

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

### **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.