
Digitális detox - Neked sikerült már?

Fábán Dóri - megoldások a kapcsolódás erejével
<fabdori.fabian.dora@gmail.com@replies.sendingservice.net>
Válaszcím: Fábán Dóri <fabdori.fabian.dora@gmail.com>
Címzett: Dóra Fábán <fabdori.fabian.dora@gmail.com>

2023. február 3.
19:39



Kedves Dóra!

Te próbáltál már kevesebbet telefonozni, görgetni, facebook-ozni? Én most azt határoztam el, hogy nem viszem be a telefonomat az ágyba. Ne az legyen a nap első és utolsó mozzanata, hogy ránézek a telefonomra. Sőt, amikor éjszaka felébredek, akkor is hajlamos vagyok ránézni, persze csak megnézem, hogy mennyi az idő, aztán ha jött értesítés, azért azt csak megnézem. :D Ha nem tudok visszaaludni, újra és újra ránézek, ami nyilván nem segít. Na most 3 napja elhatároztam, hogy leadom én is a telefonomat. Mint ahogy a gyerekeknek is le kell adniuk egy ideje, mert azt vettük észre, hogy éjszakába nyúlóan csetelnek a barátaikkal. A példamutatás miatt is ezt már sokkal előbb meg kellett volna tennem. Na de a lényeg, hogy nagyon jól tesz, tovább tudok aludni reggel! (Tudom, szerencsés vagyok, hogy ezt többnyire meg is tehetem.)

Amikor a gyerekek kütyüzési szokásaival van problémánk, érdemes párhuzamosan kezelni a sajátunkkal. Először is mi magunk mit tehetünk egy egészségesebb használat kialakításáért. [Erről írtam ebben a cikkben pár éve.](#)

Aztán pedig érdemes azt is megvizsgálni, hogy milyen félelmek tapadnak a gyerekeink képernyőzéséhez. Leggyakrabban attól szoktunk félni, hogy a gyerekünk függő lesz. Ezen nem segítenek azok a cikkek, amikben egyenesen kokainhoz hasonlítják a kütyüket. De akkor is elbizonytalanodhatunk, amikor az ellenkezőjét olvassuk: [nem jó, ha túl szigorúak vagyunk ebben a kérdésben.](#) Nehéz lehet megtalálni a saját utunkat, kialakítani a saját családjában működő szabályrendszert. Nálunk egy elég extrémnek mondható megoldás vált be: nagyon kevés időre, és tartalomra vonatkozó korlátozás van. Viszont amikor arra van szükség, a Szelíd határszabás eszköze szuperül működik.

Semmiképp nem szeretnék rábeszélni, hogy te is engedj szabadjárá a kütyüzésre, egyáltalán nem biztos, hogy ez nálatok is működni fog. Abban szeretnék támogatni, hogy át tudj gondolni, mit szeretnél a családjában ezzel kapcsolatban, és ezt meg is tudj valósítani. Ha szeretnéd, hogy kevesebb konfliktus és rossz érzés kapcsolódjon a képernyőkhöz, szeretettel várlak az alábbi műhelymunkára:

[Határszabás a képernyőhasználatban - online műhelymunka - február 7. 10 óra](#)



Létszám: 3-6 fő

Ha még nem vagy biztos, hogy tudsz jönni, [itt tudod jelezni érdeklődésedet](#).

A [Kapcsolódó Klub](#) tagjainak a csoportban megosztott kuponkóddal 1000 Ft kedvezmény.

6000 Ft

Jövök!

Köszönöm, hogy végigolvastad. :)

Kapcsolódós napokat!

Dóri

U.i.: Még lehet **last minute** jelentkezni a február 9-én induló [12 alkalmas alaptanfolyamra](#). ;)

Leiratkozás | Feliratkozásom kezelése
2230 Gyömrő, Tulipán u. 15.

MailPoet