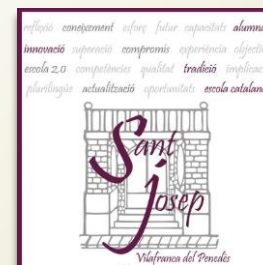


PANTALLES I ADOLESCÈNCIA:

entendre per conviure



CONÉIXER L'ADOLESCÈNCIA

- 1- Període inevitable i necessari.
- 2- Etapa de canvis en la persona (comporten inestabilitat).
- 3- Reafirmació del seu propi jo (pot generar conflicte).
- 4- Noves prioritats: imatge, iguals, intimitat, etc.
- 5- Importa el present, aquí i ara (IMMEDIATESA).
- 6- Aprendre per experiència vs. aprendre per explicació.
- 7- Diuen el que pensen, no el que senten.
- 8- ENS necessiten malgrat que no ho reconeguin.

CONÉIXER LES PANTALLES

- 1.- L'ús adequat de les pantalles és positiu.
- 2- Dissenyades per crear addicció (llum, color, moviment, recompenses, immediatesa...).
- 4- NO recomanables almenys fins els 6 anys, ja que encara s'està desenvolupant el cervell (importància còrtex prefrontal).
- 5- Abús de pantalles té relació directa amb l'augment de dificultats atencionals, problemes en autoconcepte, gestió de la sexualitat, problemes conductuals i/o emocionals...

IDENTIFICAR UNA ADDICCIÓ

1- MOTIUS: generen satisfacció, hi ha immediatesa, anonimat, varietat en continguts, creació de mons paral·lels que generen seguretat, fàcil ús...

2- SÍMPTOMES: baix rendiment escolar, es deixen de fer rutines, afectació relacions socials, dificultats en menjar i sobretot dormir, canvis en estat anímic sobtats i intensos, problemes conductuals...

ALGUNES REFLEXIONS

- 1- No podem lluitar contra les pantalles.
- 2- El mal ús de les pantalles no és una causa, és una conseqüència. Per tant, cal saber què l'origina: baixa autoestima, dificultats de comunicació, situacions de bullying, problemes familiars.
- 3- En moltes ocasions, actuar a temps, de forma global i continuada millora el pronòstic del problema. I sovint la solució l'hem de començar els pares.

ALGUNES PROPOSTES

LA REGLA DEL "PLICAR":

- a
- ex
- im

|

-plicar

ALGUNES PROPOSTES

- 1.- Recollir informació (directa o indirectament): quan i com es connecta, amb qui, quins interessos té, etc.
- 2.- ser un exemple pels fills/es. Evitar excuses.
- 3.- crear un entorn adequat: rutines (amb activitat física o lúdica que l'interessi), comunicació, valors...
- 4.- Establir uns horaris i rutines d'ús del mòbil (negociar i buscar el consens, ser realistes). PAUSA!!
- 5.- Aprendre aspectes tècnics: control parental, filtre llum blava, eliminar notificacions...
- 6.- Amaga el mòbil.

Al cap i a la fi es tracta

d'escollir:

smartphones

o

smartpeople?