



Niezbędnik
Świadomego
Rodzica

Bezpieczne social media dla Twoich dzieci

Czy social media to pułapka dla dzieci?



Jednym z pozytywnym aspektów jest utrzymanie emocjonalnej bliskości z osobami, od których jesteśmy fizycznie oddaleni. Jednak nadmierne skupienie uwagi na komunikowaniu przez social media będzie budowało poczucie odizolowania i odcięcia się od świata realnego. Wynika to z trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych i braku w umiejętnościach emocjonalnych.

Joanna Wiśniewska, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

Jak świadomie wprowadzać dzieci w świat social mediów

- ◆ Sprawdź czy Twoje dzieci są w odpowiednim wieku, aby używać social mediów. Każdy portal ma regulaminy i wskazuje granicę wieku.
- ◆ Dowiedz się, ile czasu spędzają każdego dnia w social mediach.
- ◆ Według badań, bezpieczny limit czasowy to maksymalnie 60 minut dziennie.
- ◆ Daj przykład sobą. Jeśli jako dorośli sami większość czasu spędzamy z telefonem w dłoni, nie dziwny się, że dzieci czerpią takie wzorce.
- ◆ Dbaj o jakość i kontroluj jakie treści są dla dzieci interesujące,
- ◆ Zwróć uwagę, co publikuje Twoje dziecko, pamiętając, że informacja w internecie nie ginie.
- ◆ Zawsze warto zachować ostrożność i sprawdzić, komu udostępniamy nasze treści.



Ważne!

Jeśli spostrzeżesz agresję lub nerwowość, kiedy zwracasz uwagę dziecku na nadmiar użytkowania social mediów, lub zanotujesz fakt, że woli spędzać więcej czasu w świecie wirtualnym niż realnym, koniecznie skontaktuj się z nauczycielem, pedagogiem lub specjalistą.

Czy wiesz, że?

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia wynikające z ich obecności w social mediach. Jednym z komponentów polisy NNW Szkolnej jest m.in. wsparcie psychologiczne, pakiet HejtStop! oraz IT. Polisa działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

Jak zadbać o motywację dziecka do nauki i wytrwać

Pamiętaj, że uczenie się to złożony proces



Mózg przed podjęciem pracy broni się, a jednym z objawów takiego działania jest niechęć do podjęcia pracy, również tej umysłowej. Pamiętaj, że uczenie się to złożony proces. Siłowe rozwiązanie na pewno nie przyniesie efektu. Przymuszenie do wkuwania bez zrozumienia, jedynie by dostać pozytywną ocenę na pewno nie jest motywacją. Innymi słowy to prosta droga, aby osiągnąć odwrotny skutek i zniechęcić jeszcze bardziej dziecko do nauki.

Joanna Wiśniewska, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

Pamiętaj, że uczenie się to złożony proces

- ◆ Zadбай o elementy otoczenia, w którym dziecko będzie się uczyć, takie jak: kolory, porządek, oświetlenie, cisza, świeże powietrze czy pora dnia.
- ◆ Pamiętaj o motywacji i nastawieniu, lepiej pamiętamy, to co nas ciekawi.
- ◆ Dobrze zorganizuj czas, wskazując ten przeznaczony na naukę oraz przerwy.
- ◆ Racjonalnie dostarczaj energię. Nauka z nieodpowiednim menu to naprawdę kiepski pomysł.
- ◆ Stosuj metody uczenia się dostosowane do charakteru osoby.

Ważne!

Badania naukowe niemieckiego psychologa Ebbinghaus dowodzą, że stosując klasyczne metody zapamiętywania bez powtórek już kolejnego dnia zapominamy od sześćdziesięciu do osiemdziesięciu procent informacji. Po tygodniu pamiętamy mniej niż dwadzieścia procent materiału. Jeśli chcesz, aby dziecko dobrze opanowało dany materiał musi go systematycznie powtarzać.



Czy wiesz, że?

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia wynikające z ich obecności w social mediach. Jednym z komponentów polisy NNW Szkolnej jest m.in. wsparcie psychologiczne, pakiet HejtStop! oraz IT. Polisa działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby się porozumieć

Niezależnie od wieku dziecka, to rodzice uczą dzieci granic i zasad społecznych



Młoda osoba potrzebuje dorosłego, jak drogowskazu, który lepiej rozumie otaczający świat, stojące przed nimi problemy, proponuje rozwiązania, wykazuje opanowanie w chwilach wątpliwości oraz rozumie i nie ocenia. Niezależnie od wieku dziecka, to rodzice uczą dzieci granic i zasad społecznych. Niestety pomimo najlepszych chęci zdarza się, że w komunikacji łączącej świat dziecka i dorosłego pojawiają się kłopoty.

Joanna Wiśniewska, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

Jak świadomie dbać o jakość rozmowy z dzieckiem

- ◆ Obserwuj i bądź blisko.
- ◆ Za słowami kryją się uczucia, zastanów się jakie uczucia wyraża Twoje dziecko.
- ◆ Uczucia tworzą się z potrzeb, zastanów się jakie potrzeby wyraża Twoje dziecko.
- ◆ Zadbaj o wspólny czas i przestrzeń do bycia samemu.
- ◆ Skup swoją całą uwagę na dziecku, kiedy z nim rozmawiasz.
- ◆ Bądź konsekwentny w ustalonych zasadach.



Ważne!

