

Detoks cyfrowy

projekt dla rodziców dzieci i nastolatków

Rzeczywistość wirtualna w życiu dzieci i młodzieży jest faktem, zwłaszcza w ostatnich 10 latach kiedy to smartfony weszły w powszechne użycie. Wiedza na wyciągnięcie ręki, możliwość szybkich kontaktów, rozwijanie zainteresowań i kreatywności, rozrywka – bez tak powszechnego jak obecnie dostępu do Internetu wiele aktywności byłoby nieosiągalnych. Wiemy jednak dobrze, że pozytywne możliwości, które daje Internet to tylko część wirtualnego świata w życiu młodych ludzi. Rodzice, nauczyciele i specjaliści pracujący z dziećmi i młodzieżą już w czasie przed lockdownem obserwowali narastające trudności w ich funkcjonowaniu, związane z nadmiernym, ryzykownym korzystaniem z wysokich technologii. Stan epidemii koronawirusa wymusił w ostatnich miesiącach przeniesienie nauki, kontaktów społecznych, praktyk religijnych i rozrywki w świat wirtualny. W tym czasie dzieci i młodzież spędzali przed ekranem średnio ok. 9 godzin dziennie. Wpływ takiej sytuacji na rozwój i zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży możemy po części już obserwować, zadajemy sobie również pytanie, jakie będą następstwa w dłuższej perspektywie czasowej.

Rodzicu,

czy twoje dziecko jest wciąż przemęczone, rozproszone, niewyspane i trudno je czymś zainteresować? Może pojawiły się lub znacząco nasiliły problemy z koncentracją uwagi, uczeniem się, wybuchy złości, lub apatia i depresyjność? Dziecko zgłasza bóle głowy, problemy ze snem, ogólne złe samopoczucie? A może te objawy obserwujesz również u siebie (np. pracujesz zdalnie i twój czas ekranowy jest o wiele dłuższy niż przed epidemią). Tak może ujawniać się zespół stresu elektronicznego.

Można jednak temu zaradzić!

Fundacja Auxilium z Tarnowa jest współorganizatorem DETOKSU CYFROWEGO – projektu Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii z Poznania. Przedsięwzięcie to zostało objęte patronatem Caritas Diecezji Tarnowskiej.

Poprzez realizację tego projektu chcemy skutecznie pomóc rodzicom w zakresie:

- odtrucia dzieci i młodzieży po przymusowym siedzeniu w domu i nadmiernym korzystaniu z nowych technologii,
- zbudowania nowych (zdrowych) nawyków używania mediów elektronicznych i wyjścia z zachowań ryzykownych; ewentualnie pierwszych kroków wyjścia z uzależnienia,
- przygotowania na nowe wyzwania, łącznie z planem awaryjnym na wypadek, gdyby ograniczenia związane z epidemią okazały się znów konieczne jesienią.

Rodzicu,

uważasz, że przyszedł czas, aby zapanować nad światem wirtualnym w którym żyje twoje dziecko i chciałbyś przeprowadzić cyfrowy detoks? Pamiętaj – nie wystarczy zabrać dziecku urządzeń elektronicznych. Detoks cyfrowy musi zostać starannie przygotowany i przemyślany. Niezbędne jest też wsparcie dla osób, które się go podejmują. Dlatego oferujemy bezpłatną, kompleksową pomoc w tym zakresie.

CO TO JEST DETOKS CYFROWY?

Detoks cyfrowy polega na wyeliminowaniu ekranów (smartfona, komputera, laptopa, tabletu) z życia dziecka lub nastolatka na 3 tygodnie. Pozwala to układowi nerwowemu i hormonalnemu na "reset" – powrót do stanu zdrowej równowagi po okresie przebudźcowania technologią. Celem dektoksu cyfrowego jest stworzenie warunków umożliwiających układowi nerwowemu powrót do optymalnego funkcjonowania, przywrócenie naturalnego poziomu wydzielania neuroprzekaźników i hormonów. Jest to

niezmiernie ważne zwłaszcza w przypadku dzieci i nastolatków, u których układ nerwowy jest jeszcze niedojrzały i w związku z tym bardziej podatny na uzależnienia oraz inne zaburzenia funkcjonowania, które mogą się wyrażać np. chroniczną drażliwością, trudnościami ze skupieniem i nauką, apatią, ogólnym marazmem, stanem bycia jednocześnie pobudzonym i zmęczonym.

