

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami



dr hab. prof. AP
Mariusz Jędrzejko

Dlaczego warto wychowywać dzieci w granicach i normach

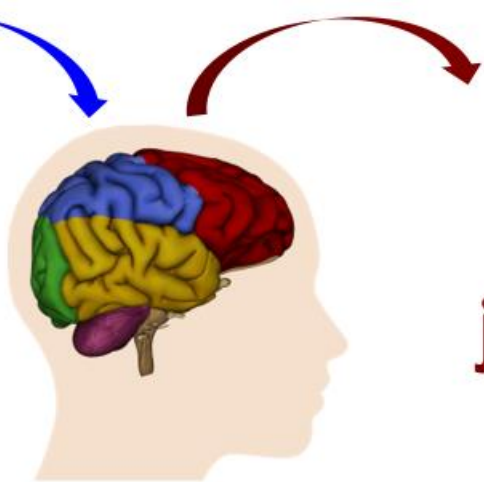
Co wzmacnia a co rujnuje dzieci?

Cyberzaburzenia



Problem współczesnego dziecka

**Dajecie
mi
niemal
wszystko**

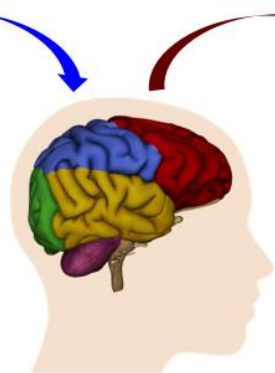


**Będę
chciał
jeszcze
więcej**

Pomyśl sam:

**Czy dziecko
jest w stanie
zrozumieć 1p
cp dorosły?**

Dajecie
mi
niemal
wszystko



Będę
chciał
jeszcze
więcej

3

fundamenty rozwoju dziecka

1. Zasady, reguły i wartości
2. Sen
3. Homeostaza psychosomatyczna

Czy znacie to?

Wy: Kasiu kolacja...

Kasia: Zaraz...

Wy: Kasiu, słyszysz...

Kasia: Już idę...



Zastosuj prostą zasadę

Jak Kasia przyjdzie po
godzinie powiedz:
kolacja już była

Wy: **Kasiu kolacja...**

Kasia: **Zaraz...**

Wy: **Kasiu, słyszysz...**

Kasia: **Już idę...**



Czego naprawdę potrzebuje dziecko?



- Nie dawaj mi tego, czego nie rozumiem
- Zapewnij mi rytm i spokój
- Daj mi dużo ruchu i tlenu
- Pamiętaj jak się rozwijam

Mózg dziecka potrzebuje:

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



Zastosuj prostą zasadę

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

Jedno zadanie – jedna czynność



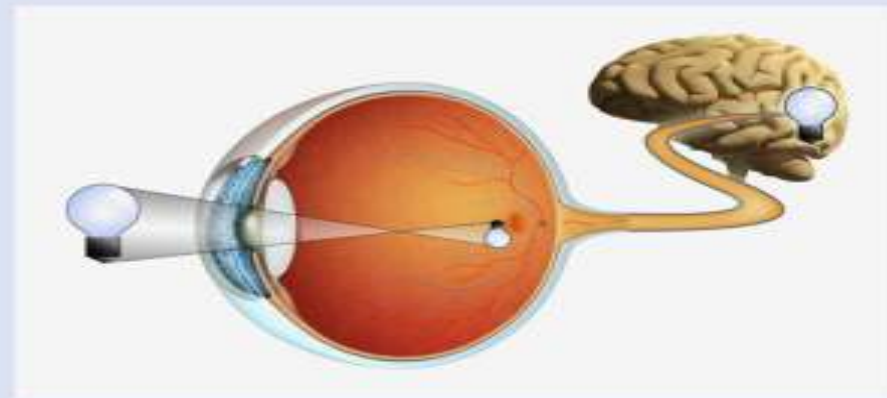
Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

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?

