# Jak uchronić dziecko przed uzależnieniem od telefonu, komputera ?

To pytanie jest aktualne od dłuższego czasu, ale ostatnio, odkąd jesteśmy zamknięci w domach jest szczególnie ważne.
Musimy mieć świadomość tego, sytuacja w której jesteśmy bardzo sprzyja uzależnieniu. Nawet możliwość wyjścia do sklepu z rodzicem dla nastolatków jest nie do przyjęcia. Przecież to wg nich obciach, zamach na ich dorosłość. Więc będą woleli nie wychodzić wcale niż wyjść z rodzicem.
A jak siedzą cały czas w domu, odcięci od swojego świata to co robią? Łączą się przez telefon, komputer.
Telefon, komputer umożliwiają kontakt ze światem, dostarczają wielu intensywnych bodźców, które pozwalają odciąć się od tego wszystkiego co jest związane z koronawirusem. Dają możliwość przeniesienia się w zupełnie inną rzeczywistość i przez to „wiążą ze sobą" korzystające z nich dzieci bardzo mocno.
A co z tymi, które już przed epidemią grały po kilka, kilkanaście godzin na dobę?
Co z tymi dla których już wcześniej korzystanie przez całe dnie z telefonu to normalka ? Strach się bać. Był problem a zapewne będzie jeszcze większy…
Dlatego wszelkie działania rodziców, które podejmą, żeby uchronić dziecko przed uzależnieniem są ważne.
Przede wszystkim rodzice muszą uświadomić sobie na ile swoją postawą to uzależnienie ułatwiają. Ważne jest, aby zadali sobie pytanie dlaczego tak często nie reagują gdy czują, że dziecko przegina i gra już kolejną godzinę?
Jakie korzyści mają jako rodzice z tego, że dziecko jest zajęte telefonem albo komputerem?
Korzyść najważniejsza – mają święty spokój. Cisza w domu. Dzieci nie marudzą, nie biegają, nie krzyczą, nie kłócą się. Każdy siedzi ze swoim telefonem i jest spokój.
Korzyść druga: mają dziecko „na oku" i widzą, że jest bezpieczne. Tylko czy aby na pewno jest bezpieczne? Czy zawsze rodzice wiedzą z kim się dzieci przez internet wiążą, na jakie strony wchodzą?
Dla wielu rodziców ten „święty spokój'' jest tak ważny, że przymykają oko na przegięcia dzieci. Pocieszają się, że to minie, że jak zaczną wychodzić z domu to uwolnią się od telefonu, komputera. A co jak się nie uwolnią ?
A co z tymi co już mieli symptomy uzależnienia, które teraz się jeszcze bardziej nasiliły?

Fonoholizm – to uzależnienie od telefonu. Przed epidemią z badań wynikało, że co czwarty polski nastolatek jest uzależniony od telefonu. Co będzie jak epidemia się skończy?
Co powinno niepokoić rodziców, kiedy powinni zacząć działać?

Co powinno być sygnałem alarmowym:

- dziecko niemal bez przerwy korzysta z telefonu
- próby odebrania telefonu wywołują agresję
- jest pobudzone emocjonalnie
- ma huśtawki nastrojów
- ma zaburzenia snu
- są problemy w relacjach rodzinnych, narastają konflikty
- każda wolna chwilę poświęca na patrzenie w ekran telefonu
- zaczyna być bardziej ospałe, ma mniej energii, wolniej się rusza, nic mu się nie chce
- nie czuje potrzeby jedzenia, picia, spania, dbania o swój wygląd
- traci poczucie czasu: wydaje mu się, że krótko korzystał z telefonu a to było kilka godzin

Co więc mogą zrobić rodzice?

- przede wszystkim: czuwać na dziećmi, obserwować, poznawać je, rozmawiać z nimi, poświęcać im czas
- pomóc odkrywać zainteresowania
- proponować różnorodne, atrakcyjne dla dziecka formy spędzania czasu
- przygotować szczegółowy plan dnia a w nim określenie norm czasowych korzystania z telefonu, komputera
- dawać dziecku dobry przykład – nie będzie dla dziecka wiarygodny rodzic, który sam całe dnie spędza z telefonem
- odkładać telefon, kiedy jesteśmy z dzieckiem
- być stanowczym, konsekwentnym, ale spokojnym
- korzystać z porad specjalistów!

Psycholog

Danuta Przedmojska