

Lectori:

Anca Ioana Bocancea

Georgiana Daniela Dumitru

Adicția de internet – semnale de alarmă și măsuri

Curs elaborat în cadrul proiectului Erasmus + "Adulți pentru o societate bazată pe cunoaștere



Asociația.EXE

Expertiză pentru
o Societate Bazată pe Cunoaștere



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Adulți pentru o societate bazată pe cunoaștere”

- Finanțat prin programul Erasmus +
- Acțiunea Cheie 1 – Educația adulților
- Perioada: 01.10.2020 – 31.03.2022



Asociația.EXE

Expertiză pentru
o Societate Bazată pe Cunoaștere

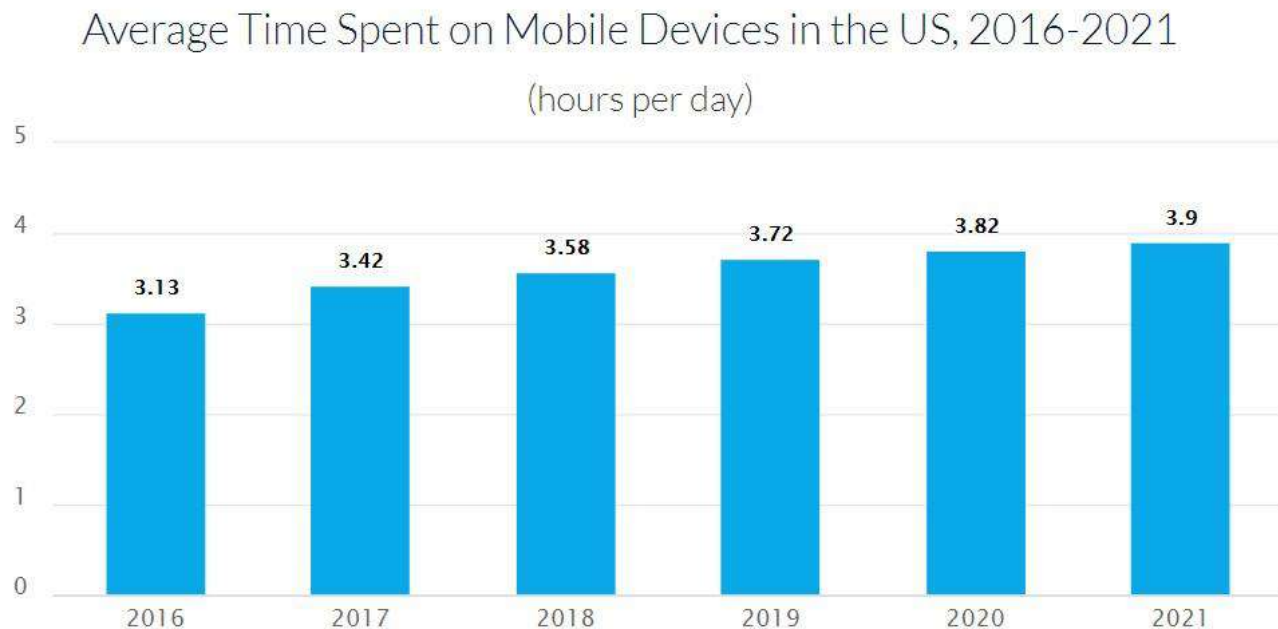
www.exe.org.ro

www.facebook.com/trainingexe

Utilizare smartphone adulți (SUA)

- În medie, un utilizator atinge telefonul de **2.600 ori/zi**. Un utilizator compulsiv trece de **5.000 atingeri/zi**
- 63 de verificări / zi ale telefonului, în medie;
- 40% dintre adulți își verifică telefonul în primele 5 minute după trezire;
- 75% dintre americani utilizează telefonul la toaletă;
- Un utilizator obișnuit își verifică telefonul la 12 minute. Cei sub 21 de ani îl verifică la 8-9 minute.
- 2.841 oameni au murit ca urmare a utilizării telefonului la volan în 2018, în SUA.

