Jak oderwać moje dziecko od komputera?



**SIEDEM GODZIN !!!**

Badania donoszą, że dzieci spędzają średnio siedem godzin dziennie przed ekranem komputera, telewizji, tabletu czy smartfonu. Nie trzeba się zastanawiać czy to dużo.

**Negatywne** skutki takiego spędzania czasu to wg specjalistów ***pogorszeniekoncentracji, problemami ze snem, gorsza komunikacja społeczna, utrata innych zainteresowań, brak ruchu, n****ieodpowiednie treści oglądane przez dzieci prowadzą do gorszego zachowania w szkole i w domu, brutalne gry zmniejszają w mózgu aktywność  obszarów odpowiedzialnych za reakcję na przemoc, co rzutuje na późniejszy brak empatii dziecka* i wiele, wiele innych….

Najłatwiejszy sposób to PROFILAKTYKA

*„…spędzanie czasu przed komputerem, telewizorem, tabletem czy smartfonem jest tylko jedną z kilkudziesięciu form aktywności do wyboru…”*

* to od rodziców/ opiekunów zależy jakie miejsce w naszym życiu i życiu naszych pociech zajmie komputer, telefon itd. ;
* tylko nasze silne zaangażowanie, da dziecku szansę na lepsze, pełniejsze życie;
* nie możemy zupełnie ograniczyć, dziecku technologii, która również ma pozytywne oddziaływanie;
* chodzi o to, aby pokazać dziecku, że spędzanie czasu przed komputerem, telewizorem, tabletem czy smartfonem jest tylko jedną z kilkudziesięciu form aktywności do wyboru. *Niestety wprzypadku wielu nastolatków,taka aktywność jest jedyną najatrakcyjniejszą formą spędzania wolnego czasu.*

### **Zacznij od siebie**

**„Nie martwmy się, że dzieci nas nie słuchają…martwmy się, tym że one nas naśladują..”**



*Spędzanie czasu przed komputerem/ smartfonem itd. to sposób na spędzenie wolnego czasu, odstresowanie się po szkole, wypełnienie luki w życiu społecznym (granie z przyjaciółmi. Zabranie urządzeń multimedialnych bez dostarczenia jakichkolwiek alternatywnych sposobów spędzania czasu to nie jest dobry pomysł. Po ograniczeniu dostępu do urządzeń pamiętaj, aby wypełnić ten czas inną aktywnością – idealnie byłoby gdybyście mogli zrobić coś wspólnie.*

Rozwijaj zainteresowania swojego dziecka.

- grajcie w gry planszowe,

- gotujcie razem,

- wycieczki rowerowe, piesze,

- pokaż dziecku różne aktywności np. szycie, majsterkowanie, sadzenie roślin, dyscypliny sportowe, gra na instrumentach, aktywności plastyczne, taniec, śpiew, aktorstwo,

Spędzajcie jak najwięcej czasu razem.

- kiedy dziecko spędza czas przy komputerze/ telefonie nie pozwalaj mu zamykać się w pokoju na całe dnie, bądź tam z dzieckiem, zainteresuj się co robi, w co gra, spróbuj zagrać z nim, naucz dziecko, aby wykorzystywało media w celu poszukiwania wiedzy,

- z młodszym maluchem: zabawa plasteliną, masą solną, zabawy na powietrzu, tor przeszkód w domu z poduszek, koca, krzeseł itp., zabawa z balonami, pomoc w kuchni, plac zabaw, wspólne sprzątanie PAMIĘTAJ! TWÓJ UDZIAŁ MA BYĆ AKTYWNY! Nie wystarczy dziecka wziąć na dwór i powiedzieć „baw się”. Dziecko należy nauczyć jak się bawić np. baw się z nim w sklep, w dom, w lekarza itd.

- znajdźcie własną aktywność, która stanie się waszym rytuałem np.: bieganie, fitness, jazda na rolkach, spacery itd.;

Bądź konkurencją.

- zaprezentuj dziecku, że realny świat jest dużo ciekawszy od wirtualnego poprzez wspólne doświadczanie, eksperymentowanie- **dotykajcie, smakujcie, wąchajcie**. Do tego nie wystarczą opowieści o kwiatkach, słoneczku i zielonej trawce za oknem. MUSISZ DZIAŁAĆ! Ubierz buty, weź dziecko i pokaż mu świat, o którym tyle opowiadasz. Pozwól się ubrudzić w kałuży, wykrzyczeć w lesie i wytarzać na łące;

-spędzaj czas z rodziną, znajomymi (nawet w obecnej sytuacji pandemii, można spotkać się na powietrzu) pokaż dziecku, że z prawdziwymi, realnymi ludźmi w realnej rzeczywistości można przeżyć o wiele atrakcyjniejsze chwile niż w socialmedia;

Może pomyślcie o zwierzaku? To wspaniały motywator do wyjścia z domu. Zwierzę uczy odpowiedzialności, empatii i może stać się prawdziwym przyjacielem, takim którego można realnie przytulić;

**„Pudełko- bądź obecny”**

Pewien tata wykonał pudełko z napisem w środku: „Włóż telefon. Zamknij pudełko”. A na wieczku pudełka napisał: „bądź obecny”.  Może to dobry pomysł dla dziecka…..i dla Ciebie? 😊

***Wsparcie merytoryczne:***

[*www.miastodzieci.pl*](http://www.miastodzieci.pl)

*fotografie źródło internetowe:[https://www.google.pl/search?q=dziecko+komputer]*