

Z tego artykułu dowiesz się:

- Czy bliska, uważna relacja z dzieckiem ma wpływ na jego bezpieczeństwo podczas korzystania z mediów cyfrowych?
- Czy nadużywanie internetu przez dzieci może być reakcją na trudności doświadczane w relacjach?

Kiedy na świat przychodzą dzieci, koncentrujemy się na opiece nad nimi, zapewnieniu im bezpiecznych warunków do rozwoju. Każdy trochę inaczej, przez pryzmat własnych doświadczeń i wspomnień czy obserwacji, zaczyna konstruować model swojej relacji z dzieckiem. Coraz więcej mówi się i pisze (choćby na portalach parentingowych) o tym, że jakość relacji z dzieckiem ma duży wpływ na to, jak będzie ono funkcjonowało w otaczającym je świecie. A czy w tym ujęciu myślimy o tym, że nasza bliska, uważna relacja z dzieckiem może mieć też pozytywny wpływ na to, jak odnajdzie się ono w mediach cyfrowych? Warto się temu bliżej przyjrzeć.

Uważność

Kim tak naprawdę jest uważny rodzic? Z całą pewnością to ktoś, kto próbuje budować głęboką relację ze swoim dzieckiem. Interesuje go to, co dziecko myśli, przeżywa, o czym marzy, czego doświadcza, jakie ma pomysły, opinie. Jest go zwyczajnie ciekaw. Obserwuje swoje je, stara się zrozumieć jego potrzeby i adekwatnie na nie odpowiedzieć. Zależy mu na emocjonalnym dostrojeniu się do dziecka. Komunikację z nim opiera na szacunku i zaufaniu. Jest otwarty na dziecko.

Czy bycie uważnym, a co za tym idzie obecnym rodzicem jest łatwe? Z całą pewnością jest to duże wyzwanie. Warto jedna pamiętać, że silna więź z rodzicami to jeden z kluczowych czynników chroniących młode osoby przed ryzykownymi zachowaniami, w tym tymi w internecie.

Pamiętajmy o tym, że jesteśmy przykładem dla swoich dzieci, które bacznie nas obserwują i naśladują. Nasze zachowanie, również to związane z mediami cyfrowymi, modeluje ich postępowanie.

Każdy mi mówił, żebym trochę się uspokoiła z tym Facebookiem i

Instagramem. Ale kiedy mój synek się urodził, nie mogłam powstrzymać się przed tym, żeby nie pokazać całemu światu, jaka jestem szczęśliwa i jaki on jest cudowny. Kiedy miał 7, 8 miesięcy, zaczął używać różnych zabawek i udawać zabawę w telefon, robił sobie zdjęcia, coś tam niby klikał. Śmiałam się z tego. Potem, gdy miał rok, zaczął mówić i po słowie „mama” pojawiło się słowo „fon”. A kiedy miał 1,5 roku i wychodziliśmy na spacer, z krzykiem chodził po domu i szukał „fona”. Gdy nie mógł go znaleźć, wpadał w histerię, nie mogłam go uspokoić, dopóki nie odzukulaliśmy telefonu. Wtedy zobaczyłam, że przesadzam ze swoim smartfonem - mama 2-letniego Ignasia. (Z rozmowy konsultanta Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dziecka 800 100 100 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

Jako rodzice powinniśmy też pamiętać o tym, że jeśli będziemy zaabsorbowani swoim telefonem, powiadomieniami na Facebook'u czy przeglądaniem służbowej skrzynki mailowej, może nas wiele ominąć w kontakcie z naszym dzieckiem.

Często też w codziennym pośpiechu i stale rosnącej liście obowiązków korzystamy z pomocy... telefonu. Już coraz młodsze dzieci dostają do zabawy smartfon, dzięki czemu rodzic może zrobić coś w domu czy dokończyć zadanie przyniesione z pracy. Warto pamiętać, że dzieci do 2. roku życia nie powinny mieć kontaktu z mediami cyfrowymi, które zaburzają rozwój ich mózgu. „Elektroniczna niania” bombarduje dziecko licznymi bardzo atrakcyjnymi bodźcami i tym samym wyjątkowo skupia jego uwagę. Częste jej wykorzystywanie może wprowadzić w życie dziecka nawyk zabawy z telefonem, kojarzony z czymś przyjemnym, który z czasem może się przerodzić w problem z nadużywaniem internetu.

Wcześniej się nad tym nie zastanawiałem. Może nie chciałem tego widzieć, ale czasem naprawdę musiałem jej dać pooglądać tego YouTube'a. Praca nie zaczeka, a ja jestem rozliczany z targetów. Zaczęło się wtedy, kiedy umiała już trzymać telefon. Teraz ma 4

lata i nie potrafi się z nim rozstać. Je z YouTube'em, kąpie się z YouTube'em, nawet z nim zasypia. Nie umie inaczej, a my sobie z tym nie radzimy - tata 4-letniej Basi. (Z rozmowy konsultanta Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dziecka 800 100 100 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

Bycie obecnym rodzicem to też bycie na bieżąco z tym, co dziecko robi w sieci. Ważne jest, żebyśmy nie pomijali tego istotnego aspektu ich świata. Przede wszystkim konieczne jest ustalenie, kiedy nasze dziecko może zacząć korzystać z mediów cyfrowych (pomocne mogą być treści na stronie www.mamatatatablet.pl). Gdy o tym zdecydujemy, wprowadźmy je w świat online tak, żeby wiedziało o jego pozytywnych i negatywnych stronach. Wspólnie je poznawajmy. A kiedy dziecko będzie już na tyle duże, by samodzielnie korzystało z sieci, bądźmy ciekawi tego, co tam robi, z czym się mierzy.

