

DZIECKO PRZED KOMPUTEREM - NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, JAK CHRONIĆ PRZED UZALEŻNIENIEM

Nie trać kontaktu z dzieckiem, bądź wsparciem, zachęcaj do rozmowy. Media codziennie zalewają nas wiadomościami – teraz zwłaszcza o tematyce związanej z pandemią – co powoduje, że nasze dzieci mogą stać się niespokojne, wycofane lub agresywne – dom i rodzina powinny być bezpiecznym azylem mającym ochronić przed nadmiernym bombardowaniem tego typu informacjami.

Regularnie rozmawiaj z dziećmi na temat bullyingu (znęcania) i presji ze strony rówieśników. Zwróć uwagę na to, czy dziecko nie jest ofiarą prześladowań, czy nie jest wyśmiewane – może tak się stać np. gdy jest uczestnikiem różnego rodzaju grup na portalach społecznościowych, gdy rozmawia z rówieśnikami poprzez komunikatory - typu Messenger, WhatsApp.

Zwróć szczególną uwagę na rozwój umiejętności społecznych - w obecnej sytuacji dzieci pozbawione są naturalnych kontaktów z rówieśnikami, jakie miały na co dzień w szkole. Należy jednak zadbać o to, aby w miarę możliwości mogły się komunikować z rówieśnikami – najlepiej niech będzie to rozmowa telefoniczna, a nie jedynie krótka wiadomość tekstowa. Zapytajmy dziecko, czy wie co słychać u jego/jej koleżanki/kolegi. Może warto zachęcić do takiego kontaktu i choć krótkiej rozmowy. Dzieci, które z natury są bardziej nieśmiałe teraz jeszcze chętniej będą angażowały się w różne aktywności związane z wirtualną rzeczywistością. Po powrocie do szkoły takim dzieciom trudniej będzie opuścić „bezpieczną strefę” jaką jest dom.

DZIECKO PRZED KOMPUTEREM - NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, JAK CHRONIĆ PRZED UZALEŻNIENIEM

Wprowadź przejrzyste zasady korzystania z komputera – czas przebywania przed monitorem to maksymalnie 2 godziny dziennie (dla dzieci młodszych klas szkoły podstawowej do 1 godziny dziennie). Należy ustalić ramy czasowe, w których dziecko może korzystać z komputera, a także czas o której ma iść spać. Dziecko może pograć na komputerze dopiero po odrobieniu zadań domowych. W sytuacji nie przestrzegania zasad być przygotowanym na konieczność wyłączenia Internetu.

Komputer z dostępem do Internetu w swoim pokoju mogą mieć tylko i wyłącznie starsi uczniowie, pod warunkiem, że będą przestrzegali ustalonych zasad. Rodzice powinni regularnie sprawdzać w jakie gry komputerowe gra dziecko i co robi w sieci. Czasami warto zagrać z dzieckiem, zobaczymy wtedy w jaki sposób zachowuje się podczas gry, jak komentuje to co widzi na ekranie, jak znosi porażkę. Nie możemy pozwalać na korzystanie z gier zawierających sceny przemocy czy wulgaryzmy.

Zachęcaj dziecko do rozwijania zainteresowań, do aktywności fizycznej. Pokaż alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu. Odpoczywać można na wiele sposobów, nie tylko przed monitorem komputera czy z telefonem. Naucz planowania dnia, w miarę możliwości zaplanujcie czas na wspólną aktywność.

Przygotowała: Elżbieta Kopytek
psycholog
tel: 503 895 377