

## Jak rozsądnie korzystać z mediów cyfrowych w czasach pandemii?

Pandemia rozprzestrzeniającego się koronawirusa od ponad miesiąca znacząco wpływa na tryb naszego życia. Kolejne obostrzenia w jeszcze bardziej restrykcyjny sposób ograniczają nam swobodę wyboru, w jaki sposób możemy spędzać nadprogramowy czas w domu. Sytuacja ta może sprawić, że domownicy, dla zabicia czasu będą więcej czasu spędzać przed ekranem telewizora czy komputera. Jak jednak ustrzec się przed pułapką nadużywania mediów cyfrowych? Warto zapoznać się ze wskazówkami, w jaki sposób chronić siebie i swoje dzieci przed ryzykiem szkodliwego korzystania z mediów cyfrowych.

Po pierwsze, aby móc wpływać na to, w jaki sposób i ile nasze dzieci korzystają z mediów cyfrowych, warto przyjrzeć się sobie. Należy zadać sobie zasadnicze pytania: ile sami spędzamy czasu przy komputerze/smartfonie i po co to robimy, po czym wyciągnąć wnioski. Aby móc wymagać, musimy być wzorem do naśladowania, a łamanie przez nas zasad, które zamierzamy wprowadzić, może doprowadzić do konfliktów i niechęci ze strony podopiecznych do ich respektowania.

Bardzo ważne jest ustalenie domowych zasad związanych z używaniem mediów cyfrowych. Przykładowo, można ustalić zakaz używania telefonu podczas posiłków, korzystania z toalety czy konkretny limit czasu, jaki dziecko może spędzać przed ekranem telefonu czy komputera dziennie. Wśród specjalistów nie ma zgody do tego, ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem bez szkody dla zdrowia. Często jednak za zdroworozsądkowe uznaje się granice wyznaczone przez specjalistów z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Według nich, dzieci do 2 roku życia nie powinny w ogóle korzystać z urządzeń elektronicznych. Przedszkolaki – nie więcej niż godzinę dziennie (pod opieką rodziców). Dzieci w wieku od 6 do 12 lat - nie więcej niż 2 godziny dziennie. Nastolatkom można dać więcej swobody, niemniej należy ciągle monitorować jego zachowania i uświadamiać, jakie są konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych. A te mogą być różne: zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia, zaburzenia kontroli popędów, pogorszenie wzroku, bóle pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, bezsenność czy nadpobudliwość.

Warto zadbać o porządek. Niech smartfon, czy laptop mają swoje stałe miejsca, w które je odkładamy. Można zorganizować "strefy wolne od mediów cyfrowych" – przykładowo może to być stół, przy którym zwykle spożywamy posiłki. Niech miejsca, w których najczęściej udaje nam się spędzać wspólnie czas będą jak najmniej zdominowane przez obecność urządzeń. Wprowadzenie takiego porządku i ograniczenie "rozpraszaczy" (jakimi są ciągle wibrujący smartfon czy włączony

telewizor w tle) będzie pozytywnie wpływało na jakość nawiązywanych przez domowników relacji.

Można wspólnie ustalić stały harmonogram dnia/tygodnia. Zapewnienie stałości w tym obszarze wpływa pozytywnie na wzrost poczucia bezpieczeństwa, a tym samym na komfort psychiczny domowników. W planie warto uwzględnić czas na aktywność fizyczną, rozwijanie różnych umiejętności, hobby. Można ustalić także czas "wolny od internetu". Starajmy się, aby w planie było jak najwięcej okazji do wspólnego spędzania czasu.

Warto wykorzystać media cyfrowe jako formę wspólnego spędzania czasu, a nie tylko sposób, aby zająć czymś dziecko. Wspólny seans filmowy, o którym możemy potem podyskutować, może być dobrą formą utrzymywania pozytywnych kontaktów z dzieckiem. Wspólna gra w ulubioną grę również może sprawić wiele radości obydwu stronom. Towarzyszenie dziecku w eksplorowaniu cyfrowego świata pomaga w budowaniu relacji oraz sprawia, że mamy większą świadomość w jaki sposób spędza czas w internecie. Warto pamiętać, że dziecko pokazując nam swój wirtualny świat okazuje nam zaufanie, a negatywna ocena może sprawić, że nie będzie więcej chciało nas do tego świata wpuszczać. Dlatego - poza wyjątkowymi sytuacjami (które mogłyby zagrażać bezpieczeństwu lub być niedostosowane do wieku dziecka) – wystrzegajmy się nadmiernej oceny, dopytujmy, wykażmy zainteresowanie i wyrażajmy swoje zdanie z poszanowaniem uczuć i przekonań drugiej osoby.

Anna Jabłońska - psycholog