Amplizarea fenomenului



Source: eMarketer 2019

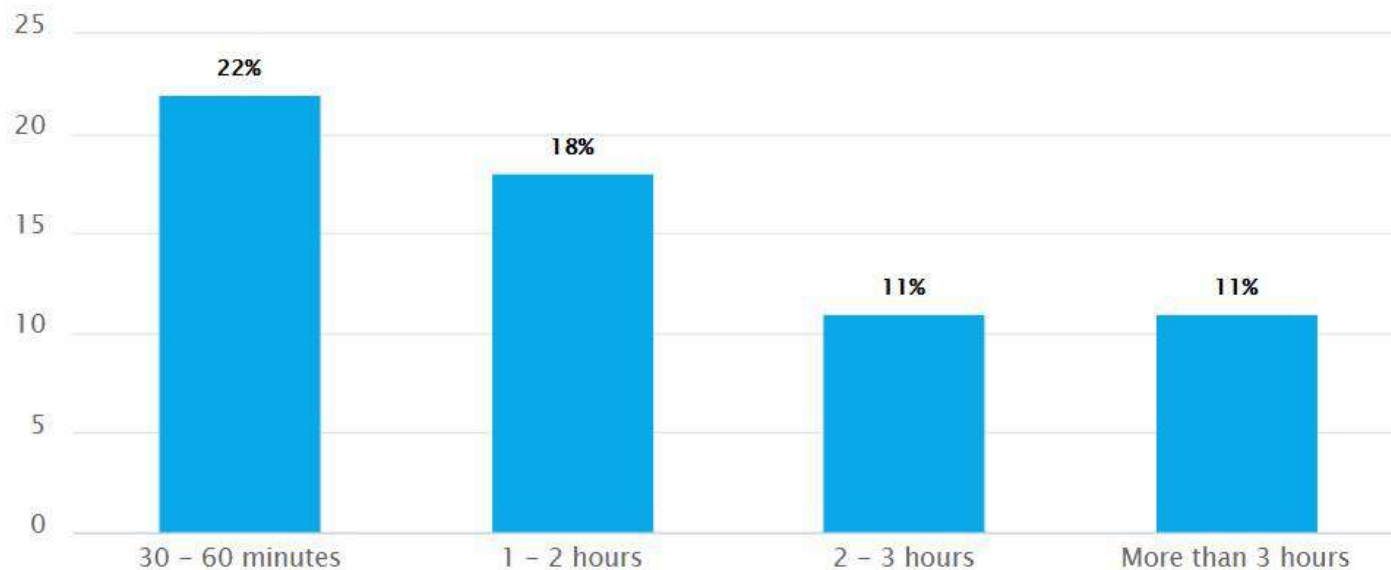
Created by CompareCamp.com

Utilizare smartphone adolescenți (SUA)

- 50% dintre adolescenți consideră că sunt dependenți de telefon. 59% dintre părinți sunt de acord
- 72% cred că trebuie să verifice imediat orice notificare primită
- 41% se simt copleșiți de numărul de notificări primite
- 80% utilizează telefonul în pat, chiar înainte de culcare
- 70% dintre ei alocă cel mai mult timp pentru utilizarea între 3 și 5 aplicații

Amplizarea fenomenului

Duration Teens Spend on Smartphones Before Falling Asleep



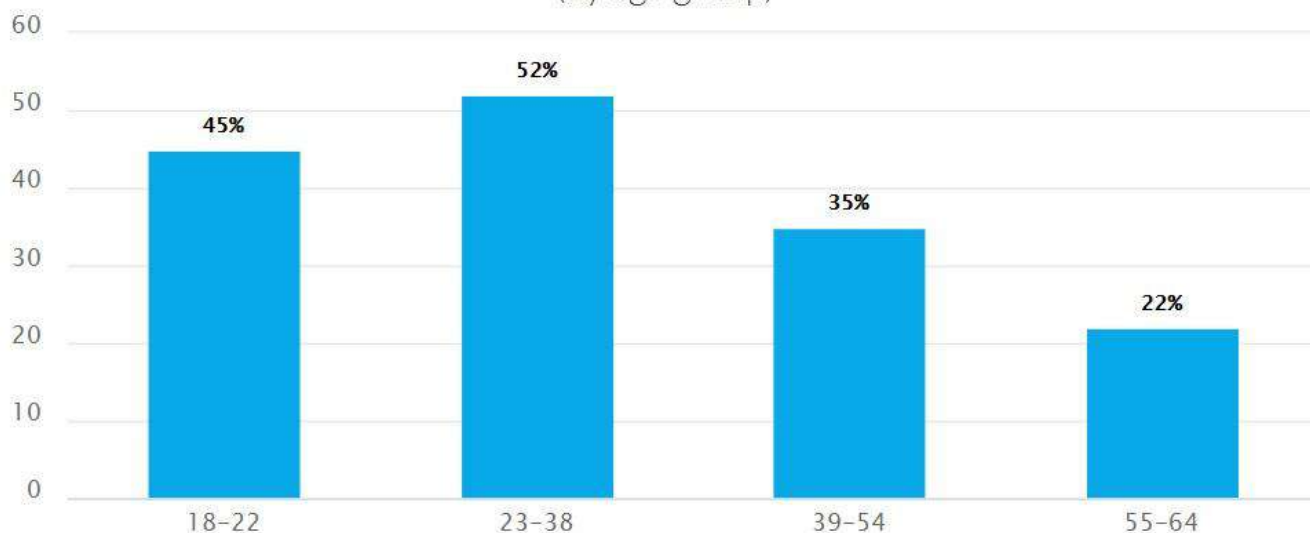
Source: Screen Education

Created by CompareCamp.com

Amplizarea fenomenului

Share of US Residents Admitting to Social Media Addiction, 2019

(by age group)

