Zatroskani

#detoks cyfrowy

BOGNA BIAŁECKA
FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII 2022

PLANER RODZICA

Projekt Zatroskani.pl – Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

Droga mamo, drogi tato!

Zdecydowaliście się przeprowadzić detoks cyfrowy dla swojego dziecka lub dzieci. Gratuluję. To doskonała decyzja. Nie próbujmy jednak udawać, że to będzie droga usłana płatkami róż. To będzie trudne, ale jesteśmy po to, by Wam pomóc w tym wyzwaniu. W planerze znajdziecie wszystkie informacje niezbędne, by przeprowadzić detoks skutecznie. Dodatkowo oferujemy wsparcie dla Was online, na stronie www.rodzice.co oraz www.facebook.com/rodzice.co/

Powodzenia!
Bogna Białecka, psycholog, prezes FEZiP

Plan detoksu obejmuje 4 tygodnie – tydzień przygotowania oraz trzy tygodnie detoksu właściwego.

Po zakończeniu postu cyfrowego otrzymasz kolejne wskazówki – co zrobić po detoksie, by utrzymać jego pozytywne efekty.

Plan piszę w momencie, gdy niemal całe nasze życie toczy się online. Online prowadzę warsztaty, wykłady, zajęcia. Online kontaktuję się z przyjaciółmi, rodziną. A nasze dzieci próbują dodatkowo toczyć online zarówno życie towarzyskie, jak znajdować rozrywkę. Rezultat?

Zgodnie z danymi zebranymi przez FEZiP
w czasie nauki zdalnej 2020-2022 polskie dzieci
spędzały przed ekranem średnio 9 godzin dziennie.

Rodzaje detoksu

Większość dzieci i młodzieży doświadcza negatywnych skutków przebodźcowienia ekranami i technowypalenia. Z pewnością potrzebują powrotu do równowagi hormonalnej i neurologicznej.

Detoks można
przeprowadzić na 3 sposoby:

1. Radykalne odcięcie od wszelkich ekranów, połączone ze zmianą środowiska – na przykład trzytygodniowy obóz harcerski. Skuteczny w doprowadzeniu układu nerwowego i hormonalnego do równowagi, jednak po powrocie do codzienności łatwo wpaść na nowo w szkodliwą dla zdrowia rutynę nadmiernego korzystania z ekranów.

2. Cięcie radykalne bez zmiany środowiska – odebranie dostępu do ekranów na 3 tygodnie, w miejscu zamieszkania – najtrudniejsze, ale o tyle skuteczniejsze od pierwszego wariantu, że wprowadzone pozytywne zmiany w codziennym życiu mają większą szansę na utrzymanie po zakończeniu detoksu.

3. Cięcie częściowe – wprowadzenie egzekwowanych limitów dziennych kontaktu z ekranem. Choć teoretycznie łatwiejsze do wprowadzenia niż wariant drugi, jednak w przypadku niektórych dzieci w praktyce niemożliwe do przeprowadzenia. Abstynencja jest wbrew pozorom łatwiejsza niż kontrolowane użytkowanie.

Tydzień wprowadzający

1. Zdefiniuj obszary problemowe i wyznacz cele.

Zdecydowałeś się na detoks cyfrowy dla swojego dziecka z określonego powodu. Jakieś zachowania lub dolegliwości sprawiły, że chcesz pomóc dziecku wrócić do równowagi. Aby śledzić skuteczność podejmowanych działań niezbędne jest wyznaczenie bardzo konkretnych celów, które chcesz detoksem osiągnąć oraz określenie konkretów – po czym zobaczysz, że cele zostały osiągnięte.

Dlatego na początek należy określić trzy najważniejsze obszary dysfunkcji, stresu w życiu dziecka. Następnie dokładnie i precyzyjnie określić - jak te problemy ujawniają się w życiu dziecka i co chcemy widzieć w zamian?

Dlaczego akurat trzy, nie więcej? Bo to łatwiejsze do zdefiniowania, a rozwiązanie kluczowych problemów zwykle pomaga zlikwidować mniejsze.

5 możliwych obszarów dysfunkcji spowodowanych Zespołem Stresu Elektronicznego to:

EMOCJONALNE:
Ciągłe poirytowanie, depresyjność, lęki, napady złości, koszmary nocne, lęk przed rozstaniem, wycofanie, izolacja, zniechęcenie, łatwe frustrowanie się, kompulsywność, obsesyjność.

ZACHOWANIE:
Sprzeciwianie się, opór, kłótliwość, krzyk, agresja, hiperaktywność, rozproszenie, nie potrafi skupić się na zadaniu, bałagan, impulsywność, płaczliwość, nieumiejętność znalezienia sobie zajęcia.

NAUKA:
Zapomina zadań domowych, łatwo się rozprasza, przeszkadza w klasie, ma problemy z nauką, brak zdolności koncentracji uwagi, opór wobec czytania, problemy z matematyką, prokrastynacja, uczy się poniżej możliwości.

Tydzień wprowadzający

SPOŁECZNE:
Kiepski w grze zespołowej, w pracy zespołowej, oskarża innych, dokucza innym, brakuje mu empatii, nie odczytuje prawidłowo sygnałów niewerbalnych, bezwzględny, samolubny, unika kontaktu twarzą w twarz, brak znajomych, przyjaciół, niedojrzałe zachowania (na poziomie dziecka znacznie młodszego).

FIZYCZNE:
Bóle głowy, brzucha, migreny, bóle mięśni, pleców, niski poziom energii, zła kondycja, nadwaga, objadanie się słodyczami, jąkanie się, tiki, problemy z zasypianiem, budzenie się w nocy na dłużej, przysypianie w ciągu dnia.

Aby uzyskać obiektywne podstawy oceny zmian w obszarach problemowych trzeba już na początku planowania zastanowić nad tym co i jak chcemy mierzyć, np. częstotliwość problemu, jego siłę lub zarówno jedno jak drugie.

Dlatego opisz jak dokonasz pomiaru.

Sformułuj większą misję - śledzenie zmian nie jest celem samym w sobie - ma służyć dobru dziecka.

Oceń problem - na skali 1-10: Jego intensywność lub częstotliwość. Lub czas trwania na skali czasowej.

Zwykle jego całkowite wyeliminowanie jest na krotką metę niemożliwe, dlatego lepiej operować skalą.

Niech to będzie proste - nie za dużo naraz. Jeżeli masz problem z określeniem trzech obszarów dysfunkcji wystarczą nawet dwa lub jeden. Jeżeli wizja wypisania wszystkich tych problemów i wybrania jednego czy dwóch przytłacza cię, a mąż lub żona kłóci się z tobą co najważniejsze - wybierzcie jeden, co do którego oboje zgadzacie się, że jest ważny.

Tydzień wprowadzający

Co się da - przedstaw liczbowo:

- Ile razy np. liczbę lub intensywność napadów złości w ciągu dnia, na skali: 1-10
- Średnio lub procentowo np. obowiązki domowe wykonane w 30%
- Jak długo śpi.
- O której idzie codziennie spać.

Oceny dokonuj codziennie.

Wykorzystaj architekturę zachowań, czyli fakt, że gdy masz coś pod ręką - zwiększasz prawdopodobieństwo, że po to sięgniesz i połóż notatnik koło łóżka – jeżeli będziesz mieć go pod ręką udając się na spoczynek zwiększasz prawdopodobieństwo, że będziesz o nim pamiętać.

Miej osobny notes na śledzenie zmian w czasie detoksu.

Przykład:

Obszar dysfunkcji: Napady złości.									
Sposób pomiaru:		Częstotliwość napadów złości w czasie dnia							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sposób pomiaru:		Intensywność napadu złości:							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sposób pomiaru:		Czas trwania napadu złości							
<5 minut		5-15 minut		15-30 minut		30 – 60 minut		>1h	

Cel: Zredukowanie intensywności i częstotliwości napadów złości.									
Sposób pomiaru:		Częstotliwość napadów złości w czasie dnia							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sposób pomiaru:		Intensywność napadu złości:							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sposób pomiaru:		Czas trwania napadu złości							
<5 minut		5-15 minut		15-30 minut		30 – 60 minut		>1h	

Tydzień wprowadzający

Przykład:

Obszar dysfunkcji: Narzeka na nudę, nie potrafi zorganizować sobie czasu.				
Sposób pomiaru:	Czas spędzony dziennie na narzekaniu na nudę			
<15 minut	15-30 minut	30 minut-1 godzina	>1h	
Sposób pomiaru:	Liczba zaplanowanych pomysłów na spędzenie czasu wolnego:			
0	1	2	3	4+
Sposób pomiaru:	Liczba zrealizowanych pomysłów na spędzanie czasu wolnego:			
0	1	2	3	4+

Cel: Potrafi zaplanować i zrealizować zdrowe sposoby spędzania wolnego czasu.				
Sposób pomiaru:	Czas spędzony dziennie na narzekaniu na nudę			
<15 minut	15-30 minut	30 minut-1 godzina	>1h	
Sposób pomiaru:	Liczba zaplanowanych pomysłów na spędzenie czasu wolnego:			
0	1	2	3	4+
Sposób pomiaru:	Liczba zrealizowanych pomysłów na spędzanie czasu wolnego:			
0	1	2	3	4+

ZADANIE: Opisz Twoje cele oraz sposób pomiaru ich realizacji.

Tydzień wprowadzający

Sprecyzuj zakres detoksu

Przykłady:

A) Zero interaktywnego czasu ekranowego, 5 godzin, w ciągu tygodnia spokojnych filmów na dużym ekranie.

Taka propozycja wynika z faktu, że pasywny czas ekranowy (oglądanie SPOKOJNYCH filmów) nie wpływa aż tak negatywnie jak interaktywny (gry, media społecznościowe, krótkie filmiki itp).

B) Zero czasu ekranowego w jakiejkolwiek formie.

C) Godzina interaktywnego czasu ekranowego oraz godzina filmu w ciągu dnia, wymienne na pół godziny interakcji i półtoragodzinny film pełnometrażowy.

Proponowane możliwe zasady:

- 5h filmów oglądanych na dużym ekranie w ciągu tygodnia.
- Jeśli są problemy ze spaniem - maksymalnie 1h za jednym razem.
- Jeśli problemy ze spaniem utrzymują się - całkowita rezygnacja.
- Żadnego oglądania w czasie posiłków i rano.
- Zero filmów przed odrobieniem zadań, wykonaniem obowiązków domowych.
- Żadnego oglądania filmów na smartfonie czy tablecie.
- Filmy na dużym ekranie, odległym co najmniej o 2,5 do 3 m.
- Filmy długie – co najmniej dziesięciominutowe. (Godzina krótszych filmików działa podobnie jak gwałtownie zmieniające się sceny
- w interaktywnym czasie ekranowym (np. grach).
- Telewizor w pokoju dziennym, nie w sypialni.
- Lampka z tyłu ekranu (łagodzi przykry dla oczu kontrast).
- Obniżona jasność i mniejszy kontrast ekranu.
- Włączenie, założenie na ekrany filtrów błękitnego światła.
- Zakaz filmów z nagłymi, szybkimi zmianami scen, pełnych migotania, wybuchów.

Tydzień wprowadzający

2. Zaangażuj małżonka i innych bliskich.

Najważniejszy jest wspólny front. Bardzo często to jeden z rodziców (nie oszukujmy się – zwykle mama) zauważa problem uzależnienia lub przebodźcowienia dziecka, a drugi nie jest zbyt entuzjastycznie nastawiony do pomysłu detoksu.

Jednak warto pamiętać, że tata ma unikalny wpływ na dzieci. Badania pokazują, że gdy tata angażuje się w wychowanie dzieci, lepiej radzą sobie w szkole, wchodzą w lepsze relacje i są zdrowsze psychicznie oraz fizycznie. Dlatego ważne jest osiągnięcie jednomyślności. Nawet jeśli mama jest entuzjastą detoksu a tata nie, ważne by na niego przyzwalał i nie torpedował go, oraz wziął część odpowiedzialności za powodzenie detoksu na siebie.

To nie może być tak, że tylko mama „wypruwa z siebie flaki" by opanować złe emocje dziecka i dostarczyć mu alternatywnych zajęć. Oboje rodziców musi być zaangażowanych.

Zróbcie to – dla dobra dziecka. Nawet jeśli ktoś nie jest do tego przekonany – zrezygnowanie na jakiś czas z elektroniki jeszcze nikomu nie przyniosło szkody!

Ojcowie skuteczniej niż mamy egzekwują przestrzeganie zasad i wyciągają konsekwencje bez poczucia winy. Tatusiowie bawią się fizycznie, na granicy bezpieczeństwa, ucząc dziecko doskonalenia umiejętności oraz koncentracji uwagi, bez oszukiwania i agresji (Farrell 2001). Rozregulowane dzieci właśnie tego potrzebują - nauczenia się tolerancji wobec frustracji, koncentracji uwagi, szanowania zasad, granic.

Dlatego właśnie aktywny udział ojca w detoksie jest aż tak ważny. Mama sama może nie dać rady.
...

Warren Farrell, Father and Child Reunion: How to Bring the Dads We Need to the Children We Love (New York: Tarcher, 2001), 29–36.

