

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami



**dr hab. prof. WSBiP
Mariusz Jędrzejko**

Dlaczego warto wychowywać dzieci w granicach i normach

Co wzmacnia a co rujnuje dzieci?

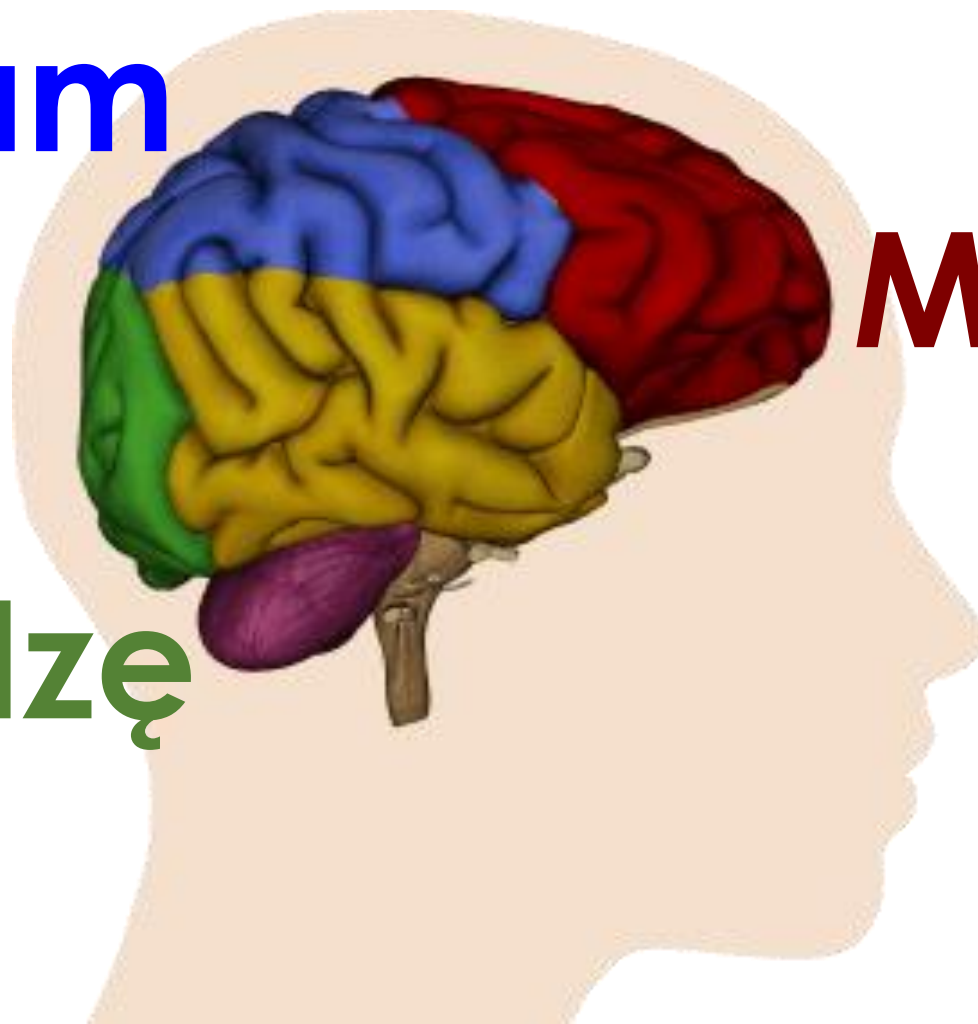
Cyberzaburzenia

Mózg dorosłego a mózg dziecka

Pamiętam

Myślę

Widzę



Pełna sprawność mózgu w wieku 20-21 lat

Wniosek 1

Dziecko:

- nie rozumie wszystkiego
- czuje inaczej

Świat dorosłych nie jest światem dla dzieci



Wniosek 2

Czego nie robić:

- różnić się przy dzieciach w sprawach wychowania, podważać zdanie współmałżonka
- zmieniać zdanie
- działać agresywnie
- odpuszczać ustalone zasady



Wniosek 3

**Kształtować dziecko tak aby miało
mądre życie:**

- **łączyć prawa z obowiązkami –
chcesz coś mieć, to coś dajesz**



Dlaczego warto tak zrobić?

- Mózg dziecka szybko się uczy
– utrwalone zasady zapamięta
na całe życie**
- Dziecko potrzebuje
zrównoważonego rozwoju**

Czy znacie to?

Wy: Kasiu kolacja...

