**Koronawirus kontra uzależnienie od telefonów i komputerów.**

**Jak dzieci wrócą do codzienności po kwarantannie?**

****

**Uzależnienia dzieci od smartfonów**

Podczas kwarantanny większość z nas korzysta z telefonów, tabletów i komputerów na okrągło. Sytuacja ta dotyczy też dzieci i młodzieży. Najmłodsi - nie spotykając się z rówieśnikami i nauczycielami - wszystkie kontakty przenoszą do sieci. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że po kwarantannie będą mieli problem z odstawieniem urządzeń mobilnych.

Jak radzić sobie z tym problemem?

Rozwój sytuacji w dużej mierze zależy od rodziców i obecnie duży problem mają opiekunowie, którzy lata walczyli o to, by ich dziecko miało ograniczony dostęp do urządzeń mobilnych, a teraz musieli dać im pełną swobodę.

Rodzice zostali zmuszeni, by zapewnić pociechom w wieku szkolnym pomoce edukacyjne, w tym laptop, który jest podstawowym źródłem kontaktu z nauczycielem.

Faktem jest to, że wydłużył się także czas ekranowy dziecka, co nie jest dobre dla jego zdrowia psychicznego i zdrowia. Urządzenia mobilne stały się nieodzownym elementem życia młodych ludzi. Odstawienie ich po okresie kwarantanny nie  będzie łatwe i proste do przejścia, dlatego duża w tym rola rodziców, by sprawnie dziecko przez ten okres przeprowadzić. To właśnie oni powinni na nowo wprowadzić w domu zasady dostępności urządzeń mobilnych, kiedy skończy się przymus ich używania.

W dużej mierze będzie to zależało od tego, jak długo pozostaniemy w tym czasie. Jeżeli ten czas się w miarę relatywnie szybko skończy, to prawdopodobnie będziemy to wspominali jako epizod.

Natomiast jeżeli będziemy dłużej w izolacji, to rzeczywiście będziemy mogli powiedzieć o wzroście odsetka osób, które nadużywają technologii

Ważne jest także to, aby podczas zdalnej edukacji zadbać o higienę cyfrową. Rodzice przede wszystkim powinni zwracać uwagę na odpowiednią ilość snu u dzieci  oraz to, aby na dwie godziny przed położeniem się do łóżka odstawić wszelkie smartfony.

Jeżeli nie używamy telefonów w czasie zajęć, powinniśmy je wyłączyć, wyciszyć lub wynieść do innego pokoju, wyłączyć powiadomienia. Notować w sposób analogowy i przeplatać tę cyfrową edukację analogowymi zajęciami

**Powrót do codzienności**

Po kilku tygodniach, a być może nawet miesiącach, powrót do szkoły może być dla dzieci wielkim szokiem, szczególnie tych wrażliwych i emocjonalnych. Jak mu pomóc wrócić do normy po kwarantannie?

Warto się nad tym zastanowić już teraz.

Dzieci, które otrzymały zgodę na to, aby kwarantannę traktować jako wolny czas bez zobowiązań, mogą taki powrót do normalności i obowiązków znieść znaczenie gorzej.

 Ratunkiem są w tym wypadku lekcje, które zobowiązują ucznia do codziennej obecności w zajęciach online. Dzięki temu nie wypada z rytmu, jaki miał do tej pory.

Nie można wykluczyć, że po zakończonej kwarantannie mogą pojawić się syndromy odstawienia urządzeń.

Dzieci używają laptopa i telefonu nie tylko do nauki, ale także do kontaktu z rówieśnikami. Pomieszały się przestrzenie - szkoła przeniosła się do domu, a przestrzeń koleżeńska do domowego zacisza.  Rodzice na nowo muszą wyznaczyć czas ekranowy i formę  spędzania czasu wolnego, pozalekcyjnego.

Równie ważne jest aby nauczyciele pamiętali, by lekcje, które odbywają się on-line, miały też charakter relaksacyjny.

Jako pracę domową powinni zlecać nie tylko zadania wykonywane przed komputerem, ale także  ćwiczenia oddechowe i fizyczne, które dzieci mogą samodzielnie wykonać.