Tydzień wprowadzający

Możliwe „zdanie – wytrych”:

"Wiem, że nie wierzysz, że elektronika przyczynia się do problemów naszego dziecka, jednak zastanówmy się, czy zgodziłbyś się po prostu wypróbować to podejście przez 3 tygodnie. Przygotuję plan detoksu i pokażę ci go. Będę wdzięczna za pomoc we wprowadzeniu go w życie. Nie musisz się z nim zgadzać, wystarczy byś pozwolił by go wcielić w życie na kilka tygodni i zobaczymy, co się stanie."

Co robić jeśli mąż/żona stawia opór?

Pytanie, na które musisz sobie odpowiedzieć brzmi - dlaczego to robi?

a) Być może np. mąż sam lubi pograć w gry komputerowe - szczególnie z dziećmi. Może je uznawać za sposób budowania relacji z dziećmi, czas "wysokiej jakości".

Jeśli to jest przyczyna - można mu zaproponować karcianki, planszowki, grę w piłkę, paint balla, strzelanie drużynowe do celu itp.

b) Być może tata odczytuje inicjatywę mamy jako bierno-agresywny przytyk do czasu, jaki sam spędza przed ekranem.

Jeśli taka jest przyczyna oporu - podkreśl, że twoja propozycja to nie wymówka, aluzja czy narzekanie, lecz wezwanie do działania, które może rozwiązać problem złych zachowań dziecka i poprawić relacje rodzinne.

c) Mama też może stawiać opór. Może bać się, że wszystko zostanie na jej barkach, bo mąż powie: "robimy detoks", ale to mama będzie miała zorganizować wolny czas dzieci.

Jeśli taka jest przyczyna – konieczne jest znalezienie wsparcia – pomysłów jak tata, ale też osoby spoza rodziny mogą zaproponować dziecku zajęcie na poszczególne dni detoksu.

Tydzień wprowadzający

d) Rodzice sami mogą być uzależnieni i stawiać opor. Co oznacza, że sami zyskaliby na detoksie.

e) Elektroniczna niańka. Opór rodziców wynika z przytłoczenia wizją konieczności zorganizowania czasu dla dziecka i wyegzekwowania cyfrowej abstynencji. Elektronika sprawia, że rodzice mogą wywiązać się ze swoich zadań oraz odpocząć. Bez niej dziecko urządza piekło na ziemi/ wielogodzinne użalanie się/ marudzenie/ histerię.

Jeżeli rodzice potrzebują elektronicznej niańki, oznacza to, że mają za mało wsparcia w opiece nad dziećmi, za dużo codziennego stresu lub za mało przyjemnych momentów w opiece nad dzieckiem.

Pamiętaj, że jeśli detoks powiedzie się, dziecko będzie zdolne na dłuższy czas skupić się na spokojniejszych zajęciach i włączać w gry i zabawy.

Pamiętaj, że silne negatywne emocje dziecka, któremu odbieramy elektroniczną nianię z czasem miną, o ile jesteśmy konsekwentni (2-3 dni, góra tydzień). Natomiast jeśli nie odbierzemy niańki już teraz, problem będzie tylko się potęgował.

"Jeśli dziecko wpada w histerię z powodu technologii, możesz być pewien, że będzie to robiło częściej. Bądź jednak silny i bądź rodzicem. To ty kontrolujesz wtyczkę."

Nicholas Kardaras, Dzieci Ekranu s. 303.

Niezależnie od przyczyny oporu warto podjąć następujące kroki w kierunku jego przezwyciężenia:

- Dotrzyj do przyczyny oporu
- Potwierdź uczucia
- Wyedukuj
- Zróbcie razem zestaw kosztów i korzyści z detoksu

Tydzień wprowadzający

ZADANIE: koszty - korzyści.

Zastanówcie się i wypiszcie: jakie będą "koszty" - negatywne skutki, co będzie trzeba poświęcić, by przeprowadzić detoks? Jakie mogą być potencjalne krótko i długoterminowe korzyści?

Zróbcie dwie listy, porównajcie je i oceńcie czy korzyści są większe niż koszty?

Koszty	Korzyści krótkoterminowe	Korzyści długoterminowe

Tydzień wprowadzający

Typowe koszty:

- Lęk przed silnymi, negatywnymi emocjami dziecka - złością, oporem, agresją (a właśnie to może zniknąć wskutek detoksu).
- Dziecko może zareagować apatią, depresją.
- Dziecko może obwiniać rodzica lub "nienawidzić go" za zabranie elektroniki.
- Utrata "elektronicznej niańki", zapewniającej ciszę i opiekę, gdy rodzic musi pracować, chce odpocząć.
- Utrata czasu "wysokiej jakości" z dzieckiem, bo wspólna gra była sposobem budowania relacji, więzi.
- Dziecko może poczuć się wyobcowane z grupy rówieśniczej, może zostać wykluczone lub wyśmiane np. jako jedyne bez smartfona.
- Ścisły detoks wydaje się niemożliwy do przeprowadzenia, bo elektronika jest wszędzie.
- Ponieważ dziecko ma zadania domowe, które musi odrobić na komputerze, musiałoby to robić w ogólnodostępnym komputerze - np. w salonie, co jest uciążliwe dla reszty domowników.
- Dziecko może z nudów doprowadzić rodziców do szału, bo nie umie sobie zająć czasu.
- Rodzic nie chce zmieniać czy ograniczać swojego korzystania z mediów (np. telewizor cały czas włączony w tle).
- Problem z przekonaniem żony/męża/ dziadków/ nauczycieli do detoksu.
- Konieczność zastąpienia czasu ekranowego innymi zajęciami, które będzie musiał wymyślić rodzic, a nie będzie na nie mieć czasu ani energii.
- Rodzic może poczuć się tym jeszcze bardziej zestresowany i wykończony niż jest teraz.
- Rodzic sam jest przyklejony do smartfona i nie chce się przyznać do zniewolenia.

Tydzień wprowadzający

Możliwe korzyści:

Krótkoterminowe:

- Poprawa funkcjonowania płata czołowego dziecka (samokontrola).
- Weselszy, pogodniejszy nastrój dziecka.
- Mniej irytacji, mniejsze poirytowanie zarówno dziecka jak rodziców.
- Dziecko zaczyna lepiej radzić sobie z nudą i frustracją.
- Jest bardziej wypoczęte, podejmuje więcej aktywności fizycznej.
- Poprawa jakości snu.
- Mniej stresu, więcej budowania więzi.
- Poprawa autorytetu rodzica w oczach dziecka, rodzic jest spostrzegany jako przewodnik.

Długoterminowe:

- Lepsza regulacja nastroju, efektywniejsze radzenie sobie ze stresem.
- Odzyskanie równowagi hormonalnej i systemu immunologicznego, zdrowa waga i zdrowe serce.
- Poprawa zdolności koncentracji, efektywności nauki, podniesienie samokontroli.
- Poprawa więzi małżeńskiej (mniej stresu i lepsza komunikacja to lepsza więź).
- Poprawa relacji między rodzeństwem.
- Większy wpływ rodzica na potencjalnie niebezpieczne decyzje dziecka.

Wartościowe źródła wiedzy o problemach cyfrowego uzależnienia i przebodźcowienia oraz sposobach przeciwdziałania problemom:

www.rodzice.co

Manfred Spitzer “Cyfrowa demencja” 2013

Nicholas Kardaras “Dzieci Ekranu” 2018

Anders Hansen "Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii" 2020

Tydzień wprowadzający

Budowanie koła wsparcia.

Rodzice powinni się nawzajem wspierać. Jeśli tego nie robią, dziecko dostaje sprzeczne sygnały i będzie wygrywało różnice zdań - jednego rodzica przeciw drugiemu, po to by wyżebrać złagodzenie lub zniesienie zasad i limitów.

Tak samo jeżeli zaangażujesz się w całą tę dodatkową pracę bez zadbania o siebie, prawdopodobnie szybko się poddasz. Konieczność planowania jest szczególnie ważna dla mam, które często mają tendencje by dbać o potrzeby innych zapominając o własnych.

Samotni rodzice
Znajdź kogoś (może być Twoja własna mama lub ojciec), kto będzie cię wspierał. Rozwodnicy - jeśli dziecko ma problem z agresywnym zachowaniem - prawdopodobnie ex-mąż czy żona nie będą przeciw detoksowi. Właśnie dlatego warto wytłumaczyć mu/jej sens detoksu i poprosić o wsparcie w wysiłkach lub przynajmniej nie torpedowanie.

Włącz innych bliskich
Rodzina, sąsiedzi, opiekunki, wychowawcy i inne osoby, z którymi będzie spotykało się dziecko w czasie detoksu są równie ważni. Nawet życzliwa osoba może storpedować plan detoksu, jeśli o nim nie wie, a np. przyjdzie do niego Twoje dziecko żebrząc o smartfon „tylko na chwilę, bo mam coś bardzo ważnego, a mój się zepsuł”.

Pójdź i porozmawiaj z każdym, kto będzie opiekował się bezpośrednio twoich dzieckiem przez najbliższe 3 tygodnie. Można powiedzieć:

"Wprowadzamy dziecku dietę cyfrową, czyli zero kontaktu z ekranami na najbliższe kilka tygodni. Dlatego prosimy o pomoc w ścisłym przestrzeganiu tego elektronicznego postu."

Pamiętaj. Nie musisz zwierzać się ludziom ze swoich problemów. Najbezpieczniejsza informacja to powiedzenie, że nadmierna ekspozycja na ekrany spowodowała problemy ze snem, a detoks cyfrowy jest sposobem na przywrócenie układu hormonalnego dziecka do równowagi.

Tydzień wprowadzający

Przedstaw zasady i poproś o ich przestrzeganie. Jeśli nie ufasz którejś z osób, że się nie podporządkuje, znajdź sposób pozbycia się jej na te kilka tygodni.

Podczas detoksu oceniaj regularnie - gdzie wsparcie szwankuje? Gdzie pojawiają się luki, słabe punkty, w które może się wedrzeć elektronika?

ZADANIE: Zidentyfikuj swój system wsparcia.

Aby wybudować swój system wsparcia pomyśl o osobach najbliższych: jak one mogą Cię wesprzeć w okresie cyfrowego detoksu. Dopiero potem rozbuduj system o kolejne możliwe osoby.

1. Zrób listę osób, które już ci pomagają - jaką rolę odgrywają w twoim życiu i o jakie dodatkowe przysługi mógłbyś je poprosić w czasie detoksu.

Poświęć czas osobom mającym bezpośredni wpływ na dziecko i nim się zajmujących. Co do pozostałych - potrzebujesz ich współpracy, a nie tego by zgadzali się z twoją oceną konieczności detoksu, czy rozumieli korzyści z nim związane.

2. W jakich zadaniach możesz się wymieniać z mężem/żoną?

Tydzień wprowadzający

Zjawisko mentalnego przyzwolenia

Osoba o niepopularnych poglądach (np. uważająca, że nowe technologie mogą szkodzić) może czuć się kompletnie osamotniona - wszyscy są przekonani, że nowe technologie są super, tylko ja jedna - zacofana.

Słysząc naukowe uzasadnienie czuje, że to dobrze tłumaczy obserwowane przezeń problemy. Dlatego potrzebuje wsparcia. Potrzebuje poczuć przyzwolenie na ten tok myślenia.

Nieoczekiwanym źródłem wsparcia mogą być rodzice pozwalający swoim dzieciom na nieograniczony dostęp do elektroniki. Sami czują, że nie dadzą rady, ale kibicują podejmującym detoks.

Rodzice kolegów.
Nie musisz opowiadać ze szczegółami o problemach. Bezpieczne wyjaśnienie, to że robisz to "na polecenie lekarza" aby "poprawić jakość snu".

Wyjaśnij wagę ścisłego przestrzegania zakazu ekranów - wyjaśnij, że to podobne do diety dla alergika - nie może być wyjątków.

Będziesz zaskoczony otwartością wielu rodziców.

Przyjaciele i znajomi.
Pomyśl o wszystkich, którzy mogą pomóc. Zaproś znajomych na wieczór w celach towarzyskich i np. na grę planszową.

Uwaga na babcię i dziadka, będących pod wrażeniem obycia wnuków w elektronice. Im szczególnie dobitnie trzeba wytłumaczyć, że zasada zero ekranów obowiązuje ściśle przez cały okres trzech tygodni.

Grupy rodziców.
Czy jesteś członkiem jakiegoś klubu rodzica? Może podejmiecie wspólnie detoks? A nawet jeśli nie - mogą cię wspierać.

Tydzień wprowadzający

Nauczyciele i trenerzy

Niektórzy nauczyciele mają sami świra na punkcie technologii i będą cię wyśmiewać. Jeśli decydujesz się przeprowadzić detoks w czasie roku szkolnego sprawdź szkolne zasady dotyczące smartfonów i jak są egzekwowane.

Często sprzymierzeńcami będą szkolny psycholog, pielęgniarka, dyrektor. Podobnie Wf-iści, trenerzy też bywają dobrymi sojusznikami, albo wręcz mentorami.

Lekarze, terapeuci, specjaliści.

