

## MULTIMEDIA W WYCHOWANIU – NASTOLATKI.

- 1. Wspólne zasiadanie do stołu działa na nastolatki jak parasol ochronny** (m.in. wg. naukowców z University of Minnesota i Cornell University, które objęło 18 tys. amerykańskich nastolatków ):
  - ważna jest interakcja twarzą w twarz, a nie samo wspólne jedzenie
  - posiłek to skondensowany przejaw budowania przez rodziców więzi z dzieckiem
  - zapewnia rodzinie stabilizację
  - wzmacnia poczucie przynależności w obliczu stresujących sytuacji, zwłaszcza istotnych zmian
  - jest wyrazem trwałości rodzinnych relacji
  - jest codzienną okazją do opowiedzenia o tym, co się wydarzyło i tym samym do budowania więzi
  - gdy domownicy przy stole opowiadają swoje przeżycia, wymieniają doświadczenia i plotki - wówczas dzieci mają zdrowszą psychikę i wydają się lepiej radzić sobie w szkole.
  
- 2. Pamiętaj, że to ty jesteś rodzicem i możesz się nie zgadzać na jedzenie posiłków przez dzieci w swoich pokojach przed komputerem. Nie musisz tego negocjować** 😊
  
- 3. Rozmowa przy stole – jak z przyjaciółmi w restauracji.** Nastolatki nie lubią odpowiadać na pewne pytania rodziców. Najczęściej na pytanie: „*Jak tam w szkole?*” odpowiadają: „*dobrze*”. I kończy się rozmowa. Zamiast wypytywać dzieci, lepiej opowiedzieć na początku jakąś sytuację z dnia w pracy lub coś, co się słyszało np. w radio. Zwykle dzieci naturalnie włączają się w rozmowę i opowiadają swoje „przygody”. Można też przyznawać się do błędów, opowiadać o swoich porażkach czy nieudanych sytuacjach z dnia. Wtedy nastolatki się otwierają i opowiadają o swoich trudnych przeżyciach, kłopotach, lękach. A o to rodzicom chodzi! To właśnie chcą wiedzieć!

#### 4. Wspólnie z nastolatkiem ustalaj granice i sposoby używania ekranów (smartfon, komputer, tv)

- ustalaj wspólnie z nastolatkiem **miejsca w domu bez ekranów** – sypialnie dzieci na godzinę przed snem, łazienka, stół w trakcie posiłków

- ustalaj wspólnie z nastolatkiem **czas w domu bez ekranów** – pory posiłków, wieczór przed snem np. od godz. 20-tej lub 21-ej.

- możesz mówić szczerze i wprost, że np. nie możesz się zgodzić na to, żeby telefon był wieczorem i w nocy w pokoju nastolatka,

- jeśli to możliwe, przy różnych okazjach **zamieniajcie smartfon na komputer**. Jeżeli szukacie informacji w Internecie, usiądźcie razem przy laptopie. Chodzi o zmniejszanie częstotliwości dotykania ekranu smartfona – co dla niektórych nastolatków i nas dorosłych jest silnym nawykiem.

- zaproponuj **pudełko** czy **specjalne miejsce na odkładanie smartfonów**, zapytaj nastolatka o zdanie w tej sprawie, wybierzcie najlepsze dla was rozwiązanie

- nie rozmawiaj z nastolatkiem, gdy on lub ona „robi coś na telefonie”. Poproś o odłożenie telefonu. I odwrotnie - gdy dziecko ciebie o coś pyta, lub chce porozmawiać - **odłóż telefon**.

- gdy rozmawiacie, nie kładź telefonu blisko na stole lub na blacie, tak jakbyś w każdej chwili mógł go użyć. Badanie pokazuje, że nawet **telefon leżący na stole pomiędzy rozmówcami zaburza konwersację**.

- są nastolatki, które mają trudności z rozmową przez telefon. Porozumiewają się prawie wyłącznie wiadomościami tekstowymi. Wiecznie 😊 piszą na telefonie! Jeżeli zauważysz u swojego dziecka, że nie chce zadzwonić lub niechętnie rozmawia, zachęcaj je do tego, ale niekoniecznie wprost. Rozmowa przez telefon jest jedną z umiejętności społecznych, które trzeba ćwiczyć. Gdy jedziecie samochodem poproś

twojego syna czy córkę, aby np. zadzwonił do taty, mamy czy babci z informacją kiedy dojedziecie lub spytał co jeszcze trzeba kupić. Nie „nakręcaj” nawyku pisania smsów samemu pisząc ciągle do twojego dziecka. Jeśli masz coś do przekazania – zadzwoń.

