nagrań do tworzenia muzyki. Jeśli macie tylko na to ochotę, a Państwa dziecko jest nieco starsze, możecie łatwo wyprodukować kreskówkę za pomocą aplikacji *Stop Motion* lub stworzyć małe gry w *Scratch*, języku programowania dla dzieci. Jeśli Państwa dzieci dorastają wielojęzycznie, mogą one również korzystać z Internetu, aby pozostać w kontakcie z językiem pochodzenia rodziny. Jeśli niemiecki nie jest ich pierwszym językiem, może to być również świetna okazja na poznanie nowego języka. Na przykład, strona *AMIRA* oferuje liczne opowiadania dla dzieci w ośmiu językach, do samodzielnego słuchania lub czytania. Zachęcamy do skorzystania z okazji, aby wspólnie z dziećmi zapoznać się z tą lub podobną ofertą. Dzieci najlepiej przyswajają sobie język poprzez wymianę z innymi ludźmi. Samo oglądanie filmów lub słuchanie opowiadań w nieznanym języku nie byłoby zatem pomocne dla Państwa dzieci.

Korzystanie z mediów cyfrowych jako sposobu na utrzymanie przez dzieci kontaktu z przyjaciółmi i rodziną:

Być może Państwa dzieciom brakuje krewnych, którzy mieszkają daleko, lub przyjaciół, którzy się przeprowadzili. Korzystając z mediów cyfrowych, mogą umożliwić Państwo swoim dzieciom wysłanie do dziadka własnoręcznie wykonanych rysunków, pokazać babci szybki jak błyskawica pojazd, nad którego budowę spędziły w parku pół dnia, lub pokazać znajomemu tajemnicze skarby, które odkryły podczas spaceru w parku.

Nie pozwalajcie Państwo, aby dzieci w wieku przedszkolnym i wieku szkoły podstawowej same korzystały z Internetu:

Państwa dzieci mogą szybko zapoznać się z technologią mediów cyfrowych. Ale równie szybko zostają przytłoczone przez pułapki Internetu. Z dziećmi w wieku szkoły podstawowej można wprawdzie porozmawiać o tym, że w Internecie znajdują się filmy lub zdjęcia, które nie są dla nich odpowiednie, że nie wszystko, co jest w Internecie jest prawdą, że kliknięcie gdzieś na nieznaną stronę może wiązać się z kosztami, że zawsze muszą się dokładnie zastanowić przed opublikowaniem

zdjęć lub ujawnieniem informacji o sobie. Jednakże, aby nauczyć się, jak kompetentnie radzić sobie z tymi wszystkimi zagrożeniami, dzieci muszą być starsze i zdobywać doświadczenie w towarzystwie osoby dorosłej przez dłuższy czas. Dlatego też naszym pilnym zaleceniem jest, aby nie pozwalać dzieciom w wieku przedszkolnym i wieku szkoły podstawowej na samodzielne korzystanie z Internetu.

Skorzystajcie Państwo z istniejących ustawień bezpieczeństwa i sprawdzajcie z wyprzedzeniem, czego Państwa dziecko może używać samodzielnie:

Na tablecie lub smartfonie mogą Państwo użyć funkcji Guided Access („Dostęp z przewodnikiem”) (dla systemu iOS) lub Screen Lock („Przypinanie ekranu”) (dla systemu Android), która pozwala na ograniczenie urządzenia do jednej aplikacji dla dzieci lub włączenie trybu samolotowego.

Możecie Państwo również zarejestrować się na stronie głównej Deutsches Jugendinstitut e.V. (DJI) lub na stronach inicjatywy „Gutes Aufwachsen mit Medien” („Dobre wychowanie z mediami”), aby dowiedzieć się, które aplikacje są zalecane dla dzieci w jakim wieku.





Co poza tym należy jeszcze uwzględnić?

Stwarzajcie okazje do rekompensowania czasu spędzonego przed ekranem poprzez ruch:

Państwa dzieci pokażą Państwu, czego potrzebują: Dzieci same wolą wychodzić na zewnątrz i bawić się z przyjaciółmi; zabawki i rzeczy materialne, w tym telewizja i media cyfrowe, zajmują dopiero trzecie miejsce. Proszę wziąć to pod uwagę i zastanowić się, gdzie Państwa dziecko najlepiej może się poruszać w domu, a gdzie na zewnątrz. Może również Państwo potrzebują ruchu? Jeśli tak, to pogimnastykujcie się Państwo razem z dzieckiem, zagrajcie w piłkę [nożną] lub idźcie na spacer na najbliższą budowę.

Zwracajcie bawią państwo uwagę na swoje dzieci podczas zabawy:

Obserwujcie Państwo swoje dzieci podczas zabawy przez 10–15 minut i powiedźcie im,

co widzą. Dzieci mogą przy tym wygodnie usiąść i odpocząć. Państwa dzieci będą cieszyć się uwagą, którą im poświęcacie, a kontynuacja samodzielnej zabawy będzie dla nich łatwiejsza i bardziej satysfakcjonująca. Może się również okazać, że to także dla Państwa dobry czas, aby usiąść wygodnie z dziećmi i odkryć, jakie mają kreatywne pomysły na zabawę.

Nie używajcie Państwo mediów jako nagrody. I nie zakazujcie mediów w ramach kary:

Jeśli dochodzi do konfliktów z dziećmi, może to wynikać z różnych powodów, które często nie mają nic wspólnego z korzystaniem z mediów. W takich przypadkach bardziej pomocne może być zasygnalizowanie dziecku, że to całkiem normalne być złym, smutnym lub w kiepskim nastroju. Może uda się znaleźć coś, co znów poprawi dziecku nastrój.

Porady w internecie

Przydatne linki

www.klicksafe.de
www.schau-hin.info
www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz/kleinkinder-und-medien/
www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de
www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/

Strony internetowe i wyszukiwarki dla dzieci

www.fragfinn.de
www.blinde-kuh.de
www.klicksafe.de/fuer-kinder/
www.seitenstark.de

Aplikacje i treści merytoryczne

www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/datenbank-fuer-kindermedien
scratch.mit.edu/parents
www.amira-lesen.de



KITA-EINSTIEG HAMBURG



Gemeinsam
groß werden!

www.kita-einstieg-hamburg.de

Arbeitsgemeinschaft
der Freien Wohlfahrtspflege
Hamburg e. V.

AGFW

Koordinierungsstelle Kita-Einstieg Hamburg

Tel. 040/228 64543-0

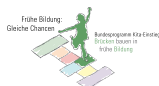
kita-einstieg@agfw-hamburg.de

www.kita-einstieg-hamburg.de

Wspólny projekt hamburskich placówek opieki przedszkolnej:



Wspierany przez:



Informacja prawna:

Wydawca: Elbkinder Vereinigung Hamburger Kitas gGmbH, Oberstraße 14b, 20144 Hamburg, Opracowali André Becker i Gesa Löbner-Bonk, Zdjęcia: Wolfgang Huppertz [S. 8, 12], istock.com [S. 1, 2, 4, 11, 15], Opracowanie graficzne: Carsten Kudlik, Lothar Ruttner, www.kudlik-ruttner.de, Druk: RESET ST. PAULI Druckerei GmbH, Hamburg, Hamburg, Październik 2021, www.elbkinder-kitas.de