Uwaga. Jeżeli dziecko znajduje się pod opieką psychologiczną lub psychiatryczną, może mieć problem. Lekarze, terapeuci i inni specjaliści zdrowia psychicznego mają zróżnicowaną wiedzę na temat technowypalenia i uzależnień od technologii, wielu nie widzi związku.

Niektórzy terapeuci używają np. gier komputerowych jako nagrody za dobre zachowanie. Logopedzi - aplikacji wspomagających mowę, gier uczących interakcji i umiejętności społecznych.

Pamiętaj, że to ty odpowiadasz za swoje dziecko i jeśli ktoś tego nie szanuje - możesz zrezygnować z jego usług.

Zajęcia pozalekcyjne (świetlica).

Czasem rodzice dają gry do świetlicy i opiekunom jest trudno odmówić. Jednak często gdy rodzic, chcący zrobić detoks proponuje, by je wyrzucić - z przyjemnością to robią.

WAŻNE:

Wsparcie należy uzyskać przed rozpoczęciem detoksu, inaczej rola elektroniki jako "niańki" będzie trudna do zastąpienia.

Tydzień wprowadzający

3. Plan

Konieczny jest dość szczegółowy plan, wypełniający czas, który pozostanie po czasie ekranowym.

Przypnijcie kalendarz na lodowce, z datą początku detoksu. Dobry początek - to na przykład wakacje.

Zaplanuj każdego dnia kilka rzeczy do wyboru, które dziecko może robić w zamian czasu ekranowego.

Pamiętaj – nie ma specjalnego sensu planowanie najbardziej atrakcyjnych rzeczy na samym początku. Możesz spodziewać się kilku dni dużego oporu, poza tym przyzwyczajone do elektronicznego narkotyku dziecko może na razie mieć trudność w odczuwaniu prawdziwych przyjemności.

Dobrze, by aktywności pierwszego tygodnia zawierały jak najwięcej działań na świeżym powietrzu. Zieleń, zapachy, doświadczenia sensoryczne (chodzenie boso po piasku, mchu, brodzenie w strumieniu, dotykanie kory, trawy, zabawa piaskiem, kąpiel, słuchanie odgłosów przyrody – to wszystko jest niejako kąpielą dla przebodźcowionego mózgu.

Propozycje działań:

Aktywności fizyczne, artystyczne, grupowe.

Rodzinne wyprawy rowerowe, kajakiem, krajoznawcze, pikniki, wycieczki, wspinaczka, spacer.

„Kąpiele leśne”, podchody, geocaching.

Obserwowanie ptaków, nocleg pod namiotem, robienie zdjęć przyrody o wschodzie słońca.

Tydzień wprowadzający

Propozycje działań, cd.

Tworzenie zielnika, obserwacja owadów pod lupą, uprawianie ogródka, podlewanie kwiatów, pielenie grządek z chwastów, grabienie liści, koszenie trawy, zabawa w błocie, piasku.

Prosta obróbka drewna, modelarstwo, odlewy gipsowe, projekty z masy papierowej, gliny.

Dwa ognie, chowanego, piłka ręczna, frizbee, puszczanie latawca, pływanie, potańcówka w domu, lekcje pływania, tenisa, ping-ponga, szycia, gotowania, pieczenia, szachy, kluby planszówkowe, projekty kreatywne.

Wspólne, rodzinne gotowanie + wspólny obiad przy świecach, seans planszówek, zbieranie owoców, ZOO.

Sam na sam: jedno dziecko - jeden rodzic (lub babcia, matka chrzestna itp.) - nie zabieraj wtedy z sobą telefonu.

4. Zaopatrz się w zabawki, gry i pomysły na aktywność, które zastąpią ekran

Pomyśl o zabawach ze swojego dzieciństwa.

Lego, książki, sklejanie modeli, tworzenie biżuterii, komiksy.

Gry - statki, strategie, Cluedo, kostka Rubika, Monopol, szachy, backgamon, gry karciane, domino, glina, kule, korale, żonglerka, usypywanie wzorków z piasku, plastelina.

Klocki magnetyczne, instrumenty muzyczne, muzyczne krzesła, pasjans, szycie, rysowanie, szydełkowanie, robienie na drutach, filcowanie.

Rower, rolki, deskorolki, łyżwy, figurki akcji, lalki, jo-jo, guma do skakania, huśtawka, trampolina.

Tydzień wprowadzający

5. Zaplanuj przerwy i atrakcje dla siebie.

Wielu rodziców twierdzi, że "czas ekranowy to jedyny czas gdy dzieci są cicho". Dlatego potrzebujesz czasu dla siebie, na innych zasadach. Przynajmniej raz w tygodniu zrób coś, co ci sprawiało przyjemność zanim pojawiły się dzieci - np. randka małżeńska, ale też czas dla samego siebie - kąpiel, książka, wyprawa do kawiarni, spotkanie z przyjaciółmi itp.

6. Poinformuj wszystkich, których współpracy potrzebujesz o detoksie.

Gdy masz już sformułowany plan poinformuj o detoksie dorosłych z otoczenia dziecka , szczególnie jeśli zaplanowaliście jakieś działania z ich udziałem.

a) Zaproś rodziców przyjaciół dziecka, by się włączyli.
To nie jest konieczne, jednak bardzo przydatne, jeśli dziecko ma jakiegoś bliskiego przyjaciela. Pamiętaj, że nie musisz rozmawiać z wszystkimi rodzicami dzieci, z którymi będzie twoje dziecko w okresie detoksu. Nie wykluczaj z góry akcji informacyjnej dla rodziców, których dzieci cały czas grają - może są nieświadomi skutków.

b) Włączanie rodzeństwa.
Jeśli masz kilkoro dzieci warto zaproponować detoks wszystkim razem, by ci, którym pozostawiono dostęp do ekranu nie drażnili detoksykowanej siostry czy brata swoimi przywilejami. Absolutne minimum to ustalenie wspólnych zasad korzystania z elektroniki w domu.

Uwaga - trzeba zapobiec sytuacji, gdy brat lub siostra będzie specjalnie drażnić tego na detoksie faktem, że nadal może korzystać z elektroniki.

Tydzień wprowadzający

c) Rodzice i ekrany.

Ograniczcie też czas ekranowy, by dać dobry wzór. Podstawowa zasada, którą warto wprowadzić dla całej rodziny to - ekran poza sypialnią, wspólnymi posiłkami i czasem wspólnym.

Rodzicielstwo jest stresujące i rodzice też korzystają z nowych mediów by się odstresować, ale to też wpływa na naszą korę czołową – mamy słabszą kontrolę impulsów, problemy z wytrwałością w dążeniu do celu, w tym ustaleniu zdrowego limitu czasu ekranowego.

Ekrany też wpływają negatywnie na poziom melatoniny – hormonu snu u dorosłego. Co oznacza, że ograniczenie czasu ekranowego oznacza zarazem poprawę jakości i głębokości snu. Lepiej wystany rodzic jest lepiej przygotowany na zmierzenie się z wyzwaniem przeprowadzenia skutecznego detoksu swoim dzieciom.

6 powodów, dla których warto by rodzice też ograniczyli czas korzystania z mediów.

1. Będziesz dobrym wzorem.
2. Będziesz bardziej świadom, co dzieje się z twoim dzieckiem w czasie detoksu.
3. Poprawi się praca kory czołowej, odpowiedzialnej za kontrolę impulsów i planowanie.
4. Wzrośnie prawdopodobieństwo doprowadzenia planu detoksu do końca
5. Będzie ci łatwiej dostroić się do dziecka.
6. Bardziej wypoczniesz.

Tydzień wprowadzający

7. Poinformuj dziecko o detoksie.

Kiedy? Trzy dni przed początkiem – po to, by na przykład uprzedziło znajomych, że można będzie się z nim kontaktować wyłącznie telefonicznie lub osobiście (lub w określonych godzinach).

Plan, który przedstawisz dziecku musi być krystalicznie czysty, jasny i oczywisty. Musisz na nim umieścić datę początku i końca, jakich urządzeń dotyczy. Na przykład musisz sprecyzować, czy przeprowadzacie detoks całkowity (zero ekranów), czy dopuszczacie oglądanie filmów – jeśli tak to jakich i w jakim czasie (ile czasu dziennie), czy też codzienne limity – np. 3 godziny maksymalnie. Jeżeli detoks jest niecałkowity – musisz ustalić zasadę – dziecko otrzymuje urządzenie od Ciebie i oddaje je Tobie w z góry wyznaczonych godzinach.

Pokaż mu kalendarz z zaplanowanymi atrakcjami oraz gry i zabawki kupione na tę okazję. Powiedz, kto wie o detoksie. Nie obiecuj, że dostanie smartfon z powrotem po zakończeniu detoksu, bo to zależy od wielu czynników. Wyjaśnij zasady i że będziecie je egzekwować.

Stwórzcie i podpiszcie kontrakt.

Stwórz i podpiszcie kontrakt, w którym zawarte są ścisłe warunki obowiązujące dziecko (i rodziców) przez najbliższe trzy tygodnie.

W kontrakcie powinny być zawarte warunki, cel detoksu oraz konsekwencje naruszenia ustaleń (zarówno ze strony dziecka, jak rodziców).

Chodzi o zobowiązanie, że jeśli rodzice zawiodą w dotrzymaniu obietnic (np. czasu wspólnego) w czasie detoksu, muszą zapłacić "podatek" np. kredyt w postaci 25 zł na nowe lego. Tak samo dzieci - muszą zapłacić podatek np. dodatkowe prace domowe, wylosowane ze słoika.

Kontrakt powinien wisieć w widocznym miejscu (np. na lodówce).

Tydzień wprowadzający

Przykład kontraktu:

Ja, Julia, zobowiązuję się do oddania i całkowitego zaprzestania korzystania z urządzeń elektronicznych na okres 3 tygodni (początek data, koniec data).

Zdaję sobie sprawę i przyjmuję do wiadomości, że nie jest to kara, a szansa zresetowania układu nerwowego i hormonalnego.

Jeżeli zostanę przyłapana na łamaniu, lub naginaniu zasad pierwsze ostrzeżenie (podatek) oznacza dodatkowe prace domowe w postaci umycia wszystkich okien i podłóg, wypastowania podłóg i wyszorowania kafelków w kuchni i łazience.

Następne przekroczenie umowy skutkuje przedłużeniem detoksu o kolejny tydzień.

Podpis Julii:

.....

Ze swej strony zobowiązujemy się do zrealizowania zaplanowanych w kalendarzu wspólnych atrakcji. Jeśli z naszej winy któraś z nich nie odbędzie się (wyłączamy przypadki losowe typu choroba, gradobicie, potop itp.) zobowiązujemy się uiścić podatek w postaci każdorazowego dołożenia 30 zł na cel zakupu materiałów malarskich dla Julii.

Podpisy rodziców:

.....

.....

Tydzień wprowadzający

Czego możesz oczekiwać? Reakcje dziecka na detoks:

Niemal wszystkie dzieci reagują silnymi negatywnymi emocjami, ale skoro inni rodzice to przetrwali, Ty też przetrwasz.

Pamiętaj detoks to nie jest kara! Bądź empatyczny, ale stanowczy.

Każde dziecko pyta - dlaczego mi to robisz? Oraz - co będzie potem?

Pułapka nr 1.
Żadne wyjaśnienie nie przekona dziecka. Będzie się kłócić, że ono inaczej widzi problem i rozwiązanie - nie wdawaj się w dyskusję, stosuj technikę zdartej płyty.

Technika ta polega na nie wdawaniu się w dyskusje, tylko po wyczerpaniu kilku racjonalnych argumentów, powtarzaniu (jak zdarta płyta) tego samego, sformułowanego pozytywnie komunikatu.

Np. „Przez trzy tygodnie będziesz miała post od elektroniki. To nie podlega dyskusji. Robimy to, by dać Twojemu mózgowi odpocząć".
„Ale mój mózg odpoczywa przy grze".
„Rozumiem, że jesteś o tym przekonana, ale przez trzy tygodnie będziesz miała post od elektroniki. To nie podlega dyskusji."
„Ale mamo, wszyscy będą ze mnie się nabijać, że mam nadopiekuńczą mamę!"
„Rozumiem, że to może być trudne, ale przez trzy tygodnie będziesz miała post od elektroniki."
„To mój smartfon, prywatny, sama go sobie kupiłam, nie masz prawa mi go kraść!"
„Tak, to twój smartfon. Przez trzy tygodnie będziesz miała post od elektroniki. To nie podlega dyskusji."
...

Jak długo powtarzać zdartą płytę? Aż dziecko zrozumie, że nie ma od tego odwołania. Zwykle 4-5 powtórzeń wystarczy.

Tydzień wprowadzający

Uwaga. Nie ma co próbować się bronić przed fałszywymi oskarżeniami (typu „kradniesz mi moją własność, odzierasz mnie z prywatności.”), bo to łatwo przeradza się w jałową dyskusję. Możesz przyznać, że w oskarżeniu dziecka jest trochę racji- to wybija oręż z ręki. Ewentualnie możesz nazwać zabieg retoryczny stosowany przez dziecko. Potem powtarzasz zdartą płytę.