Często zaniepokojeni rodzice stwierdzają, że ich dziecko jest „uzależnione” od internetu. Zaczynają się koncentrować na tym, co jest bardzo widoczne w problemie nadużywania Internetu – na czasie spędzonym w sieci i często współwystępującym pogorszeniu się ocen. Kiedy jednak przyrzeć się bliżej źródłom takiego

stanu, można zauważyć wiele głębszych przyczyn. Są to m.in. niezaspokojone potrzeby emocjonalne dziecka. Zwykle mają one swoje podłoże w trudnościach doświadczanych w rodzinie. Konflikty między rodzicami, rozwody, koncentracja rodziców na pracy to tylko kilka powodów, dla których dziecko szuka pocieszenia w sieci.

Nigdy nie mieli dla mnie czasu. Zawsze było coś ważniejszego: konferencja w Austrii, budowa domku letniskowego. Zajmowała się mną głównie babcia, ale nie mogliśmy się dogadać. Od kiedy pamiętam, miałem laptopa i telefon. Zawsze byłem online, nie było to dla mnie problemem. Kiedy usłyszałem hasło „rozwód”, to jakby ktoś mnie zepchnął z urwiska. Nie wiem, jak się to stało, ale przestałem chodzić do szkoły, byłem cały czas w sieci - pisałem z różnymi ludźmi, zacząłem nagrywać swój kanał. Rodzice zauważyli problem, kiedy zostali wezwani do szkoły, ponieważ byłem nieklasyfikowany i groziło mi, że nie zdam do kolejnej klasy. Dopiero wtedy

zaczęli ze mną rozmawiać - Daniel, 16 lat. (Z rozmowy konsultanta Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

Nadużywanie internetu może być też spowodowane problemami w relacjach z rówieśnikami. Trudności w nawiązywaniu kontaktów, ich utrzymywaniu, doświadczenie odrzucenia czy przemocy ze strony znajomych może się przełożyć na problemowe korzystanie z sieci. Warto pamiętać o tym, że uważna rozmowa z dzieckiem może nam pozwolić wychwycić te trudne dla niego momenty i we właściwy sposób na nie zareagować. Często traktujemy rozmowę z dzieckiem jako listę pytań do odhaczenia: „Jak ci minął dzień?”, „Jak w szkole?”, „Co dostałeś?”. Dzieci, nawet jeśli nie dają tego po sobie poznać, głęboko przeżywają swoją codzienność. Pamiętaj, że dzięki uważnej, życzliwej rozmowie możesz być bardziej obecnym w życiu dziecka.

Nie sądziłam, że to może mieć na nią taki wpływ. Pokłóciły się, wiedziałam o tym, ale o całej reszcie już nie. Kiedy kolejną noc z rzędu zobaczyłam zapalone światło w jej pokoju i usłyszałam stukanie w klawiaturę, wiedziałam, że

jest coś nie tak. Gdy się wreszcie zebrałam i udało mi się z nią porozmawiać, oberwałam za wszystkie lata. Usłyszałam, że nic o niej nie wiem. Że w klasie nie ma życia, że wszyscy są przeciwko niej. I nie powinnam się dziwić, że przerzuciła się do internetu. Tam przynajmniej ma prawdziwych przyjaciół. Gdybym wcześniej zauważyła, co się dzieje, może byłoby inaczej - mama 16-letniej Dominiki. (Z konsultacji z rodzicem w Poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

Każdy człowiek rodzi się z zestawem indywidualnych cech. Do dziecka/nastolatka nie ma instrukcji obsługi. W relacji ważne jest to, żebyśmy uczyli się swojego dziecka. Bądźmy przy nim, obserwujmy zachodzące w nim zmiany, bądźmy go ciekawi. Tylko wtedy możemy mówić o bliskiej relacji.

Od zawsze był nieśmiały. Miał też wahania nastroju, jak każdy nastolatek.

Kiedy zaczął mieć problemy z zasypianiem i przestał się do nas odzywać, tylko snuł się po domu, zaczęliśmy coś podejrzewać. Mąż najpierw powiedział, że to na pewno dopalacze. Ale okazało się, że to coś zupełnie innego. Zaczął przesiadywać na forach i rozmawiać na różnych dziwnych czatach z ludźmi z podobnymi problemami. Przestał rozmawiać z kolegami z klasy. Przeczytałam list pożegnalny, w którym pisał o cięciu, samotności i depresji. To był cios. mama 15-letniego Szymona (Z konsultacji z rodzicem w Poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)