Kasia: Zaraz...

Wy: Kasiu, słyszysz...

Kasia: Już idę...



Dlaczego warto tak zrobić?

- To rodzice określają zasady, granice i normy**
- Dziecko przestrzegające ich lepiej poradzi sobie w życiu**
- Wspólne jedzenie umacnia rodzinę**

Mózg dziecka potrzebuje:

- Innego obrazu
- Innego czasu
- Innej odległości
- Innego głosu
- Odpowiednich treści



Wniosek 4

Co robić:

- ogranicz bodźcowanie mediami
- nie pokazuj polityki, agresji, przemocy i brutalności
- zapewnij długi sen

- Za dużo informacji – **chaos**
- Powtarzanie informacji – **modelowanie zachowań**
- Silne bodźce – **ryzyko powtórzeń**



Zastosuj prostą zasadę

Telewizor albo
Muzyka albo
Zabawa albo
Rozmowa albo
Internet albo
Social media albo
Nauka albo
Gra komputerowa

Jedno zadanie – jedna czynność



Dlaczego warto tak zrobić?

- Dziecko będzie spokojniejsze
- Lepiej, dokładniej wykona zadanie
- Będzie się zastanawiać – co, jak, dlaczego, czy muszę
- Popełni mniej błędów

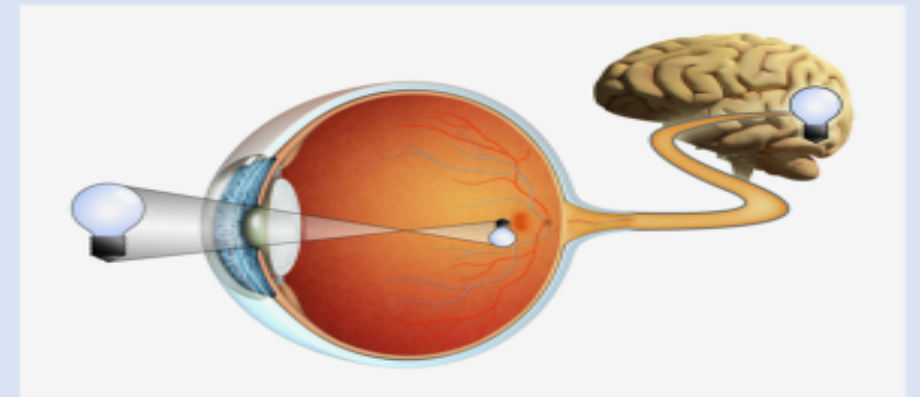
Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

Do 3. roku życia – sugerujemy bez TV

4-10 lat – minimalizowanie TV (do 60 minut dziennie) i bez przekazu agresji

6 lat i więcej – jasne modelowanie relacji do TV, komputera, telefonu, gier, elektronicznych zabawek

**Zainstaluj ochronę telefonu:
Family SECURITY**



Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

Ile czasu przed komputerem,
TV, cyfrowymi zabawkami?

