

Phubbing rodzicielski – rodzice zapatrzeni w telefony



Całe rodziny zapatrzone w telefony. Rodzice i dzieci. Widok niezwykle smutny, a jednocześnie jakże prawdziwy. Po smartfon sięgamy niemal w każdej chwili, w różnych emocjach, najczęściej już odruchowo. Bo nudno, bo czekam w kolejce, bo jadę w pociągu, autobusie czy tramwaju, bo mam przerwę w pracy, bo jakieś zadanie wymaga realizacji, a tak bardzo się nie chce. Coraz więcej niepokoju wzbudza phubbing rodzicielski, gdy dziecko jest ignorowane i lekceważone, ponieważ rodzic wpatruje się w telefon. Może to prowadzić do osłabiania, a nawet niszczenia więzi.

Czym jest phubbing rodzicielski

Słowo „phubbing” powstało z połączenia wyrazów „phone” (telefon) i „snubbing” (lekceważenie). „Phubbing” określa więc sytuację, gdy ktoś jest bardziej zainteresowany swoim telefonem, kolejnymi informacjami i powiadomieniami niż rozmową i spotkaniem z towarzyszącą osobą. W phubbingu rodzicielskim osobą wpatrującą się w ekran smartfonu jest rodzic, a osobą doświadczającą lekceważenia i obojętności – dziecko. Nie wspominając o tym, że samo przeglądanie telefonu podczas wspólnego posiłku czy rozmowy jest odbierane przede wszystkim jako brak szacunku. Obecnie coraz więcej mówi się o głębokich skutkach phubbingu. Bardzo często bowiem pojawiają się wzajemny żal oraz poczucie odrzucenia i lekceważenia przez bliskich. Telefon jest obecny w sytuacjach, w których nie powinien, np. gdy dziecko z przejęciem opowiada o trudnym dla niego wydarzeniu, trafia piłką do bramki lub siada do stołu.

W badaniu dotyczącym phubbingu, przeprowadzonym przez specjalistów z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, uczestniczyło 180 osób. Ankietowani mieli 14-20 lat, czyli byli pokoleniem, które od najmłodszych lat funkcjonowało w świecie nowoczesnych technologii. Wyniki pozwoliły na sformułowanie zastanawiających wniosków. Jeśli opiekun stosuje phubbing rodzicielski, jednoznacznie negatywnie wpływa na używanie telefonu przez dzieci. Ponadto phubbing rodzicielski oddziałuje na samopoczucie dzieci, funkcjonowanie emocjonalne oraz odczuwaną samotność.

Skutki phubbingu w rodzinie

Być może sami doświadczyliśmy zlekceważenia, gdy nasz rozmówca z dużym zaangażowaniem zaglądał do telefonu, odczytywał wiadomości lub oglądał śmieszne filmiki. O ile, my, dorośli, czasami przymkniemy na to oko, czekając cierpliwie lub głośno zwracając uwagę i dopominając się o zainteresowanie, o tyle dziecko nie ma w sobie tyle siły i możliwości. W takich chwilach czuje się niesłuchane, nieważne, pomijane i zaniedbane. Niekiedy podejmuje próby wywołania u rodzica zainteresowania. Często, aby wzmocnić przekaz, prezentuje niewłaściwe zachowanie, jak tupanie, krzyczenie czy uderzanie. Niektóre dzieci jednak całkowicie się wycofują, przyjmując postawę bierną, coraz bardziej odczuwając przy tym pomijanie i odrzucenie.

Phubbing rodzicielski wprowadza w domach wiele złego. Dzieci nie otrzymują od rodziców tyle zainteresowania, ile rzeczywiście potrzebują, a rodzice często pozostają nieświadomi, że ich nieustanne przeglądanie smartfonu wywołuje u dziecka poczucie osamotnienia i bycia ignorowanym. Rodzic maksymalnie skupiony na telefonie przejawia obniżoną wrażliwość na sygnały ze strony dziecka.

Bardzo niebezpiecznym skutkiem phubbingu rodzicielskiego jest również niekonstruktywne użytkowanie telefonów przez dzieci. Jeśli dziecko czy nastolatek widzi rodzica notorycznie scrollującego smartfon, jest wysoce prawdopodobne, że również chętnie będzie to powtarzał. Dziecko coraz częściej znajdzie w telefonie lekarstwo na odczuwany brak zainteresowania, co może sprzyjać rozwojowi uzależnienia behawioralnego lub depresji.

Phubbing rodzicielski – przeciwdziałanie

Brak reakcji czy niepodejmowanie próby polepszenia sytuacji nie jest nigdy dobrym rozwiązaniem. Niewiele zmienia też powtarzane prośby o odłożenie telefonu. Do zmiany nawyku potrzeba dużej świadomości i uważności. Niezmiernie ważne jest zadbanie o edukację cyfrową całych rodzin. Nigdy nie jest na nią za późno, a wzajemne motywowanie się i pilnowanie może dużo zmienić. Dobrze jest wspólnie wypracować sposoby, które pomogą ograniczać korzystanie z telefonu, na przykład ustalenie jednego miejsca na odkładanie ich przed posiłkami lub wyłączanie Internetu o określonej godzinie wieczorem. Dobrym pomysłem są również wspólne aktywności niepozwalające na swobodne korzystanie z telefonu, choćby jazda na rowerze, pływanie czy gra w piłkę.

Aby poprawić sytuację w rodzinie, wzmocnić więzi i polepszyć własne funkcjonowanie, ważne jest uważne przyjrzenie się własnej kulturze używania telefonu. Jeśli czujemy, że często tracimy kontrolę, scrollujemy godzinami i odczuwamy przymus sięgania po telefon w obawie, że coś nas ominie, warto skorzystać ze wsparcia terapeuty, na przykład specjalisty od uzależnień. Pamiętajmy, że istnieje duże ryzyko, że dziecko przejmie od nas sposób funkcjonowania z telefonem w rękę.

Źródła:

- https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/Raport-koncowy_Phubbing-rodzicow-poprawiony.pdf

