

# **Jak chronić dziecko przed nadmiernym korzystaniem z nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych w okresie zdalnego nauczania?**

06.05.2020

## **Część I**

Obecnie, gdy dzieci nie uczęszczają do szkoły, a nauka odbywa się zdalnie, zdecydowanie więcej czasu spędzają przed komputerem, tabletem czy telefonem. Jest to zrozumiałe i pomocne, bo pozwala na kontynuowanie nauki, utrzymanie kontaktu z nauczycielami, podtrzymywanie relacji z rówieśnikami i przyjaciółmi. Dostarcza też różnych form rozrywki w okresie ograniczeń spowodowanych epidemią COVID-19. Niestety długi czas spędzany w sieci niesie też ze sobą różne zagrożenia. Po kilku tygodniach zdalnej nauki część rodziców odczuwa niepokój widząc, jak ich dziecko ma problem z przzerwaniem tej aktywności. Odczuwają niepokój, gdy syn czy córka nie chcąc odejść od komputera czy telefonu zasłania się koniecznością nauki. Są zdesperowani, gdy jest im coraz trudniej zachęcić i przekonać dziecko do innych form aktywności.

## **Co w takiej sytuacji zrobić, by mieć kontrolę nad tym ile czasu dziecko spędza przed komputerem, tabletem czy telefonem?**

Pomocne mogą być poniższe zasady:

**Zaplanuj z dzieckiem w miarę stały rytm dnia**, którego będziecie przestrzegać, podobnie jak robiliście to codziennie, gdy odbywały się zajęcia w szkole –a więc ustalcie konkretną porę wstawania i snu, czas na naukę i odrabianie zadań, pory posiłków, czas na odpoczynek i różne formy rozrywki (wśród których potrzebne są propozycje inne niż te, które wymagają posługiwania się komputerem, tabletem czy telefonem);

- **Inicjuj rozmowy z dzieckiem** i w ten sposób przerywaj jego aktywność przy komputerze, tablecie czy telefonie, którą ono wypełnia swój wolny czas– to mogą być rozmowy na różne neutralne i miłe dla dziecka tematy np. dotyczące tego, co lubi robić, co go interesuje, co sądzi na różne tematy, co chciałby robić w najbliższym czasie, czego mu teraz najbardziej brakuje, za czym tęskni, o czym marzy, itp. Każdy temat miłej i spokojnej wymiany zdań nie tylko odrywa od komputera, ale buduje też dobre relacje między rodzicami i dziećmi. Zaspokaja potrzebę bycia w centrum zainteresowania i uwagi drugiej osoby. Daje poczucie, że jest się dla kogoś ważnym,

kochanym. Warto pamiętać, że to bardzo istotne by nasze rozmowy nie dotyczyły tylko obowiązków dziecka związanych z nauką czy krytyki jego zachowań;

- **Zachęcaj i często proś o pomoc w codziennych czynnościach domowych** np. poproś o pomoc w przygotowywaniu posiłków, w robieniu porządku, przy różnych czynności, które aktualnie wykonujemy w domu czy jego otoczeniu (naprawy, przemeblowania, malowanie pomieszczeń, prace w ogródku, itp.). Zaproponuj wspólne wyjście na zakupy i pomoc w ich przyniesieniu. To też będą formy pozwalające na „wyrwanie się” na pewien czas z sieci. Stosując ten sposób dobrze pamiętać, że szczególną i magiczną moc mają słowa „potrzebuję twojej pomocy”;
- **Wspólne spożywanie posiłków** to kolejna forma, która może być pomocna w oderwaniu dziecka na kolejne cenne minuty od komputera, tabletu czy telefonu. Teraz, gdy część rodziców spędza z dziećmi w domu więcej czasu to prawdziwa okazja na wspólne przygotowywanie i celebrowanie posiłków. A przy ich okazji do prowadzenia miłych konwersacji na różne tematy. To my jako rodzice uczymy nasze dzieci zachowań przy stole. Ważne jest jaki dajemy wzór - czy sami będziemy w stanie oderwać się przy posiłku od telefonu, komputera, telewizora czy innej czynności, którą wykonujemy jedząc?;
- **Zaplanuj i zaproponuj wspólny spacer, przejażdżkę na rowerze czy inną aktywność poza domem** (możliwą mimo ograniczeń i z zapewnieniem przewidzianych zabezpieczeń). Tak zyskasz dla dziecka kolejny czas wolny od nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych;
- **Przygotuj propozycję różnych rozrywek**, do których nie jest potrzebny komputer, tablet, telefon – gry planszowe, gry strategiczne, kalambury, quizy, różne prace manualne, plastyczne, artystyczne, puzzle, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, wspólne czytanie np. żartów, oglądanie ulubionych filmów, itp. Tu pomysłowość i rozpiętość propozycji jest dowolna, a warunek tylko jeden – bez komputera, tabletu, telefonu.

Zapewnie tych propozycji przerwania aktywności w sieci mogłoby być jeszcze wiele. Znając swoje dziecko, warto podążać za jego zdolnościami, zainteresowaniami, pasjami, czynnościami, które sprawiają mu radość. Warto zadbać o robienie wspólnie tych wszystkich rzeczy, na które dotąd brakowało nam czasu, bo praca, bo szkoła, bo dodatkowe zajęcia.

Psycholog - Elżbieta Wzorek