

PORADA MIESIĄCA

Komputer- plusy i minusy. Jak chronić dziecko przed uzależnieniem?

Komputer w dzisiejszych czasach to sprzęt wręcz codziennego użytku. Dzieciom i młodzieży nawet sobie trudno wyobrazić, że kiedyś- i to tak wcale niedawno temu- komputerów nie było lub stanowiły rzadkość.

Oczywiście, to ogromny postęp techniki. Plusów komputeryzacji jest bardzo wiele.

Możemy do nich zaliczyć między innymi:

- szybki dostęp do wiadomości
- przygotowywanie, przetwarzanie, gromadzenie informacji
- łatwa i szybka komunikacja
- nauka
- zabawa
- muzyka

Jednak każdy medal ma dwie strony. Należy zdać sobie sprawę, że komputer to tylko narzędzie i od człowieka zależy, jak będzie je użytkował.

Wielu rodziców martwi się, że ich dzieci za dużo czasu poświęcają na komputer, tablet, smartfon.

Dzieci młodzież bardzo szybko uczą się korzystania z nowoczesnych technologii. Niestety granica między zainteresowaniem i rozwijaniem się, a nadmiernym, szkodliwym korzystaniem z komputera jest początkowo bardzo niewidzialna.

Na szczęście uzależnienie nie pojawia się nagle- z dnia na dzień.

Do poważniejszych problemów prowadzą dziesiątki zwykłych sytuacji. Jak w każdej dziedzinie- o wiele łatwiej zapobiegać, niż leczyć. Nie da się wyeliminować nowoczesnych technologii.

Należy dziecko nauczyć mądrze korzystać z tych źródeł. Są one barwne, cenne, ciekawe, ale również zawierają niewłaściwe treści.

Jak rozpoznawać pułapki?

Kiedy komputer stanowi zagrożenie i ryzyko?

Same zakazy rodziców nie pomogą. Granice i zasady muszą funkcjonować, ale przede wszystkim trzeba z dziećmi rozmawiać i zrozumieć ich problemy. Szukanie porozumienia z dzieckiem i dobra komunikacja to podstawa współpracy.

Jak przy każdym problemie dotyczącym uzależnienia (obojętnie z jakiej kategorii) czy nadmiernego zaabsorbowania bardzo ważnym pytaniem jest kwestia:

"Czy to, co pozornie ma pomóc w życiu- nie niszczy nas?"

Warto zadać sobie pytanie, czy dziecko przez użytkowanie komputera, Internetu nie zaniedbuje swoich podstawowych obowiązków?

- Czy nie zaniedbuje nauki?

- Czy nie ucieka z realnego świata do wirtualnego?

- Czy dba o siebie, o domowe obowiązki, czy ma prawdziwe przyjaźnie?

- Czy już były próby ograniczania czasu?

-Czy w wyniku ograniczeń lub losowych sytuacji, np. wyjazd, uroczystość rodzinna, zepsucie się sprzętu, brak prądu- dziecko było poirytowane, zdenerwowane, smutne, gdyż nie mogło korzystać z urządzenia lub być w sieci?

-Czy nie ma kłopotów z krzywymi plecami, bólami nadgarstków, kręgosłupa?

-Czy nie rozwijają się złe nawyki żywieniowe i nadwaga?

Jeżeli powyższe sprawy są powodem zmartwień, to warto przyjrzeć się problemowi.

Najgorzej udawać, że problemu nie ma.

Miłość rodziców do dziecka, życzliwość, serdeczność, troska plus jasne zasady i wspólne porozumiewanie się to ogromna szansa na poprawę sytuacji.

Warto także zastanowić się i porozmawiać z dzieckiem, co je wciąga w wirtualny świat. Czy nieśmiałość, brak kolegów, koleżanek, nuda, stresy, przeciążenia, kłopoty w nauce, w relacjach, brak pewności siebie...

Jedno kliknięcie na pozór pomaga przenieść się w świat atrakcji, nawiązywać relacje, grać z innymi i tworzyć zespół.