„Kradniesz mi moją własność” – „Tak, to twój smartfon. Przez trzy tygodnie będziesz miała post od elektroniki.”

„Nie masz prawa odbierać mi mojej własności, szczoteczkę do zębów też mi zabierzesz?” „Rozumiem, że to pytanie retoryczne. Przez trzy tygodnie będziesz miała post od elektroniki”

Pułapka nr 2
Poczucie winy. Dziecko będzie się upierać, że "to nie fair" i że jesteś podły. Będzie cię oskarżać, wiedząc, że Cię to zaboli. Czasem to szczera rozpacz, czasem czysta manipulacja, dlatego też nie wdawaj się w dyskusję.

Co powiedzieć? "To eksperyment, który nie będzie trwał długo. "

Pociesz się faktem, że dziecko reaguje na swoje obawy, wyobrażenia jak straszne to będzie, a nie na rzeczywistość.

Możesz dodać wyjaśnienie neurologiczne: "Lekarze odkryli, że gry, media społecznościowe, smartfony mogą mieć zły wpływ na mózg człowieka, zwłaszcza młodego, który jeszcze się rozwija. Dlatego na trzy tygodnie odstawiasz elektronikę. Robimy rodzaj diety - po to, żeby dać Twojemu mózgowi odpocząć.”

Można odnieść się do problemu, którego doświadcza dziecko (i jest tego świadome), np. "Jak sam wiesz, często jesteś bardzo znużony, boli cię głowa. Lekarze mówią, że to trochę tak jak z komputerem, który się zawiesza, bo za dużo programów działa na raz. To samo może dziać się z mózgiem przeładowanym bodźcami. Możesz tego nie widzieć, ale to się dzieje. Dlatego robimy przerwę od ekranów."

Tydzień wprowadzający

Dodaj coś pozytywnego, np.:

"Dzięki temu poczujesz, że masz lepszą kontrolę nad emocjami, będziesz szczęśliwszy, mniej zestresowany."

Mów tyle, ile potrzeba, ale bądź czujny na moment gdy dziecko chce wykorzystać te informacje do szantażu, czy negocjacji.

Na pytanie: "Ale potem oddasz mi wszystko?" nie możesz odpowiedzieć teraz - to się dopiero okaże, nie wdawaj się w negocjacje.

W razie potrzeby sięgaj po zdartą płytę.

Jak reagują młodsze dzieci:
Typowe reakcje to łzy, prośby , próby negocjacji, kłótnie, złość, oskarżenia.

Co możesz zrobić?

- Powiedz o rzeczach, które dostanie w zamian.
- Zaangażuj (burza mózgów) w wymyślanie alternatyw – co zrobić z wolnym czasem, który powstanie po rezygnacji z ekranów.

Jak reagują młodsze nastolatki (10-13 lat):

Typowa reakcja to wściekłość, trzaskanie drzwiami, oskarżenia emocjonalne.

Co możesz zrobić?

- Miej plan awaryjny na wypadek ekstremalnych reakcji.
- Nie używaj słowa "uzależnienie", empatuj, mów np. "Wiem, że to dla ciebie ważne i dlatego mamy w planach kilka rzeczy, które ci to zrekompensują"
- Co do kontaktów z przyjaciółmi - zapewnij kontakt telefoniczny (telefon z klapką).

Tydzień wprowadzający

Nastolatki starsze i młodzi dorośli (14+)

Typowe reakcje to złość lub wycofanie się, apatia.

Co możesz zrobić?

- Z drugiej strony - są bardziej skłonni do autorefleksji - porozmawiaj tak, by nastolatek stworzył własne cele detoksu (zgodne z naszymi).
- Zachęcaj do tworzenia pomysłów – co zrobić w zamian z wolnym czasem oraz – jak kontaktować się z przyjaciółmi/znajomymi.
- Niektórzy wpadają na pomysł pisania tradycyjnych listów do dalej mieszkających przyjaciół. To doskonały pomysł, przez 3 tygodnie można wymienić się nawet kilkoma listami.

Ulga
Niektóre dzieci zdają sobie sprawę, że elektronika jest sposobem odstresowania, ale zniewala. Czują ulgę, że ktoś ich od niej uwalnia.

"Mój syn strasznie płakał, że mu zabieramy playstation, ale wydawał się jednocześnie przeżywać ulgę, bo na jakimś poziomie zdawał sobie sprawę, że gry video go zniewalają." Zwierzyła się pewna mama.

Plan awaryjny.

Jeśli masz uzasadnione obawy, że dziecko dokona samookaleczenia, lub wpadnie w amok niszcząc rzeczy, koniecznie przygotuj plan awaryjny ZANIM poinformujesz je o detoksie.

Konieczne jest zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa, a robimy to ustalając granice. To właśnie jasne granice (których brakuje w świecie wirtualnym i grach) sprawiają, że dziecko czuje się bezpiecznie.

Tydzień wprowadzający

Jak zbudować plan awaryjny?

Miej dorosłych (sieć społeczną), którzy pomogą ci zapewnić dziecku bezpieczeństwo w początkowym okresie detoksu (dobra komunikacja to klucz sukcesu).

Jeśli problemem jest depresyjność:

- Zapewnij, by dziecko do momentu, gdy poczuje się bezpiecznie nie zostało samo (np. pewna mama spała przez pierwsze trzy noce w pokoju swojej 13-letniej córki).
- Pamiętaj, że ekran po nocy pogarsza depresję i tendencje samobójcze, więc ryzyko związane z pozostawieniem dziecku elektroniki jest większe niż depresyjność związana z detoksem.

Jeśli problemem jest agresja (napad wściekłości)

- Ważne jest kiedy i jak mówisz o detoksie. Nie rób tego gdy dziecko właśnie jest przyklejone do ekranu, gdyż to moment, gdy jest najbardziej podatne na silne emocje. Pamiętaj, że dziecko siedzi przy urządzeniu, które dostarcza mu narkotyku, a Ty mu to przerywasz.
- O detoksie poinformuj w otoczeniu, które nie podsuwa od razu przedmiotów, rzeczy do zniszczenia (rzucania, kaleczenia siebie lub innych).
- Zrób to koniecznie w obecności jeszcze jednego dorosłego. Dzięki temu zyskujecie na wstępie przewagę.
- Urządzeń pozbądź się pod nieobecność dziecka, inaczej może bardzo agresywnie walczyć o każdy element wyposażenia.
- Jeśli obawiasz się reakcji dziecka na moment odkrycia, że oto nie ma laptopa, ponownie zapewnij sobie pomoc - obecność drugiej osoby dorosłej.
- Zadbaj o siebie - jeśli obawiasz się , że w obliczu agresji dziecka stracisz panowanie nad sobą, skorzystaj z pomocy innej osoby dorosłej, a nawet psychologa.

Tydzień wprowadzający

Jeśli problemem są wybuchy emocji

- Plan powinien objąć "trudne" momenty - zarówno poinformowania o detoksie, jak odebrania urządzeń.
- Poinformuj o detoksie gdy nie używa urządzeń (patrz wyżej).
- W obecności obojga rodziców.
- Urządzenia usuń z domu pod nieobecność dziecka, jeśli spodziewasz się wybuchu agresji gdy odkryje brak urządzeń - miej do pomocy innego dorosłego.
- Jeśli boisz się, że nie poradzisz sobie z wybuchami emocji dziecka - zaangażuj w swój plan też profesjonalistę - np. psychoterapeutę
- Plan powinien objąć spisanie sposobów wyładowania emocji
- Przekierowanie energii (uwagi)
- Miejsce i czas na uspokojenie

Weź pod uwagę swoją odporność emocjonalną - czy dasz sobie radę z opanowaniem siebie? Jak długo potrafisz znieść silne emocje dziecka? 5 minut? 15? 30?

Jeżeli masz z tym problem - weź kogoś do pomocy, ale też możesz zastosować technikę WUPR - opowiedzieć o konsekwencjach braku opanowania.

Gdy przystępujesz do rozmowy:

- Nie podnoś głosu, nie reaguj na wyzwiska, nie próbuj przekonywać, argumentować (to tylko nakręca emocje).
- Zmniejsz ilość bodźców stymulujących w miejscu rozmowy. Oznacza to np. przyćmienie światła, bez TV i radia w tle.
- Starsi nastolatkowie i młodzi dorośli powinni usłyszeć, że mają np. 10 minut na zapanowanie nad emocjami, jeśli się nie podporządkują, wzywasz policję.

To daje dziecku świadomość, że nieważne co zrobi - zostanie powtrzymane, a jego emocje okiełznane. Paradoksalnie - to daje mu poczucie bezpieczeństwa.

Tydzień wprowadzający

Zasada WUPR:

1. Wyjaśnienia
- objaśnij sytuację tak, jak ją widzisz
- bądź obiektywny
- trzymaj się sprawy (bez pretensji o przeszłość, nawiązywania do innych sytuacji)
- bądź zwięzły
- opisuj co się stało, a nie jak ci się wydaje - dlaczego się tak stało

2. Uczucia
- powiedz co czujesz
- weź odpowiedzialność za swe uczucia, nie oskarżaj nikogo o wywoływanie twoich uczuć
- wczuj się w uczucia rozmówcy

3. Potrzeby
- przedstaw swe oczekiwania - bądź wybiórczy
- bądź realistyczny
- bądź przygotowany na kompromisy

4. Rezultaty
- określ nagrody
- ile to konieczne - uprzedź rozmówcę o skutkach, jakie może przynieść zignorowanie przez niego twych oczekiwań.

Przykład:

W. Poinformowałam Cię, że na trzy tygodnie zostaną Ci odebrane urządzenia elektroniczne, gdyż potrzebujesz, by Twój układ nerwowy i hormonalny wróciły do normy. Zacząłeś przeklinać, krzyczeć na mnie i próbowałeś mnie uderzyć.
U. Choć rozumiem twoją frustrację nie zgadzam się na takie zachowanie.
O. Daję ci 5 minut, byś ochłonął. Chcę z tobą porozmawiać na spokojnie.
R. Jeżeli się dostosujesz, porozmawiamy dalej. Jeśli nadal będziesz próbował bić mnie lub inne osoby wezwę policję.

Tydzień wprowadzający

4. Pozbądź się ekranów

Pozbycia się urządzeń elektronicznych należy dokonać na dzień przed detoksem. Potem przeprowadzisz drugą rundę. Zbierz urządzenia, które przegapiliście. Też te, które od lat leżą w szafie nieużywane. Na bezrybiu i rak ryba. Możesz niedługo odkryć, że dziecko z zapałem gra na starej Nokii w węża. Urządzenia powinny zostać zabrane z domu (np. do biura rodziców), gdyż nawet najlepiej ukryte "wyciekają".

Media społecznościowe dziecka powinny zostać na ten czas zawieszone. Dzięki temu nawet jeśli dziecko pożyczy od kogoś np. smartfon, nie będzie w stanie się zalogować.

Nie wystarczy wprowadzić zakazu, nie odbierając urządzeń. Kora przedczołowa dzieci jest niewystarczająco rozwinięta, by poradzić sobie z takim wyzwaniem. To nie kwestia braku zaufania, a realnego wystawiania dziecka na zbyt dużą próbę. Nie stawiaj wozu przed konia, uważając, że prosząc dziecko o zaprzestanie korzystania z mediów dajesz mu okazję do wykazania się odpowiedzialnością.

Jeżeli zdecydowaliście się na wersję minimalną detoksu – najlepiej nie zostawiać dziecku smartfona, a dostęp do ściśle kontrolowanego stacjonarnego komputera. Ścisła kontrola polega na tym, że to ty wyznaczasz kiedy dziecko będzie zeń korzystało. Komputer musi być zabezpieczony hasłem i to ty go włączasz i wyłączasz. (PS Twoje imię, imię waszego kota czy dziecka, uzupełnione na końcu bieżącym rokiem to żadne hasło – wysil się.)

Jeżeli uważasz za całkowicie niezbędne, by dziecko miało smartfon, zainstaluj aplikację pozwalającą na kontrolę nad telefonem dziecka. Osobiście polecam albo Google Family Link (bezpłatne), albo Esset Parental Control (płatne, ale z większą liczbą przydatnych funkcjonalności). Pozwala to m.in. na kontrolę nad czasem korzystania ze smartfona. Do końca 13 r.ż. limit powinien wynieść maksimum godzinę dziennie. Oczywiście mimo zabezpieczeń może się zdarzyć, że dziecko ominie blokady, dlatego gorąco odradzam zostawienie akurat tego urządzenia.

Tydzień wprowadzający

Jakich urządzeń należy się pozbyć?

Smartfony, game-boye, konsole, tablety, laptopy. Też te zapomniane, stare, których nikt nie używa, ale nadal są sprawne (jak wspomniałam, na bezrybiu i rak ryba).

ZADANIE - Zrób burzę mózgów dotyczącą alternatyw wobec ekranu.
Wypisz wszystkie okazje, gdy dziecko mogłoby oszukać i zerkać na ekran i wymyśl sposób wyeliminowania tej pokusy.

