

Lecția 1: De ce copilul tău pare „hipnotizat”?

LISTA de verificare: Este copilul tău în „zona dependenței”?

Bifează simptomele pe care le observi frecvent:

Simptom	✓
Surzirea selectivă: Nu răspunde când este strigat pe nume.	☐
Pierderea noțiunii timpului: „Mai stau 5 minute” se transformă într-o oră.	☐
Iritabilitate extremă: Devine agresiv/plângăcios imediat după oprirea ecranului.	☐
Dezinteres: Nu mai vrea să iasă afară sau să se joace cu jucării fizice.	☐
Negocierea: Totul devine o monedă de schimb pentru „timp pe ecran”.	☐

Notă pentru părinți:

Dacă ai bifat mai mult de 2 căsuțe, acest curs este exact ce aveți nevoie. Nu vă învinovațiți, aplicațiile sunt făcute pentru a capta atenția, însă noi vom învăța să le învingem și să le gestionăm corect.

👁️ JURNALUL DE OBSERVARE (prima zi)

Scop: Identificăm momentele critice fără să intervenim (încă).

 **Instrucțiune:** Astăzi nu certa, nu interzice brusc. Doar observă comportamentul copilului ca un cercetător și completează tabelul de mai jos.

MOMENTUL ZILEI	CONTEXT (Ce făcea înainte?)	DURATA PE ECRAN	REAȚIA LA OPRIRE (1-10)
Ex.: Dimineața	S-a trezit și a cerut telefonul	20 de minute	8 (A plâns și a trântit ușa)
.....			
.....			
.....			

 **Întrebare de reflecție:** Privind tabelul de mai sus, care este momentul cel mai dificil al zilei? (Ex: înainte de culcare, la masă, când veniți de la școală)

.....

 **Sarcina ta pentru mâine:** Păstrează acest jurnal. Ne va ajuta în Lecția 4 să construim strategia personalizată pentru copilul tău.

Urmează → [🔗 Lecția 2](#) (link spre lecție)

Informațiile furnizate în cursul „Ghidul părintelui” sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.