GUIA GRATUÏTA · CENTRE EINES

Adolescents i pantalles

Guia per a famílies que no saben si preocupar-se

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centre de tractament d'addiccions · Sant Cugat del Vallès

EL QUE HI TROBARÀS

Gairebé totes les famílies amb fills adolescents han tingut la mateixa discussió: el mòbil, les hores, el "cinc minuts més". El difícil no és que facin servir pantalles, és saber quan deixa de ser una cosa normal de la seva edat i comença a ser un problema. Aquesta guia està escrita per ajudar-te a mirar la situació amb criteri, sense dramatitzar ni treure-hi importància, i per donar-te eines concretes que no es basin a treure el mòbil i creuar els dits.

- La diferència entre ús intens, abús i addicció
- Els senyals d'alarma que de debò importen
- Per què treure el mòbil de cop sol empitjorar-ho
- Com obrir una conversa sense que es tanqui en banda

1 Ús, abús i addicció no són el mateix

Que el teu fill passi moltes hores amb el mòbil no vol dir, per si sol, que tingui una addicció. L'adolescència és l'etapa en què la vida social es construeix, i avui bona part d'aquesta vida passa per les pantalles. Un ús intens pot ser perfectament normal.

La diferència és en les conseqüències i en el control. Parlem d'un problema quan la pantalla comença a desplaçar tota la resta (son, estudis, amics presencials, àpats), quan la persona no pot reduir encara que vulgui, i quan treure-la provoca una reacció desmesurada d'ansietat o irritabilitat. No és qüestió de comptar hores, sinó de veure què s'està quedant fora per culpa d'aquestes hores.

> CONSELL
> *Abans d'etiquetar, observa una setmana sense intervenir. Quines activitats han desaparegut de la seva vida? Aquesta llista diu més que qualsevol xifra de temps de pantalla.*

2 Senyals d'alarma que de debò importen

Algunes conductes són esperables a l'adolescència i d'altres són banderes vermelles. Para atenció si n'apareixen uns quants, de manera sostinguda:

- Dorm malament o dorm poc per quedar-se amb la pantalla de nit
- Ha abandonat aficions, esport o amics que abans li importaven
- Reacciona amb ràbia o angoixa desproporcionada quan no es pot connectar
- Menteix o amaga quant de temps passa connectat
- Baixa el rendiment escolar de manera clara i sense cap altra explicació
- Està més aïllat, irritable o apagat des de fa setmanes

Un senyal aïllat no és un diagnòstic. Però uns quants alhora, mantinguts en el temps, mereixen una conversa i, si cal, una valoració professional.

3 Per què el mòbil enganxa tant a aquesta edat

No és que el teu fill tingui poca voluntat. Les aplicacions estan dissenyades per equips sencers per captar i retenir l'atenció, i el cervell adolescent és especialment sensible a aquests mecanismes. La part del cervell que busca recompensa i novetat madura abans que la part que frena i planifica a llarg termini.

A això s'hi suma la recompensa variable: no saps si el pròxim missatge, like o vídeo serà interessant, i aquesta incertesa és justament el que més enganxa, el mateix principi que fa addictives les màquines escurabutxaques. I per sota hi ha la por de quedar-se fora, de perdre's el que passa al grup. Entendre això canvia la conversa: no és un vici, és un disseny que aprofita una vulnerabilitat de l'edat.

> CONSELL
>
> *Explica al teu fill com funcionen aquests mecanismes. Saber que una app està feta per enganxar-lo li dóna eines per defensar-se, i el fa sentir aliat, no vigilat.*

4 El que no funciona (i sol empitjorar-ho)

Amb la millor intenció, moltes famílies reaccionen de maneres que agreugen el conflicte i trenquen la confiança. Si pots, evita:

- Treure el mòbil de cop i sense acord: genera una guerra i no ensenya a autoregular-se
- Convertir-lo en l'únic càstig per a tot: la pantalla passa a ser encara més valuosa
- Espiar els seus missatges d'amagat: quan es descobreix, es perd el més difícil de recuperar, la confiança
- Els sermons llargs: a partir del segon minut ja no t'escolta
- Predicar amb un mòbil a la mà: si tu tampoc no aixeques la vista, el missatge no arriba

L'objectiu no és guanyar la batalla d'avui, sinó que el teu fill aprengui a gestionar una cosa que tindrà a la mà la resta de la seva vida. Això no s'aconsegueix a la força.

5 Com parlar amb el teu fill sense que es tanqui

La majoria de converses sobre pantalles fracassen perquè comencen com un retret. L'adolescent es posa a la defensiva i deixa d'escoltar en els primers segons. Prova de canviar el to: pregunta abans de jutjar, interessa't de debò pel que fa, a què juga, a qui segueix, què li agrada d'allò.

Des de la curiositat s'obre una porta que des de l'interrogatori es tanca. No es tracta d'aprovar-ho tot, sinó d'entendre el seu món abans de posar límits, perquè aquests límits tinguin sentit per a ell i no siguin només una imposició.

> CONSELL
>
> *Tria un moment tranquil, no en plena baralla ni just quan li treus el mòbil. Una conversa al cotxe o fent un passeig, sense mirar-se a la cara, acostuma a funcionar molt millor que una xerrada formal.*

6 Acords que sí que funcionen a casa

Els límits funcionen millor quan es pacten, s'expliquen i s'apliquen a tota la família, no només a l'adolescent. Alguns que solen donar resultat:

- Les pantalles dormen fora de l'habitació: el mòbil es carrega de nit en una zona comuna
- Moments i zones sense pantalla per a tothom, com els àpats
- Un horari raonable, pactat amb ell, millor que un número imposat des de dalt
- Els pares també compleixen les normes: l'exemple pesa més que el discurs

No cal aplicar-ho tot d'un dia per l'altre. Un sol acord complert val més que deu normes que ningú no respecta.

7 Quan demanar ajuda professional

Si malgrat parlar-ne i posar acords la situació no millora, si l'ús de pantalles està clarament desplaçant la vida del teu fill, o si al darrere apareix ansietat, aïllament o una baixada d'ànim, demanar ajuda no és exagerar: és arribar a temps.

En una valoració professional no es tracta de culpar ningú ni de treure el mòbil per decret. Es tracta d'entendre quina funció està complint aquesta conducta, què pot haver-hi a sota i com acompanyar l'adolescent, i la família, a recuperar l'equilibri. Es treballa de manera ambulatòria i, amb els menors, sempre comptant amb la família.

Primers passos aquesta setmana a casa

- [ ] Observa una setmana quines activitats ha deixat de fer, sense intervenir encara
- [ ] Tria un sol acord per començar, per exemple carregar el mòbil fora de l'habitació de nit
- [ ] Busca un moment tranquil per parlar des de la curiositat, no des del retret
- [ ] Revisa el teu propi ús del mòbil davant seu
- [ ] Defineix una zona o un moment sense pantalles per a tota la família
- [ ] Si veus uns quants senyals d'alarma mantinguts, demana una valoració

Fem el primer pas junts?

Al Centre Eines t'oferim una primera valoració gratuïta i confidencial, sense compromís. Som a Sant Cugat del Vallès i atenem de manera ambulatòria.

TRUCA'NS	**653 88 46 30**
ESCRIU-NOS	**info@einesadicciones.com**
ON SOM	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
A LA WEB	**einesadicciones.com**