

Internetfüggőség, „kütyü”-függőség kialakulásának megelőzése érdekében

- ❖ A net és kütyühasználat most óhatatlanul megnövekszik, próbáljunk mégis ügyelni a biztonságra!
- ❖ Az internet alapvetően nem ellenség, ismerjük meg a játékokat, oldalakat (Instagram oldalak, YouTube csatornák, videók), amiket követ gyermekünk. Beszélgessünk róla, kérdezzük róla, vonódjunk be, tanuljunk tőle! Ugyanakkor próbáljuk meg tiszteletben tartani a határait is (különösen kamaszkorban), ne erőszakoskodjunk, ne az ellenőrzést éreztessük, inkább hangsúlyozzuk, hogy érdeklődésből és szeretetből akarjuk megismerni a netes életüket is.
- ❖ Az életkorhoz illesztett szűrőprogramok telepítése ne jelentsen „kémkedést”, mert arra különösen érzékenyek a fiatalok.
- ❖ Digitális szerződéskötés (közös megegyezés abban, hogy mennyi időt töltünk, a kötelező tanuláson, házin és munkán kívül kütyüzéssel) <http://mobiloffelmenyon.hu/digitalisszerzodes/>
- ❖ Értelmes és reálisan betartható szabályokat hozunk, ezeket le is írhatjuk közösen (pl. közös étkezéskor, beszélgetéskor, wc használatkor, közvetlen lefekvés előtt nincs kütyü használat). a megbeszélteket következetesen tartjuk be mi is, és így következetesen kérhetjük számon a gyerekeken.
- ❖ Lehetőség szerint hozunk létre mobil, tablet, számítógépmentes tereket a lakásban (ha csak egy kis sarok vagy fél szoba is)
- ❖ Téves hiedelem, hogy a gyerek, ha tehetné, akkor egész nap, hajnalig kütyüzne. Megtanítható arra, hogy keretek között tartsa ezt, szokásokkal nagyon sok minden befolyásolható! A gyerekek, fiatalok is megtaníthatóak arra, hogy a saját testi jelzéseiket érezzék, megfigyeljék és így önmagukat szabályozzák. (Pl. figyeljék meg, hogy 1-1,5 óra szünet nélküli netezés/képernyő után hogy érzik magukat, fejüket, hasukat, milyen a látásuk, és ettől hogyan érzik magukat. Tartsanak ugyanannyi idő szünetet a netezésben és ekkor is figyeljék meg magukat, éreznek-e különbséget, beszéljük ezeket meg velük utána).
- ❖ Az első napok, hét tapasztalata, hogy a legtöbb gyerek, fiatal egyelőre élvezzi az iskola nélküli életet, ez természetes. Ugyanakkor, ők is hiányolhatják ismerőseiket, barátait, egy idő után megnövekedhet a társas kapcsolatok iránti igényük. Serdülőkorban ez különösen intenzív lehet, azonban veszélyt is rejt, ha teljesen beszippantja őket a social media. Teremtsünk időt és teret arra, hogy online, de értelmes módon folytassák szociális

életüket. Javasoljuk, hogy ne csak chat és üzenetváltás formájában, hanem skype, videochat (viber, messenger, facetime stb) beszélgessenek társaikkal. Így kicsit jobban modellezhető a személyes találkozás, jobban jelen kell lenni, figyelni és reagálni kell egymásra, hallani és látni kell egymást.

- ❖ Ugyanezzel a lehetőséggel élhetünk, ha idős hozzátartozóinkkal szeretnénk kapcsolatot tartani (amennyiben Ők is nyitottak erre, vagy tudják használni az eszközöket).
- ❖ Nyilvánvalóan, lehet kikapcsolódásra is használni a netet, azonban itt is az arányokra kell figyelni. Javasoljuk inkább a zenehallgatást (amikor nem kell feltétlen nézni is a képernyőt), papír alapú könyvek olvasását, szabad levegőn időtöltést
- ❖ Lehet közösen is olvasni (akár újságot, könyvet) és utána megbeszélni, hogy kinek hogy tetszett, mit értett meg belőle stb., így csökken a képernyőidő és nő az együtt töltött idő 😊
- ❖ Ha már internet és hasznosabb időtöltés...

Mese és film ajánlatok, melyek a szorongással, frusztráció kezelésével kapcsolatosak (ajánlott együtt megnézni, beszélgetni róla). Alapvetően szinte minden mesében van nehéz helyzettel való megküzdés, tanulás, a teljesség igénye nélkül:

- Agymanók 1., 2.
- Kung Fu Panda
- Ko Ko
- Szilaj
- Lassie
- Heidi (mese vagy film)
- Vuk
- Erdőváros meséi (könyv online változata)
<https://www.youtube.com/watch?v=6TrhMjVvoyw&list=PLZ7ANFhCF4V0LxYVuoEhm4reVVFRc8in&index=2&t=0s>
- Hétköznapi mennyország
- Belle és Sebastian

Forrás:

<http://mobiloffelmenyon.hu/digitalisszerzodes/>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10156685458747553&set=a.380466437552&type=3&theater>