



General | | Actualitzat el 09/06/2023 a les 07:30

# Per què no els podem treure les pantalles de cop?

*L'Anna Ramis, pedagoga experta en pantalles ens ho explica*

[inicicentrareport]Que les pantalles generen dopamina és ben sabut. La dopamina és la raó per la qual les pantalles tenen el mateix efecte en el cervell dels infants que el casino als adults. Generen addicció.

"La televisió pot no ser tan addictiva perquè no hi ha tanta interacció com amb una tablet o un mòbil", ens explica la pedagoga especialista en pantalles Anna Ramis. **"No els l'hem de treure de cop sense oferir cap alternativa perquè passar de la dopamina a no res és massa bèstia pel seu cervell"**, ens assegura. És aleshores quan hi ha grans enrabiades.

Els nens i les nenes fan el que ens veuen fer. Si arribem a casa i ens passem hores fent scroll per desconnectar aniran adquirint aquest exemple. "Hi ha molts moments en la vida dels infants que no estan passant coses, en els quals no estan manipulats per aquesta realitat accelerada. I està bé així. Cal també que deixem moments de silenci.

Si un infant ve a nosaltres i té aquesta ansietat li podem oferir la nostra presència serena, la nostra companyia. Li podem proposar anar a ballar, preparar el sopar, però no oferir pantalles perquè està nerviós, avorrit o per autoregular-se. **Educar amb l'exemple** de com utilitzem nosaltres les pantalles és clau per un correcte ús dels dispositius digitals.

"No hem de retirar la pantalla de cop perquè **deixar de fer alguna cosa que és plaent a ningú li agrada**. Hem d'oferir una alternativa immediatament: agafar la bicicleta, anar a comprar, trencar fulles de l'enciam...", ens explica l'Anna Ramis.

En aquest moment pot passar que l'infant es reivindiqui, que digui que no vol, intenti fer el que sigui per mantenir la pantalla. Aquests són alguns dels consells que ens ofereix l'Anna Ramis per aquests casos.

[GotaVerdaPle]**Mantenir-nos fermes:** la pantalla no es torna a encendre

[GotaVerdaPle]**Serenitat:** explicar-los tranquil·lament que més de 15 minuts no van bé.

[GotaVerdaPle]**Validar:** "Entenc que t'enfadis, quan una cosa s'acaba ens disgusta".

[GotaVerdaPle]**Oferir una proposta alternativa:** "Vine a preparar l'enciam amb mi".

[GotaVerdaPle]**Tenir un parell d'alternatives preparades** en cas que es negui a la primera

No és bo preguntar-li a ell què vol fer perquè en aquell moment estarà tan col·lapsat que potser no sabrà sortir del bucle.

Un altre consell que ens ofereix l'Anna Ramis és posar el límit abans, en funció dels episodis, i mantenir-nos en aquest límit.



---

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[ficentrareport]