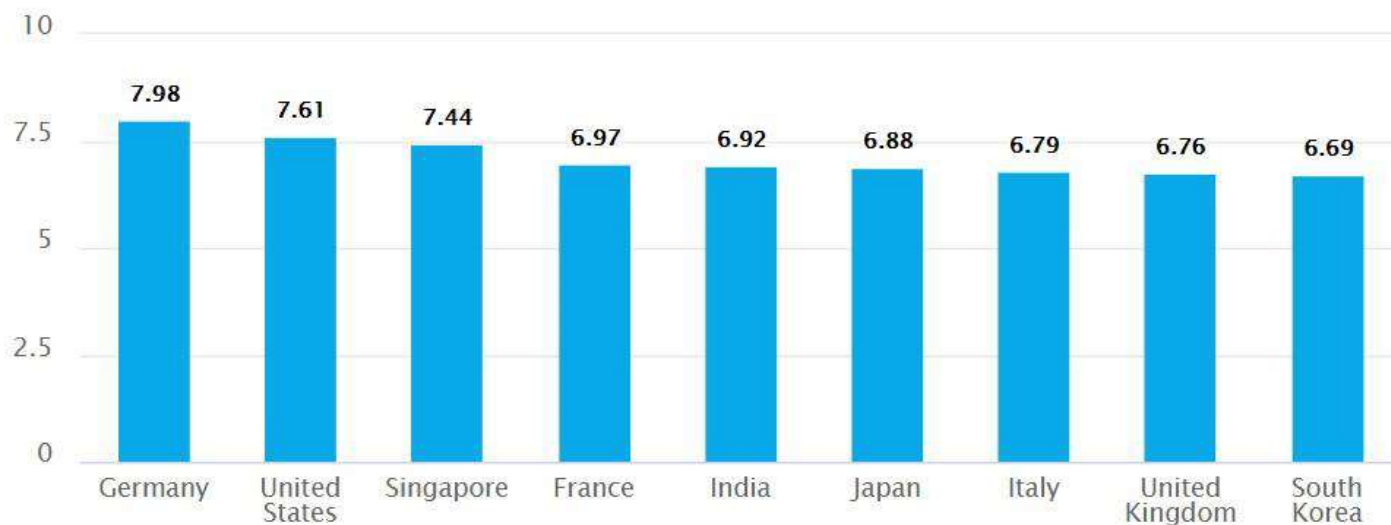


Source: ThinkNow Media 2019

Created by CompareCamp.com

Amploarea fenomenului

Countries with the Most Weekly Hours Spent on Video Games, 2019



Source: Limelight Networks 2019

Created by CompareCamp.com

Identificare și manifestări

- **Definiția dependenței/adicției:** Stare de atașament psihologic, o nevoie compulsivă de (precum și utilizarea unei) substanțe (heroină cocaină, nicotină, alcool, cafeină, zahăr) sau a unui comportament repetat față de care o persoană simte atracție (jocuri de noroc, workaholic, de muzică, de filme, caracterizată prin toleranță (creșterea progresivă a nevoii de obiectul dependenței pentru a obține același efect) și simptome de sevraj.

Identificare și manifestări

Dependența presupune:

- ❖ Angajarea compulsivă în comportament; o preocupare față de acesta;
- ❖ Control defectuos asupra comportamentului;
- ❖ Persistență sau recidivă, în ciuda evidenței efectelor dăunătoare;
- ❖ Insatisfacție, iritabilitate și dorință intensă (craving), atunci când obiectul - fie drog, activitate sau altceva - nu este disponibil imediat.

Forme de adicție de internet:

- ❖ Adicția de device-uri care pot fi conectate la internet (telefon, tabletă, calculator)
- ❖ Căutări excesive în baza de date prin motoarele de căutare (în alt scop decât educațional sau informațional)
- ❖ Utilizarea rețelelor de socializare
- ❖ Jocurile on line
- ❖ Cumpărături on-line

Cum identificăm adicția de internet și ecrane:

1. Preocuparea continuă pentru internet, jocuri, rețelele de socializare, desene animate
2. Nevoia de a utiliza internetul sau ecranul din ce în ce mai mult, pentru a atinge satisfacția
3. Face eforturi nereușite pentru a reduce sau opri folosirea internetului sau ecranului
4. Este neliniștit, iritat, deprimat atunci când nu folosește internetul/ecranul sau trebuie să se oprească
5. A rămas mai mult timp decât era timpul estimat

Cum identificăm adicția?

