

Jak ochronić dziecko przed samotnością i uzależnieniem od technologii informacyjnej i cały czas być dobrym rodzicem?

Tematem zajęła się Victoria Proud, kanadyjska terapeutka zajęciowa, która jest założycielką kliniki dla dzieci z różnymi zaburzeniami i trudnościami w Toronto. Przez lata swojej działalności zawodowej zaobserwowała obniżanie się kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci, spadek aktywności intelektualnej, a także gwałtowny wzrost nadpobudliwości i zaburzeń psychicznych.

Mnóstwo dzieci przychodząc do szkoły nie posiada elementarnej dojrzałości emocjonalnej i umiejętności koncentracji uwagi.

Dlaczego tak się dzieje ?

1. Wszechobecny wpływ technologii

Technologia (telewizor, tablet, smartfon) często zastępuje rodzica. Tworzy dystans i barierę emocjonalną pomiędzy dziećmi a dorosłymi.

Stały dostęp do mediów powoduje rozproszenie uwagi, obniżenie umiejętności emocjonalno-społecznych oraz brak umiejętności odraczania przyjemności. W porównaniu do rzeczywistości wirtualnej, życie codzienne staje się nudne. Dziecko przychodzi na lekcję, słysząc głosy zwykłych ludzi w miejsce stymulacji wizualnej i efektów specjalnych, które ogląda na ekranach. Powrót z „sieci” do rzeczywistości powoduje, że przetwarzanie informacji na lekcjach staje się zadaniem trudnym, często nieosiągalnym.

Stworzyliśmy dla dzieci sztuczny świat, nie ma w nim nudy- jest ciągła stymulacja. Zwalniamy dzieci z obowiązków domowych – dzieci nie pomagają rodzicom w zwyczajnych codziennych pracach i czynnościach, nie pomagają w kuchni, nie wynoszą śmieci (...). Jednak te codzienne, realne czynności pomocowe są niezbędne, bo rozwijają w nich samodzielność i odpowiedzialność.



2. Dziecko dostaje wszystko czego chce i kiedy chce



- „Chcę jeść!” - Zaraz coś zamówimy!
- „Chcę pić!” - Kup sobie w automacie!
- „Nudzi mi się !” – Masz telefon- pograj sobie (często nie patrząc na dziecko!)

Dziecko uczy się zachowań samokontrolnych i społecznych wtedy, kiedy przez dłuższy okres czasu oczekuje na przyjemność, niż miałyby dostać ją natychmiast. Zdolność do odroczenia przyjemności przygotowuje do działania w warunkach stresu. W innym wypadku nawet niewielkie przeszkody stają się dla dziecka przytłaczające.

3. Dziecko rządzi w domu

Rodzice często ulegają kiedy słyszą od dziecka komunikaty typu:

- „Nie lubię warzyw!”
- „Nie chcę iść spać!”
- „Nie będę się ubierał- ty mnie ubierz!”
- „Daj mi telefon, chcę pograć/obejrzeć bajkę !”



Jednak dzieci nie wiedzą, co jest dla nich dobre - oglądają telewizję, grają na telefonach/tabletach, chodzą spać po północy. Trzeba je nauczyć, że aby osiągać cele w życiu, trzeba robić to, co jest konieczne i nie zawsze to, czego chce w danej chwili.

4. Obniżony poziom umiejętności emocjonalno-społecznych powoduje brak przyjaciół

Często dajemy naszym dzieciom gadżety, aby mogły czymś się same zająć. Technologia zastąpiła zabawy z rówieśnikami. Dawniej, kiedy nie było tyle dostępu do technologii i gadżetów, dzieci bawiły się na podwórkach i w naturalnym środowisku nawiązywały kontakty z rówieśnikami, ucząc się przy tym komunikacji i rozwijając umiejętności społeczne. Obecnie dzieci nie potrzebują już rówieśników, mają ciekawsze atrakcje w świecie wirtualnym. Tyle, że w tym świecie nie uczą się komunikować, rozwiązywać problemów w grupie, szukać kompromisów, uwzględniać potrzeby innych osób. Są to umiejętności, niezbędne i potrzebne do funkcjonowania w życiu społecznym.



Victoria Proud podaje cenne wskazówki by dziecko było zdrowe i szczęśliwe:

1. Ogranicz dziecku dostęp do technologii i po prostu pobądź z dzieckiem

Pamiętaj, że Twojej obecności nie zastąpi dziecko żaden, nawet najdroższy gadżet. Spacerujcie razem, grajcie w piłkę, wybierzcie się na basen, tańczcie, jedzcie wspólnie posiłki, grajcie w planszówki, żartujcie i śmieJCie się. Po prostu bądźcie razem.



2. Ćwicz umiejętność czekania na przyjemności

Daj dziecku szansę poczekać na przyjemność. Wy tłumacz, że nuda również jest potrzebna, bo wtedy najczęściej przychodzą do głowy ciekawe i kreatywne pomysły. Podpowiedz jak może wypełnić czas wolny. Unikaj korzystania z telefonów, podczas czekania na coś wykorzystajcie mądrze czas, np. rozmawiając.



3. Postaw jasne granice – dzieci potrzebują granic by dorastać szczęśliwym i zdrowym

Pozwól dziecku dokonywać decyzji, jednak niech wybiera spośród przedstawionych przez Ciebie wariantów. Pamiętaj o tym, co jest dla nich dobre, a czego powinny unikać. Mądrze planuj czas na obowiązki, posiłki, pracę, odpoczynek i zabawę.



4. Ucz dziecko wykonywania codziennych zajęć

Zachęcaj je do codziennych prac – wspólne sprzątanie pokoju, wieszanie prania, nakrywanie do stołu, przygotowywanie posiłków itp. Pamiętaj, że wykonywane czynności nie muszą być nudne. Wprowadzaj elementy pozytywne, dzięki którym dziecko będzie wykonywać te czynności z chęcią.



5. Rozwijaj umiejętności społeczne i pokazuj jak może się zachować wśród innych ludzi

Naucz dziecko dzielić się z innymi, wykonywać czynności po kolei, od początku do końca, mówić dziękuję, proszę i przepraszam. Nie szczędź pochwał i komplementów.



Mózg dziecka, tak jak mięsień, stale uczy się poprzez ćwiczenia. Jeżeli chcesz nauczyć dziecko pływać, ćwiczysz z nim tę umiejętność. Jeśli zależy ci na tym, aby potrafiło czekać, uczysz je cierpliwości i wytrwałości. Jeżeli chcesz, aby miało dobry kontakt z innymi, naucz go umiejętności interpersonalnych.

Według Victorii Proud dzieci zmieniają się, gdy ich rodzice zmieniają swoje spojrzenie na rodzicielstwo.

Opracowała: Helena Paradowska na podstawie artykułu „*Dlaczego twoje dziecko nudzi się w szkole, łatwo się denerwuje i nie ma prawdziwych przyjaciół? Otóż dlatego ...*”