Ale czy nasze dziecko jest szczęśliwe w realnym świecie?

- **Co je cieszy?**
- **Co je martwi?**
- **Jakie ma kłopoty?**
- **Jakie ma marzenia?**
- **W czym możemy mu pomóc?**

Bardzo pomocne w ustabilizowaniu sytuacji i rzetelnej ocenie będzie stworzenie z dzieckiem racjonalnego planu funkcjonowania po szkole.

Planu, który obejmuje między innymi czas na odpoczynek, obiad, inne posiłki, naukę, odrabianie zadań domowych, obowiązki domowe według możliwości dziecka i rodzinnych potrzeb, pozytywne hobby.

Jak sobie radzić z zagrożeniami?

Bardzo ważne jest dbanie o równowagę w życiu.

Tempo współczesnego świata jest bardzo duże.
Nasycenie informacjami jest ogromne.

Dla dorosłego człowieka nie jest to łatwe, a dla dzieci tym bardziej.
Czasami można się pogubić w wirze spraw, zadań, wyzwań.

Bardzo istotna jest troska rodzica o wszechstronny rozwój dziecka: fizyczny, intelektualny, emocjonalny, społeczny.

Wtedy również łatwiej i szybciej wychwycić niepokojące sygnały i pokierować rozwiązaniem niepokojącej sytuacji, także w kwestii uzależnienia czy nadmiernego, szkodliwego zaabsorbowania komputerem.

Zawsze warto szukać porozumienia ze swoim dzieckiem i dobrego kontaktu.

Im lepsza relacja, tym większe szanse na poradzenie sobie z problemami.
Dialog, miłość, autorytet, ciepło, serdeczność, życzliwość- to jedne z fundamentalnych składników wychowywania.

Rozmowa jest takim wyjątkowym kluczem do porozumiewania się.

Aby dobrze porozumiewać się i być bliżej z dzieckiem, potrzebne jest uważne słuchanie.

Dziecko musi czuć, że naprawdę chcemy z nim rozmawiać, wysłuchać, podyskutować, a nie robimy tego sztucznie.

Dziecko intuicyjnie wychwyci udawanie.

Potrzebny jest czas na rozmowy. Są oczywiście rozmowy spontaniczne i krótkie, ale są też takie, na które trzeba czas znaleźć.

Jeżeli mamy więcej niż jedno dziecko, to trzeba czas dzielić. Są sytuacje, kiedy spędzamy go wszyscy razem, ale też potrzeba poświęcać czas każdemu dziecku osobno i autonomicznie.

Nie można bagatelizować problemów dziecka.

To, co dla dorosłego może wydawać się błahą sprawą, na miarę dziecka jest naprawdę poważne.

Słuchajmy uważnie.

Stwórzmy warunki do rozmowy. Skupmy się na dziecku.

Chwalmy dziecko. Nie podkreślajmy głównie niedociągnięć i trudności, ale również doceniajmy dziecko. To buduje poczucie własnej wartości.

Jeżeli konstruktywna krytyka jest konieczna, to odnośmy się zawsze do konkretnej sytuacji, faktu, zdarzenia, zachowania, a nie krytykujemy dziecko jako osoby.

Bądźmy wiarygodni. Jest takie powiedzenie: "Mój drogowskaz idzie przede mną". Dzieci są świetnymi obserwatorami i bardzo szybko widzą niespójność. Bardzo łatwo zauważają, gdy się robi co innego, niż się mówi.

Warto pamiętać, że opieka to nie jest bycie nadopiekuńczym rodzicem.

Wysłuchajmy dziecko do końca. Dajmy mu szansę się wypowiedzieć.

Każda sytuacja jest inna, dlatego niepokojące problemy warto skonsultować u specjalisty.

" Nie zrzedźmy". To bardzo mało skuteczny sposób do porozumienia.

psycholog Agnieszka Konopska

Bibliografia:

"Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem" .Bliżej siebie dalej od narkotyków". PORADNIK DLA RODZICÓW. Opracowanie: Barbara Jakubowska, Danuta Muszyńska, Michał Kidawa. Wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.