

Rodzicu, jak możesz pomóc dziecku zwalczyć FOMO i rozsądniej używać telefonu, jak możesz zareagować?

1. Przyjrzyj się, jak funkcjonuje Twoje dziecko.

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek działanie przyjrzyj się, jak funkcjonuje Twoje dziecko, jak wygląda jego rytm dnia, jak spędza czas w domu. Pamiętaj, że sam czas spędzany w sieci nie musi świadczyć o tym, że Twoje dziecko ma problem z nadużywaniem internetu. Jeśli nie widzisz, aby internet i gry pochłaniały inne sfery życia twojego dziecka, to najprawdopodobniej nie używa ono nowych technologii w sposób problemowy. Zapytaj, czym dziecko się interesuje w internecie, co je tak pochłania. Z Twojego punktu widzenia aktywności dziecka w sieci mogą być stratą czasu, a być może część swoich pasji rozwija ono właśnie w sieci, np. prowadzi ciekawego bloga.

2. Znajdź odpowiedni moment na rozmowę.

Podejmowanie jej „na gorąco”, w sytuacji, kiedy próbujesz oderwać dziecko od komputera, nie przyniesie spodziewanych rezultatów. Irytacja i zdenerwowanie nie będą dla Ciebie dobrym doradcą i zamiast wspólnie uzgodnić lub renegotjować zasady korzystania z sieci, możecie utknąć w niezrozumiałych dla dziecka nakazach i zakazach. Upewnij się, że masz czas i nikt nie będzie wam przeszkadzał. Wybierz też możliwie neutralny moment – taki, w którym nie musisz odrywać dziecka od smartfonu czy gry, ponieważ będzie chciało jak najszybciej powrócić do przerwanej aktywności.

3. Przygotuj się do rozmowy.

Zbierz wszystkie argumenty i obserwacje. Rozmawiając z dzieckiem, odwołuj się do konkretnych sytuacji i zachowań, które budzą Twój niepokój lub sprzeciw, np. „Niepokoi mnie to, że w ciągu ostatnich dwóch tygodni przez większość dni przesiadywałeś przed komputerem do pierwszej w nocy” lub „Widzę, że co kilka minut sięgasz po telefon i trudno ci się skoncentrować na tym, co robisz”, „Spędzasz tak dużo czasu przed ekranem, że zabiera ci to czas na sen – widzę, że jesteś zmęczony i niewyspany”.

4. Wysłuchaj argumentów dziecka.

Zapytaj, czy ono samo dostrzega problemy związane z tak intensywnym korzystaniem z internetu. Podziel się z dzieckiem sytuacją, w której Tobie również było trudno oderwać się od czegoś, co sprawiało ci przyjemność, np. oglądania ulubionego serialu, rozmawiania z przyjaciółmi za pomocą komunikatorów. Pokaż, że jesteś w stanie zrozumieć punkt widzenia dziecka, ale jednocześnie nie trać z oczu tego, że Twoim zadaniem w tej sytuacji jest pomóc mu w wypracowaniu zdrowszych nawyków.

5. Odwołaj się do wiedzy.

Przygotowując się do rozmowy z dzieckiem – szczególnie z nastolatkiem, warto zebrać opinie specjalistów zajmujących się tematem, wyniki badań tak, aby móc podeprzeć rodzicielski autorytet sprawdzonymi faktami. Możesz, np. odwołać się do doniesień o szkodliwości zasypiania ze smartfonem, aby uzmysłwić dziecku, jak wpływa to na jakość jego snu lub przytoczyć informację o tym, że wielozadaniowość – np. jednoczesne odrabianie lekcji, słuchanie muzyki, przeglądanie profili znajomych na smartfonie – wpływa na proces uczenia się i na zdolność do koncentracji. Możesz obejrzeć wspólnie z dzieckiem filmik: „Jak internet wpływa na nasz mózg” <https://www.youtube.com/watch?v=eFFi7FAVzwY>.

