

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

08.05.2020

Cześć II

Co zrobić jeśli dziecko na różne formy przerywania mu aktywności przy komputerze czy telefonie reaguje złością, buntem czy agresją?

Dla wielu uczniów, jeszcze przed rozpoczęciem zdalnego nauczania, czas spędzany przed komputerem, tabletem czy telefonem stanowił dominującą formę ich ulubionej aktywności. Codzienne zajęcia w szkole były dla tej grupy osób gwarantowanym czasem wolnym od aktywności w sieci. Ograniczenia spowodowane COVID 19 znacząco to zmieniły. Dotychczasowy czas wolny od aktywności w sieci stał się czasem nauki dzięki dostępowi do sieci. Oczywiście to ważne i potrzebne, bo dzięki zdalnemu nauczaniu dziecko może kontynuować dalszą edukację. Niestety dla tych, którzy mają problem z limitowaniem czasu spędzanego przed komputerem, tabletem czy telefonem zaczyna pojawiać się coraz bardziej złożony problem. Cały dzień wypełniony tylko aktywnością w sieci może prowadzić do uzależnienia. **Jak temu zapobiegać?**

- **Jasno postaw granice** – zdecydowanie powiedz o braku twojej zgody na to, by twoja córka czy syn cały dzień spędzała/ł przed komputerem, tabletem czy z telefonem. Poinformuj, że jako rodzice wprowadzicie określone limity. Ważne, by było to wspólne i zgodne stanowisko obojga rodziców.
- **Powiedz, co cię niepokoi i dlaczego** - krótko opisz, co cię niepokoi w związku z tym, ile czasu twoje dziecko spędza w sieci. Przygotuj swoje argumenty dotyczące tego, dlaczego to jest niepokojące, czego się obawiasz. Powiedz, jaki to może mieć wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Nie krzycz, nie krytykuj, nie oceniaj, mów o tym, że martwisz się i chcesz zapobiegać temu, co może być niebezpieczne do zdrowia i funkcjonowania twojego dziecka.
- **Określ czego oczekujesz od dziecka** - powiedz konkretnie czego oczekujesz, np.:
 - wspólnej rozmowy na ten temat i wspólnego ustalenia czasu nauki w sieci, czasu na kontakty z innymi w sieci czy rozrywki typu: gry, filmy,
 - wypowiedzenia się na ten temat przez dziecko oraz samodzielnego określenia i przestrzegania czasu spędzanego w sieci,
 - czy raczej, że oczekujesz respektowania ograniczeń, które sami jako rodzice ustalicie.
- **Wysłuchaj co ma do powiedzenia dziecko** - pozwól swojemu dziecku powiedzieć jakie są jego oczekiwania. Postaraj się wysłuchać je z uwagą nawet, gdy nie zgadzasz się z jego zdaniem. Zachęcaj by przedstawiło swoje oczekiwania i argumenty. Postaraj się słuchać bez przerywania jego wypowiedzi, bez krytykowania, bez wyśmiewania jego argumentów. Jeśli dziecko poczuje się wysłuchane łatwiej będzie go zachęcić do wspólnych pertraktacji w tym zakresie. Będzie czuło, że ma wpływ na to, jak te ograniczenia będą wyglądać, a przez to być może łatwiej będzie mu je przyjąć.

