

TELEFON W RĘKACH DZIECKA – CZY WIESZ, CO MU SZKODZI?

Drodzy Rodzice,

Smartfony stały się częścią codzienności, ale ich nadmierne używanie przez dzieci może powodować poważne zagrożenia.

! Negatywne skutki używania telefonu przez dzieci:

- ◆ Problemy ze snem – niebieskie światło z ekranu zaburza produkcję melatoniny.
- ◆ Zaburzenia koncentracji i trudności w nauce – nadmiar bodźców utrudnia skupienie.
- ◆ Opóźniony rozwój mowy i umiejętności społecznych – ekran nie zastąpi kontaktu z drugim człowiekiem.
- ◆ Uzależnienie i nadpobudliwość – nadmiar bodźców wpływa na układ nerwowy.
- ◆ Zaburzenia emocjonalne – dzieci mogą być bardziej rozdrażnione, lękliwe, wycofane.

Co możesz zrobić?

- ✓ Zachęcaj do zabawy i rozmów.
- ✓ Spędzaj czas z dzieckiem offline.
- ✓ Dbaj o zdrowy sen, ruch i czas bez ekranów.

CYBERPRZEMOC – UKRYTE ZAGROŻENIE W TELEFONIE

Coraz więcej dzieci doświadcza przemocy nie na podwórku, ale w internecie. Wystarczy smartfon i dostęp do sieci, by stać się ofiarą lub sprawcą.

Zagrożenia:

- ◆ Wyśmiewanie, hejt i obraźliwe komentarze – mogą prowadzić do obniżenia samooceny i depresji.
- ◆ Udostępnianie kompromitujących zdjęć/filmów – często bez zgody dziecka.
- ◆ Szantaż, groźby, izolacja w grupach – np. usuwanie z grup klasowych.
- ◆ Kontakt z obcymi osobami – udające rówieśników lub wzbudzające zaufanie.

Jak chronić dziecko?

- ✓ Rozmawiaj regularnie o tym, co dzieje się online.
- ✓ Ucz, że w sieci obowiązują takie same zasady szacunku jak w realu.
- ✓ Ustal jasne zasady korzystania z telefonu i aplikacji.
- ✓ Zachęcaj, by dziecko zgłaszało niepokojące sytuacje – bez strachu przed karą.

Telefon może być narzędziem nauki i kontaktu, ale też źródłem krzywdy. Twoja czujność to najlepsza ochrona.

Twoje dziecko potrzebuje Ciebie bardziej niż telefonu. Zacznij od małych kroków! ❤️