6. Zidentyfikuj emocje.

Przyjrzyj się wspólnie z dzieckiem tym sytuacjom, w których traci kontrolę nad używaniem internetu, graniem w gry lub przeglądaniem mediów społecznościowych. Zastanówcie się, jak najczęściej czuje się w takich sytuacjach – ułatwi ci to planowanie pomocy. Jeśli tylko w sieci Twoje dziecko odnajduje pole do sprawdzenia się i osiągnięcia sukcesu, możesz je

wesprzeć, pomagając odnaleźć takie aktywności poza internetem, w których będzie mogło poczuć się docenione. Porozmawiaj z dzieckiem również o negatywnych skutkach ograniczenia swojego życia tylko do świata online. Jeśli wcześniej miało sporo kontaktów z rówieśnikami, zwróć wróć jego uwagę na to, że ciągłe przesiadywanie z nosem w ekranie może kosztować je utratę dobrych znajomych. Zastanów się wspólnie z dzieckiem, jak zrównoważyć kontakty w świecie online z tymi w świecie offline, np. jakie zajęcia offline mogą być ciekawe dla niego i grupy jego znajomych. Jeśli jest nieśmiały i nie ma wielu kontaktów z rówieśnikami zastanów się, jak mógłbyś wesprzeć je w nawiązaniu nowych znajomości.

7. Zasady korzystania z internetu.

Nowa sytuacja wymaga nowych reguł. Jest to dobry moment na ponowne ustalenie zasad korzystania z sieci, gier, mediów społecznościowych w waszym domu. W przypadku młodszych dzieci pamiętaj, aby dostęp do internetu lub gier nie funkcjonował jako nagroda, np. za odrobienie lekcji, posprzątanie pokoju czy dobre zachowanie. Analogicznie, odcinanie dziecku dostępu do sieci nie powinno być również karą. Jeśli wpadniesz w tę pułapkę, ryzykujesz, że potrzeba korzystania z internetu będzie stale rosła – dziecko zacznie postrzegać czas spędzany przed ekranem jako największą atrakcję. Najlepiej, jeśli gry i wirtualna rzeczywistość to jedna z wielu ciekawych opcji spędzania czasu – w ustalonym przez ciebie zakresie. W przypadku nastolatków skoncentruj się na ustaleniu takiego sposobu używania internetu i gier, aby równowaga pomiędzy światem online i offline była zachowana.

8. Pomóż znaleźć alternatywę.

Jeśli komputer i internet są dla dziecka jedyną przyjemnością i odskocznią, trudno oczekiwać, że samo będzie szukać innych aktywności. Duża ilość bodźców, jakie oferuje świat wirtualny jest bardzo stymulująca dla mózgu, więc nie jest łatwo oderwać się od tak satysfakcjonującej i angażującej rozrywki. Zaoferuj swoją pomoc w wyszukaniu i zorganizowaniu alternatywnych zajęć. Przygotuj dziecko, ale też sam siebie, że na początku nic może nie być wystarczająco atrakcyjne i zajmujące. Ograniczenie nowych technologii zajmie trochę czasu.

9. Nowe zasady dla wszystkich.

Nie tylko maluchy wzorują się na rodzicach. Nastolatki też potrzebują wsparcia dorosłych. Wprowadzenie nowych reguł korzystania z urządzeń elektronicznych dla wszystkich domowników powinno zdecydowanie ułatwić dzieciom zmianę nawyków. Warto pomyśleć o ustaleniu stref wolnych od komórki (np. stół podczas posiłków) lub czasu w ciągu dnia bez nowych technologii, odkładaniu telefonu przynajmniej godzinę przed snem, spędzaniem tylko godziny przed ekranem bez przerwy, itp. Zasady te powinny być przestrzegane przez wszystkich domowników.

10. Nie zapomnij o finansach.

Porozmawiaj z dzieckiem o tej stronie korzystania z internetu. Przyjrzyjcie się temu, jakie koszty generują płatne aplikacje, dostęp do platform streamingowych, czy nowe gry i dodatki do nich. Nierzadko są to drobne opłaty, które łatwo przeoczyć, ale łącznie sumują się w poważne kwoty. Ustalcie, na jakie wydatki dziecko może pozwolić sobie każdego miesiąca.

Czego robić nie warto i dlaczego?

Nadużywanie internetu, mediów społecznościowych czy gier to trudna sytuacja nie tylko dla samego dziecka, ale też dla całej rodziny. Wobec przymusu korzystania z sieci lub grania bezradny jest nie tylko nastolatek, ale też jego rodzice. Przede wszystkim, nawet jeśli widzisz, że Twoje dziecko ma trudność z kontrolowaniem czasu spędzanego przed telefonem lub komputerem, nie powtarzaj mu, że jest uzależnione. Jedynym efektem, jaki osiągniesz będzie zubożenie i przekonanie dziecka, że jest bezradne wobec swojego problemu.

