

Z tego artykułu dowiesz się:

- Jak możesz zareagować na sytuację kiedy zauważysz, że twoje dziecko nadużywa sieci?
 - Na co zwrócić uwagę w rozmowie z dzieckiem?
 - Jak wprowadzać zmiany w korzystaniu z mediów cyfrowych?
- Gdzie szukać pomocy, kiedy domowe sposoby nie przynoszą pożądanej zmiany?

Coraz więcej rodziców dostrzega ogromne zaabsorbowanie swoich dzieci światem wirtualnym. Ale co zrobić, jeśli zauważymy, że nasze dziecko traci kontrolę nad czasem spędzonym w sieci? Pojawiają się negatywne konsekwencje takiego zachowania - zaniedbywanie obowiązków domowych, coraz niższe oceny w szkole czy utrata relacji rówieśniczych? A zainteresowania, które do tej pory sprawiały przyjemność, stają się coraz mniej atrakcyjne, aż do takiego poziomu, że całkowicie znikają z życia dziecka?

Myśleliśmy, że wszyscy tak mają. Teraz każdy siedzi z nosem w ekranie, ale kiedy nasza Marysia zaczęła unikać wspólnych wyjść, jej przyjaciółki zniknęły z naszego domu, a w to miejsce pojawiły się ta nieszczęsna fascynacja anime i przypominające ją gry, zaczęliśmy się martwić- mama 13-letniej Marysi. (Z konsultacji z rodzicem w Poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

1.

Najważniejsze jest to, że zauważyliście u swojego dziecka problem, teraz jesteście już na dobrej drodze do jego rozwiązania. W rozmowie z dzieckiem nazwijcie problem. Powiedzcie mu, co niepokojącego widzicie w jego zachowaniu. Warto taką rozmowę przeprowadzić w sprzyjających warunkach. Zadbajcie o to, żebyście wszyscy mieli na to czas. Spróbujcie opanować swoje emocje tak, żeby rozmowa nie była pełna złości i żalu. Spokój zdecydowanie ułatwi wam komunikację. Pokażcie dziecku swoją perspektywę, ale nie zamykajcie się na to, co ma wam do powiedzenia. Wysłuchajcie go, zadawajcie pytania. Bądźcie otwarci na dziecko.

2.

Wspólnie spróbujcie zdiagnozować, w jakich sytuacjach wasze dziecko sięga po internet i jakie są tego przyczyny. Bądźcie ciekawi tego, co mu sprawia największą przyjemność, co robi kiedy jest smutne, albo złe. Odpowiedzi na takie pytania pomogą określić źródło intensywnego korzystania z internetu/telefonu. Warto wtedy wspólnie poszukać alternatywnych działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomogą odreagować emocje.

Im dłużej się nad tym zastanawialiśmy, tym więcej mieliśmy różnych pomysłów, dlaczego syn przestał chodzić na treningi i cały czas gra w FIFA. Dopiero kiedy go o to kolejny raz zapytaliśmy, dowiedzieliśmy się, że miał trudną

sytuację z trenerem, usłyszał dużo niemiłych uwag na swój temat i zamknął się w sobie. A potem poszło jak lawina: nie było treningów, było duże niezagospodarowanego czasu i była ta gra, ciągle ta gra, nic więcej go nie obchodziło- tata 12-letniego Janka. (Z konsultacji z rodzicem w Poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

3.

Wspólnie ustalcie harmonogram dnia w taki sposób, żeby zrównoważyć czas spędzany w sieci i poza nią. Ważne, by wasze dziecko miało w tym swój udział. Kiedy będzie współautorem takiego planu, dużo łatwiej będzie mu się z nim identyfikować, a co za tym idzie go wypełniać. Towarzyszcie dziecku, wspierajcie je w realizacji tego harmonogramu. Warto taki harmonogram rozpisać na dużej kartce papieru i umieścić go w widocznym miejscu. Ma on służyć zaplanowaniu aktywności i czasu jaki dziecko poświęca na naukę, przyjemności, zajęcia dodatkowe, czas z rodzicami/przyjaciółmi, ale też czas kiedy korzysta z mediów cyfrowych. Pamiętajcie, że szczególnie na samym początku dziecko będzie potrzebowało waszego wsparcia i pomocy w wypełnianiu takiego harmonogramu.

