КАК ДА ПОДКРЕПИМ ДЕТЕТО ДА НЕ СЕ ЧУВСТВА ИЗОЛИРАНО СРЕД ВРЪСТНИЦИ С ТЕЛЕФОНИ?

Изпитани идеи, дадени от родители от нашата общност

1 Да проведем разговор с детето

- Добра идея е да разберем какви са истинските причини детето да иска телефон. Чрез валидиране на нуждите и емоциите му можем да насочим разговора и решенията към корена, вместо да се фокусираме върху симптомите.

- Разговорите с детето изискват постоянство и разбиране от наша страна. Ще отнеме време детето да разбере ползите и вредите от смартфоните и е нормално да настоява на своето и да е недоволно.

- По-добре е да базираме разговора върху нашите семейни ценности, вместо директно срещу екраните. Важно е да имаме ясни правила, да бъдем пример в използването на телефони. Така детето ще се чувства подкрепено и ще изградим доверие. Фокусираме се върху времето заедно и дейности, които детето ще предпочете пред телефона.

- Обясняваме на детето какви са възможните вреди от използването на смартфон. Даваме пример с неутрален герой, вместо да обсъждаме самото дете. Какво пропуска човек по този начин? Има ли промяна в поведението му? Нека детето сподели своите наблюдения.

- Можем да разкажем истори от нашия опит или познати, с които да отворим поле за разговор и размисъл с детето.

- Ако имаме по-голямо дете, което вече ползва смартфон, добре е да поговорим и с него за границите за използване на телефона и примера, който дава на по-малкото дете. Признаваме, че може би сме направили грешка с телефонна в ранна възраст и сега търсим помощ да забавим това с по-малкото дете. Отправяме посланието към голямото дете като молба за подкрепа, вместо заповед.
  - Какво се е променило, откакто сме позволили по-голямото дете да има телефон?
  - Какви са ефектите върху здравето му – очи, гръбнак?
  - Как да разграничим истинския живот от времето на телефона и да прекарваме пълноценно време заедно?

2 Да договорим правила и условия, при които детето ще получи смартфон

- Често работи да подберем игрови елемент, близък до нивото на развитие на детето.

- Да опознаваме света заедно – променяме средата, помагаме му да открие истинския живот извън телефона; може да ангажираме и други родители в приятелски кръг за децата.

- Ако детето се чувства изолирано докато негови приятели играят на телефоните си, помогаме му да измисли дейности, с които да привлече вниманието им
  - Хоби, игра, спорт.
  - Специално умение – например компютърно, ролева игра

- Крайностите никога не са полезни. Целта ни е не детето да не знае нищо от дигиталния свят. То може да прави много неща на екран, като ние му помогнем това да стане по малко по-структуриран и безопасен начин. Можем да развием умения за много приложения и програми, които са полезни и образователни, а можем да научим и другите деца на тях, за да ги обединим в общ интерес.

3 Да помогнем на детето да развие необходими умения

Развитието на допълнителни умения също ще помогне на детето да се справя в предизвикателни ситуации занапред

- Социални умения – да се справя в различни видове ситуации, да задава въпроси, да умее да комуникира в реална среда; да уверено, че е достатъчно е да намери 1-2 приятели за игра без телефони, а може би другите бързо ще се присъединят
- Компютърни умения или други технически умения – нещо, което то може да покаже пред съученици и да изгради самочувствие
- Как да използва екраните по смислен начин - да присъстваме в неговите преживявания и да обясним смисъла и ценностите, които градим.

4 Да привлечем обкръжението на наша страна – познати, приятели, учители

В ситуации, когато детето вижда връстници с телефони в училище добра идея е да проведем разговор както с детето, така и с учителя. Учителят би могъл да подкрепи идеята за намалено ползване на телефони от децата, да отличи дете, което не ползва телефон в положителна история, да спомогне за намаляване на притеснението в детето ни, че то няма собствен смартфон.

Като родители можем да насърчим детето да сподели с приятелите си нещо, което го вълнува и ще го свърже по друг начин с приятелите му – игра или книжка, с която да предизвика интереса им, хоби или спорт, чрез който децата да се обединят.

Добре е и при общи събирания да направим договорка с другите родители децата да не използват телефоните, докато са заедно, а всяко дете например да даде идея за игра.

- Да съгласуваме правила за ползване на телефоните, докато сме заедно с групата
- Да уведомим и подготвим децата, че тези правила ще важат по време на събирането
- Да поканим децата да измислят идеи за забавление без телефон
- Да дадем идея кога може да се използва телефона в играта – например за снимки.

Можем да изберем подходящи книжки по темата с неутрални герои, така че детето да съпреживее темата какво значи да си различен. Добър пример е ***Напълно Нормален*** от Том Пърсивал.

Когато сме в компания, можем да помислим заедно за начини как да намерим приятели със сходни ценности и да създадем контекст, в който да общуваме с другите без екрани или чрез споделено екранно време. Може да поканим приятели на филмов следобед за сближаване, вместо всеки да е сам на телефона си. Друга идея е покана за приключения сред природата с уговорката само за фотоапарати, вместо телефони. След това е хубаво да обсъдим с децата как са се чувствали и да споделят и запомнят вълнуващите преживявания.

Допълнителни ресурси:

Как да говорим с детето за екранното време?

Преди да дадем първия смартфон на детето?

Забавни и полезни екранни дейности