

Kiedy Twoje dziecko nadużywa telefonu – poradnik rodzica

Twoje dziecko wraca po telefon za każdym razem, kiedy go zapomni. Używa komórki w szkole, w kinie, podczas rodzinnego posiłku. Nie rozstaje się z nim ani na chwilę. Gdy kolejne prośby o jego odłożenie nie przynoszą skutku, warto porozmawiać z dzieckiem na temat rozsądnego korzystania z telefonu komórkowego. Poniżej damy kilka wskazówek, jak to zrobić...

Uwaga! Problem! Rodzicu zauważyłeś, że Twoje dziecko jest podenerwowane, kiedy nie ma ze sobą komórki, nie może skoncentrować się na jednej czynności, np.: na nauce czy pomocy w domu, tylko zerka cały czas na wyświetlacz. Z przyjaciółmi kontaktuje się częściej przez telefon niż bezpośrednio. Jak wynika z raportu kampanii „Uwaga! Fonoholizm” zrealizowanego na zlecenie InternetQ Poland, problem nadużywania telefonu dotyczy wielu nastolatków.

Dla 68% młodych ludzi komórka to źródło rozrywki i utrzymywania kontaktów towarzyskich. Taki sam odsetek młodzieży traktuje telefon jako niezbędne narzędzie do bycia na bieżąco ze wszystkimi informacjami.

Te objawy powinny zaniepokoić i skłonić do rozmowy z dzieckiem na temat nadmiernego korzystania z telefonu. Bądź ostrożny, staraj się nie krytykować dziecka i nie używać wobec niego argumentów siły, tj.: zakaz, zabranie komórki, niedoładowanie środków na koncie. Komórka stała się elementem codziennego funkcjonowania dzieci i młodzieży, zaspokajają wiele potrzeb, np.: dostęp do rozrywki czy informacji, dlatego walka z przyzwyczajeniem do niej będzie niełatwa i mozolna. Kiedy zauważymy, że telefon nadmiernie używany przez dziecko staje się problemem, należy poprzez rozmowę dotrzeć do tego, co leży u podstaw jego zachowania i wspólnie zastanowić się nad najlepszym rozwiązaniem.

Rodzicu, przygotuj się do rozmowy: Poczekaj na dobry moment i znajdź właściwe miejsce. Porozmawiaj z dzieckiem bez udziału osób trzecich i zadbaj o to, aby rozmowa nie była zakłócana, np.: dzwoniącym telefonem. To powinien być czas przeznaczony tylko dla Was.

Znajdź czas: Poświęć dziecku maksimum uwagi – musi czuć, że jest najważniejsze i że go słuchasz. Nie lekceważ tego, co mówi i nie przerywaj. Pomóż mu otworzyć się na dialog.

Zgromadź argumenty: Pretekstem do rozmowy i wprowadzenia zmian mogą być zbyt wysokie rachunki telefoniczne lub częste doładowanie telefonu na kartę. Zastanów się, w jakich sytuacjach Twoje dziecko nadużywało telefonu. Czy przeszkadzało to innym, czy było wyrazem braku grzeczności i szacunku dla otoczenia? W rozmowie podaj konkretne przykłady takich sytuacji. Wszystkie argumenty przemyśl i przeanalizuj – wybierz te, które będą najlepsze.

Jak rozmawiać z dzieckiem...? Potraktuj dziecko jak równego partnera w rozmowie. Mów spokojnym głosem, aby czuło się bezpiecznie, nie odczuło presji i niepokoju, które mogą zakłócić szczerą rozmowę. Proponuj rozwiązania, które będą satysfakcjonujące dla Was obojga. Nie pouczaj np.: o tym, jak to było za Twoich czasów, kiedy byłeś w jego wieku. Nie

mów, że wymagasz – współpracuj z dzieckiem. Postaraj się nie wzbudzać w nim poczucia winy – daj mu do zrozumienia, że nie jest sam i że wspólnie możecie rozwiązać problem.