- **Zaproponuj wspólną rozmowę i ustalenie zasad korzystania z komputera, telefonu** (dotyczy dzieci starszych, przynajmniej powyżej klasy III) – rozmowę rozpoczyna się od wypowiedziania różnych propozycji dziecka i twoich dotyczących czasu aktywności w sieci. Dobrze jest je spisać z zaznaczeniem czy to propozycja dziecka czy rodzica. Ważne jest ustalenie, że na początku żadnej z podanych propozycji nie komentujemy, nawet jeśli wydają się być absurdalne i nie do przyjęcia. Gdy pomysły kolejnych propozycji wyczerpią się przystępujemy do drugiej fazy-rozmowy i oceny czy dana propozycja jest do przyjęcia przez obie strony czy nie. Zapewne przy niektórych z podanych rozwiązań pojawią się różne doprecyzowania, które spowodują, że będą one mogły być bardziej do zaakceptowania i przez rodzica i przez dziecko. Jeśli uda się nam wyłonić takie wspólnie ustalone uregulowanie to mamy pierwszy krok do sukcesu. Jeśli natomiast nie uda się to mamy dwa wyjścia. Pierwsze to spróbować poszukać kolejnych propozycji rozwiązań i dojść do przyjęcia jednego z nich. Drugie wyjście, gdy nie dochodzimy do porozumienia - jako rodzice podajemy swoje zasady i konkretnie określony czas na aktywność przed komputerem, tabletem czy telefonem.
- **Określ przywileje i konsekwencje, jakie będą związane z ich przestrzeganiem lub łamaniem przyjętych zasad:**
 - przywileje powinny dotyczyć tego, jak przestrzeganie wyznaczonych limitów czasowych będzie wpływało np. na ewentualne stopniowe wydłużenie czasu na kontakty z rówieśnikami w sieci, rozrywkę czy realizację innych ważnych dla dziecka pragnień, jego marzeń, innych ulubionych aktywności, itp.;
 - konsekwencje jakie dziecko poniesie, gdy nie będzie przestrzegało ustalonych zasad, powinny być to konsekwencje naturalne lub logiczne związane z łamaną zasadą, np. dziś przekroczony limit o 30 minut na kontakty czy rozrywkę w sieci, to jutro o 30 minut krócej, dziś niewykorzystany właściwie czas na naukę w sieci pociąga za sobą utratę czasu na kontakty i rozrywkę w sieci, sam nie odkładasz telefony, zabiera go rodzic na określony czas, itp.;
 - dobrze jest bardzo jednoznacznie określić i spisać zasady, przywileje i konsekwencje.
- **Wprowadzenie zasad, monitorowanie ich przestrzegania oraz konsekwencja wychowawcza** –jeśli coś ustalamy i to ma być przestrzegane to musi być stałe. Nie może być tak, że raz jest to ważne i sprawdzamy przestrzeganie zasad oraz wprowadzamy ustalone przywileje czy konsekwencje, a innym razem bagatelizujemy łamanie zasad. Albo jeden rodzic respektuje, a drugi nie i w tajemnicy pozwala dziecku łamać ustalone ograniczenia. Tylko konsekwentne postawy obojga rodziców mogą pomóc dziecku nauczyć się przestrzegać zasad. Natomiast jeśli mają być jakieś wyjątki to powinny być one również wspólnie ustalone i jasno dookreślone. Dziecko powinno wiedzieć, jak może uzyskać dodatkowe wydłużenie czasu aktywności w sieci.
- **Jeśli musisz wyciągnąć konsekwencje z łamania zasad to ważne jest:**
 - najpierw przypomnij o limicie czasowym, zanim on upłynie;
 - jeśli widzisz, że dziecko nadal nie dąży do zakończenia aktywności w sieci, choć limit czasowy się kończy przypomnij o konsekwencjach, które poniesie, gdy nie

będzie przestrzegało ustaleń - to daje dziecku szansę na dokonanie wyboru czy chce zaryzykować czy woli się dostosować;

-jeśli nadal się nie dostosowuje do ustaleń wprowadź ustalone konsekwencje;

-jeśli przerywa aktywność w sieci po przypomnieniu docień starania pochwałą słowną.

- **Dostrzegaj i chwal wszelkie wysiłki i starania** – warto pamiętać, że to pozytywne wzmocnienia najbardziej motywują do powtarzania właściwych zachowań, do starania się by przestrzegać zasad. Ważne jest by dostrzegać każdą chwilę, gdy twoje dziecko odchodzi od komputera czy telefonu. Gdy podejmuje inne aktywności, np.: rozmowę z tobą, z rodzeństwem, innymi członkami rodziny, gdy ma ochotę na książkę, grę planszową, majsterkowanie, prace plastyczne, aktywność ruchową w domu czy na świeżym powietrzu. Gdy daje się włączyć w różne prace domowe, chętnie idzie z tobą na spacer, uczestniczy w przygotowywaniu posiłków itp. Jeśli tego nie zauważasz i nie doceniasz, to twoje dziecko ma poczucie, że nie warto się starać i przestaje to robić.

Czas zdalnego nauczania to wyzwanie nie tylko dla nauczycieli ale też dla rodziców i uczniów. Może niektóre z powyższych zasad okażą się pomocne w organizowaniu codziennego rytmu zajęć twojego dziecka i pozwolą na właściwe zaplanowanie jego nauki, kontaktów z innymi, aktywności fizycznej i odpoczynku. Może okażą się pomocne, by chronić je przed nadmiernie długim czasem spędzonym w sieci.

psycholog: Elżbieta Wzorek