

Zasady korzystania z telefonu

Dla rodzica

1. Przed zakupem telefonu
Zapytaj dziecko dlaczego chce posiadać telefon.
Zastanów się rodzicu, czy Twoje dziecko potrzebuje telefon, a może to Twoja potrzeba.
Ciągła kontrola to ograniczenie nauki samodzielności.
2. Ustal z dzieckiem zasady korzystania z telefonu.
Rodzicu kupiłaś dziecku narzędzie, które bez prawidłowej obsługi może skrzywdzić Twoje dziecko.
3. Ustal z dzieckiem zasady korzystania.
4. Omów zagrożenia, które mogą wynikać z powodu nieprawidłowego posługiwania się telefonem.
5. Pamiętaj Twoje dziecko ma prawo do popełniania błędów.
Twoje zadania to ochronić dziecko przed błędami i zagrożeniami.
6. Nastolatek to też dziecko.

Może warto wprowadzić zasady.

1. Pamiętaj, że wszystko, co wysyłasz, może zostać upublicznione. Nigdy nie przysyłaj wiadomości ani zdjęć, których nie chciałbyś, aby zostały pokazane w Twojej szkole, kolegom, nauczycielom lub rodzicom.
2. Zawsze pytaj o pozwolenie przed wysłaniem wiadomości lub zdjęcia.
3. Respektuj to. Jak byś się czuł, gdyby została upubliczniona jakaś twoja nietwarzowa fotka?
4. Zawsze poinformuj, zanim zrobisz zdjęcie lub film. Nawet jeśli ktoś poprosił Cię o zrobienie mu zdjęcia czy filmu, zapytaj, czy możesz go upublicznić.
5. Jeśli ktokolwiek poprosi Cię o wysłanie „seksownej fotki”, pamiętaj, że nawet na Snapchacie, który teoretycznie nie zapisuje zdjęć, może zostać ona pobrana i udostępniona innym. Każdy będzie mógł zobaczyć to zdjęcie: koledzy, nauczyciele, rodzice. To się przytrafia nawet grzecznym dzieciom. Po prostu ich nie wysyłaj, a jeśli zdarzy się taka sytuacja, porozmawiaj o tym z rodzicami.
6. Jeśli otrzymasz „seksowną fotkę”, od razu usuń ją z telefonu, powiedz o tym rodzicom i zablokuj numer, z którego otrzymałeś tę wiadomość. Posiadanie pornografii osób nieletnich jest nielegalne. Jeśli nadawca spyta, dlaczego to wszystko zrobiłeś, powiedz: „To nielegalne, możemy zamiast tego porozmawiać”.
7. Nigdy nie udostępniaj swojego numeru telefonu. Ani na Facebooku, ani na serwerach z przyjaciółmi. To może być pierwszy krok do stalkingu.
8. Nigdy nie udostępniaj swojej lokalizacji. To również może zachęcać innych do stalkingu.
9. Nie odbieraj telefonu od nieznanymi numerów.
10. Jeśli otrzymałeś nieoczekiwaną wiadomość, jest to SPAM. Nie klikaj jej. Może to narazić rodziców na dodatkowe koszty.
11. Nie pobieraj aplikacji bez pozwolenia rodziców.
12. Nie wydawaj pieniędzy na bezsensowne dodatki. Nie potrzebujesz nowego dzwonka, a wiadomości są Nielimitowane, więc nie musisz martwić się o budżet.

13. Nie noś telefonu przy ciele i nie używaj go bez potrzeby. Telefony komórkowe zawsze wysyłają sygnały, fale, które przechodzą przez Twoje ciało. Rak? Może. Nie wiemy jeszcze zbyt wiele, ale na pewno warto być ostrożnym.
14. Zostaw telefon na noc pod ładowarką w salonie. Nie będziesz musiał odpowiadać na nocne wiadomości, a Twój mózg lepiej wypocznie, gdy w pobliżu nie będzie komórki.
15. Żadnych telefonów na stole podczas obiadu.
16. W szkole komórkę noś tylko w plecaku i oczywiście z wyłączonym dźwiękiem.
17. Miej życie. Nie czuj się zobligowany do odpowiadania od razu na każdą wiadomość, nie odpowiadaj podczas odrabiania lekcji, podczas posiłków i po godzinie 21.
18. Jeśli prowadzisz, wyłącz telefon. Włóż go do torby i połóż na tylnym siedzeniu. Skup się na jeździe. Samochody zabijają ludzi.
19. Nie odpowiadaj twarzą w twarz. Nie ma takiej rzeczy, której nie da się napisać. Jeśli kolega chce porozmawiać w cztery oczy – spotkaj się z nim następnego dnia.

Monitoruj używanie swojego telefonu, aby zapobiec uzależnieniu się od niego. Za każdym razem, gdy używamy komórki, otrzymujemy lub piszemy wiadomość, nasz mózg dostaje wystrzału dopaminy – hormonu szczęścia. Dlaczego to jest problemem? Używanie telefonu może nas odciągać od innych ważnych spraw, jak kontakt z rodziną, odrabianie pracy domowej czy choćby myślenie o życiu. Badania pokazują, że osoby często korzystające z social mediów stają się coraz bardziej nieszczęśliwe, ponieważ nieustannie porównują swoje życie do innych. Aby temu zapobiec, ustal sobie liczbę wejść na media społecznościowe dziennie, nie używaj telefonu podczas posiłków i ważnych do wykonania zadań – po prostu na ten czas wyłącz urządzenie. Jeśli jest to dla Ciebie za trudne, porozmawiaj ze swoimi rodzicami i poproś ich o pomoc lub zainstaluj aplikację, która będzie kontrolowała, ile czasu spędzasz, używając telefonu, i blokowała go o wyznaczonych przez Ciebie porach.

Źródła: <https://www.ahaparenting.com/ages-stages/tweens/Cell-Phone-Rules-Safe-Responsible-Kids>

Opracowała Iwona Kapusta