- Cele **cinci elemente** de mai sus e necesar să se suprapună cu unul sau mai multe din elementele următoare:



Cum identificăm adicția?

1. A pus în pericol sau a afectat viața socială (familia, prietenii, școala, cariera, locul de muncă)
2. A mințit familia, prietenii apropiați, terapeutul pentru a ascunde amploarea comportamentului
3. A utilizat internetul/ecranul/jocul pentru a scapa de emoții precum anxietate, vină, starea de depresie, stare de neputință.

Manifestări clinice:

1. Manifestari psihice:

- ❖ Persoanele dependente manifestă furie, agresivitate, resentimente față de cei care încearcă să interzică sau să oprească utilizarea internetului
- ❖ Apare sentimentul de vină și conștientizare, dar nu se pot opri, nici măcar atunci când împiedică buna funcționare a vieții curente (școala, serviciu, relațiile cu familia, prietenii, colegii)
- ❖ Când este on-line manifestă stare de linistire, calmitate, relaxare, fericire, când este in off-line manifestă stări de plictiseală, tristețe, depresie, nervozitate, agitație, iritabilitate

Manifestări clinice:

2. Comportamente asociate:

- ❖ Copiii mici refuză să mănânce sau să doarmă fără device-uri
- ❖ Adolescenții/adulții uită să mănânce sau mănâncă în fața device-ului
- ❖ Petrec în fața ecranului ore întregi fără a se opri
- ❖ Se îndepărtează de familie și prieteni
- ❖ Refuză să iasă afară sau să facă alte activități în afara device-ului
- ❖ Au prieteni doar din mediul on line sau se întâlnesc cu prietenii doar în mediul on line
- ❖ Se plictisesc ușor, nimic nu-i motivează

Dopamina

Dopamina - o substanță chimică eliberată de neuroni care transmite semnale către alte celule nervoase.

Dopamina este cunoscută ca făcând parte din grupul „hormonilor fericirii”. Când te simți bine pentru că ai realizat ceva, este pentru că există o creștere a secreției de dopamina în creier. Dopamina este responsabilă pentru a simți plăcere, satisfacție și motivație.

Chiar anticiparea recompensei poate crește activitatea **dopaminei** la nivel cerebral.

Lipsa dopaminei te face să te simți demotivat, dificultate de învățare, lipsa somnului, stări depresie.

Relația dopaminei cu motivația

- O cantitate adecvată de dopamină se asociază frecvent cu o stare de dispoziție bună. Este esențială pentru învățare, planificare și productivitate.
- Când asociem o activitate cu starea de fericire, împlinire apare motivația și e datorită nivelului de dopamină, când nivelul de dopamină e scăzut motivația e la un nivel minim. (teme după jocul pe calculator).



Cantitatea de dopamină

- Atunci când facem un lucru care crește brusc cantitatea de dopamină (expunerea la ecrane, consumul de droguri, jocurile de calculator/tabletă/telefon, rețelele de socializare prin like-uri), o parte din receptorii de dopamină din creier pentru a putea suporta această creștere, sunt distruși automat de sistem. Cantitatea de receptori rămași nu reușesc să îndeplinească suficient funcția care ține de motivație, stare de bine, fericire.

Influența dopaminei

- Nu găsesc copiii motivație în teme după ce se joacă pe calculator sau se uită la TV pentru că e vorba de o cantitate mult prea mică de dopamină care se scetă din această activitate și nu există motivație.
- Problema apare în special atunci când creierul vrea din ce în ce mai mult cantitatea de dopamină pe care a experimentat-o prin expunerea la ecrane. Atunci apar reacțiile psihice și comportamentale descrise la dependență. Astfel poate apărea deficiența sistemului de recompensă.

Deficiența sistemului de recompensare

Dacă sistemul de recompensă este deficitar acesta va răspunde doar la recompense materiale, nu și la recompense non-materiale, așa cum se întâmplă la subiecții sănătoși.

Același lucru are loc în cazul consumului de substanțe, alcool, tutun, energizante. Motivația fiziologică își pierde valoarea. Se creează practic un scurtcircuit al sistemului de recompense.

Deficiența sistemului de recompensă

- În cazul copiilor, ne întrebăm dacă nu cumva suprastimulându-i cu așa de mulți stimuli materiali în cazul de față ecrane, oferindu-le mai mult decât e nevoie, de la vârste foarte mici, **nu cumva scurt circuităm practic sistemul de recompensă?**
- Suprastimularea cu jucării, ecrane, gageturi, cu stimuli materiali, duce la o stare de plictiseală la copii: copii triști, depresivi, viitori adolescenți și ulterior adulți nefericiți.