## **5. Dbaj o zdrowie psychiczne nastolatków:**

- poprzez dopilnowanie, aby dzieci spały w nocy, a były aktywne w dzień;

- motywowanie nastolatków do aktywności fizycznej najlepiej na powietrzu 60min/dz ( jeśli nie chce uprawiać sportu to przynajmniej może wychodzić pieszo na zakupy lub spacerować z psem )

- tworzenie warunków do rozwijania przez dzieci zainteresowań, tak aby zapewnić im atrakcyjną formę spędzania czasu wolnego bez ekranów (np. zajęcia sportowe).

- zapraszanie dzieci do codziennych, normalnych czynności zamiast robienia wszystkiego za nie – zakupy, gotowanie, pranie, sprząatanie, mycie auta, tankowanie paliwa, koszenie trawnika, opieka nad zwierzętami, roślinami, pomaganie dziadkom, itp.

- nie wprowadzaj zasady „ ty masz się tylko uczyć ”, a jeżeli już to zrobisz, zmień to. Wyręczanie i organizowanie wszystkiego za dzieci po to, żeby miały czas na naukę i żeby „były szczęśliwe” jest bardzo krótkowzroczne. Poczucie szczęścia, adekwatne poczucie własnej wartości wynika z tego, że dziecko czuje się potrzebne, pomocne, może coś dać z siebie innym. Gdy nastolatek ma możliwość dać coś z siebie rodzinie – rozwija się poczucie przynależności, poczucie bycia potrzebnym, a nawet sensu życia. Może pojawić się problem, gdy nastolatkowi, od którego wymagano „tylko nauki” nie idzie dobrze w szkole. Wtedy dziecko może mieć poczucie, że nie nadaje się do niczego – wyniki w szkole są słabe, a nie ma też umiejętności życiowych i nie czuje się potrzebne w rodzinie.

- nie wymagaj od dziecka, aby było zawsze pod telefonem, żeby do ciebie zaraz zadzwoniło, gdy gdzieś dojedzie, gdy napisze sprawdzian, itp. Obecnie telefon komórkowy jest nazywany „najdłuższą pępowiną świata”. Gdy jako rodzice każemy dzieciom być zawsze w zasięgu, dzwonić, pisać do nas i być gotowym w każdej chwili na odebranie telefonu od nas – kontrolujemy je nadmiernie i nie pozwalamy na samodzielność. Potem mamy sytuacje, że nastolatek dzwoni ze sklepu, bo są 3 rodzaje makaronu i nie wie, który wybrać lub np. z autobusu przerażony, że chyba źle wsiadł i co ma teraz zrobić???



☺️ A mama w domu w innym mieście...

- używajcie nowych technologii tak, aby poprawiły wam nastrój i obniżyły poziom stresu! Rozmawiaj częściej przez telefon i na kamerkę - głos bliskiej osoby obniża stres tak jak dotyk! Same sms-y i inne wiadomości tekstowe nie poprawią nastroju Tobie i dziecku

- obserwuj swojego syna jeśli często i długo gra w gry komputerowe. Prof. Philip Zimbardo uważa, że obecnie zagrożenie uzależnieniem od gier i pornografii u chłopców i młodych mężczyzn jest tak duże, że rodzice powinni wręcz wyrzucić komputer z pokoju syna ☺️.

6. Co pewien czas warto zrobić sobie i nastolatkom detoks od urządzeń ekranowych, np. tydzień w wakacje, w święta, ferie.
7. Jeżeli twój nastolatek jest drażliwy, ma obniżony nastrój, mówi o braku sensu życia i rozważasz wizytę u psychologa czy psychiatry – zaobserwuj jak długo dziennie korzysta z ekranów (łącznie smartfon, komputer, tv, konsola, tablet) i opowiedz o tym na wizycie.

Przygotowałam na podstawie:

Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań., Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2019

Adele Faber, Elaine Mazlish, „ Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały.”, Media Rodzina 2016.

Susan Pinker: The Village Effect, The Agenda with Steve Paikin, YOUTUBE, 2015

Susan Pinker, „Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi”, Charaktery, 2015.

Philip Zimbardo, Why boys are failing?, TEDxRawaRiverSalon, 2015

Common Sence Media - [www.commonsencemedia.org](http://www.commonsencemedia.org)

#DeviceFreeDinner - A movement for healthy habits the whole family will love

American Academy of Pediatrics - [www.aap.org](http://www.aap.org)

Przykładów przedstawianych przez rodziców uczestniczących w warsztatach „ Szkoła dla Rodziców i Wychowawców ”

Problemów zgłaszanych przez rodziców i młodzież w gabinecie psychologa.