Jak zapobiegać uzależnieniu od telefonu, komputera czy po prostu internetu?

Jako rodzic warto zadbać o świadome wejście w świat wirtualny dziecka od najmłodszych lat. Tu z pomocą przychodzą m.in. rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrii dla dzieci poniżej 5 roku życia dotyczące mediów cyfrowych (2016 r.):

- do 18 miesiąca życia, brak korzystania z mediów cyfrowych. Dopuszczalne jest używanie komunikatorów (typu skype) do rozmów z członkami rodziny
- 18 – 24 miesiące – jak najmniej kontaktu z mediami. Oglądanie w obecności rodzica, aby ten mógł na bieżąco objaśniać i rozmawiać na temat widzianych obrazów
- 2- 5 rok życia – nie więcej niż 1 godzina dziennie. Nadal dobrze, aby odbywało się to pod kontrolą opiekuna

Dobrze wprowadzić w domu zasady korzystania z ekranów, które będą dotyczyły każdego członka rodziny. Wspólne ich ustalenie razem z dziećmi sprawi, że będą one chętniej przestrzegane. Można ustalić strefy wolne od telefonów (np. kuchnia/ salon), czas kiedy nie zabieramy ze sobą żadnych urządzeń np. wspólne posiłki, godzina zakończenia korzystania z elektroniki. Rekomendowane jest nieużywanie jej na dwie godziny przed snem (niebieskie światło pobudza i sprawia, że trudniej człowiekowi zasnąć), a także niespanie z telefonem w sypialni, aby nie rozpraszały nas przychodzące powiadomienia, wiadomości itp.

Najważniejszym aspektem, który pojawia się praktycznie w każdych badaniach jest zadbanie o swoją relację z bliskimi. Dziecko, które ma satysfakcjonujące kontakty z rodzicami, przyjaciółmi, na co dzień rozwija swoje pasje i spełnia się w życiu codziennym rzadziej sięga po możliwość szukania tego w internecie.

Istotnym jest przypatrzenie się jak wygląda moja własna relacja z telefonem, tabletem, komputerem czy telewizją, a także gdzie w tym wszystkim jest dziecko, czy inne osoby mi bliskie. Czy przypadkiem nie gubią się między jedną rozmową telefoniczną a kolejnym odcinkiem serialu?