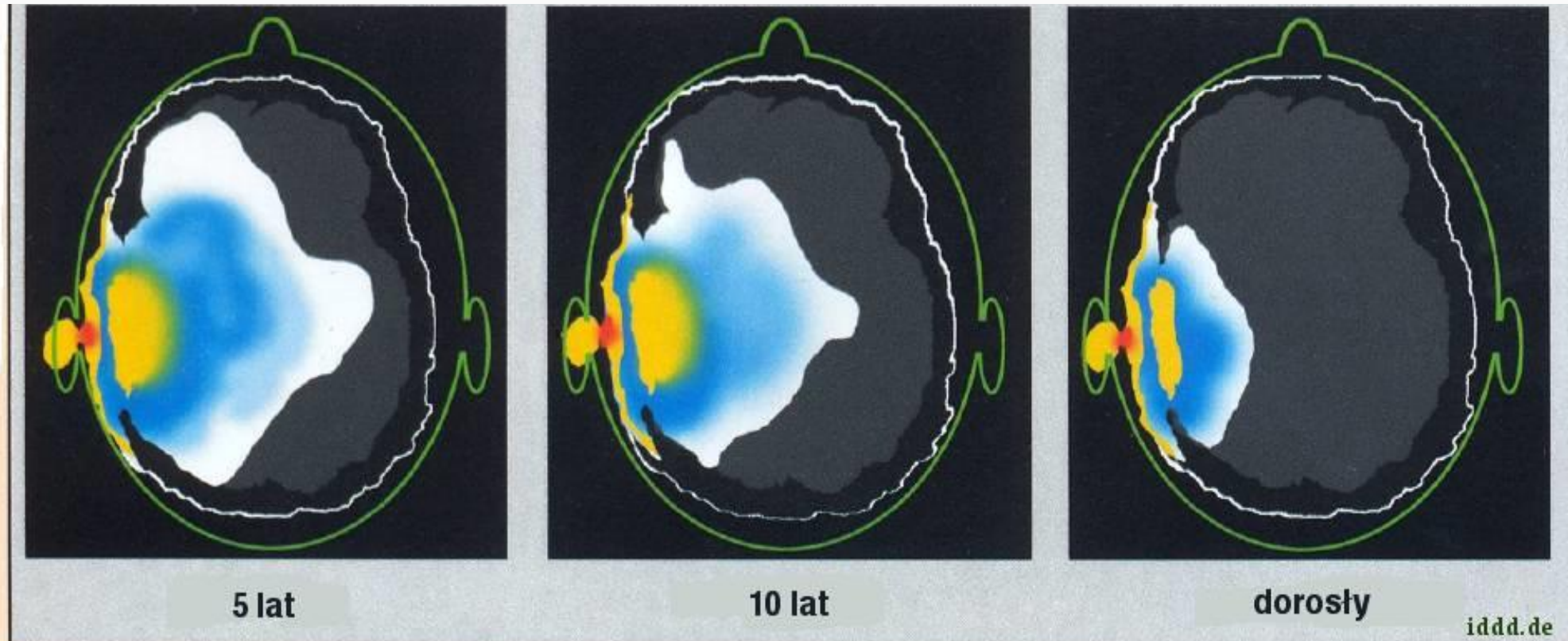
1-4 klasy SP – **1-1,5** godziny
dziennie (co drugi dzień)

5-8 klasa SP – **1,5-2** godzin
dziennie (1 dzień w tygodniu bez)



Ważne: mózg dziecka i smartfon

Promieniowanie pochłonięte w obszarze głowy zależnie od wieku



Dzieci i Social Media czyli nowy pokój waszego dziecka

- ❑ **wiemy co robisz w sieci – jeśli nie wiemy, nie ma pobytu w sieci**
- ❑ **mamy dostęp hasła poczty i komunikatorów**
- ❑ **mówimy wyraźnie co wolno - czego nie wolno**
– łamiesz zasady, nie masz telefonu



Dzieci nie znają celów właścicieli sieci

Czasami trzeba stanowczo mówić **NIE**

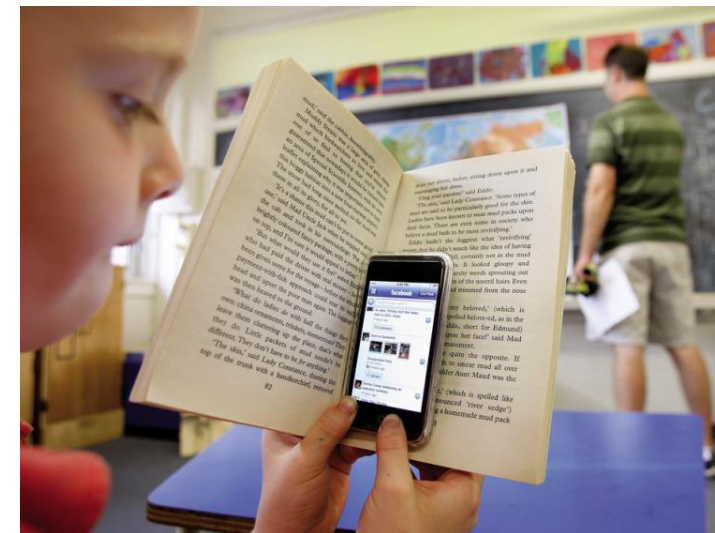
1. Nie zgadzamy się na Tik-Toka, Mang i Anime
2. Nie zgadzamy się na treści wulgarne, seksualne, ukrywanie tożsamości

Cybertechnologie a edukacja

Smartfony - minimalizacja korzystania w szkole:

☐ zakłócają proces uczenia się, generują silniejsze emocje, pobudzenie.

