

Wskazówki Dotyczące Zarządzaniem Czasem Przed Komputerem Podczas Pandemii

Ze względu na COVID-19 czas spędzony przed komputerem jest najwyższy w historii. Dla rodzin przebywających w domu, internet pozwala dzieciom uczeszczać w zajęciach szkolnych, łączyć się z przyjaciółmi i rodziną. Przy znacznie zwiększonej ilości czasu przed ekranami, jest to odpowiedni czas na wprowadzenie nowych zasad. Oto kilka wskazówek, które pomogą dzieciom zachować zdrową równowagę

1. Zapoznaj z nową rzeczywistością.

- Poinformuj dzieci, że czas spędzony przed komputerem jest ważny dla szkoły, pracy i pozostania w kontakcie z najbliższymi.
- Choć wszyscy w tym czasie dużo korzystamy z internetu, nie oznacza to, że ciągły dostęp jest dobrą rzeczą. Ciągłe przebywanie w internecie nie jest zdrowe, istnieją także inne sposoby spędzania wolnego czasu.
- Badania pokazują, że dzieci potrzebują co najmniej ośmiu godzin snu. Powinny także angażować się w zajęcia fizyczne i społeczne.



2. Czas przed komputerem nie jest równomierny.

- Istnieją trzy rodzaje czasu online:
 - Czas, który jest konieczny (szkoła lub praca)
 - Czas, który łączy nas z innymi (wideo czaty i SMS-y z rodziną lub przyjaciółmi)
 - Czas na relaks i rozrywkę (gry, telewizja, filmy).
- Pierwszy jest podyktowany przez szkołę, drugi to coś, w czym powinniśmy pomóc i zachęcić swoje dzieci, a trzeci pozwoli stworzyć wspólne zasady w gospodarstwie domowym.
- Gdy tylko jest to możliwe, spraw aby czas spędzony przed ekranem - niezależnie od tego, czy chodzi o dostęp do treści edukacyjnych, czy wspólne oglądanie filmów jako rodzina był czasem pozytywnym.
- Zawsze przypominaj dzieciom i sobie o dobrym obywatelstwie cyfrowym. Upewnij się, że czas online jest spędzany w bezpieczny, miły i produktywny sposób.



3. Niech sami zapracują na czas online.

- Poproś dzieci, aby same wymyśliły pomysły jak mogłyby zapracować sobie na czasu przed ekranem.
- Poproś, aby napisali listę pomysłów lub na kawałkach papieru i kolejno losowali z pudełka.
- Zajęcia, które wybiorą, powinny być korzystne dla nich, twojej rodziny i innych osób. Mogą to być zajęcia kreatywne lub fizyczne, przeczytanie książki, napisanie listu lub podziękowania, wykonanie obowiązków domowych.

4. Jasno określ czas rozpoczęcia i zakończenia.

- Harmonogramy i procedury mogą sprawić, że każdy poczuje się bardziej „normalnie”, jednak to od nas zależy monitorowanie, egzekwowanie i przestrzeganie tych harmonogramów.
- Dzieci nie powinny być zaskoczone, gdy ich czas się skończy.
- Pamiętaj, aby powiadomić dzieci, gdy ich czas dobiega końca. Dobrym pomysłem jest także nastawienie alarmu, aby sami mogli kontrolować czas.
- Zapytaj kiedy zamierzają odejść od komputera. Nakłaniając ich do wyznaczenia limitu czasu i wspierając ich, są bardziej skłonni odpowiednio gospodarować swoim czasem i przestrzegać własnych zasad.

5. Użyj kontroli rodzicielskiej.

- Istnieją technologie, które mogą pomóc w zarządzaniu czasem spędzonym przed ekranem. Niektóre z nich znajdują się w routerach, oprogramowaniu zabezpieczającym, a nawet na określonych urządzeniach, takich jak funkcja Czas przed ekranem dostępnej na urządzeniach Apple z systemem iOS.
- Jest to przydatne, jeśli dziecko nie jest wystarczająco duże lub nie jest w stanie samo regulować czasu przed komputerem. Jeśli jednak jest to możliwe, należy zrezygnować z technologii na rzecz wyrobienia w sobie nawyku jak zarządzać czasem spędzonym przed ekranem.
- Kiedy czas dobiegnie końca, twoje dzieci mogą prosić o więcej czasu i podać powody dlaczego. Oprócz tego, że ich oczy potrzebują odpoczynku, możesz również zachęcać ich do stałej komunikacji z tobą.

Pandemia zmusiła nas do uzależnienia się od internetu w nowy sposób, daje nam to doskonałą okazję do wyrobienia w sobie nowych umiejętności i nawyków. Te nowe nawyki będą nie tylko cenne teraz, ale również będą służyć nam i naszym dzieciom w przyszłości.