Pauză

Cursul se reia la ora 14:00

Atașament:

- Atașamentul emotional: abilitatea de crea legături emoționale cu ceilalți, stabilită în relaționările din primii doi ani de viață, de obicei cu mama, dar poate fi și cu alți membrii ai familiei.
- Atașamentul prin atingeri, comunicare verbala (cuvinte, cântece), comunicare non-verbală (zâmbete, mișcări ale feței, volumul vocii, intensitatea, grimase, îmbrățișări), ținut în brațe. Până la vârsta de 2 ani se formează atașamentul care va fi responsabil de relațiile pe care le construim toata viața. Atașamentul sigur îl construim prin timp petrecut cu copilul nostru, prin faptul că-i suntem alături în toate stările lor (fericire, supărare, frustrare, frica).

Efectele tehnologie între 0-2 ani

- Expunerea la tehnologie între 0 și 2 ani ar trebui să fie 0, adică deloc. Deoarece creierul este în plină dezvoltare, iar expunerea la ecrane, desene, filmulete, cântecele amuzante și colorate sunt percepute de creier ca o suprastimulare. Creierul nu are capacitatea să înțeleagă ce vede, să traducă. Atunci când privim la TV sau un ecran un desen animat sau un film trecem din emisfera stângă (logică) în cea dreaptă (emoțională). Acest lucru este deosebit de important, întrucât **emisfera dreaptă nu analizează informația primită**, așadar creierul tinde să nu treacă prin filtrul logicii ceea ce vede. De aceea multe dintre informații sunt „înghițite” și integrate ca parte componentă a subconștientului nostru. Deci vor fi îngurgitate și vor face parte din dezvoltarea copilului.

Efectele tehnologie între 0-2 ani

- În primele luni de viață bebelușii și copii mici se folosesc de capacitățile senzoriale pentru a cunoaște și descifra lumea. Au nevoie să fie expuși la lumea reală tocmai pentru a se dezvolta normal. Dacă vor fi expuși la o lume virtuală, le va fi foarte greu să se adapteze, să funcționeze și să se trăiască în lumea reală, iar atracția către lumea virtuală la vârste mai mari va fi foarte mare.

Utilizarea ecranelor în funcție de vârste

- De multe ori tehnologia este folosită atunci când copilul este supărat, refuză să mănânce, nu se poate liniști, dar și când se plictisește. Iar unul din rolurile decisive pentru noi ca părinți în relație cu copiii, este să le organizăm emoțiile, adică să avem puterea de a sta cu ei să-i ținem în brațe atunci când sunt supărați sau furioși, pentru a-i ajuta să se liniștească. Astfel ei învață autoreglarea, atât de necesară pe parcursul vieții. Apariția tehnologiei tocmai în momentele în care copilul are nevoie să dobândească niște abilități, nu va face decât să împiedice dezvoltarea lor. Iar apoi când mai cresc capacitatea de autocontrol și autoreglarea vor fi mult scăzute. Copilul mic e dependent de părinți sau de adultul din jurul lui, putem profita de acest lucru pentru a-l ajuta să se dezvolte armonios, dacă alegem să-l expunem la ecrane, dependența atât emoțională cât și chimică se duce în direcția aceea.



Efecte asupra dezvoltării:

- Suprastimularea care apare în creierul bebelușilor și copiilor mici, îi împiedică la o dezvoltare normală, firească. Apariția deficitului de atenție și lipsa concentrării la copii, limbaj deficitar, întâzieri în dezvoltare, autismul virtual sunt câteva din efectele expunerii la ecran a bebelușilor și a copiilor mici.
- Limbaj deficitar: Un studiu realizat pe 1000 de copii au arătat că bebelușii și copiii mici care s-au uitat mai mult de 2 ore la TV, filmulețe youtube, tik-tok, etc, au avut rezultate mult mai slabe în asimilarea limbajului față de copiii care nu s-au uitat deloc. Pentru fiecare oră petrecută în fața ecranelor, copiii știau șase-opt cuvinte mai puțin decât copiii care nu erau expuși la ecrane.

Copii 3-5 ani

- Recomandările pentru această vârstă sunt maxim 60 de minute pe zi, ideal nu în fiecare zi, iar conținutul la care se uită copilul să fie atent supravegheat de părinte. De asemenea se recomandă să vorbiți despre ceea ce vede copilul la TV sau pe tabletă/telefon, pentru ca informația să treacă prin filtru gândirii. Desenele animate să fie create cu mișcări încete, fără efecte de suprastimulare, comportamente agresive, limbaj vulgar sau agresiv.
- Nu se recomandă jocurile video și dispozitivele portabile la această vârstă. Vor deveni "jucăriile" preferate ale copiilor.