Co daje cyfrowy detoks?

- poprawę samopoczucia, obniżenie poziomu niepokoju;
- wzrost zdolności panowania nad emocjami, przeżywania radości;
- przywrócenie umiejętności cieszenia się życiem bez konieczności sięgania po smartfon, laptop, komputer czy tablet;
- zmniejszenie frustracji, mniejsze zniewolenie nudą.

Jak przeprowadzić detoks?

Całość trwa cztery tygodnie – tydzień przygotowania i trzy tygodnie detoksu właściwego. Po zakończeniu cyfrowego postu otrzymasz kolejne wskazówki – co zrobić po detoksie, by utrzymać jego pozytywne efekty.

Detoks można przeprowadzić na 3 sposoby:

- **Radykalne odcięcie dziecka od wszelkich ekranów, połączone ze zmianą środowiska** – na przykład trzytygodniowy obóz harcerski. Jest to skuteczne 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.
- **Radykalne odcięcie od ekranów bez zmiany środowiska** – odebranie dostępu do ekranów na trzy tygodnie, w miejscu zamieszkania; sposób najtrudniejszy, ale o tyle skuteczniejszy od pierwszego wariantu, że wprowadzone pozytywne zmiany w codziennym życiu mają większą szansę na utrzymanie się po zakończeniu detoksu.
- **Odcięcie częściowe** – wprowadzenie egzekwowanych limitów dziennych kontaktu z ekranem. Teoretycznie łatwiejsze do

wprowadzenia niż sposób drugi, jednak w przypadku niektórych dzieci w praktyce niemożliwe do przeprowadzenia. Abstynencja jest wbrew pozorom łatwiejsza niż kontrolowane użytkowanie.

Jak będziemy Cię wspierać?

- Czas trwania projektu DETOKS CYFROWY: 6 lipca – 2 sierpnia 2020 r., ale do projektu można dołączyć w dowolnym czasie
- Na stronie www.rodzice.co już można się zapisać na newsletter wsparcia rodziców w przeprowadzeniu detoksu cyfrowego.
- od 6 lipca 2020 r. – będziesz otrzymywać e-mailem planer rodzica, w którym opisane są wszystkie cztery tygodnie. Najważniejszy jest pierwszy tydzień, podczas którego przygotowujecie się do przeprowadzenia detoksu, bez wprowadzania dzieciom restrykcji w korzystaniu z mediów. Podczas tego tygodnia codziennie dostaniesz mailem kolejną pomocną wskazówkę. Między innymi zaproszenie do grupy rodziców na facebooku, gdzie będzie można poznać się i wymieniać doświadczeniami z innymi rodzicami, którzy zdecydowali się przeprowadzić detoks.
- Można będzie skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych psychologów z Poradni „Arka” w Tarnowie, którzy będą dostępni od środy do piątku w godzinach 18.00-21.00 pod numerem telefonu: (+48) 12 4447922.
- W kolejnych tygodniach e-maili będzie mniej, bo wbrew pozorom wprowadzenie planów w życie jest łatwiejsze niż ich przygotowanie.
- Na zakończenie otrzymasz kolejną część planera rodzica – wskazówki co robić po detoksie, by dziecko nie wpadło na stare tory przyzwyczajień.

Plan działania w skrócie:

1. Zapisz się na newsletter, który pokieruje Cię podczas detoksu.
2. Otrzymasz planer dla rodzica.
3. Otrzymasz wskazówki i pomoc dostarczane e-mailem.
4. Będziesz mieć możliwość bezpłatnej konsultacji telefonicznej z psychologiem – dowolnego problemu związanego z dziećmi i mediami.

5. Dla chętnych – grupa wsparcia na facebooku.
6. Na koniec dostaniesz plan, co robić po detoksie.

Skorzystaj z naszej propozycji – zapraszamy!

Detoks cyfrowy to klucz do wolności w używaniu technologii.