CHECKLISTA:

- 3 obszary - 3 cele
- rób kalkulację korzyści i kosztów
- Poinformuj o detoksie wszystkich, których współudział jest konieczny do odniesienia sukcesu
- Zaplanuj aktywności dla dziecka, uwzględniając aktywności wspólne
- Stwórz i wywieś kalendarz zajęć
- Przeszukaj dom pod kątem urządzeń (też tych nieużywanych)
- Zaplanuj czas na odstresowanie dla siebie
- Ustal zasady dotyczące oglądania filmów

Zatroskani

#detoks cyfrowy

PRZEPROWADZENIE DETOKSU CYFROWEGO

BOGNA BIAŁECKA
FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII 2022

Tydzień po tygodniu

Nie pozwól, by dziecko miało jakieś urządzenie, bo jest prezentem (np. od taty, babci, cioci), lub dlatego, że je kupiło za własne pieniądze. Jeżeli masz problem z zabraniem dziecku smartfona bo „kupiło je za własne pieniądze" zastanów się, czy gdyby za własne pieniądze kupiło sobie kokainę też byś uważał, że nie możesz mu jej odebrać.

Pamiętaj. Najtrudniejsze jest dobre przygotowanie detoksu. Potem wystarczy konsekwentnie realizować plan.

Wyciągnij wtyczkę, odzyskaj wigor, zresetuj system nerwowy.

Komputer można zresetować w minutę, umysł ludzki - w trzy tygodnie.

Cyfrowy post to szansa na odnowienie, powrót systemów do równowagi, dotlenienie i dokarmienie płata czołowego.

Pamiętaj, że detoks to pierwszy krok w długiej podróży, której celem jest poprawa jakości życia dziecka, dzięki wypracowaniu bardziej zróżnicowanego, zintegrowanego pomysłu na wspomaganie rozwoju dziecka.

Tydzień 1:
Odłączenie wtyczek

Kurs wyznaczaj za pomocą gwiazd, nie światełek przepływających okrętów.
Omar Bradley

Na samym początku detoksu weź pod uwagę inne możliwe źródła przebodźcowienia i wyeliminuj je.

Ekspozycja na światło błękitne i promieniowanie elektromagnetyczne może spowodować taką samą reakcję stresową jak interaktywny czas ekranowy, a zatem warto ograniczyć ilość sztucznego światła błękitnego i promieniowania elektromagnetycznego.

A) Promieniowanie elektro-magnetyczne

Coraz więcej badań sugeruje, że promieniowane e-m wpływa na organizm generując reakcję stresową i może wywoływać symptomy pobudzenia – postaraj się wyeliminować (wyłączać) wszystkie możliwe źródła promieniowania e-m w domu.

B) Telewizja

Szybkie, dynamiczne akcje na wielkim ekranie działają podobnie jak np. gry. Tak samo telewizor włączony przez większość dnia jako szum tła.

Problemem wielu domów jest nieustanny hałas związany z włączonym telewizorem, radiem itp. Jeżeli detoks ma być skuteczny, potrzebujecie więcej ciszy i spokoju.

C) Światło błękitne pochodzące z oświetlenia.

Starajmy się, by w domu było włączone jak najmniej sztucznego światła. Żarówki żarowe o ciepłym spektrum są zdecydowanie lepsze od LED i CFL.

Uwaga – gdzie tylko można warto zainstalować klasyczne żarówki żarowe (nie pulsujące).

Tydzień 1: Odłączenie wtyczek

Czego możesz oczekiwać?

Zespół odstawienny

Jeżeli mamy do czynienia nie tylko z przebodźcowieniem, lecz też z uzależnieniem - mogą się pojawić typowe objawy zespołu odstawiennego (analogiczne jak przy odstawieniu narkotyków):

- Niepokój emocjonalny,
- niepokój ruchowy (dziecko „nosi" z miejsca na miejsce),
- wyczerpanie,
- depresja,
- poirytowanie,
- apatia, senność,
- brak motywacji,
- brak umiejętności cieszenia się nawet z prawdziwych atrakcji,
- marudzenie,
- bóle głowy.

Objawy te z reguły znikają po kilku dniach (maksymalnie tygodniu).

Czynniki wpływające na przebieg zespołu abstynencyjnego:

- Młodsze dzieci szybciej wracają do normy (do 3 dni), nastolatki po tygodniu (a objawy odstawienne są u nich silniejsze).
- Najsilniejsze reakcje występują u prawdziwie uzależnionych.
- Dzieci używające elektroniki jako sposobu ucieczki od traumy, silnego stresu będą też miały silniejsze objawy.
- Dzieci uważające, że gra (media społecznościowe) to "jedyna rzecz, dzięki której jestem szczęśliwy/a" mogą mieć objawy depresji.

Tydzień 1: Odłączenie wtyczek

Co będzie się działo?

- W pierwszych dwóch dniach może dominować zły nastrój oraz niezdolność do odczuwania radości. Właśnie dlatego najlepiej na samym początku zaplanować aktywności na łonie natury, pomaga to w szybszym przezwyciężeniu negatywnego nastroju. Większe atrakcje odłóżmy na później.
- Rozpoczęcie ponownej regulacji rytmów dobowych. Dzięki pozbyciu się ekranu wieczorem - melatonina (hormon snu) zaczyna być wydzielana wcześniej i w większych ilościach. Melatonina jest antyoksydantem (np. łagodzi zapalenia), a jednocześnie jest prekursorem serotoniny odpowiedzialnej za nastrój. Mało melatoniny w nocy = zły nastrój w ciągu dnia. Gdy melatonina zaczyna być wydzielana wcześniej i jest jej więcej, oznacza to, że możemy spodziewać się stopniowego podnoszenia nastroju dziecka.
- Do normalnego poziomu zaczyna też powracać dopamina oraz zdolność czerpania przyjemności z naturalnych jej źródeł.
- Powrót do zdrowszych i bardziej fizycznych form zabawy (po kilku dniach).
- Poprawa nastroju, rzadsze napady złości, płaczu itp.
- Mniej zachowań opozycyjno – obronnych.

Plan 1 tygodnia

Rozpocznij śledzenie zmian w problematycznych obszarach (na podstawie obserwacji z poprzedniego tygodnia), każdego dnia wieczorem. Wykorzystaj przygotowany przez nas formularz (na końcu dokumentu) lub stwórz własny. Pamiętaj, że codzienne wypełnianie formularza jest niezbędne by stwierdzić, czy detoks przynosi jakieś zmiany.

Przejrzyj z dzieckiem kontrakt, przypomnij go, w razie potrzeby wprowadź uzupełniania.

Tydzień 1: Odłączenie wtyczek

Uzupełnij luki w planie na kolejne tygodnie (odebranie przeoczonych urządzeń, rozmowa z beztroskimi opiekunami użyczającymi "biednemu dziecku" swej elektroniki, uzupełnienie luk w planie zajęć.)

Pod koniec tygodnia z mężem/żoną i innymi rodzicami, którzy podjęli wyzwanie rozważcie wnioski - np. co działa a co nie.

Typowy problem pierwszego tygodnia:
Przeoczone urządzenia i możliwości

Brak pozytywnych zmian po pierwszym tygodniu oznacza, że coś przeoczyliśmy. Gdy redukujemy Zespół Stresu Elektronicznego widać pozytywne zmiany na wielu płaszczyznach. Odstawienie elektroniki znacząco poprawia jakość i głębokość snu, a to z kolei redukuje symptomy w postaci niepokoju, zachowań opozycyjno – obronnych.

Victoria Dunckley pisze, że nigdy nie widziała dziecka z problemami związanymi z elektroniką, które z własnej woli i własnymi siłami odłożyłyby elektronikę na więcej niż na kilka dni, jeśli tylko jest pod ręką. Urządzania muszą zostać fizycznie usunięte z domu. Te których nie da się usunąć muszą by zabezpieczone tak, że z pewnością dziecko się nie włamie do nich.

Unikaj niedoceniania determinacji swojego dziecka!

Weź pod uwagę każde miejsce, gdzie Twoje dziecko będzie obecne - np. dom ex-męża, szkoła, kółko zainteresowań.

Bywa, że dzieci kłamią, twierdząc np. że "mi już wolno grać" albo „mama pozwala mi już na mesendżera, bo muszę mieć kontakt z rodziną”. Czasem dziadkowie nie wiedzą, że starsze modele telefonów też mają gry i wręczają je wnukom.

Tydzień 2:
Prawdziwy odpoczynek

Pozwól, by mózg dziecka prawdziwie odpoczął.

Zmiany w ciele i emocjach:

- Fale mózgowe stają się bardziej spójne, harmonijne, obniża się poziom hormonów stresu.
- Odruchy walcz-uciekaj już nie aktywują się tak często
- Rytm dobowy stabilizuje się i podnosi się poziom serotoniny, a w rezultacie znacząco poprawia się nastrój.
- Rytm serca (zmienność rytmu zatokowego - HRV) staje się bardziej regularny - co zwrotnie wpływa pozytywnie na całość organizmu.

Czego możesz oczekiwać?

- Głębszy i spokojniejszy sen
- Wcześniejszy sen, wcześniejsze wstawanie.
- Lepsza organizacja (np. wywiązywanie z obowiązków domowych, samodzielne znajdywanie zabaw)
- Poprawa kontroli impulsów, mniej niesprawiedliwych oskarżeń i zachowań kierowanych silnymi negatywnymi emocjami
- Poprawa myślenia przyczynowo-skutkowego (dzięki lepszemu funkcjonowaniu kory czołowej)
- Mniej kłótni i prób negocjacji w celu odzyskania ekranów
- Więcej zabawy spontanicznej

Rollin McCraty, Mike Atkinson, William Tiller, “The Role of Physiological Coherence in the Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People,” in Proceedings of the Tenth International Montreux Congress on Stress (Montreux, Switzerland, 1999).

Tydzień 2:
Prawdziwy odpoczynek

Typowy problem drugiego tygodnia:
Rozluźnienie zasad

Utrzymanie ścisłego detoksu, (szczególnie jeśli brakuje adekwatnego wsparcia) może być zbyt trudne. W rezultacie po pierwszych sukcesach rodzice zaczynają poluzowywać zasady, przestają ściśle monitorować zachowania.

Jeżeli rodzice doświadczają dużo oporu wobec detoksu - z różnych stron, może pojawić się zmęczenie, czy nawet wyczerpanie.

Rodzice mogą być też zmęczeni koniecznością ciągłego uzasadniania swojego stanowiska, ciągłego bronienia się, usprawiedliwiania przed dziećmi czy innymi osobami.

Druga możliwa przyczyna to szybki sukces. Gdy rodzice widzą szybko pozytywne rezultaty (np. w ciągu pierwszego tygodnia) mogą podświadomie zacząć poluźniać zasady, łagodzić wymagania, kontrolę.

Wtedy mogą powiedzieć: "Próbowałem, ale nie zadziałało. "

Dlatego należy zadać sobie pytanie - czy nie odpuściłem? Czy detoks nie stał się w gruncie rzeczy symboliczny?

Tydzień 2: Prawdziwy odpoczynek

Plan 2 tygodnia

Sprawdźcie kontrakt - jeżeli były jakieś uchybienia, strona winna powinna uiścić podatek - karę.

Zapytaj dziecko, jak mu się śpi, weź pod uwagę też swoje odczucia na ten temat.

Przeszukaj dom pod kątem ewentualnych przeszmuglowanych z zewnątrz urządzeń elektronicznych.

Kontroluj plan zajęć - czy nie ma za dużo nieustrukturyzowanego czasu. W drugim tygodniu każdego wieczora można już prosić dziecko, by zaplanowało samodzielnie na kolejny dzień trzy kluczowe zajęcia (biorąc pod uwagę prognozę pogody). Może podejmie nawet jakiś projekt kreatywny?

Jeżeli potrzebuje w celu przeprowadzenia projektu obejrzeć tutorial w Internecie – zróbcie to wspólnie niezbyt późnym popołudniem (co najmniej 4 godziny przed snem), na dużym ekranie, robiąc notatki.

Zbieraj dane i kontynuuj śledzenie zmian - codziennie wieczorem podsumowanie.

Pod koniec tygodnia skonsultuj się z współmałżonkiem i innymi partnerami w detoksie. Ważne pytania:

- Czy wszyscy otrzymują wsparcie?
- Czy ktoś nie jest nadmiernie obciążony?
- Czy macie nowe pomysły na czas wolny od ekranów?

Tydzień 3: Uzdrowienie i odzyskanie mózgu

Uwaga - trzeba być naprawdę uważnym, by nie odpuścić w trzecim tygodniu! Gdy najpoważniejsze symptomy łagodnieją, można odczuć pokusę, by nieco odpuścić dziecku. To błąd! Mózg potrzebuje jeszcze minimum tygodnia, by dojść do pełnej równowagi.

Uwolniona energia może zostać przeniesiona na inne rzeczy - na czytanie, zabawę, zajęcia kreatywne, sport, naukę, czy przetwarzanie emocji.

Stan "uciekaj lub walcz" w którym znajdowało się co chwila twoje dziecko w okresie poprzedzającym detoks to stan przetrwania - nastawiony na siebie, egoistyczny, impulsywny, trzeci tydzień cyfrowego postu to okres wychodzenia na zewnątrz, transcendencji.

