



Fonoholizm to nalogowe korzystanie z telefonu komórkowego

Dziś niewiele osób wyobraża sobie codzienne życie bez telefonów komórkowych. Jest wszechobecny, niezbędny i niewątpliwie bardzo przydatny. Trzeba jednak wiedzieć, jak go używać, ponieważ nadużywanie może prowadzić do fonoholizmu. Człowiek nie może prawidłowo funkcjonować, nie może obejść się bez urządzenia.

Fonoholizm czyli uzależnienie od telefonu może doprowadzić do:

- Osłabnięcia więzi rodzinnych
- Utraty zainteresowania, pasji
- Bariery w budowaniu bezpośrednich relacji
- Zaniedbywania obowiązków, zapomnienia o odrabianiu zadań domowych, co bezpośrednio wpływa na oceny
- Zmęczenia, braku snu z powodu niekontrolowanego czasu spędzonego w wirtualnych światach

Jak postępować z dzieckiem, by uchronić je przed fonoholizmem? Rodzicu:

- Monitoruj, jak długo Twoje dzieci korzystają z telefonu.
- Ustal granice – kiedy telefon jest dozwolony, a kiedy nie (np. nie siedzimy przy biurku z telefonem, nie odpisujemy na wiadomości podczas odrabiania lekcji itp.).
- Nie ucz dziecka bycia „zawsze dostępnym” (tj. nie złość się na dziecko, że nie odpowiada na SMS-y, np. gdy gra w piłkę nożną z kolegami). Częstym problemem jest to, że rodzice chcą, aby ich dziecko natychmiast odebrało telefon lub przeczytało wiadomość, ale jednocześnie nie podoba im się natychmiastowa odpowiedź dziecka na wiadomość od przyjaciela (na przykład podczas kolacji). Dzieci nie rozumieją podwójnych standardów. Nie wie, dlaczego telefon rodzica jest ważniejszy niż przyjaciel.

- Dawaj dobry przykład, ponieważ dzieci uczą się przez naśladowanie.
- Zorganizuj zajęcia swojego dziecka
- Demonstruje „dobre aplikacje”, urządzenia mobilne nie muszą być złe. Może rozwijać kreatywność dzieci. Warto więc pokazywać im takie aplikacje, które bawią i uczą.
- Nie pozwól dziecku spać z telefonem

Ważnym elementem jest też edukacja dziecka, czyli zwykła rozmowa na temat zasad kulturalnego zachowania oraz wpływu nadmiernego używania telefonu na jego życie. Pamiętaj, że nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko nadużywa mediów elektronicznych:

1. Nazwij problem. Porozmawiaj z dzieckiem, powiedz mu, że niepokoi Cię duża ilość czasu spędzonego przez niego na korzystaniu z telefonu.
2. Przyjrzyj się sytuacjom, w których dziecko ucieka w wirtualny świat. Wspólnie z dzieckiem poszukaj alternatyw, np. działań, które sprawiają mu równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować nieprzyjemne emocje.
3. Ustalcie wspólnie harmonogram dnia, by zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.
4. Ustalcie zasady i etapy ograniczania korzystania z telefonu.
5. Nagradzaj sukcesy dziecka w ograniczaniu czasu spędzanego przez nie z telefonem.
6. Jeśli dziecko korzysta z telefonu w sposób, który zagraża jego zdrowiu (np. zaniedbuje podstawowe potrzeby fizjologiczne), zabierz telefon, ale wyjaśnij dziecku przyczyny tych ograniczeń. Dziecko poczuje się bezpieczniej, gdy będzie znało Twoje intencje.

W skrajnych przypadkach nadużywanie mediów elektronicznych może się okazać poważnym problemem, wymagającym profesjonalnej pomocy.

Ciekawe filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKftOH54iNU>

<https://www.youtube.com/watch?v=aqwIjSIImHU>

https://www.youtube.com/watch?v=7ae0tzVo8Fw&ab_channel=NyteMarE757