

Bezpieczni w cyfrowym świecie

Jak rozmawiać o zakazie
telefonów w szkole.

Od Posłanki Anny Sobolak

Jestem posłanką z Waszego okręgu. W tej kadencji Sejmu pracuję m.in. w komisji ds. cyfryzacji, innowacyjności i nowoczesnych technologii. W trakcie tych wakacji Sejm uchwalił ustawę wprowadzającą zakaz korzystania przez dzieci z telefonów komórkowych w szkole.

Uważam, że to niezwykle ważna zmiana, ponieważ wiele badań naukowych pokazuje, że telefon w zasięgu ręki rozprasza koncentrację, a nauczyciele i szkoły w ostatnich latach zgłaszają coraz większą trudność w pracy z uczniami, mającymi pod ręką telefon.

Jednocześnie wiem, że dla wielu dzieci będzie to duża zmiana, która będzie wymagała wsparcia Rodziców. Dlatego przed rozpoczęciem tego roku szkolnego, wspólnie z ekspertami, przygotowałam dla Was krótkip oradnik, który pomoże Wam w rozmowach z dziećmi na ten temat.

Poniżej znajdziecie: co dokładnie się zmienia, jak o tym rozmawiać z dzieckiem w zależności od wieku, pięć prostych zasad higieny cyfrowej w domu oraz odpowiedzi na najczęstsze pytania.



Co się zmienia od 1 września

Telefon zostaje w torbie lub szkolnej szafce przez cały dzień – nie tylko na lekcjach, także na przerwach.

Wyjątki: sytuacje zdrowotne (np. dziecko z cukrzycą monitorujące poziom cukru) oraz pilny kontakt z rodzicem – przez sekretariat szkoły.

Nauczyciel może poprosić o odłożenie telefonu do zamykanej szafki lub pudełka na czas zajęć. Każda szkoła będzie wypracowywać własne rozwiązania. Dla szkół to również będzie duża zmiana, dlatego proszę Was o wspieranie nauczycieli i dyrekcji w tym procesie.

Dlaczego to ma sens

Co wiemy z badań i doświadczeń szkół, które już to wprowadziły:

- 1 Telefon w zasięgu ręki rozprasza nawet wtedy, gdy leży wyłączony na ławce – **mózg cały czas „czeka” na powiadomienie**. Dotyczy to zresztą nie tylko dzieci – nas dorosłych również.
- 2 Relacje. Przerwa bez telefonu wraca do tego, do czego zawsze służyła: **rozmowy, ruch, kontakt wzrokowy**. My, dorośli, pamiętamy czasy, kiedy na przerwach spędzaliśmy czas rozmawiając, bawiąc się i budując relacje. Ta zmiana daje szansę na powrót do tego.
- 3 Sen i nastrój. Dzieci i nastolatki, które mniej korzystają z telefonu w ciągu dnia, **częściej deklarują lepszy nastrój i jakość snu** – efekty widać już po kilku tygodniach.

Jak rozmawiać z dzieckiem

Wiele dzieci będzie odczuwało to jako niesprawiedliwość. Ważne, żeby Rodzice, najlepiej znający swoje dziecko, także potrafili pokazać dzieciom sens. Dzieci – także nastolatki – lepiej przyjmują zmianę, gdy rozumieją po co jest ona wprowadzana.

DZIECI W SZKOLE PODSTAWOWEJ (KLASY 1-3)

Tu zwykle nie trzeba przekonywać – telefon nie jest jeszcze centrum życia towarzyskiego. Wystarczy proste wytłumaczenie:



„W szkole telefon zostaje w plecaku, tak jak zabawki zostają w domu. Jeśli będziesz mnie potrzebować, pani zadzwoni z sekretariatu.”

STARSZE DZIECI I NASTOLATKI (KLASY 4-8)

Tu opór jest naturalny – telefon to dla nich narzędzie kontaktu z rówieśnikami, nie zabawka. Tutaj warto zwrócić uwagę na dwie rzeczy.