Napięcia i nerwowość u dziecka mogą być objawem niezrozumienia w komunikacji. Dzieci przede wszystkim potrzebują akceptacji i zrozumienia zamiast krytyki, bezpiecznej bazy, w której czują się zrozumiane, wspierane i motywowane. Nie próbuj omijać żadnych tematów, jakby ich nie było, tylko dlatego, że są w Twoim uznaniu za trudne, bądź wzmacniają poczucie bezradności. Brak rozmowy nie spowoduje, że temat zniknie. Dzieci będą go przeżywać. Poza tym mają dostęp do wielu informacji, rozmawiają między sobą. To tylko wzmocni ich niepewność do zdarzeń, których doświadczają, a mają prawo ich nie rozumieć.

Czy wiesz, że?

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia wynikające z ich obecności w social mediach. Jednym z komponentów polisy NNW Szkolnej jest m.in. wsparcie psychologiczne, pakiet HejtStop! oraz IT. Polisa działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

Umiejętne radzenie sobie z presją społeczną

Jako rodzic masz największy wpływ na kształtowanie asertywnych postaw dziecka



Ty jako rodzic masz największy wpływ na kształtowanie w dziecku postawy, która pozwoli mu asertywnie przeciwstawić się negatywnej presji otoczenia. Wychowanie, które w dziecku zbuduje zdrowe poczucie własnej wartości. Osiągniesz to poprzez docenianie i zachęcanie do adaptacyjnych zachowań oraz korygowanie złego zachowania. Pamiętaj, że jeśli krytykowanie i ocenianie dziecka dominuje nad pozytywnym wzmocnieniem, dziecko żyje w przekonaniu, że jest niewiele warte, a to krótka droga do środowiska, w którym tej akceptacji będzie poszukiwać.

Joanna Wiśniewska, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

Jak uczyć dziecko asertywności

- ◆ Zwracaj uwagę, żeby mówiło w swoim imieniu: używało zwrotu JA, a nie MY.
- ◆ Uczulaj, aby mówiło DO osoby, a nie O osobie. Jeśli wyraża krytykę niech nazywa zachowania.
- ◆ Podczas wypowiedzi niech skupia się na Tu i Teraz i unika „wycieczek” do przeszłości.
- ◆ Przekaż, jak ważne jest szczere chwalenie.
- ◆ Zadbaj, aby przyjęło postawę: ja mam swoją opinie i ty masz prawo też mieć opinię.
- ◆ Powtarzaj, żeby nie oskarżało się i nie stawiało sobie wygórowanych wymagań.
- ◆ Podkreślaj, że poniżanie innych, to bolesne doświadczenie dla drugiej osoby.



Ważne!

Zdecydowanie najlepszą ochroną przed wpływem otoczenia jest poczucie własnej wartości, czyli m.in. pewność swoich możliwości i zasobów. To pozwala dziecku swobodnie funkcjonować w społeczności w zgodzie z sobą i robić tylko to, co samo wybiera, a nie na skutek motywowania opinią otoczenia.

Czy wiesz, że?

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia wynikające z ich obecności w social mediach. Jednym z komponentów polisy NNW Szkolnej jest m.in. wsparcie psychologiczne, pakiet HejtStop! oraz IT. Polisa działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.

Prokrastynacja – jak jej zaradzić

Odwlekanie zadań w czasie blokuje możliwość osiągnięcia celów



Odwlekanie zadań w czasie blokuje możliwość osiągnięcia celów, co wpływa na inne obszary życia zarówno rodzinnego, szkolnego, jak i zawodowego. Powoduje silny i często długotrwały stres. Wzmógłony poziom napięcia uruchamia szereg dodatkowych reakcji psychofizycznych. Obniżona zdolność do koncentracji zaniża samoocenę, a na poziomie somatycznym pojawiają się problemy gastrologiczne i chorobowe, jak na przykład: niższa odporność i tym samym częstsze infekcje.

Joanna Wiśniewska, wykładowca WSB w Toruniu, psycholog

Jak radzić sobie z prokrastynacją

- ◆ Na początku zidentyfikujcie, co powoduje odkładanie zadań u Ciebie bądź u dziecka.
- ◆ Kiedy znacie przyczyny prokrastynacji, warto „rozbić” czekające Was zadania na małe części.
- ◆ Określcie Wasze cele, które chcecie osiągnąć. To zwiększa motywację wewnętrzną do podjęcia kolejnych aktywności.
- ◆ Tworzenie planu lub listy czynności do wykonania jest bardzo pomocne. Postępy w pracy są widoczne i dodają energii do działania.
- ◆ Najlepiej zacząć od zadania najtrudniejszego, a następne zadania będą łatwiejsze do wykonania.
- ◆ Nagradzajcie siebie za postępy.
- ◆ Możecie zastosować również wspomagające techniki, takie jak: trening uważności, medytacja.



Ważne!

Prokrastynacja nie jest wrodzona. Wypracowanie nowego nawyku na pewno nie będzie łatwe, jak w przypadku każdej zmiany, ale warto spróbować. Jeśli sami nie jesteście w stanie pomóc sobie lub dziecku, skorzystajcie z porad specjalisty. Odpowiednio przeprowadzona terapia pomoże w odnalezieniu źródła problemu, a wtedy łatwiej będzie stoczyć walkę z prokrastynacją.

Czy wiesz, że?

Dzieci są szczególnie narażone na zagrożenia wynikające z ich obecności w social mediach. Jednym z komponentów polisy NNW Szkolnej jest m.in. wsparcie psychologiczne, pakiet HejtStop! oraz IT. Polisa działa przez cały rok i zapewnia ochronę podczas zajęć pozaszkolnych jak również w czasie wakacji.