Przyznaję, miałam taką idée fixe, że moja nastoletnia córka i młodszy syn, którzy cały czas siedzą w telefonach i w zasadzie nic w domu i szkole nie robią, całkowicie się od tych smartfonów odkleją. Walczyłam z nimi, co mnie bardzo wycieńczyło. Nie było dnia, żebyśmy się o to nie kłócili. Dopiero po rozmowie z pedagogiem szkolnym olśniło mnie, że nie chodzi o to, by oni w ogóle nie korzystali z telefonów i internetu, ale żeby była w tym jakaś równowaga.-mama 16-letniej Oli i 10-letniego Franka. (Z konsultacji z rodzicem w Poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Się)

4.

Zastanówcie się, ile czasu dziennie dziecko może spędzać w internecie. Limity dzienne są szczególnie ważne w przypadku młodszych dzieci (więcej na ten temat na stronie www.mamatatablet.pl). Jest to też dobry pomysł w przypadku pozostałych domowników.

Warto też pamiętać o tym, że pomocne w tym obszarze mogą być różnego rodzaju aplikacje kontroli rodzicielskiej, które mogą pomóc w kontrolowaniu ustalonych przez nas limitów, ale też będą filtrowały treści w taki sposób, żeby nasze dziecko było bezpieczne w sieci. Więcej na ten temat: dzieckowsieci.pl lub hrondzieckowsieci.pl

5.

Ustalcie zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Wspólnie omówcie, jak będzie wyglądać stopniowe zmniejszanie czasu przed ekranami. Ograniczenie czasu korzystania z sieci warto wprowadzać powoli, stosując zasadę małych kroków. Możecie np. ustalić plan, że każdego dnia czas spędzany online będzie krótszy o 10 – 15 min aż do osiągnięcia pożądanego limitu. Uzbrójcie się w cierpliwość. Nie zawsze na samym początku obserwujemy spektakularne sukcesy. Dziecko też nie jest w stanie samo się w tym obszarze skontrolować. Będziemy mu teraz bardzo potrzebni. Odwołujmy się do zasad, które wprowadziliśmy – w tym przypadku do limitu dziennego korzystania z sieci – przypominajmy o tym. Możemy ustawiać minutnik, który po określonym czasie zacznie dzwonić, przypominając o końcu aktywności przed ekranem. Zapewne usłyszycie: „Jeszcze tylko 5 minut” albo „Zaraz skończę”. Ważne są konsekwencja i trzymanie się ustalonych zasad. Z czasem staną się one dla dziecka bardziej naturalne i wtedy też będzie mu łatwiej ich przestrzegać. Ważny jest również harmonogram dnia, który określa aktywności i czas jaki poświęca na nie dziecko (punkt 3). Pamiętajmy, że wspólne rodzinne aktywności budują relacje między rodzicami i dziećmi, a to z kolei pomaga szybciej uporać się z trudnościami w tym związanymi z nadużywaniem internetu. Więcej o tym jak ważna jest relacja w artykule Najważniejsza jest relacja.

6.

Zauważajcie i chwalcie sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego online. Powiedzcie dziecku, że doceniacie jego zaangażowanie, wyobrażacie sobie, że to nie jest łatwe, tym większy jest wasz podziw, że stara się zmienić swoje przyzwyczajenia związane z mediami cyfrowymi. Pozytywne wzmacnianie jest dobrą drogą do osiągnięcia sukcesu. Jeśli uznacie, że chcecie uczcić sukcesy dziecka na tym polu – zaproponujcie mu wspólne wyjście np. do parku trampolin, wspólną wycieczkę rowerową, koncert czy pyszną kolację w miejscu, o którym ostatnio ci opowiadało.

7.