Po pierwsze nazwać to wprost, zamiast udawać, że problemu nie ma:



„Wiem, że telefon jest dla Ciebie ważny – to Twój sposób na kontakt ze znajomymi. Ale przerwa bez niego to czas, żeby naprawdę odpocząć i pogadać z kolegami na żywo – tak jak my kiedyś.”

Po drugie, pokazać swoją perspektywę i troskę:



„Dla nas dorosłych to pewnie łatwiejsze do zrozumienia, bo my nie mieliśmy w czasach szkoły takich możliwości korzystania, jak Wy. Zależy nam na Waszym zdrowiu i sile psychicznej. Wiemy, że nadmierne korzystanie z telefonów szkodzi. Chcemy, żebyście Wy też to rozumieli.”

Dobrze działa też pokazanie, że to nie jest zasada wymyślona przeciwko nim, tylko **standard, który obowiązuje rówieśników w wielu krajach – i że dorośli też się do niego stosują.**

Jedna wspólna zasada

Ustalcie zasady w domu tak, żeby szkoła i dom mówiły jednym głosem. Jeśli w domu telefon jest przy każdym posiłku i przed snem, trudno oczekiwać, że w szkole zniknie bez oporu. Dlatego poniżej przedstawiamy pięć zasad higieny cyfrowej, opracowanych na podstawie najlepszych dostępnych obecnie rekomendacji.



Pięć zasad higieny cyfrowej w domu

01

Mamy w domu **strefy bez telefonu**: np. stół podczas posiłków, sypialnia po godzinie 21.

02

Ładowarka poza pokojem dziecka, albo przynajmniej daleko od łóżka – telefon nie powinien być ostatnią i pierwszą rzeczą, którą widzi w ciągu dnia.

03

Rodzic też odkłada telefon podczas posiłków. **Dzieci uczą się przez naśladowanie, bardziej niż przez instrukcje**. Jeżeli będą widzieć, że sami robimy to, czego im zabraniamy, będzie trudniej im uwierzyć w szczerłość naszych intencji.

04

Ważniejsze niż ile czasu dziecko spędza w sieci, jest to **co konkretnie ogląda**. Rozmawiajcie o treściach, nie tylko o minutach. Oglądajcie też wspólnie, rozmawiajcie o tym.

05

Dobra higiena cyfrowa w domu to połączenie dwóch rzeczy. Z jednej strony muszą być **jasne ograniczenia** (np. limity czasu przez aplikacje do kontroli rodzicielskiej). Z drugiej strony, dzieci potrzebują **autentycznej ciekawości dorosłych**, która pozwala zrozumieć, co dziecko widzi w cyfrowym świecie – i odpowiednio o tym z nim rozmawiać. W rozmowie warto **jednoznacznie nazywać, które treści są wartościowe a które szkodliwe**, tak aby dziecko uczyło się samo podejmować swoje decyzje w oparciu o rekomendacje rodziców.

Najczęściej zadawane pytania

Co, jeśli muszę pilnie skontaktować się z dzieckiem?

Dzwonicie do sekretariatu szkoły – tak jak było to możliwe zawsze, zanim dzieci miały telefony. Sekretariat przekaze wiadomość lub poprosi dziecko do telefonu.

Co z dziećmi, które używają telefonu do nauki (np. aplikacje edukacyjne)?

Jeśli nauczyciel planuje zajęcia z użyciem telefonów lub tabletów, poinformuje o tym wcześniej – to wyjątek ustalany na poziomie lekcji, dopuszczony w nowych przepisach prawa.

A jeśli dziecko się zbuntuje?

To naturalne, zwłaszcza u nastolatków. Nie chodzi o to, żeby wygrać kłótnię, tylko żeby dziecko usłyszało powód. Czasem trzeba wrócić do rozmowy kilka razy, zanim zasada „się przyjmie”.

Dziękujemy!

Anna Sobolak
Posłanka na Sejm RP



Masz pytanie, którego tu nie ma?

→ Napisz do nas – chętnie uzupełnimy poradnik.