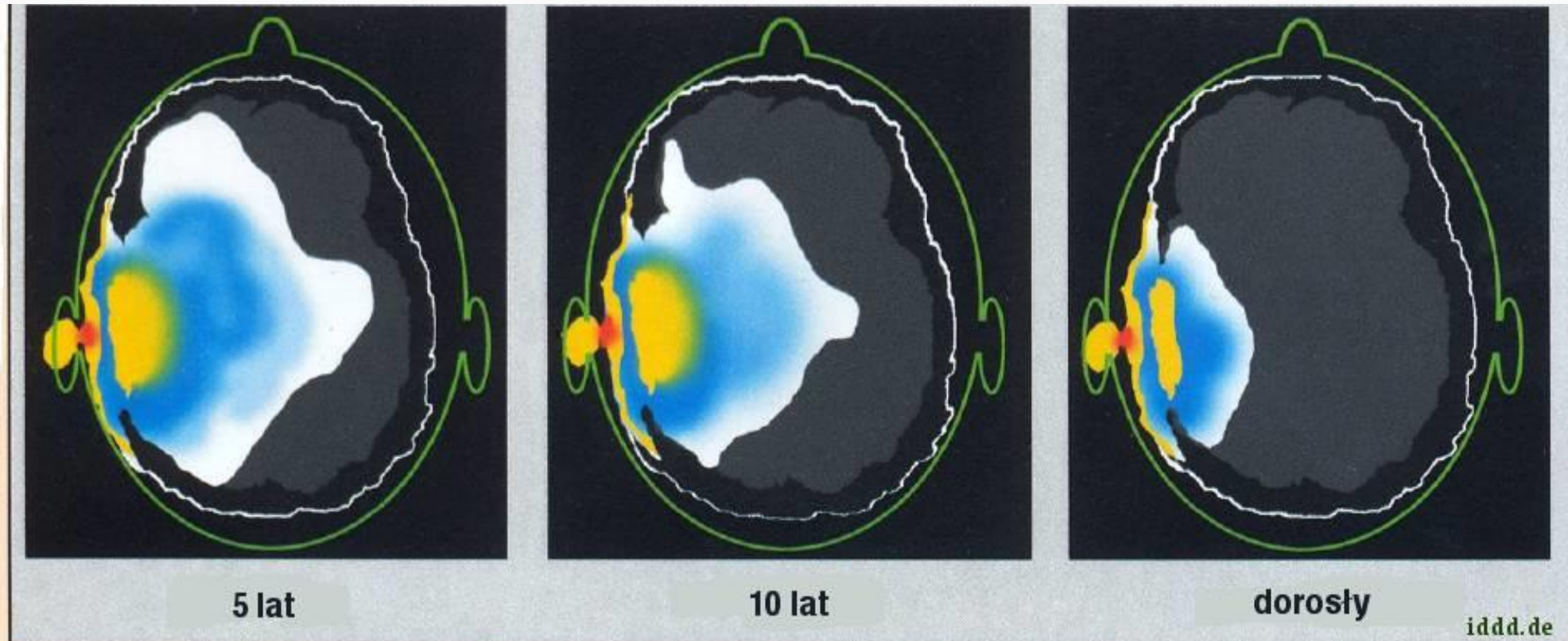
1-4 klasy SP – **1-1,5** godziny
dziennie (co drugi dzień)

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 nie znają celów właścicieli sieci

Czasami trzeba stanowczo mówić **NIE**

1. Nie zgadzamy się na Tik-Toka i Anime
2. Nie zgadzamy się na treści wulgarne, seksualne, ukrywanie tożsamości
3. Nie ma zgody na ukrywanie swojej obecności w SM

Wspomagamy naukę w domu



Wspomagamy naukę w domu



Wyjątek: komputer używany do nauki

Wspomagamy naukę w domu

Uczysz się:

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



Znaczenie snu dla procesu regeneracji i zapamiętywania



23.00

sen

6.30

® CPS

zapamiętywanie - sen głęboki

Mózg dziecka potrzebuje snu głębokiego

Urządzenia cyfrowe
powinny być wyłączone
40-50 minut przed snem, czyli

21.00-21.30 – koniec TV,
gier, smartfona

22.00 – gasimy światło, sen