Niekończące się próby odciągnięcia dziecka od ekranu potrafią wzbudzić irytację – i poczucie bezradności – w każdym rodzicu. Postaraj się jednak nie krytykować dziecka za każdym razem, kiedy widzisz je z telefonem w ręku lub przed komputerem. Powtarzające się uwagi i wyrzuty szybko przestaną wywoływać pożądaną przez siebie reakcję, a twoje dziecko utwierdzi się w przekonaniu, że krytykujesz je przez cały czas, niezależnie od tego, co robi. Osiągniesz efekt przeciwny do zamierzonego – dziecko zacznie przed Tobą ukrywać rzeczywisty czas spędzany przy urządzeniach elektronicznych.

Nie powtarzaj często gróźb, zakazów, a przede wszystkim postaraj się nie robić tego w emocjach. Tym, co naprawdę działa, są konsekwencje –wprowadzone po namyśle i analizie sytuacji. Straszanie dziecka tym, że, np. odłączysz Wi-Fi, zabierzesz mu sprzęt, zablokujesz dostęp, itp. wywoła jedynie poczucie krzywdy i niesprawiedliwego potraktowania i w efekcie nasili jego opór. To, do czego dążysz, to wywołanie w dziecku refleksji nad własnym zachowaniem. Nie będzie to łatwe, jeśli dziecko będzie widziało w Tobie wroga.

Nie usuwaj profilu dziecka w mediach społecznościowych lub bloga, nie kasuj zapisanych gier, konta na platformie udostępniającej gry ani avatara (postaci, w którą wciela się dziecko). Zniszczysz tym coś, na osiągnięcie czego twoje dziecko pracowało przez bardzo długi czas, co jest dla niego powodem do dumy i satysfakcji z siebie. Trudno ci będzie w takiej sytuacji odzyskać zaufanie dziecka i zbudować porozumienie w kwestii racjonalnego korzystania z nowych technologii.

Pamiętaj, że dla dziecka, które na osiągnięciach w grze lub popularności w mediach społecznościowych buduje poczucie własnej wartości, to jedyne pole do rozwijania umiejętności lub utrzymania relacji głównie z osobami znanymi z sieci. Nagłe skasowanie profilu odbiera mu dosłownie wszystko i może doprowadzić do poważnego kryzysu psychicznego, a nawet, w skrajnych przypadkach, do próby samobójczej.

Jeśli problem jest poważniejszy pomoc może terapia.

Jeśli uważasz, że zaabsorbowanie Twojego dziecka internetem lub grami stale się nasila tak, że traci ono zainteresowanie jakąkolwiek inną aktywnością, porzuca kontakty w świecie offline, pogarszają się jego wyniki w nauce i staje się coraz bardziej wycofane, warto pomyśleć o pomocy specjalisty. Wiele ośrodków prowadzących terapię uzależnień dysponuje już programami terapeutycznymi przygotowanymi z myślą o nastolatkach nadużywających internetu, mediów społecznościowych i uzależnionych od gier. Istotne jest, aby dzięki terapii młody człowiek wypracował nowe, konstruktywne wzorce używania nowoczesnych technologii, ponieważ, w przeciwieństwie do, np. alkoholu, internetu raczej nie będzie w stanie (i może nawet nie powinien) przestać używać – jest on niezbędny do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie. Celem terapii jest przywrócenie równowagi pomiędzy światem online i offline oraz zmiana nawyków tak, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo ponownej utraty kontroli. Nastolatki wspólnie z terapeutą uczą się używania internetu na nowo tak, aby nie zajął całej ich przestrzeni życiowej. Uczą się, jak nie uciekać w wirtualny świat przed sobą i swoimi problemami, czyli pracują nad konstruktywnym rozwiązywaniem życiowych trudności. Istotnym elementem terapii jest przywrócenie aktywności w tych obszarach, które wcześniej zostały zaniedbane, jak np. kontakty z rówieśnikami offline.

Warto pamiętać, że praca nad problemem – niezależnie od tego, czy będzie to terapia indywidualna czy spotkania grupowe – może potrwać dość długo, nawet kilka lat.

Bibliografia:
„FOMO i nadużywanie nowych technologii”
autor - Marta Witkowska