



General | | Actualitzat el 08/10/2021 a les 07:43

# Com evitar el phubbing: ignorar el teu fill/a per tenir el telèfon a la mà

*Us deixem algunes claus per prevenir-lo*

[inicicentrareport]Quantes vegades hem estat amb les nostres criatures i li hem fet més cas a Instagram, a Twitter o TikTok que als nostres fills i filles? **Quantes vegades has estat mirant el telèfon mentre el/la gronxaves**, mentre li donaves la mà pel carrer, mentre l'ajudaves a fer els deures?

D'això se'n diu **phubbing**, o el que és el mateix: "**ningufoneig**", **ignorar completament el teu fill/a i parar atenció al telèfon**. Està clar que el vincle que tenim amb la tecnologia canvia la nostra manera de relacionar-nos, però desconectar-nos de les pantalles quan estem amb les nostres criatures ens ajudarà a reconnectar amb la família.

L'Anna Ramis, pedagoga familiar que acompanya famílies a crear un vincle sa amb les seves criatures gestionant la menor exposició a les pantalles i potenciant un bon desenvolupament de la infància ens explica el següent:

[GotaVerdaPle]**Els nostres fills/es necessiten la nostra mirada:** Segons ens assegura l'Anna Ramis fer phubbing és molt greu, molt més greu que fer-ho amb amics o alguna altra persona adulta. Les nostres criatures, sobretot quan són molt petites, abans dels tres anys, necessiten la nostra mirada perquè sàpiguen que els escoltem i que estem per ells.

[GotaVerdaPle]**La mirada fixa aprenentatges:** Quan comencen a parlar es passen el dia dient "mama mira"; "iaia mira", "papa mira". Necessiten literalment que els mirem. Està demostrat en neuroeducació que quan la mirada del pare i/o la mare és de simpatia, o és d'aprovació, queden fixades connexions neuronals en les accions que està produint aquell nen o nena, per tant la mirada fixa aprenentatges.

[GotaVerdaPle]**Som el seu model a seguir:** També és important no fer phubbing amb les nostres criatures perquè eduquem també amb allò que fem, amb les nostres accions, i per tant hem de ser un model de bon ús de les tecnologies i les pantalles. Hem de poder demostrar que les pantalles no ens dominen a nosaltres sinó que som nosaltres qui decidim quin ús fem d'aquestes pantalles.

Com fer-ho per prevenir, per no utilitzar el telèfon en presència de les nostres criatures?

[GotaVerdaPle]**Deixar el telèfon en silenci o en mode avió** en un lloc de la casa en el qual hi haguem d'anar expressament. No deixar-lo a mà perquè així no el veurem i no estarem temptats de mirar-lo. I deixar-lo en silenci és important perquè aquests avisos que s'activen quan ens arriba qualsevol cosa no els sentirem.

[GotaVerdaPle]Si l'hem de fer servir, **posar-nos una fotografia de la teva criatura de fons de pantalla o alguna mena d'avís per recordar-te que ell/a et necessita més** que aquest aparell que ara tens a les mans.

[GotaVerdaPle]**Fer-lo servir estrictament per allò pel qual està pensat el telèfon mòbil.** Pot ser una bona idea tornar a recuperar la llanterna, el rellotge o el despertador. Com més controlem l'ús que en fem menys tenim possibilitat de caure en aquest abús que els mòbils acaben produint sobre nosaltres i que fan que desviem la mirada de les nostres criatures.



---

[info]Aquests són uns consells de l'Anna Ramis. La podeu seguir a les seves xarxes aquí[/info]  
[ficentrareport]