Efectele ecranelor

- Dacă îi vom da bebelușului sau copilului mic să se uite la un desen sau un cântecel pe youtube, atunci înainte de somn sau în timpul mesei, el va asocia somnul sau masa cu tehnologia. Pe viitor riscul de a dezvolta probleme de somn cum ar fi insomnia sau tulburări de alimentație (obezitate, mâncat compulsiv, bulimie, anorexie) sunt foarte mari. Copiii care sunt hrăniți în fața TV-ului sau tablei, telefonului nu se vor concentra pe senzația de foame, saturație și fie vor mânca prea mult fie în lipsa stimulării tehnologiei nu vor mânca pentru că senzația de foame este strâns legată de tehnologie.

Adolescenții și tehnologia

- Creierul adolescenților este încă în curs de dezvoltare, cele mai multe modificări fiind observate în **cortexul prefrontal**, care reprezintă acea parte din creier responsabilă pentru planificarea acțiunilor, controlul impulsurilor, organizarea și abilitatea de a lua decizii responsabile și de a rezolva probleme. Acest lucru indică faptul că, centrul de control executiv al creierului este încă în curs de formare și imaturitatea din anumite regiuni predispune adolescenții la comportamente cu risc crescut.

Perioada de adolescență

- Procesul de maturizare are loc dinspre partea posterioară a creierului înspre regiunile frontale, prin urmare, cercetătorii au observat că abia la vârsta de aproximativ douăzeci și cinci de ani creierul nostru dobândește toate mecanismele necesare pentru controlul adecvat al impulsurilor și capacitatea de a lua decizii raționale. În adolescență, mecanismele de control sunt mai puțin dezvoltate și, de aceea, sunt mai predispuși la acțiunea impulsivă și bazându-se mai mult pe instinct și emoții decât pe rațiune atunci când se confruntă cu situații stresante sau luarea de decizii, **fără să poată aprecia corect consecințele imediate ale acțiunilor sale.**

Perioada de adolescență

- Neurologii folosesc termenul „**neuroplasticitate**” pentru a exprima capacitatea creierului de a se modifica și de a dezvolta modele noi de transmitere a informațiilor. Neuroplasticitatea este implicată în procesul de învățare, precum și în controlul emoțional. Această caracteristică a creierului de a se schimba este extrem de crescută la vârsta adolescenței, când comportamentele și abilitățile sunt extrem de maleabile, fapt ce creează atât oportunități cât și numeroase vulnerabilități. Prin neuroplasticitate, creierul caută modalități de lucru diverse pentru a funcționa eficient iar atunci când unele activități ajung să facă parte din rutina unui adolescent, conexiunile utilizate pentru realizarea acestora sunt întărite.

Perioada adolescentă

- Experiențele repetate creează rețele de conexiuni sinaptice iar acestea devin mai puternice și mai complexe prin utilizarea lor constantă. La aproximativ 11 sau 12 ani, căile mai puțin utilizate ajung să intre în declin și în cele din urmă dispar – după principiul „**use it or loose it**”. Dacă un adolescent este pasionat de muzică, sport sau lectură, celulele și conexiunile care contribuie la însușirea acestor abilități vor fi cele mai dezvoltate. Dacă interesele sale sunt pentru jocuri video, vor supraviețui celulele și conexiunile activate în timpul acestora. Conexiunile ineficiente sau slabe sunt „tunse” în același mod în care un grădinar ar tunde un copac sau un tufiș, oferindu-i forma dorită.

CAND SE POATE VORBI DE ADICTIE

- Atunci cand copilul pierde notiunea timpului in fata calculatorului;
- Cand uita sa manance, sa se spele, sa-si faca temele;
- Cand intarzie in mod frecvent la scoala sau chiar lipseste nemotivat si fara stirea parintilor;
- Cand nu se mai desparte de telefon, doarme cu el sub perna, nu-l inchide niciodata, il verifica frecvent;
- Cand isi pierde entuziasmul pentru orice fel de alta activitate, precum iesirile cu prietenii in parc sau in fata blocului;
- Cand refuza sa faca sport;
- Cu alte cuvinte, **când viața socială se reduce sau dispare total.**

Prevenție și remediere

- Adicția sau dependența – este o problemă de sănătate și nu o problemă de voință sau eșec personal. Ea poate afecta pe oricine, copii sau adulți, indiferent de statut social, educație sau venituri.

Prevenție și remediere

- Mediul familial este un factor determinant în apariția adicțiilor. Lipsa legăturilor afective, a comunicării și a unui climat cald și bazat pe încredere, poate duce, treptat, la apariția adicțiilor.
- Riscul este cu atât mai mare acolo unde există neglijență, dezinteres, lipsa unui program unanim acceptat, de petrecere a timpului liber, în care să fie implicați toți membrii familiei, de la bunici până la nepoți, incluzând pe cât se poate, și alte rude, unchi, matusi, verisori etc.

