

Jak pomóc dziecku wyjść z kwarantanny bez uzależnienia od internetu.

Czas izolacji społecznej będący konsekwencją stanu epidemii w naszym kraju sprzyja powstawaniu mechanizmów uzależnienia od internetu. Tak u dziecka, jak i u osoby dorosłej. O ile w „normalnej” sytuacji staraliśmy się ograniczać dziecku czas korzystania z sieci w komputerach, smartfonach i innych urządzeniach, o tyle aktualny przymus pozostawania w domu, korzystanie z komputera i internetu podczas lekcji, wykorzystywania sieci w telefonach do podtrzymywania relacji społecznych, czy poszukiwania różnorodnych informacji oraz rozrywki może spowodować, że po zakończeniu okresu kwarantanny trudno będzie „oderwać” nasze dzieci od tej technologii.

Co zrobić, żeby zminimalizować skutki korzystania z internetu w czasie kwarantanny?:

- ograniczajmy dziecku możliwość korzystania z dostępu do internetu, poza koniecznym czasem na odrabianie lekcji, niech rozrywka w sieci nie zajmuje więcej niż godzinę dziennie,
- monitorujmy aktywność dziecka w internecie,
- zadbajmy, aby w czasie posiłków dziecko nie korzystało z sieci,
- odkładajmy telefony poza zasięg rąk, wtedy gdy zgodnie z ustaleniami czas na smartfony się skończył,
- nie pozostawiamy na noc u dziecka w pokoju sprzętu z dostępem do internetu, kwarantanna sprzyja zaburzeniu rytmu dnia, nie ryzykujemy, że nasza pociecha będzie w niekontrolowany sposób korzystała z sieci w nocy,
- nie pozostawiamy dziecka wtedy, gdy ograniczamy mu aktywność w internecie, organizujmy jego czas, rozwijajmy zainteresowania poza siecią, proponujemy alternatywę dla niej,
- starajmy się możliwie dużo czasu spędzić na wspólnej zabawie z dzieckiem, rozmowach, grach, ćwiczeniach,
- dajmy dziecku dobry przykład i sami ograniczajmy swój czas w sieci.

Opracowała:

Milena Spychalska-Czech