

Rozwiązania pomocne przy rozwiązywaniu problemu fonoholizmu



Rozwiązanie 1. Potrzebuję Twojego przytulenia. Mów mi że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą



Rozwiązanie 2. Spędzaj wspólnie ze mną czas wolny, najlepiej w sposób aktywny



Rozwiązanie 4. Sprawdzaj do czego wykorzystuję telefon komórkowy, komputer i internet i pomagaj mi odpowiedzialnie z niego korzystać



Rozwiązanie 6. Podczas obiadu odłóżmy wszyscy telefony na bok i wspólnie porozmawiajmy o tym, co się u nas wydarzyło



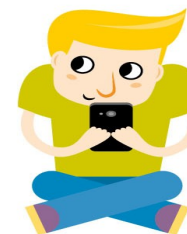
Rozwiązanie 3. Potrzebuję jasnych i prostych zasad związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych w domu i poza nim. Wymyśl je wspólnie ze mną. Pamiętaj, aby nasze



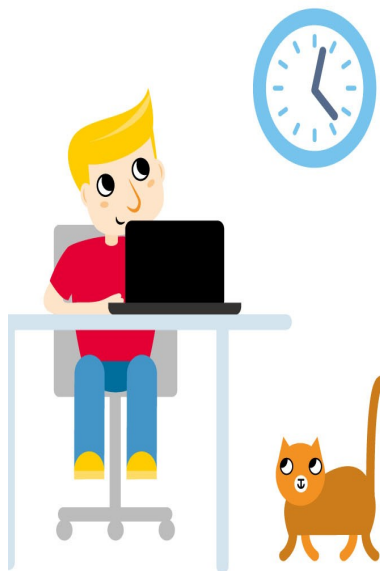
Rozwiązanie 8. Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet i telefon komórkowy, tablet do celów edukacyjnych. Ograniczając mi dostęp do urządzeń mobilnych, zadбай o to, aby dać mi coś w zamian



Rozwiązanie 5. Spraw, bym kładł/a się do łóżka bez telefonu komórkowego. Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi bajkę

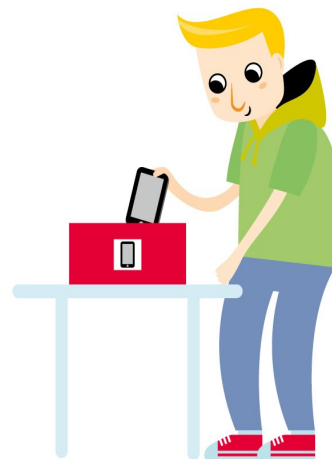


Rozwiązanie 7. Dbaj, bym korzystał/a z urządzeń mobilnych max 40 min dziennie



Rozwiązanie 10. Zaplanujmy co jakiś czas wspólny czas bycia ze sobą bez obecności telefonów komórkowych

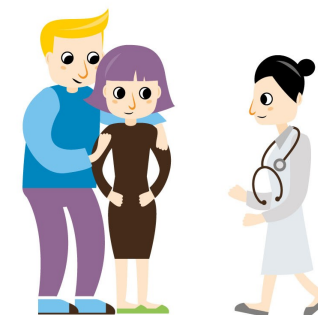
Rozwiązanie 9. Wyznacz konkretne i sztywne godziny, w których mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego. Bądź konsekwentna/y. Potrzebuję, abyś postawił/a mi jasne granice



Rozwiązanie 11. Stwórzmy wspólnie jedno miejsce w domu, do którego wszyscy odkładamy nasze telefony, jak wrócimy z pracy czy ze szkoły



Rozwiązanie 12. Chciał/a/bym być z nimi zamiast korzystać z telefonu. Ustalmy wspólnie jakieś ciekawe zasady



Rozwiązanie 13. Dobrze jest odłożyć telefon poza zasięg wzroku



Rozwiązanie 14. Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z mediów cyfrowych, pomóż znaleźć mi profesjonalne wsparcie u specjalisty



Rozwiązanie 16. Bądź dla mnie wsparciem, kiedy będę pod opieką lekarzy, którzy nauczą mnie, jak korzystać w sposób rozsądny z cyfrowych narzędzi

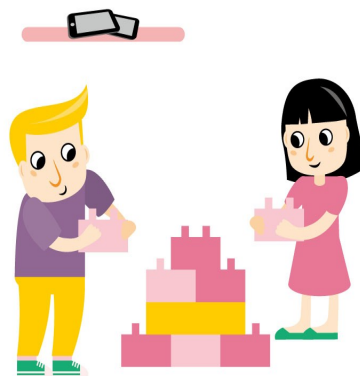
Rozwiązanie 15. Pojedź ze mną na wakacje i niezależnie od dostępności zasięgu spędźmy wspólnie czas



Rozwiązanie 17. Będąc razem w jednym miejscu, porozmawiajmy ze sobą. To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych



Rozwiązanie 18. Nie zapominam o wzięciu do plecaka ciekawej książki. W chwili wolnej zawsze mogę po nią sięgnąć



Rozwiązanie 20. Stosuję zasadę „rób jedną rzecz na raz” – kiedy pracuję albo się bawię, cyfrowe nośniki odkładam na półkę



Rozwiązanie 21. Wyłączam automatyczne powiadomienia zainstalowane na moim telefonie. To one sprawiają, że z ciekawości sięgam po telefon



Rozwiązanie 19. Zamiast telefonu trzymam w ręku coś na jego kształt, czym mogę się bawić w chwilach, kiedy się nudzę



Rozwiązanie 23. Ustalam godziny, w których odpoczywam. Wtedy bezwzględnie wyłączam telefon i pozostaję offline



Rozwiązanie 22. Odpisuję na SMS-y i e-maile oraz oddzwaniam wtedy, kiedy to zaplanuję. To ja zarządzam telefonem, a nie on mną



Rozwiązanie 24. Wymyśliłem dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu czy tabletu