Czego może doświadczać dziecko:

- Lepsze radzenie sobie ze stresem.
- Mniej niepokoju, obgryzania paznokci, koszmarów, bólów głowy oraz brzucha.
- Większa ciekawość i szybsza nauka.
- Odpoczynek -> lepszy nastrój -> lepszy obraz samego siebie -> lepszy sen.
- Podobnie rodzic przeżywa teraz mniej stresu.

Typowy problem trzeciego tygodnia:
Zaniedbanie efektywnego śledzenia zmian:

W trzecim tygodniu najczęściej największym problemem staje się systematyczne, codzienne wieczorne ocenianie zmian w zachowaniu dziecka. Przeszliśmy najgorsze, dziecko zaczyna mieć dobre nawyki związane z nowymi zachowaniami. Wydaje się, że nic już się nie zmienia i osiągnęliśmy cel.

Jednak wyłącznie codzienna ocena zmian pokaże nam skuteczność detoksu oraz inne czynniki wpływające na zachowania dziecka.

Tydzień 3: Uzdrowienie i odzyskanie mózgu

Codzienna ocena pozwala też wychwycić subtelny z początku wpływ konsumowanego po kryjomu czasu ekranowego – na przykład u dotąd nie odwiedzanej cioci.

Może też pojawić się zniechęcenie – jeżeli nie obserwujemy spektakularnych zmian.

Akceptuj zmianę - dla każdego indywidualną, z wyzwaniami, potknięciami i błędami.

Plan 3 tygodnia:

Codziennie rób podsumowanie dnia i zapisuj refleksje na temat detoksu - co stało się łatwiejsze, gdzie natrafiłeś na niespodziane przeszkody, jak detoks dziecka wpłynął na Ciebie?

Zbieraj dane - spojrzyj na listę głównych problemów:

- Czy sytuacja uległa poprawie?
- Czy jakieś inne negatywne zachowania też złagodniały?

Zbieraj dane i kontynuuj śledzenie zmian. Zanotuj wszystkie pozytywne zmiany w dziecku - np. nowe zainteresowania, lepszy nastrój, większą wrażliwość na innych.

Pamiętaj o czasie wolnym dla siebie.

Zadaj sobie pytanie: czy w tym tygodniu zrobiłeś coś inaczej, lepiej?

Zacznij też tworzyć plan na czas po detoksie.

Pamiętaj, że na wykształcenie nowego nawyku potrzeba co najmniej 21 dni, jesteś u tego progu!

Tydzień 3: Uzdrowienie i odzyskanie mózgu

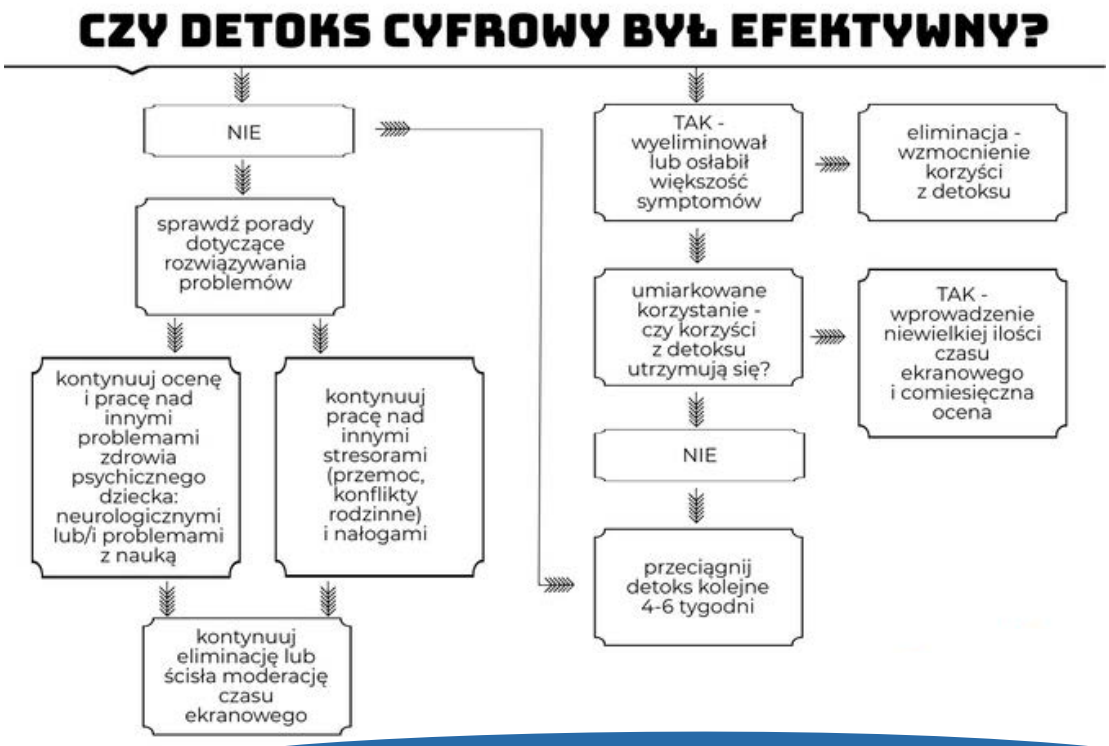
W ostatnią sobotę detoksu przeanalizuj zebrane informacje:

- Porównaj oceny z początku i końca detoksu.
- Co się zmieniło na plus?
- Jak to wygląda na skali?

Zastanów się nad przedłużeniem detoksu:

Dłuższy detoks potrzebny jest zwykle ze względu na czynniki komplikujące - np. autyzm, ADHD, sensoryzmy (zaburzenia w odbiorze i przetwarzaniu bodźców zmysłowych, zaburzenia integracji sensorycznej), zaburzeń nastroju. Może też być sygnałem, że dziecko nie toleruje w ogóle bodźców elektronicznych. Pamiętaj, że zawsze można - bez szkody rozszerzyć post elektroniczny o kolejny tydzień.

Możesz już dziś rozważyć ciąg dalszy – czy zastosować całkowitą eliminację elektroniki czy stopniowo przywracać elektronikę do życia dziecka.



Formularz wieczorny:

Obszar do poprawy:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									

Obszar do poprawy:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									

Obszar do poprawy:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									

Formularz wieczorny:

Uwagi, spostrzeżenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kluczowe atrakcje zaplanowane na jutro:

Zajęcia ruchowe na otwartym powietrzu:	Zajęcia indywidualne	Działanie wspólne z rodzicami lub/i rodzeństwem

Zatroskani

#detoks cyfrowy

CIĄG DALSZY GRY ELIMINACJA VS UMIARKOWANIE

BOGNA BIAŁECKA
FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII 2022

Droga mamo, drogi tato!

Ponieważ wytrwaliście w przeprowadzeniu detoksu cyfrowego dla swojego dziecka, zmierzacie do oczywistego momentu - zastanawiacie się CO DALEJ?

Być może boicie się, że gdy wasze dziecko/nastolatek odzyska dostęp do swoich urządzeń wszystko wróci do sytuacji przed kilku tygodni. A być może spodziewacie się wręcz zachłannego zanurzenia w cyfrowym świecie, po przymusowym poście.

Właśnie dlatego chcę Wam pomóc, by pozytywne owoce cyfrowej wstrzemięźliwości utrwaliły się.

Zapraszam też do odwiedzania naszych stron stworzonych z myślą o wsparciu dla rodziców:

www.zatroskani.pl oraz www.facebook.com/rodzice.co/

Powodzenia!
Bogna Białecka, psycholog, prezes FEZiP

Wstęp do ciągu dalszego...

W ostatnią sobotę detoksu przeanalizuj zebrane informacje:

- Porównaj oceny z początku i końca detoksu.
- Co się zmieniło na plus?
- Jak to wygląda na skali?
- Czy osiągnęliście założone cele?
- Jeżeli nie - co stanęło na przeszkodzie?

Zastanów się nad przedłużeniem detoksu:

Dłuższy detoks potrzebny jest zwykle ze względu na czynniki komplikujące - np. autyzm, ADHD, sensoryzmy (zaburzenia w odbiorze i przetwarzaniu bodźców zmysłowych, zaburzenia integracji sensorycznej), zaburzeń nastroju.

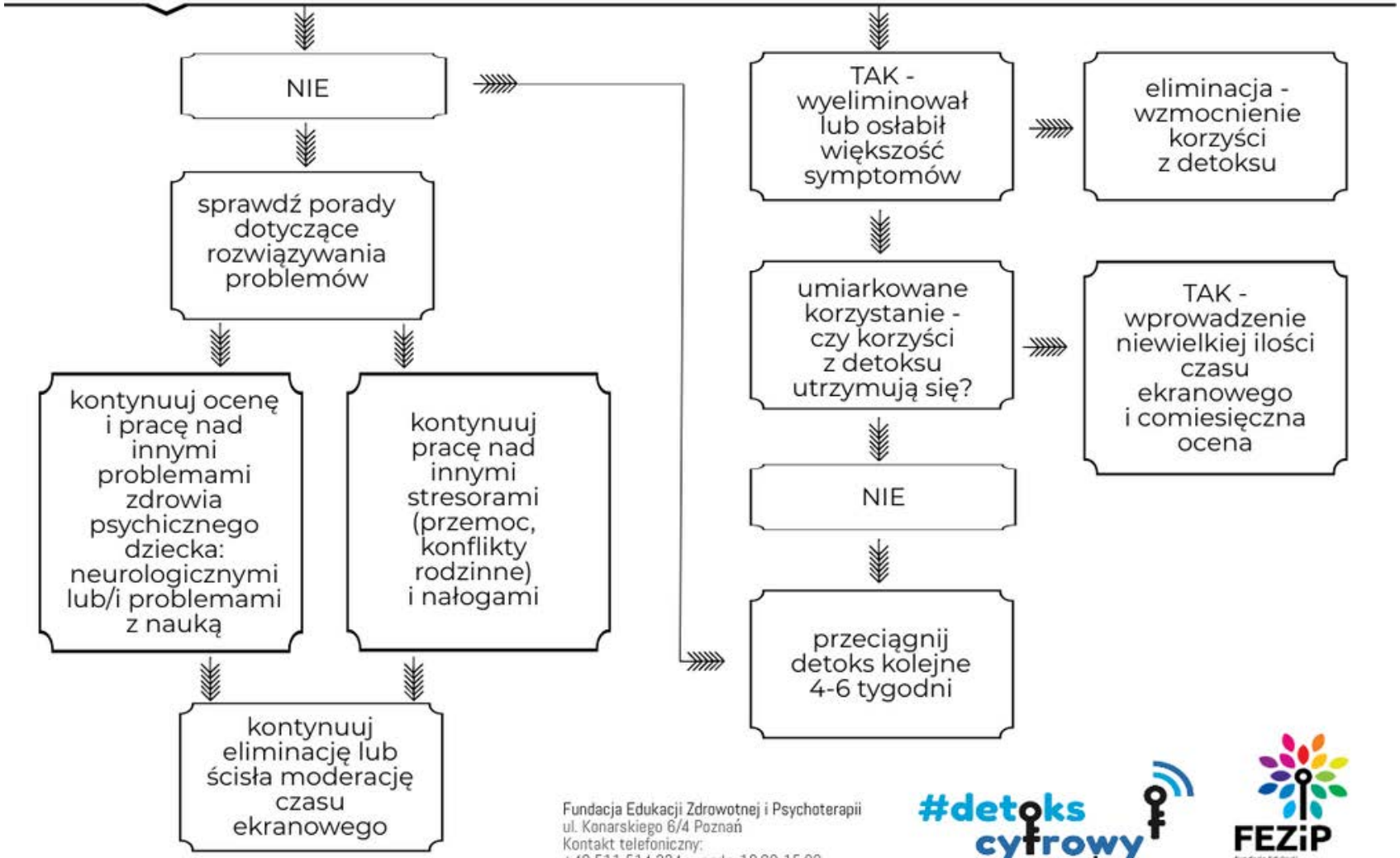
Jednak może być potrzebny też u dzieci bez szczególnych problemów. Jeżeli po nawet niewielkim przywróceniu elektroniki dziecko zaczyna mieć problemy - może to być sygnałem, że nie toleruje w ogóle bodźców elektronicznych. Pamiętaj, że zawsze można - bez szkody rozszerzyć post elektroniczny o kolejny tydzień.

Możesz już dziś rozważyć ciąg dalszy – czy zastosować całkowitą eliminację elektroniki czy stopniowo przywracać elektronikę do życia dziecka.

"Nasze dzieci nie używają iPada.
Limitujemy dostęp naszych dzieci do technologii w domu."

Steve Jobs w 2011 r. w odpowiedzi na pytanie Nicka Biltona, reportera the New York Times o to, jak dzieciom Jobsa podoba się iPad.

CZY DETOKS CYFROWY BYŁ EFEKTYWNY?



Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
ul. Konarskiego 6/4 Poznań
Kontakt telefoniczny:
+48 511 514 224 w godz. 10.00-15.00

#detoks cyfrowy

FEZiP
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Pułapki po detoksie

Zaraz po zakończeniu detoksu mogą pojawić się myśli - pułapki, takie jak:

- Może syn mógłby wrócić do gry w ograniczonym wymiarze? Serce mi się kroi gdy blaga, by zagrać, bo wszyscy inni koledzy grają.
- Może ta poprawa zachowania wcale nie jest skutkiem detoksu, tylko dziecko po prostu dojrzewa, a zatem można mu pozwolić wrócić do starych (lub niemal powrócić) nawyków?

Pułapka czyhająca z kolei na rodziców dzieci z ADHD czy autyzmem - chcą by ich dziecko "było jak inne dzieci". Dziś to "bycie jak inni" oznacza gry i ekran. Jednak czy naprawdę dziecko musi równać się z innymi w zakresie niezdrowych zachowań?

Kolejna pułapka: akceptacja elektroniki jako prezentu od rodziny "byłoby nieuprzejmie odmówić, lub zwrócić, poza tym dziecko by uznało, że to niesprawiedliwe i nie mam prawa decydować o jego własności".

I jeszcze jedna pułapka: "Ale to jest ich kultura, ich świat!"

Rodzice często boją się, że jeśli ich dziecko nie będzie technologicznie na poziomie innych, nie będą mieli o czym rozmawiać z kolegami lub zostaną wykluczeni.

Rezultatem może być całkowite odpuszczenie, a wtedy symptomy powracają i zaczynamy od nowa - tak jest w większości rodzin, które łapały się w te pułapki.

"Nigdy nie spotkałam dziecka wykluczonego z powodu technologii. Dziecko, które nie gra czuje się lepiej samo ze sobą i nabiera umiejętności lepszej komunikacji z innymi. Ma lepszy kontakt z własnymi emocjami, lepiej je wyraża i rozbudowuje zakres zainteresowań. Zaczyna też naturalnie ciążyć ku dzieciom, które nie grają - jest to mechanizm samoregulujący."

Victoria Dunckley

Przedłużenie detoksu?

Jeżeli:

- Nastąpiła poprawa, jednak niewielka,
- Dziecko jest małe (poniżej 10 r.ż.),
- Symptomy, które skłoniły Cię do przeprowadzenia detoksu były poważne (np. agresywne zachowania),
- Nie widzisz zasadniczej poprawy - powracają symptomy, których wyeliminowanie było celem detoksu,
- Dziecko nadal cierpi na bezsenność, lub ma płytki, przerywany sen,
- Istnieją dodatkowe czynniki ryzyka (zaburzenia, wczesna inicjacja smartfonowa, podatność na uzależnienia - nałogowcy w rodzinie, problemy z nauką, problemy w interakcjach społecznych),

warto przedłużyć detoks o kolejny tydzień/tygodnie.

Ograniczenie czasu ekranowego nigdy nie jest błędem!

Nawrót symptomów często jest skutkiem "wślizgnięcia się" ekranu w życie dziecka poza wiedzą rodziców. A zatem, jeśli widzisz symptomy Zespołu Stresu Elektronicznego - przedłuż detoks.

Nie porównuj czasu ekranowego swego dziecka z innymi - większość dzieci korzysta z elektroniki dłużej niż to rekomendowane (zdrowe).

"Na skali od cukierka do kokainy ekrany znajdują się bliżej kokainy. (...) Myśleliśmy, że możemy to kontrolować, lecz kontrola jest poza naszym zasięgiem. (Ekran) przemawia wprost do centrów przyjemności rozwijającego się mózgu.
(...) Nie wiedzieliśmy co robimy z mózgami naszych dzieci do momentu, gdy zaczęliśmy obserwować tego konsekwencje".

Chris Anderson, były redaktor "Wired", twórca GeekDad.com,
członek zarządu firmy produkującej roboty i drony,

Całkowita eliminacja?

Problemy, przy których przebodźcowienie związane z Zespołem Stresu Elektronicznego przynosi trwałe negatywne konsekwencje i dlatego psychiatrzy rekomendują całkowitą eliminację kontaktu z interaktywnym ekranem:

- Psychoza. Ekran staje się bodźcem uruchamiającym genetyczną predyspozycję.
- Autyzm. Ekran uruchamia wzmacnia i wzmacnia ścieżki w mózgu, specyficzne dla autyzmu, wzmaga prawdopodobieństwo regresji, ogranicza rozwój mowy i umiejętności społecznych.
- ADHD. W tym przypadku ZSE jeszcze mocniej zaburza kontrolę impulsów, upośledza zdolność skupiania uwagi.
- Niepełnosprawność intelektualna. ZSE zaburza naukę matematyki, pisania, czytania, dojrzewanie emocjonalne.
- Zaburzenie przywiązania. Hiperpobudzenie osłabia proces leczenia, byle co wywołuje reakcję stresową.
- Dysfunkcje integracji sensorycznej.
- Zachowania aspołeczne, napady agresji, upośledzenie kontroli impulsów. W tym przypadku ZSE uszkadzając korę czołową i przedczołową pogłębia problem.
- Poważne choroby fizyczne, w których występuje zaburzenie metabolizmu (cyklu melatonina - serotonina).
- Uzależnienie od technologii/Internetu. W tym przypadku dziecko lub nastolatka można porównać (bez przesady) do trzeźwego alkoholika, który mu wystrzegać się nawet niewielkich dawek używki.
- Alkoholizm, narkomania - ponieważ uzależnienia od substancji wzmacniają patologiczne wzorce dopaminowe.

Pamiętaj! Im mniejsze dziecko - tym bardziej podatne na przebodźcowienie i zaburzenia rozwojowe.

Ekran pod kontrolą

"Zacznij od niskich dawek
i zwiększaj je powoli."

Victoria Dunckley

Problem dozowania i punktu wysycenia.

Każdy z nas ma pewien "punkt wysycenia" - mając zbyt intensywny, długotrwały i obciążający kontakt z interaktywnym ekranem w pewnym momencie nasz układ nerwowy zaczyna reagować w patologiczny sposób nawet na krótki kontakt z elektroniką.

O interaktywnym czasie ekranowym można myśleć jako o "dawkach" czy "dozach". Twoim zadaniem jako rodzica jest rozpoznanie jaką dawkę czasu ekranowego dziecko jest w stanie tolerować - zarówno naraz jak w określonym przedziale czasowym. To trochę jak z ekspozycją na promieniowanie radioaktywne. Jeśli dawka jest zbyt wysoka - osiągamy punkt wysycenia - czego rezultatem będzie ponowne rozregulowanie.

Punkt wysycenia jest niżej u dzieci, których system nerwowy jest już obciążony z innych przyczyn.

problem polega na tym, że jednorazowe dawki mogą być nieszkodliwe, ale skumulowane w ciągu miesiąca lub kwartału mogą doprowadzić do punktu wysycenia.

Odpowiadając na pytanie czy pozwolić dziecku na czas ekranowy po detoksie? To zależy - postępuj bardzo ostrożnie, zgodnie z tą samą zasadą, która przyświeca psychiatrze dziecięcemu zapisującemu leki "Zacznij od niskich dawek i działaj powoli".

Traktuj ekran jako przywilej, nie prawo

Warto mieć zasadę, że czas ekranowy będzie dostępny dopiero gdy dziecko wykona prace i zadania domowe.

1) Dziecko uświadamia sobie, że nie ma prawa do smartfona (ekranu).
2) Zasada ta ma wbudowane zabezpieczenie przeciw zbyt wysokim dawkom ekranu - rozregulowane dziecko nie będzie w stanie odrobić zadań ani prac domowych - a zatem jest to zasada z mechanizmem samoregulującym.

Część rodziców nie przydziela dzieciom prac domowych - np. dlatego, że nie radzą sobie z uczeniem się. Jednak warto, by dziecko miało obowiązki domowe, nawet jeśli są proste (ścielenie łóżka, nakrywanie do stołu). Uczy to zwracania uwagi na potrzeby domowników, lecz też na szczegóły, drobiazgi, co szwankuje przy dysregulacji.

Dodatkowo - interakcja z otoczeniem fizycznym sprzyja detoksowi. Co ciekawe - badania pokazują, że dzieci mające obowiązki domowe lepiej radzą sobie z nauką!

Czas ekranowy powinien być "zarabiany". Na przykład dziecko z limitem tygodniowym 2h może dzięki dobremu zachowaniu i nauce uzyskać token o wartości 30 minut np. dodatkowej gry. Dziecko musi wiedzieć jednak, że ten system może ulec zmianie.

Przykłady początkowego przywrócenia ekranu:

- W ciągu tygodnia - brak interaktywnego ekranu, codziennie 30 minut pasywnego (bajka), 30 minut interakcji w weekend po wykonaniu zadań i obowiązków domowych.
- 5 godzin tygodniowo pasywnego ekranu, po odrobieniu lekcji i wykonaniu obowiązków domowych. Interakcja od święta.
- Brak interaktywnego ekranu w tygodniu, w weekendy 1-2h. Za systematyczne wykonywanie obowiązków - dodatkowe 30 minut (token), nie więcej niż 2h tygodniowo.

Rejestruj ocenę kluczowych zachowań

Zanim wprowadzisz na nowo elektronikę zapisz datę jej wprowadzenia. Zacznij śledzić od tego dnia te same trzy obszary, co w czasie detoksu - będzie to dzięki temu łatwiejsze do oceny.

Oceń te 3 obszary też miesiąc później, pamiętając, że efekty mogą się kumulować, nadbudowywać.

Jeśli dziecko dojdzie do punktu wysycenia - sprawdź, czy nie ma w jego życiu niedopilnowanych obszarów, w które mógł się wkraść ekran.

Co miesiąc analizuj zbierane obserwacje (wraz z mężem, żoną) i rozmawiajcie o możliwych zmianach, rozważając zarówno zachowanie, oceny szkolne jak i np. zarządzanie emocjami.

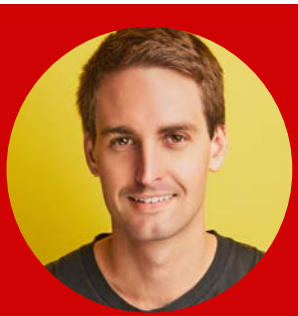
Można w rozmowę włączyć dziecko, jednak dzieci często taką dyskusję widzą jako okazję do negocjacji i wymuszenia zwiększenia dawki czasu ekranowego. Jeśli włączacie w rozmowę dziecko, z góry zapowiedzcie, że wrzaski, obrażanie się i próby manipulacji oznaczają cofnięcie przywilejów.

Rzeczy, które należy obserwować i notować:

- Ile czasu dziecko spędza tygodniowo przed ekranem, jak ten czas jest podzielony.
- Data wprowadzenia zmiany w czasie ekranowym
- Obszary problemowe - oceniane w skali miesiąca.
- Każdorazową zmianę parametrów i przyczynę zmiany.

"Ograniczamy czas ekranowy naszym dzieciom do półtorej godziny tygodniowo."

Evan Spiegel, tworca Snapchata



Umiarkowane korzystanie czy kontynuacja detoksu?

ZADANIE: koszty - korzyści.

Zastanówcie się i wypiszcie: jakie będą "koszty" - negatywne skutki, co będzie trzeba poświęcić, by kontynuować detoks? Jakie mogą być potencjalne krótko i długoterminowe korzyści?

Pod spodem wypiszcie potencjalne koszty oraz korzyści wprowadzenia umiarkowanego korzystania z interaktywnego ekranu.

Kontynuacja detoksu

Przywrócenie ekranu

Koszty	Korzyści krótkoterminowe	Korzyści długoterminowe

Na co zwracać uwagę?

JEŚLI ZACHOWANIE DZIECKA POGARSZA SIĘ - REAGUJ OD RAZU

Nie czekaj na poważne symptomy - nawet umiarkowane pogorszenie wymaga działania.

NIE TOLERUJ KŁAMSTWA I OSZUSTWA

Jeśli dziecko okłamało raz - wstrzymaj ekran na tydzień. Ciągłe pogwałcanie zasad powinno stać się równoznaczne z cofnięciem wszystkich przywilejów (np. na 3 miesiące).

BEZWZGLĘDNIE WYELIMINUJ "WIELOZADANIAOWOŚĆ"

Wiele dzieci i nastolatków korzysta z mediów w najgorszy możliwy sposób - jednocześnie z kilku urządzeń - np. słucha muzyki, odrabia lekcje i co chwila odpowiada na powiadomienia na smartfonie.

Wielozadaniowość, czyli korzystanie z kilku mediów naraz pogarsza zdolność skupienia uwagi, wydajność i dokładność, nawet jeśli całkowity czas przed ekranem jest niewysoki. Dlatego zasada "Jedno zadanie naraz" powinna być bezwzględnie egzekwowana.

"Detoks powoduje, że pojawia się mniej głodu ekranu, więcej czytania, więcej współpracy w zachowaniach, redukcja poziomu agresywności, poprawa snu i lepsze oceny."

Douglas A. Gentile

Douglas A. Gentile; Rachel A. Reimer ; Amy I. Nathanson; et al. "Protective Effects of Parental Monitoring of Children's Media Use A Prospective Study" JAMA Pediatr. 2014;168(5):479-484.