Prevenție

Vârstă copil	Timp de expunere
Sub 2 ani	Evitarea totală a expunerii la ecrane, fie TV, telefoane sau tablete
2 – 4 ani	Mai puțin de o oră / zi.
5 ani și peste	Nu mai mult de 2 ore

intervale de 20-30 minute

Recomandări:

Academia Americană de Pediatrie (2013)

Societatea Canadiană Pediatrică (2010)

Prevenție și remediere

Este foarte important ca copiii să ducă o viață activă, să participe la joacă sau alte activități care să stimuleze motricitatea fină sau grosieră, dezvoltarea cognitivă, socială de abilitățile de comunicare.

Mai mult timp
dedicat altor
activități

Mai puțin timp
petrecut în
fața unui
ecran

Prevenție și remediere - LIMITE

Stabiliți **limite foarte clare** cu privire la **când, cum** și **cât** să utilizeze un copil dispozitivele:

- Limitați utilizarea dispozitivelor la maximum 30 minute zilnic și/sau asigurați-vă că limita de timp nu depășește recomandarea asociată vârstei copilului;
- Fixați un anumit interval orar când este permis accesul la dispozitive; la fel și în privința activităților care nu implică utilizarea tehnologiei (sport, joacă, învățare);
- Evitați plasarea în camera copilului a televizorului sau a altor dispozitive similare;
- Impuneți spații și perioade ale zilei lipsite de tehnologie: în timpul mesei, în timpul efectuării temelor, în pat înainte de culcare, în mașină, etc.

Prevenție și remediere - LIMITE

- Învățați-i pe copii importanța moderației, a echilibrului, în orice activitate;
- Monitorizați utilizarea dispozitivelor împreună cu copilul dumneavoastră, faceți-l părtaș la gestionarea timpului și a dispozitivelor.
- Odată fixate niște reguli, țineți-vă de ele și nu permiteți excepții.
- Fiți chiar voi un bun exemplu de utilizare echilibrată a tehnologiei!

Prevenție și remediere - LIMITE

- Tehnologia nu trebuie să fie formă de pedeapsă pentru copil atunci când face câte o boacăna, ea trebuie adusă în viața copilului ca o forma de relaxare. Folosind-o ca pe formă de pedeapsă, va deveni foarte importantă și dorită de copil și va căpăta o alta valență decât reprezintă pentru noi ca adulți.
- Tehnologia trebuie privită ca un instrument și nu ca un mod de viață. Este utilă și are beneficiile sale, în special pentru că avem acces la o cantitate foarte mare de informații. Însă, copiii trebuie să învețe să aleagă modul în care o folosesc. O pot folosi inteligent sau o pot folosi dependent. Aceste decizii și stilul de viață se învață.

Prevenție și remediere

- MASURI DE PREVENIRE A ADICTIILOR

- 1.AMINTIRI DIN COPILARIE

- Un alt element important in discutiile privind educatia copiilor sunt propriile amintiri din copilarie. Cum se jucau, ce preferinte aveau, ce talente ascunse, ce temperament.



■ 2.SOCIALIZARE

Petrecerile in familie sau intre prieteni , de sarbatori, aniversari nunti, botezuri si asa mai departe sunt momente educative, pe cat sunt de distractive.

Nu-l lasati acasa pe copii!



■ 3.CURSURI SI TABERE

Exista nenumarate oferte in ziua de azi privind educatia: cursuri, cluburi sportive, tabere pentru toate gusturile si in functie de inclinatiile si talentele copiilor.

Prevenție și remediere

4.JOCURI PE CALCULATOR

- Da, ati citit bine. Exista jocuri educative, potrivite varstei lor si la care pot lua parte si parintii.
- Invatati-i pe copii ca toate conturile de internet au o singura parola, cunoscuta de toata familia. Se poate chiar broda o poveste in care sunteti toti personaje positive, aveti teluri commune si va sprijiniti reciproc. Iar daca ei vor fi mai buni la aceste jocuri, lasati-i sa va invete, sa va explice si sa va ajute acolo unde aveti nevoie.

Prevenție și remediere



Safe Family – Screen Time & Parental Control App

McAfee LLC Productivity

★ ★

Everyone

Offers in-app purchases

This app is available for your device.

Add to Wishlist



Parental Control Kroha

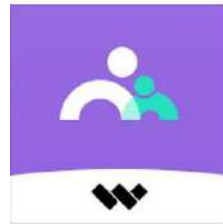
Parental Control Kroha Parenting

Everyone

Offers in-app purchases

This app is available for your device.

Add to Wishlist



Parental Control App & Location Tracker - FamiSafe

WONDERSHARE TECHNOLOGY CO., LIMITED
Parenting

★ ★ ★
30,8

Everyone

Offers in-app purchases

This app is available for your device.

