

Drodzy rodzice i dzieci.

Ze względu na stan epidemii i związane z nim ograniczenia, tymczasowo zmieniło się wiele w naszym codziennym funkcjonowaniu. Na co dzień często rozmawiam z uczniami oraz rodzicami o korzyściach oraz zagrożeniach jakie płyną z używania internetu i nowych technologii. Dzisiaj w obliczu sytuacji, kiedy to musimy zostać w domu i wiele naszych aktywności (praca, szkoła, rozrywka, kontakty międzyludzkie) przenosimy do internetu – korzystamy z jego zalet i korzyści. Nie zapominajmy jednak o równowadze w naszym życiu, o którą możemy zadbać nawet w domu - oczywiście na miarę możliwości. Zachęcam do tego, aby czas spędzany w domu wykorzystać jak najlepiej poprzez wprowadzenie struktury, planu naszego dnia. Jeżeli obowiązują w domu zasady korzystania z internetu, czy też grania w gry komputerowe, nie rezygnujmy z nich. Łatwo w tak trudnych i nienaturalnych dla nas warunkach popaść w tendencję do szukania wymówek, aby spędzić cały dzień przed komputerem. Oczywiście możemy dzieciom rozdzielić czas spędzony na nauce od czasu na rozrywkę w internecie. Jeżeli dziecko korzystało z komputera podczas nauki, może z niego też korzystać dla rozrywki, ale warto zrobić przerwę zanim zaczną grać, czy spędzać czas na portalach, filmach itp. i powinien to być czas ograniczony. Zadbajmy również o to, aby dzieci miały inne aktywności: ćwiczenia fizyczne w domu, wspólne rozmowy, słuchanie muzyki, czytanie książek, rysowanie, zajmowanie się zwierzętami, prace domowe. Szczególnie zachęcam w tym szczególnym czasie do zadbania o nasze więzi, do bycia dla siebie i ze sobą. Dobre relacje i samopoczucie również sprzyjają dobrej odporności. Jak wykazują badania dobre relacje z bliskimi to jeden z ważnych czynników chroniących przed uzależnieniami. Wszyscy możemy teraz odczuwać stres, dzieci również zatem bądźmy dla siebie wyrozumiali i starajmy się dbać o siebie wzajemnie.

Poniżej zamieszczam link do filmiku edukacyjnego, gdzie można poznać dobre zasady korzystania z „ekranów” czyli telefonu, tabletu, komputera.

Polecam.

Milena Gawor – psycholog, terapeuta

<https://www.youtube.com/watch?v=kMVW5O4qFvg&list=PLfRXTVmpnYfByEuk9XHlz8P3Xchj1nrbG&index=4>