Przyznaj się do swoich słabości: Opowiedz o swoich doświadczeniach związanych z użytkowaniem telefonu. Powiedz, że Tobie też zdarza się odebrać telefon w trakcie obiadu, że czasem odczytujesz sms podczas seansu w kinie, rozmawiasz głośno w kolejce w sklepie. Twoje odczucia będą tylko wstępem do rozmowy a prawdziwy dialog zacznie się, kiedy zapytasz nastolatka, co on uważa na ten temat. Porównajcie swoje doświadczenia i przemyślenia.

Zachęć do bezpośrednich kontaktów: Zwróć uwagę na to, jak ważny jest kontakt bezpośredni z rówieśnikami. Wyłumacz, że podtrzymywanie relacji i budowanie przyjaźni jest trwałe, kiedy spotykamy się z drugą osobą i możemy z nią porozmawiać twarzą w twarz.

Wspólnie ustalcie zasady: Uświadom dziecku, że wyjście do kina czy wspólny posiłek, to szczególny i ważny czas dla Waszej rodziny, dla przyjaciół. Powiedz mu, że to jeden z momentów, kiedy chcesz z nim porozmawiać o tym, co wydarzyło się w ciągu dnia. Ten czas powinien być ważny także dla dziecka, ponieważ może opowiedzieć Ci o wszystkim. Wy tłumacz mu, że nic się nie stanie, jeśli później odpisze koledze na sms. To nie osłabi jego relacji z rówieśnikami, może nawet umocnić pozycję w swoim otoczeniu. Pokaże znajomym, że to on decyduje, na co poświęca swój czas i kiedy jest dla nich dostępny.

Pomóż mu odnaleźć nową pasję: Zaproponuj dziecku znalezienie nowego hobby. Nastolatek, który ma swoje zainteresowania, mniej czasu będzie spędzać z telefonem w ręku. Ważne, aby młody człowiek zaangażował się w nowe aktywności i rzeczywiście odnalazł zajęcia, które przyniesie mu mnóstwo satysfakcji.

Dawaj dobry przykład: Nie zapomnij o tym, aby być dla dziecka dobrym wzorem. Niech dziecko widzi, że wnioski z Waszej rozmowy przekładają się na życie codzienne. Staraj się korzystać z telefonu rozsądnie i przestrzegaj wspólnie ustalonych zasad.

Bądź cierpliwy, nie zniechęcaj się: Jeśli pierwsze próby dialogu nie zawsze kończą się sukcesem, nie zniechęcaj się. Czasem potrzeba cierpliwości i czasu, żeby rozmowa przyniosła efekty. Bądź otwarty, obserwuj co dzieje się w życiu Twojego dziecka i po jakimś czasie wróć do dyskusji. Porozmawiaj z innymi rodzicami, z nauczycielami. Porównajcie swoje spostrzeżenia i doświadczenia. Do Twojej dyspozycji zawsze pozostaje pedagog i psycholog szkolny. Kiedy nie wiesz, co robić, nie chcesz popełnić błędu lub czegoś przeoczyć, porozmawiaj z nami.

Anna Niziołek, psycholog, ekspert kampanii „Uwaga!Fonoholizm”: *Telefon komórkowy stał się dla młodzieży ważnym narzędziem do kontaktu z otoczeniem i źródłem informacji. Nie wyeliminujemy go całkowicie z życia nastolatka, ale jeśli zauważymy, że zaczyna dominować w jego życiu i wśród jego przyjaciół, wspólnie z innymi rodzicami, nauczycielami możemy pomóc dzieciom. Dlatego tak istotne jest, aby zarówno w domu, jaki w szkole, podejmować rozmowy, które uświadomią młodym ludziom, jak rozsądnie korzystać z telefonu komórkowego i w jaki sposób powinien organizować ich życie”.*