

Niewidzialny rodzic nie wychowa dziecka

Odłóż ekran – pokaż, że jesteś!

Wieczorne spotkanie z przyjacielem, coś opowiadasz, dzielisz się emocjami, to dla Ciebie ważne...

Nagle dociera do Ciebie, że on wcale na Ciebie nie patrzy. Jest wpatrzony w swój telefon.

Znasz to uczucie? Twoje dziecko pewnie też.

Co to jest phubbing?

Phubbing (z ang. "phone" + "snubbing" – ignorowanie kogoś na rzecz telefonu) to zjawisko polegające na odwracaniu uwagi od osoby znajdującej się w naszym towarzystwie z powodu zaabsorbowania urządzeniem mobilnym. To nawyk, który w relacjach rodzinnych może prowadzić do uczucia odrzucenia, zaniedbania emocjonalnego oraz osłabienia więzi międzyludzkich. Choć często nieuświadomiani, stajemy się coraz bardziej powszechni – zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci.

“Lustrzany efekt” – jak phubbing rodziców wpływa na uzależnienie dzieci od ekranów.

Mózg dziecka kształtuje się poprzez obserwację i naśladowanie – to fundament rozwoju społecznego.

Jeśli dziecko przez większość dnia widzi, że rodzic stale sięga po telefon, uczy się, że jest to naturalne, a wręcz niezbędne zachowanie.

Rodzic, który stale przerywa rozmowę, zabawę czy wspólne posiłki, przekazuje dziecku komunikat: „telefon jest ważniejszy niż drugi człowiek”. To nie tylko modeluje konkretne nawyki, ale również uczy dziecko, że kontakt emocjonalny nie musi być pełny, że można być fizycznie obecnym, ale psychicznie nieobecnym.

Z czasem dziecko zaczyna kopiować te wzorce: sięga po ekran w sytuacjach stresu, nudy czy napięcia. Phubbing rodzica nie tylko osłabia relację, ale także buduje podłoże pod uzależnienie cyfrowe.

Dziecko nie uczy się cierpliwości, bliskości ani empatii – zamiast tego dostaje wzór rozproszenia i emocjonalnej nieobecności.

Ciebie to nie dotyczy?

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów:

- ! Co moje dziecko widzi, kiedy na mnie patrzy?
- ! Jakie cyfrowe nawyki przejęło ode mnie?
- ! Czy moje dziecko może powiedzieć mi wszystko, wiedząc, że nie będę w tym czasie „w telefonie”?
- ! Jakie uczucia widzę u dziecka, gdy odruchowo sięgam po smartfona?
- ! Jak często patrzę uważnie na swoje dziecko? Czy daję mu poczucie, że to, co mówi i czuje, jest ważne?



Co możesz zrobić?

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona?

-  **1. Kontroluj czas przed ekranem.**
Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfona?
-  **2. Odkładaj smartfon.**
Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.
-  **3. Wyłącz powiadomienia.**
Wyłącz dźwięki i plakietki.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
-  **4. Nie rób wielu rzeczy naraz.**
W czasie pracy lub nauki, wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.
-  **5. Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**
Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
-  **6. Relaksuj się i odpoczywaj...**
bez urządzeń ekranowych!
-  **7. Szukaj zainteresowań poza siecią.**
Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
-  **8. Planuj czas bez internetu.**
Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.
-  **9. Zadbaj o swój sen.**
1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik!
-  **10. Dbaj o relacje.**
Kontakt w sieci to nie relacja.
Relację zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.