

Bezpieczny Internet i higiena cyfrowa

Jak nie zgubić swojego dziecka w sieci? To pytanie zadaje sobie zapewne niemal każdy współczesny rodzic, wychowawca i nauczyciel. Internet daje nam wszystkim niesamowite możliwości, stwarza też jednak wiele zagrożeń. Jak je minimalizować?



Zyta Czechowska

Nauczycielka Roku 2019. Współautorka książki „Jak nie zgubić dziecka w sieci?”. Właścicielka i dyrektorka Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli specjalni.pl. Absolwentka UAM w Poznaniu, na kierunku pedagogika specjalna, od 25 lat terapeuta i nauczyciel w szkole specjalnej. Pasjonatka nowoczesnych technologii. Trenerka Cyfrowego Dialogu i programu #SuperKoderzy w zakresie programowania i TIK. Należy do społeczności Superbelfrzy RP.



Technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. To tylko narzędzie. Każdego narzędzia można używać zarówno dobrze, jak i źle, czerpiąc z tego korzyści (na przykład edukacyjne bądź rozwojowe) lub wyrządzając krzywdę sobie czy innym. Właściwego i pożytecznego używania nowych technologii można się nauczyć. To właśnie jest jedna z ról, którą my – współcześni rodzice i nauczyciele – odgrywamy w życiu i edukacji swoich dzieci i uczniów. Od ich najmłodszych lat powinniśmy wprowadzać je do cyfrowego świata, ucząc rządzących nim reguł, i pokazywać, jak mają się w nim poruszać, by ominąć zagrożenia i czerpać z niego dla siebie jak najwięcej korzyści. Pod tym względem świat cyfrowy nie różni się niczym od świata fizycznego.

Oswajanie cyfrowego świata

Zastanówmy się zatem, czy wręczając swoim dzieciom pierwszy smartfon, pierwszy tablet lub pierwszy komputer z dostępem do Internetu, wyjaśniliśmy im, jak te urządzenia działają i pokazaliśmy, jak z nich korzystać? Czy zanim założyliśmy swojemu dziecku profil w danym medium społecznościowym lub pozwoliliśmy na jego założenie, przeczytaliśmy wspólnie jego regulamin i wytłumaczyliśmy mu, w jaki sposób ów serwis działa?

Zewsząd – z mediów i od specjalistów od edukacji – słyszy się przede wszystkim ostrzeżenia przed zagrożeniami w sieci, więc dla wielu rodziców i nauczycieli najlepszym (i najprostszym) rozwiązaniem jest po prostu ograniczenie dzieciom dostępu do Internetu i nowych mediów, a to najgorsze rozwiązanie, bo nieskuteczne. Jest lepsze: edukowanie dzieci zarówno w domu, jak i w szkole. Tym bardziej, że nowe technologie oferują dorosłym i dzieciom możliwości, o jakich nasi rodzice – nie mówiąc już o naszych dziadkach – mogli tylko marzyć. Jak pisze Jordan Shapiro w „Nowym cyfrowym dzieciństwie”: *„Po południu [moi synowie] wracają do domu i pierwsze, za co łapią, to laptop. Darzą go takim samym, pełnym dumy uwielbieniem, co ja mój rower górski czy buty Nike Air Jordan. Co w tym dziwnego? Komputer to drzwi do magicznego, pozbawionego ograniczeń, usieciowionego świata”*.

Od zawsze najważniejszym zadaniem rodziców, a także poniekąd nauczycieli jest wprowadzenie dziecka w świat: pokazanie mu zasad, którymi rządzi się rzeczywistość, w której funkcjonujemy, sposobów, w jaki nawiązujemy i utrzymujemy relacje z innymi ludźmi, metod szukania i zdobywania informacji oraz uczenia się. Jako rodzice przede wszystkim pomagamy swoim dzieciom uczyć się, jak żyć. Kiedyś było to życie na wsi, potem w miejskiej

dżungli, a dziś w świecie cyfrowym. Od najmłodszych lat uczymy swoje dzieci alfabetu. Ale czy równie dużą wagę przykładamy do ich alfabetyzmu cyfrowego?