Patrząc w przyszłość

ROZWÓJ DZIECKA

W miarę jak mózg dziecka dojrzewa, zaczyna być zdolne tolerować zwiększoną (choć nadal umiarkowaną) dawkę czasu ekranowego, bez wykształcenia symptomów ZSE.

Oznacza to, że nawet dziecko bardzo wrażliwe w tej chwili na bodźce ekranowe, będzie prawdopodobnie mogło w przyszłości spokojnie wykonywać prace związane z obsługą komputera.

Pamiętajmy, że im młodszy mózg, tym jest bardziej wrażliwy i podatny na zmiany.

W okresie dojrzewania część neuronów ulega degradacji, część rozwojowi - w zależności od dojrzałości, doświadczeń, stylu życia i nawyków. Z tego powodu właśnie okres nastoletni wymaga dużych ograniczeń.

Pamiętajmy też, że ekrany zakłócają pracę kory czołowej, a ona właśnie odpowiedzialna jest zarówno za wrażliwość na ekran, jak samodyscyplinę i samokontrolę.

DUŻE ZMIANY, DUŻY STRES

Warto pamiętać, że każda duża zmiana (też pozytywna, taka jak wakacje, ukończenie szkoły, granie roli w przedstawieniu) jak również duży stres (matura, zmiana szkoły, rozwód rodziców) mogą powodować, że nawet niewielkie ilości czasu ekranowego będą prowadzić do dysregulacji.

A zatem punkt wysycenia będzie niższy ze względu na większą, czasową wrażliwość systemu nerwowego.

Dlatego w takich przypadkach warto rozważyć wycofanie czasu ekranowego, dopóki sytuacja się nie zmieni (zostawiając co najwyżej oglądanie filmów).

Propozycje zasad

Proponowane zasady czasu pasywnego ekranowego:

- 5h filmów oglądanych na dużym ekranie w ciągu tygodnia.
- Jeśli są problemy ze spaniem - maksymalnie 1h za jednym razem.
- Żadnego oglądania w czasie posiłków i rano.
- Zero filmów przed odrobieniem zadań, wykonaniem obowiązków domowych.
- Żadnego oglądania filmów na smartfonie czy tablecie.
- Filmy na dużym ekranie, odległym co najmniej o 2,5 do 3 m.
- Filmy długie – co najmniej dziesięciominutowe. (Godzina krótszych filmików działa podobnie jak gwałtownie zmieniające się sceny
- w interaktywnym czasie ekranowym (np. grach).
- Telewizor w pokoju dziennym, nie w sypialni.
- Lampka z tyłu ekranu (łagodzi przykry dla oczu kontrast).
- Obniżona jasność i mniejszy kontrast ekranu.
- Włączenie, założenie na ekrany filtrów błękitnego światła.
- Zakaz filmów z nagłymi, szybkimi zmianami scen, pełnych migotania, wybuchów.

Wartościowe źródła wiedzy o problemach cyfrowego uzależnienia i przebodźcowienia oraz sposobach przeciwdziałania problemom:

www.zatroskani.pl
www.rodzice.co
www.facebook.com/rodzice.co/

Manfred Spitzer “Cyfrowa demencja” 2013

Nicholas Kardaras “Dzieci Ekranu” 2018

Anders Hansen "Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii" 2020

Cyfrowa równowaga

Propozycja kontraktu cyfrowego podpisywanego przez dziecko i potwierdzanego oraz regularnie kontrolowanego przez rodziców.

Zobowiązuję się przestrzegać następujących zasad:

ZASADY PODSTAWOWE

1. Ustalę z rodzicami, z jakich portali i zasobów internetowych mogę korzystać, a jakich mam unikać.
2. Będę przestrzegać ustalonych limitów czasu online.
3. Gry, zabawy, kontakt z przyjaciółmi to przywileje, które zyskuję po wykonaniu obowiązków domowych i odrobieniu lekcji.
4. Zawsze mam plan, co chcę robić z pomocą urządzeń elektronicznych. Nigdy nie mają one służyć zabiciu czasu.
5. Nie dokonuję samodzielnie zakupów w aplikacjach (nawet za własne kieszonkowe), lecz konsultuję to z rodzicami.
6. Zachowam kulturę osobistą online.

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

1. Nigdy nie ujawnię osobom poznanym przez Internet mojego nazwiska, adresu zamieszkania, numeru telefonu i adresu szkoły. Jeśli ktoś mnie o to prosi – powiadomię rodziców.
2. Nigdy nie zdradzę swoich haseł do gier, mediów społecznościowych, maila itp. nikomu poza rodzicami.
3. Ustalę z rodzicami, jakie zdjęcia/wideo mogę publikować online. Nigdy nie zrobię sobie zdjęcia, którego nie pokazałbym własnej babci.
4. Jeśli ktoś prześle mi pornografię lub coś, co mnie przestraszy, zaniepokoi, natychmiast odejdę od komputera (smartfona) i powiem o tym rodzicom.
5. Jeśli ktoś poznany online poprosi mnie o spotkanie, powiem o tym rodzicom.
6. Jeśli ktoś będzie mnie prześladował online – powiem o tym rodzicom.

Podpis dziecka, data .....

AKCEPTUJĘ. podpis rodzica .....

Dodatkowe zasady

Jak pomóc dziecku, które gra za dużo?

Ustal limity grania (np. dla nastolatka 3 -5 godzin tygodniowo, dla mniejszych dzieci godzina).

Spokojnie wyjaśnij dziecku, z czego wynikają Twoje decyzje, a w miarę jego rozwoju tłumacz mechanizmy i procesy zachodzące w mózgu.

Zapewnij dziecku aktywność naturalnie podnoszącą produkcję dopaminy, np.: uprawianie sportu, rywalizacja, podróże, pochwały, poznawanie nowych smaków itp.

Upewnij się, czy dana gra nie zawiera niewłaściwych treści, takich jak seksualizacja, przemoc, okultyzm itp.

Nie nagradzaj za np. dobre wyniki w nauce dodatkowym czasem ze smartfonem czy Internetem, by nie zaprzepaścić pracy włożonej w uwolnienie się od złych nawyków.

Sprawdź oznaczenia PEGI, czyli Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier obowiązującego w większości krajów, w tym w Polsce.

Uwaga — traktuj je jedynie jako wskazówkę, gdyż niekoniecznie oceniłbyś wiele rzeczy podobnie.

Wprowadź bezwzględną zasadę konsultacji każdego zakupu w grze.

Uważaj, by pozornie bezpłatna gra nie stała się grą, w którą dziecko zainwestowało w rzeczywistości kilkaset lub nawet kilka tysięcy złotych. więcej o problemie mikropłatności w grach na stronie rodzice.co

Formularz comiesięcznej konroli:

Obszar do poprawy:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									

Obszar do poprawy:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									

Obszar do poprawy:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									
Sposób pomiaru:									

W przyszłość

Jeżeli uważasz, to co otrzymałeś za przydatne:
- pomóż nam pomagać swojemu dziecku.

Włącz się w cyfrową rewolucję, pomagającą i Tobie i innym rodzicom w wychowaniu dzieci do cyfrowej równowagi a nie zniewolenia.

Twoje wsparcie na rzecz ochrony dzieci i młodzieży przed cyfrowym uzależnieniem:

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii
ul. Konarskiego 6/8,
61-114 Poznań

Santander 38 1090 1476 0000 0001 1625 0228

Zobacz, co jeszcze robimy:

FEZiP
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.warsztaty.help
www.pytam.edu.pl
www.rodzice.co
www.sos.pytam.edu.pl

To właśnie dzięki Wam możemy robić to wszystko.

Życząc powodzenia w trudach wychowawczych
pozdrawiam miło,

Bogna Białecka,
psycholog, prezes FEZiP

#detoks cyfrowy

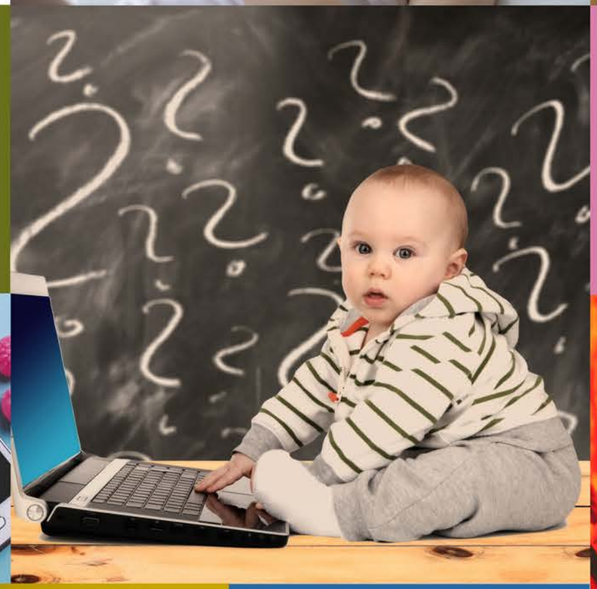
Zatroskani

Dziennik

Bogna Białecka

Fundacja Edukacji Zdrowotnej
i Psychoterapii 2022

pytam.edu.pl



CODZIENNIE

Przez 3 tygodnie, codziennie wieczorem wypełnij tabelę - pomoże Ci to lepiej zrozumieć, jak technologia wpływa na Twoje funkcjonowanie.

Odkryj na nowo uroki zwykłych rozrywek.

Wieczorem

Zaplanuj trzy zajęcia na dzień kolejny

SPRAWDŹ

Co możesz zrobić dalej?

pytam.edu.pl

#detoks cyfrowy

Jak korzystać?

Następną kartkę wydrukuj 21 razy.

Codziennie wieczorem wypełniaj dziennik nastrojów, kondycji fizycznej, czasu ekranowego i snu.
Zaplanuj trzy rozrywki na kolejny dzień (uwzględniając prognozę pogody)

Przy określaniu nastrojów możesz korzystać z kodu kolorów:

- Zły, podminowany, wściekły gniewny, sfrustrowany
- Zrelaksowany, spokojny, wyciszonyny
- Pełen energii, zmotywowany, optymistyczny
- W romantycznym nastroju, rozmarzony, zakochany
- Zadowolony, radosny, otwarty na innych,
- Apatyczny, pozbawiony energii, emocji, wypalony, trudno określić, co czuje

Data:

#detoks cyfrowy

Jaki masz dziś nastrój?

wypełnij kolorem i opisz w kilku słowach:

.....

.....

.....

Jak określiłbyś swój nastrój? Zaznacz na skali.

ZŁY DOBRY

Dominujące dziś emocje:

.....

.....

.....

Ile godzin dziś spałeś w nocy?

0-2	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	>12

Czy miałeś problemy z zaśnięciem?

☐ TAK. ☐ NIE.

3 fajne rzeczy, które zrobisz jutro:

Ile czasu spędziłeś dziś wśród zieleni (park, las, ogródek itp)

0-2	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	>12

Ile czasu spędziłeś dziś na aktywności fizycznej?

0-2	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	>12

Ile czasu spędziłeś robiąc coś wspólnie z innymi?

0-2	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	>12

Ile czasu przed ekranem?

0-2	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	>12

© Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii 2020

Pomocnik - lista emocji

#detoks cyfrowy

Złość – wściekłość, gniew, frustracja, nienawiść, furia, oburzenie, irytacja, zniecierpliwienie, niechęć, pogarda, niezadowolenie, bunt, uraza, zawiść (zazdrość o coś), oburzenie.

Lęk – obawa, przerażenie, strach, niepokój, zazdrość (lęk o utratę partnera), onieśmielenie, groza,
Radość – szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, ekstaza, wesołość, ekscytacja, satysfakcja, spełnienie, beztroska, błogość, duma, radość.

Smutek – przygnębienie, apatia, bezsilność, bezradność, zawód, współczucie, tęsknota, żal, poczucie porażki, poczucie odrzucenia, poczucie krzywdy, przykrość, melancholia, zniechęcenie, nadzieja, rozpacz, zwątpienie, rozczarowanie.

Wstyd – poczucie winy, zażenowanie, upokorzenie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, skrucha, żal z powodu tego, co się zrobiło.

Wstręt – odraza, obrzydzenie, niesmak, pogarda, awersja.

Zaskoczenie – zachwyt, zdziwienie, rozczarowanie, zdumienie, oszołomienie, osłupienie, dezorientacja, szok.

Serdeczność – współczucie, zaufanie, życzliwość, akceptacja, uwielbienie, wdzięczność, współczucie, nadzieja, podziw, miłość/przyjaźń, troska.

© Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii 2020

#detoks cyfrowy

Co dalej?

Czy wiesz, że na wyrobienie dobrego nawyku z reguły wystarczy 21 dni?

Jeśli wytrwałeś 21 dni z codziennym planowaniem i oceną emocji - właśnie nauczyłeś się czegoś cennego.

Nie zepsuj tego.

Dla młodzieży

facebook.com/pytam.edu.pl

pytam.edu.pl

warsztaty.help

Kontakt:

biuro@edukacja-zdrowotna.pl

tel. 48 511 514 224
w godzinach 10.00-15.00

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

ul. Konarskiego 6/4

61-114 Poznań