



WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

JAK PORADZIĆ SOBIE Z UZALEŻNIENIEM NASTOLATKA OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO?

FONOHOLIZM – CO TO TAKIEGO?



Fonoholizm to natógowe korzystanie z telefonu. Jest to sytuacja, w której nie potrafimy bez niego funkcjonować. Musimy cały czas czuć go pod ręką, nie wyobrażamy sobie sytuacji, że moglibyśmy go zostawić na chwilę. Nie rozstajemy się z nim podczas snu - jest włączony przez 24 godziny na dobę. Kiedy nie możemy odebrać połączenia albo telefon znika nam z oczu, pojawia się irytacja, rozdrażnienie, rośnie napięcie, niepokój.

Fonoholizm może dotknąć osób w różnym wieku. Szczególnie narażone są dzieci i młodzież. Są bardziej podatne na wpływ innych.

CZY TWOJE DZIECKO MA PROBLEM?

Pamiętaj, że nie każdy nastolatek spędzający sporą ilość czasu przed ekranem nadużywa smartfonu. Warto jednak przyjrzeć się bliżej jego zachowaniu i spróbować ocenić, czy akurat Twojemu dziecku nie przysparza to problemów.

CO POWINNO CIĘ ZANIEPOKOIĆ?

- ❖ Twoje dziecko ma potrzebę, przymus noszenia telefonu przez cały czas ze sobą. Nie potrafi go wyłączyć, uspokaja się dotykiem telefonu, trzyma go w ręce, kieszeni;
- ❖ Reaguje na każdy sygnał dobiegający ze smartfonu - także w sytuacjach, które temu nie sprzyjają (np. podczas lekcji, przy przechodzeniu przez ulicę, w teatrze lub kinie, itp.). Przerzywa wykonywaną właśnie czynność;
- ❖ Spędza coraz więcej czasu na graniu lub w różnych mediach społecznościowych;
- ❖ Obserwujesz poczucie pustki i nudy, niemożność znalezienia sobie miejsca, wahania nastrojów zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci;
- ❖ Nastolatek komunikuje narastające u niego poczucie nieatrakcyjności towarzyskiej i ma poczucie posiadania uboższego życia niż obserwowani znajomi;
- ❖ Dostrzegasz nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi. Pojawiają się u niego problemy z zaśnięciem związane z intensywnym używaniem smartfonu.



CHCESZ MU POMÓC? PODPOWIADAMY.

KROK 1.

Przez kilka dni obserwuj w jaki sposób Twoje dziecko korzysta ze smartfonu i mediów społecznościowych. Zapytaj, jak ocenia intensywność korzystania z komunikatorów, czy jej ograniczenie sprawiłoby mu trudność. Podejmij dyskusję o tym, co spowodowało by ograniczenie dostępu do telefonu.

KROK 2.

Zdefiniuj – jeśli to możliwe – razem z nastolatkiem niekorzystny wpływ zbyt intensywnej jego obecności w mediach społecznościowych na samocenę, nastrój. Potem podejmij działania w celu poszukania u Twojego dziecka jego zasobów, mocnych stron, które są warte pokazania, ale których nie musi prezentować na swoich profilach. Nazwij je, wskaż, że może być z nich dumne.

KROK 3.

Jednocześnie przeanalizuj z nim sytuacje, które w mediach społecznościowych są przedstawiane w nierealny sposób. Rozmawiaj ze swoim nastolatkiem o różnicach między realnym życiem, a barwnym, wyidealizowanym światem kreowanym w sieci.

KROK 4.

Zachęć nastolatka do zastanowienia się nad tym, które zdjęcia, informacje z jego życia są warte pokazania innym w bezpieczny sposób i czy nie naruszają jego prywatności. Przedyskutujcie jak chciałoby się zaprezentować w sieci.

KROK 5.

„Zasiej” w swoim dziecku myślenie, że jego mocne strony istnieją niezależnie od tego czy ktoś je lajkuje.

KROK 6.

Opracujcie nowe zasady korzystania z komunikatorów: odkładanie telefonu podczas spotkań ze znajomymi oraz w czasie, gdy zajmuje się czymś innym. Wprowadź zdrowy nawyk – na godzinę przed snem wyłączenie smartfonu i nie zabieranie go do łóżka. Spróbujcie stopniowo wprowadzać te zmiany: w danym dniu, potem tygodniu, a następnie w miesiącu.

KROK 7.

Kontroluj czas spędzany przez Twoje dziecko w serwisach. Zaproponuj mu stosowanie krótkich „przerw technicznych”, kilkunastominutowych pauz. W tym czasie zaplanujcie wspólną aktywność, która będzie dla Niego i dla Ciebie atrakcyjna (spacer z psem, gry planszowe, wspólne przygotowanie posiłków). Kolejny etap to ustalenie w ciągu dnia sytuacji oraz czasu bez używania smartfonu. Następnie – próba spędzenia bez niego całego dnia.

KROK 8.

Wprowadź zasadę „jedna rzecz na raz”! Poinformuj dziecko, że robiąc jednocześnie kilka rzeczy trudniej utrzymać nam uwagę na zadaniach i „wyłowić” to, co jest w danym momencie najważniejsze. Spowalnia to nasze działania. Mózg pozostaje w ciągłej pogoni za „nowymi” informacjami.

ALTERNATYWNE DZIAŁANIA

Czy słyszałeś o JOMO? (ang. Joy of Missing Out). To inaczej radość z wyłączenia, pomijanie nieustannie napływających komunikatów, rezygnacja z ciągłego śledzenia znajomych. W czasach wszechobecnego zalewu informacjami ta propozycja staje się popularna i zachęca do odłożenia smartfonu, zatrzymania się na chwilę, do skupienia się na tu i teraz.

Jeżeli chciałbyś pomóc swojemu dziecku zachęcamy do skorzystania ze wskazówek zawartych w tej ulotce. Zaproponowane sposoby na „odłączenie” Twojego dziecka od telefonu będą wymagały od Ciebie CIERPLIWOŚCI oraz KONSEKWENCJI W DZIAŁANIU.

Warto spróbować. Życzymy Ci sukcesów ☺