Bądźcie przykładem – pamiętajcie, że swoim zachowaniem modelujecie zachowanie dzieci. Warto zatrzymać się na chwilę i sprawdzić, w jaki sposób ja, dorosły, korzystam z mediów cyfrowych. Ile razy, będąc w domu, sięgam po telefon czy laptopa? Jak często zdarzało mi się odbierać telefon w trakcie posiłku czy ważnej rozmowy z moim dzieckiem? Refleksja nad tym, jak wygląda moja relacja z mediami cyfrowymi, może być ważnym krokiem, żeby coś w tym obszarze zmienić.

Mój 8-letni syn od dłuższego czasu chciał mieć telefon. Kiedy rok temu mu go kupiliśmy, po prostu zniknął. Cały czas coś w nim robi, nawet przy posiłku czy w toalecie, jest z nim non stop. Kiedyś wpadł w histerię, gdy w drodze do

szkoły przypomniał sobie, że smartfon został w domu podpięty do ładowarki. To było straszne, musieliśmy wrócić. A niania, która opiekuje się naszym młodszym synem, ostatnio powiedziała, że jesteśmy w tym zafiksowaniu na komórce identyczni. Wtedy do mnie dotarło, że syn jest moim lustrzanym odbiciem - tata 8-letniego Brunona. (Z konsultacji z rodzicem w Poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

8.

Wprowadźcie zasady, które na stałe zagoszczą w waszym domu i będą dotyczyły wszystkich domowników – zarówno dzieci jak i dorosłych np.:

- nie używajcie telefonów podczas posiłków;
- nie śpijcie z telefonem;
- wyznaczcie w domu miejsce, gdzie trzymacie i ładujecie wszystkie rodzinne telefony;
- umawiajcie się na czas offline podczas rodzinnych wydarzeń – wyjazdy, święta itp.;
- nie korzystajcie z internetu na dwie godziny przed snem.

Niestety, niekiedy jest tak, że mimo szczerych chęci i dużej pracy całej rodziny nad zmianą sposobu korzystania z mediów cyfrowych przez nasze dziecko nie udaje nam się osiągnąć pożądanego efektu. Być może to właśnie jest dobry moment, żeby skorzystać z pomocy specjalisty. Psycholog jest w stanie zdiagnozować problem dziecka. Wspólne poszukiwanie źródła problemów, które są rozwiązywane za pomocą intensywnej obecności w świecie wirtualnym, jest podstawą do dalszej pracy. Często nie jest to praca wyłącznie z samym dzieckiem, ale z całą rodziną. Gdzie można skorzystać z takiej pomocy? Bezpłatną pomoc psychologiczną oferują Poradnie Psychologiczno-

Pedagogiczne, Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży i Poradnie Leczenia Uzależnień, które w ofercie mają pomoc osobom niepełnoletnim. W każdym mieście dostępność takich miejsc bywa różna. Warto to sprawdzić.

Pamiętaj:

1. Swoją postawą wobec mediów cyfrowych wpływasz na zachowanie swoich dzieci w tym obszarze. Jesteś dla nich przykładem.
2. Ważne są twoja relacja z dzieckiem i to, jak odpowiadasz na jego potrzeby. Uwaga jest podstawą.
3. Wprowadź zasady korzystania z mediów cyfrowych w domu.
4. Jeśli pojawi się problem z nadmiernym korzystaniem z sieci, odwołaj się do zasad.

5. Nazwij problem. Sprawdźcie, jakie są przyczyny nadużywania sieci przez dziecko. Zareaguj na nie – wprowadź zmiany w swojej relacji z dzieckiem, naucz je, w jaki inny sposób może radzić sobie z napięciem.

 6. Wspólnie wprowadźcie harmonogram i etapy ograniczania czasu spędzanego w sieci.

 7. Pozytywne wzmocnienia sukcesów w ograniczaniu czasu w sieci mogą działać cuda.

 8. Bądź konsekwentny, choć wiemy, że bycie kontrolerem bywa męczące.

 9. Kiedy włożony w zrównoważenie czasu offline i online wysiłek całej twojej rodziny nie przynosi pożądanych efektów, zgłoś się po wsparcie do specjalisty – psychologa, psychoterapeuty.
-