

Uzależnienia od ekranów-informacje dla rodziców



Rozpoznanie uzależnienia od ekranu u dziecka nie zawsze jest proste, lecz istnieje kilka wyraźnych sygnałów, które powinny zwrócić uwagę rodziców i opiekunów.

Objawy uzależnienia:

- ❖ **Emocjonalna więź z urządzeniem:** Dziecko wykazuje silną emocjonalną więź z telefonem lub innym urządzeniem elektronicznym, trudno jest mu się z nim rozstać, a jego brak wywołuje niepokój lub zdenerwowanie.
- ❖ **Zmiana funkcji urządzenia:** Telefon czy tablet przestaje być tylko narzędziem do komunikacji, czy źródłem rozrywki, stając się centralnym punktem życia dziecka.
- ❖ **Nieustanna obecność ekranu:** Dziecko nie rozstaje się z urządzeniem, używając go niemal bez przerwy – od momentu przebudzenia, przez posiłki, aż po czas spędzony w łóżku przed snem.
- ❖ **Zaniedbywanie obowiązków i zainteresowań:** Obserwuje się pogorszenie wyników w nauce, zaniedbywanie lekcji i innych obowiązków domowych na rzecz czasu spędzanego przed ekranem. Dziecko może także rezygnować z innych zainteresowań i aktywności na rzecz urządzeń elektronicznych.
- ❖ **Zmiany w zachowaniu:** Agresja lub frustracja w odpowiedzi na próby ograniczenia dostępu do urządzeń, trudności z koncentracją, problemy ze snem, zrywanie kontaktów z rówieśnikami, a także zmienność emocjonalna.

Skutki uzależnienia od ekranów

Problemy zdrowotne: Nadmiar czasu spędzanego przed ekranem wiąże się z ryzykiem występowania problemów ze wzrokiem, nadwagą czy zaburzeniami snu.

Zaburzenia w nauce i koncentracji: Uzależnienie od ekranu może prowadzić do spadku wyników szkolnych, trudności w skupieniu uwagi na dłuższy czas oraz zmniejszenia zdolności do przyswajania nowej wiedzy.

Alienacja społeczna: Zaniedbywanie realnych relacji na rzecz świata wirtualnego może skutkować osamotnieniem, brakiem umiejętności społecznych i problemami w interakcjach z rówieśnikami.

Jak walczyć z uzależnieniem dziecka od ekranu?

Rodzice powinni być zaangażowani w cały proces, ponieważ najważniejszym krokiem do zniechęcenia dziecka z nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych, jest spędzanie z nim czasu w angażujący sposób.

Techniczne zmiany w urządzeniach

Ustawienie ekranu urządzenia na czarno-biały może znacząco obniżyć jego atrakcyjność dla dziecka, podobnie jak usunięcie zbędnych aplikacji i wyłączenie niepotrzebnych powiadomień. Na przykład, ograniczając ekran główny do podstawowych funkcji i narzędzi edukacyjnych, możemy zmniejszyć impulsywne sięganie po urządzenie. Takie działanie pomaga dziecku skupić się na konkretnych zadaniach, zamiast bezmyślnego przeglądania treści.



Zajęcia poza komputerowe

Zachęcanie dziecka do udziału w zajęciach sportowych lub rozwijaniu swoich pasji i hobby może skutecznie ograniczyć jego potrzebę korzystania z urządzeń elektronicznych. Możecie organizować wspólne planowanie aktywności rodzinnych, takich jak wycieczki rowerowe czy zajęcia plastyczne, co pozwoli wypełnić czas wolny w sposób twórczy i rozwijający.

Ustalenie reguł

Jasne zasady dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych są niezbędne. Można ustalić, że urządzenia będą wyłączone na godzinę przed snem oraz nie będą używane podczas posiłków czy spotkań rodzinnych. Takie reguły pomagają dziecku zrozumieć, że czas spędzony bez urządzenia też jest wartościowy.

Zaangażowanie rodziców

Aktywne uczestnictwo rodziców w życiu dziecka, w tym wspólne spędzanie czasu bez ekranów, jest kluczowe. Rodzice mogą na przykład razem z dzieckiem wybrać się na spacer lub zagrać w planszówki, co wzmacnia więzi rodzinne i pokazuje alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu.

Edukacja emocjonalna

Praca nad umiejętnościami radzenia sobie z emocjami i nudą jest kluczowa. Można na przykład rozmawiać z dzieckiem o tym, co czuje, gdy nie może korzystać z urządzenia, i razem szukać sposobów na radzenie sobie z tymi emocjami, co jest fundamentem leczenia uzależnienia od komputera u dzieci.



Wsparcie specjalisty

W sytuacjach, kiedy domowe metody nie przynoszą efektów, warto sięgnąć po pomoc specjalisty. Psycholog dziecięcy lub pedagog może pomóc dziecku znaleźć zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem i nudą, co jest częścią procesu leczenia uzależnienia od komputera.

Jak zapobiegać uzależnieniom od ekranu?

Świadome ograniczanie dostępu: Unikaj przyzwyczajania dzieci do ekranów jako łatwej formy rozrywki. Zamiast podawać tablet czy włączać telewizor, zachęcaj do zabaw, które rozwijają wyobraźnię i zdolności manualne.

Zorganizowany czas rodziny: Dbanie o wspólne spędzanie czasu, bez obecności ekranów, pomaga budować relacje i uczy dzieci, że mogą bawić się i uczyć bez cyfrowej otoczki.

Hobby i aktywność fizyczna: Zachęcanie do aktywności fizycznej i rozwijanie pasji poza światem cyfrowym jest kluczowe. Zapisanie dziecka na pływanie, taniec, zajęcia plastyczne czy sporty zespołowe, może znacząco ograniczyć czas spędzany przed ekranem.

Reguły korzystania z urządzeń: Ustalaj jasne zasady dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych, takie jak brak ekranów podczas posiłków, ograniczenie czasu ekranowego, czy zakaz używania urządzeń na godzinę przed snem, co wspiera zdrowy rytm dobowy.

Edukacja i świadomość: Rozmawiaj z dzieckiem o potencjalnych zagrożeniach związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu i gier komputerowych. Edukacja na temat bezpiecznego i świadomego korzystania z technologii jest równie ważna, tak jak wprowadzane ograniczenia czasowe.