Telefony na lekcjach zawsze są wyłączone



Wspomagamy edukację

Dzieci powinny:

- pić wodę na lekcjach

Dzieci powinny:

- jeść orzechy i czekoladę
w szkole

**Na każdej przerwie należy
wietrzyć salę**



Wspomagamy naukę w domu

Uczysz się:

1. 1-2 szklanki wody, soku
2. Orzechy włoskie
3. Czekolada min. 60% kakao



Energetyki – mit edukacji

- **Duże dawki energetyków –
ścieżka do narkotyków**



Wspomagamy naukę w domu

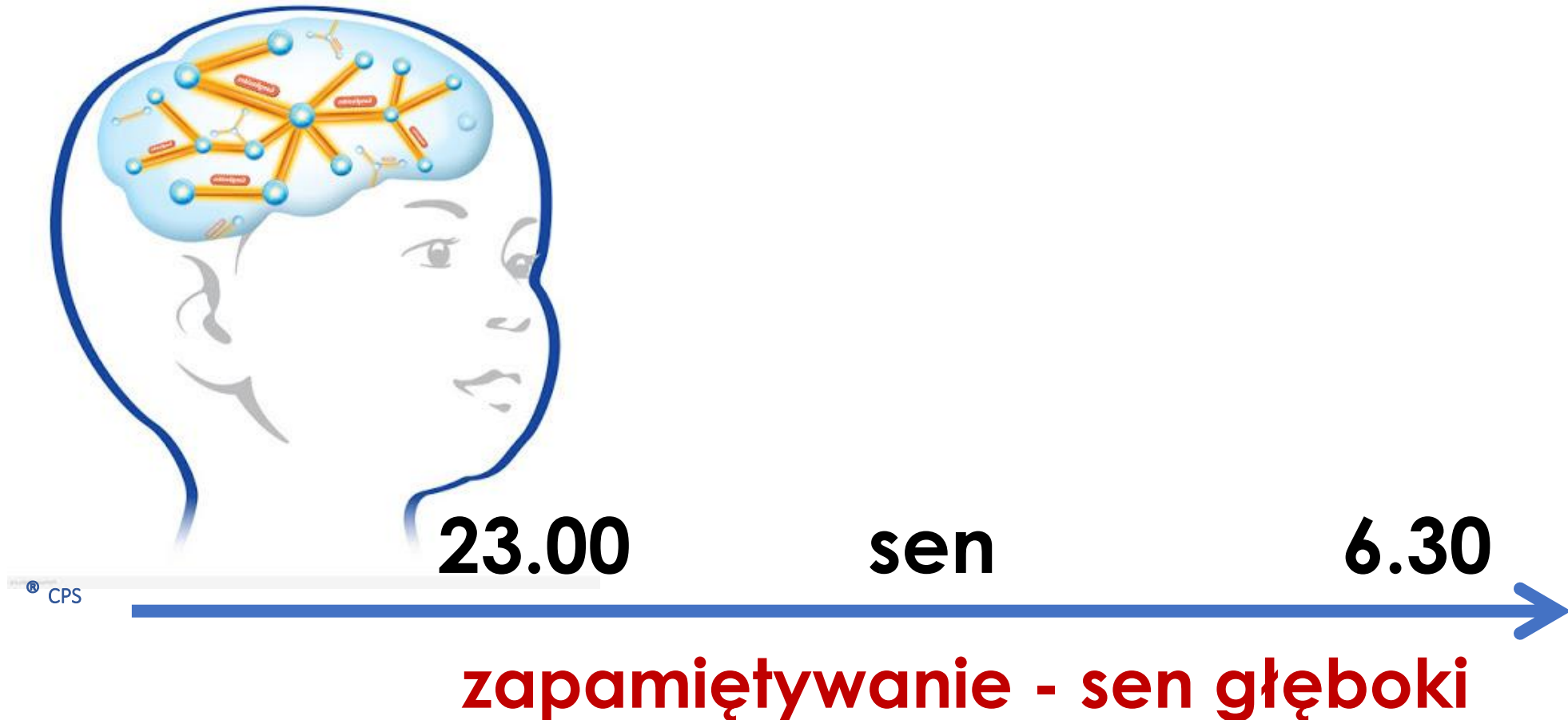


Wspomagamy naukę w domu



Wyjątek: komputer używany do nauki

Znaczenie snu dla procesu zapamiętywania



Mózg dziecka potrzebuje snu głębokiego

**Urządzenia cyfrowe
powinny być wyłączone
40-50 minut przed snem.**

**21.00-21.30 – koniec TV,
gier, smartfona**

22.00 – gasimy światło, sen



Zapamiętajcie 4 zasady



Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

**Jeśli będziecie
potrzebowali
pomocy**

602-100-020