

DLA RODZICÓW

Fonoholizm czyli uzależnienie od telefonu

Nie odetniemy dzieci od Internetu i cyfrowych urządzeń, ale powinniśmy ograniczać czas spędzany przez nich przed ekranem. Dzieci potrzebują dorosłych, gdyż same nie są w stanie limitować sobie czasu.

Jeśli dziecko korzysta z telefonu w racjonalny sposób, ma swoje zainteresowania, a komórka nie jest dla niego "całym światem" to nie ma powodów do niepokoju. Natomiast, jeżeli dzień **upływa dziecku z telefonem w ręku** to musimy podjąć działania zapobiegające uzależnieniu.

Jak rozpoznać fonoholizm

Nastolatek:

- nie rozstaje się z telefonem, odczuwa wewnętrzny przymus stałego korzystania z komórki, zasypia i budzi się z telefonem na poduszce,
- korzysta z telefonu w towarzystwie, podczas oglądania TV, posiłków, odrabiania lekcji, idąc chodnikiem wpatruje się w komórkę,
- kompulsywnie sprawdza, czy nie ma nowej wiadomości, czy aparat się nie rozładował,
- nie wychodzi z domu bez ładowarki i dodatkowej baterii,
- bez telefonu robi się nerwowy, niespokojny,
- zaniedbuje kontakty towarzyskie,
- ogranicza lub rezygnuje ze swoich dotychczasowych zainteresowań,
- spada koncentracja uwagi i wyniki w nauce,
- reaguje agresją na próby ograniczenia czasu korzystania z telefonu.

Według statystyk przeciętny nastolatek spędza przed małym ekranem ok. 6 godzin dziennie i jest aktywny przynajmniej na pięciu różnych portalach społecznościach. **Aktywność dzieci na serwisach obserwowana jest nawet o 2 czy 3 w nocy. To tylko krok do uzależnienia i zamknięcia się wyłącznie w wirtualnym świecie.**

Niepokojące zachowania dziecka, powinno być dla nas impulsem do przeprowadzenia z nim rozmowy.

Konsekwencje nadużywania telefonu

Nadużywanie Telefonu = otyłość, skrzywienie kręgosłupa, wady wzroku, zaburzenia snu, agresja, pogorszenie wyników w nauce, słaba koncentracja uwagi, obniżona pamięć, drażliwość, brak rozwoju umiejętności społecznych, problemy emocjonalne, nieumiejętność funkcjonowania w realnym świecie, wahania nastroju, depresja.

Bezpieczeństwo

Rozmawiajmy z dzieckiem o zagrożeniach, jakie może nieść za sobą nadmierne korzystanie z telefonu i Internetu. (osoby z fałszywą tożsamością, nie podawanie swoich danych, cyberprzemoc, szantaż, niebezpieczne gry zadaniowe). Zwracajmy uwagę na jakie strony internetowe wchodzi nasze dzieci oraz dopilnujmy, czy treści wrzucane przez nasze dzieci do Internetu były odpowiednio zabezpieczone. Nastolatki celowo upubliczniają swoje konta.

12 % młodzieży w wieku 10 - 19 lat przesyła wiadomości zdjęciowe o charakterze seksualnym, na których nastolatki pozują nago lub półnago.

Czas dla dziecka

My, dorośli, sami przyczyniamy się do nadużywania telefonu przez nasze dzieci. Dla „świętego spokoju” dajemy dziecku telefon do ręki lub pozwalamy na długie granie. Czasami nie mamy czasu na rozmowę lub zabawę z dziećmi, bo sami wpatrujemy się w smartfona. Wygospodarujmy trochę czasu dla własnych dzieci.

POMYSŁY NA OGRANICZENIE CZASU KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH

- 1. Dajmy dziecku dobry przykład.** Nie korzystajmy z telefonu w czasie obiadu, zabawy z nim lub rozmowy z innymi, zawsze możemy oddzwonić. Sami kontrolujmy sobie czas jaki spędzamy z urządzeniami elektronicznymi.
- 2. Zadbajmy o to,** aby w ciągu dnia był taki czas, w którym telefon będzie odłożony (np. nauka, odrabianie zadań domowych, czas posiłków, w samochodzie),
- 3. Ustalamy limity korzystania z mediów, w zależności od wieku dziecka.** Musimy uwzględnić czas na inne aktywności: naukę, zabawę, sport, obowiązki domowe.
- 4. Zabramy** na korzystanie z telefonu po godzinie 22.00, (pamiętajmy, że dziecko powinno przestać korzystać z telefonu na co najmniej 1 godz. przed snem). Dobrym rozwiązaniem jest uzgodnienie z dziećmi, by telefon na noc pozostawał poza ich pokojem (daje to pewniejszą gwarancję, że nie będzie ono korzystało z niego w nocy).
- 5. Walczymy** z przymusem natychmiastowego odpisywania na SMS-y lub inne powiadomienia (np. poprzez odraczanie czasu odpisywania, dzięki temu dziecko przyzwyczaja też □ rówieśników do tego, że nie zawsze jest dostępne).
- 6. Pamiętajmy,** że smartfon to jednocześnie mini komputer, należy kontrolować zatem nie tylko czas aktywności dziecka w sieci, ale także aplikacje, programy, treści, z których młody człowiek korzysta. Powinny być one bezpieczne i dostosowane do wieku dziecka.

Dostęp do telefonu komórkowego, smartfona, nie może być dla dziecka ani karą ani nagrodą - podnosi to bowiem wartość tego typu urządzeń oraz ich atrakcyjność w oczach dzieci.

Zapobieganie nawykowi ciągłego wpatrywania się w ekran komórki nie jest sprawą prostą, jednak możliwą. Wymaga konsekwencji ze strony rodziców. Ograniczenie nastolatkom czasu spędzanego z komórką będzie rodzić u nich bunt i agresję. Dlatego warto dać naszym dzieciom „zamiennik” np. dodatkowe zajęcia zgodne z zainteresowaniami dzieci, zachęcić do spędzania czasu z rówieśnikami, zakupić fajne gry planszowe, zaproponować wspólne spędzenie czasu z dzieckiem.