Rodzicielstwo po nowemu

Potrzebujemy dzisiaj rewolucji – przewrotu w myśleniu o tym, czym jest rodzicielstwo w cyfrowym świecie. Konieczna jest zmiana myślenia, uwolnienie się od lęków i przesądów, którymi kieruje się część z nas, i uświadomienie sobie, że bez nas dzieci w sieci są pozostawione na pastwę losu. Powinniśmy wspólnie ze swoimi dziećmi od pierwszych lat ich życia uczyć się korzystać z nowych technologii i doceniać je. Idą nowe czasy. Lęk nie jest dobrą odpowiedzią. Odpowiedzią jest edukacja, poznanie tego, co nadchodzi, i skorzystanie z nadarżających się możliwości, a ponadto stworzenie alternatywy dla cyfrowej rzeczywistości i relacje z najbliższymi.

Brak zajęć, brak planu, pomysłu na aktywności będzie pretekstem dla dzieci, by wolny od nauki czas spędzić przed komputerem. Bardzo często dzieci w sieci szukają uwagi i akceptacji innych, szukają towarzystwa i wsparcia. Szukają bliskości, szybkiej nagrody i poczucia sprawstwa, które dają im chociażby gry.

Brak higieny to nie jest problem dzieci i młodzieży, to także nasz problem. Nowe technologie są niezwykle cenne, pomocne w nauce, w rozwoju zawodowym, funkcjonowaniu społecznym itd., ale na wszystko w życiu powinna być przestrzeń. Wszyscy potrzebujemy snu, odpoczynku, aktywności fizycznej, właściwego odżywienia, spotkań z przyjaciółmi, bycia ze sobą offline. Pamiętajmy, że dzieci uczą się przez naśladowanie, a rodzice bardzo często bagatelizują problem. Brak higieny wpływa na zdrowie psychiczne, fizyczne, społeczne i duchowe.

Skutkami braku higieny są między innymi:

- apatia,
- niska samoocena,
- unikanie kontaktów offline,
- niezadowolenie z życia,
- negatywne myślenie i stany depresyjne,
- problemy ze snem,
- problemy w szkole,
- myśli samobójcze,
- utrata więzi z rodziną,
- przestępstwa,
- trudności w szkole i w pracy,
- izolacja od rodziny.

Co należy zatem zrobić, aby spopularyzować wśród uczniów bezpieczeństwo w sieci i przestrzeganie higieny cyfrowej?

Drogowskazy

Na pewno należy wspólnie z dziećmi przygotować kanon właściwych zachowań w sieci. Opracować katalog bezpiecznych, wartościowych aplikacji i programów edukacyjnych. Rozmawiać z uczniami na temat tego, jak powinniśmy korzystać z sieci i w jaki sposób poruszać się w tej ogromnej, wirtualnej przestrzeni. Warto dać głos samym uczniom, którzy np. w formie klasowych czy szkolnych debat będą wymieniać się spostrzeżeniami i doświadczeniami wynikającymi z użytkowania wspólnej cyfrowej przestrzeni. Na pewno wartościowe okaże się spotkanie z ekspertami z tej dziedziny, np. z edukatorami, trenerami, terapeutami czy policjantami.

Nie może w tych działaniach zabraknąć rodziców, którzy nie tylko powinni być świadomi swojej roli w kształtowaniu właściwych, bezpiecznych zachowań dzieci, lecz sami również powinni odpowiednią wiedzę posiadać. Warto także przygotować domowe i klasowe zasady używania sprzętu. Zaplanować czas na wspólne rozmowy, zabawy, spacer i np. ustalić, że w czasie posiłków nie korzystamy z nowych technologii. Na godzinę przed snem warto odkładać telefony do pudełka czy w ustalone miejsce, a tuż po przebudzeniu nie sięgać od razu po telefon. Musimy wyłączyć powiadomienia z sieci, które nie pozwalają nam się z tej przestrzeni oderwać i od niej odpocząć. Zdobądźmy, a następnie przełączmy swoim dzieciom niezbędną wiedzę i umiejętności, by same mogły o siebie zadbać w cyfrowym świecie.



Więcej o tym, jak uczynić cyfrowy świat sprzymierzeńcem w procesie efektywnej edukacji i rozwoju swoich dzieci można przeczytać w publikacji Zyty Czechowskiej i Mikołaja Marceli, eksperta w dziedzinie nauczania.