Exemple de aplicații de **control parental** ce pot fi instalate pe dispozitivele mobile

Prevenție și remediere

Aplicațiile de control parental permit următoarele facilități:

- Setare timp efectiv de utilizare (ex. 30 min/zi);
- Fixare Interval orar de utilizare (ex. între 18:00 și 19:00);
- Interzicerea accesului la numite aplicații sau pagini web;
- Protecție împotriva dezinstalării aplicației;
- Consultarea istoricului utilizării dispozitivului;
- Monitorizarea poziției copilului pe o hartă în timp real.



Prevenție și remediere - alternative educative



Google Arts & Culture

Google LLC Education

E Everyone

 This app is available for your device

 Add to Wishlist

Acces la peste 2000 instituții de cultură din 80 de țări

- Tururi virtuale ale unor muzee
- Clipuri 360 grade
- Street view din locuri celebre
- De la Opera din Paris până la arhiva NASA cu imagini din spațiu.

Prevenție și remediere - alternative educative



Khan Academy

Khan Academy Education

Everyone

This app is available for your device

Add to Wishlist



Coursera

Coursera, Inc. Education

Everyone

This app is available for your device

Add to Wishlist

Platforme de cursuri online.

Coursera este orientat mai spre adulți, iar Khan Academy are o bogată ofertă pentru copii

Prevenție și remediere - alternative educative



Duolingo: language lessons

Duolingo Education

Everyone

Contains Ads - Offers in-app purchases

This app is available for your device

Add to Wishlist

Aplicație pentru mobil pentru învățarea de limbi străine.

Utilizează principiul *gamification*: recompense în funcție de nivel și utilizare constantă



Erasmus+

Motoare de căutare web pentru copii

Rezultatele căutărilor sunt filtrate pentru a nu furniza involuntar link-uri către site-uri de risc pentru copii.

Exemple:

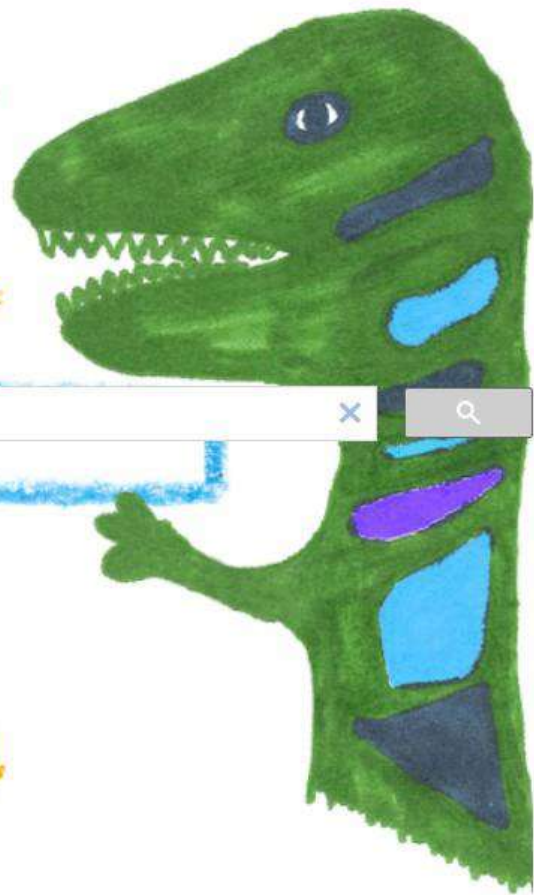
<https://www.alarms.org/kidrex/>

<https://www.kiddle.co>



KidRex[®]

a Bient Media site



tralala...



Safe Search for Kids, by Kids!

Kids

Parents



Kiddle

Safe visual search engine for kids



Google Custom Search

Web

Facts

Images

Kimages

News

Videos



Atunci când, din cauza demonilor interiori care se ridică din propria lor copilărie sau din cauza factorilor de stres exteriori, părinții sunt incapabili să regleze - adică să mențină în limite tolerabile - mediul emoțional al bebelușului, creierul copilului trebuie să se adapteze prin: deconectare, prin reducerea la tăcere a impulsurilor emoționale și învățând modalități de autolinistire, precum suptul degetului, mâncat compulsiv, dormit excesiv sau căutarea neîncetată de noi surse externe de alinare. Acesta este golul permanent, de neliniste și nepotolit care stă la baza dependențelor (Gabor Mate)



Sugestii de lectură



Sugestii de vizionare

<https://www.youtube.com/watch?v=T-wpEazdK0A>

<https://www.youtube.com/watch?v=BgwxjuK0b0Q>



MULTUMIM!

You can find us:

training@exe.org.ro | www.exe.org.ro |