

## O tym, jak phubbing po cichu kradnie relacje międzyludzkie

Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy, niniejszym referatem chcę pochylić się nad wyzwaniem, które dotyka dziś niemal każdą rodzinę, a o którym rzadko rozmawiamy wprost. Jako wychowawcy w naszym Ośrodku, zauważamy, jak bardzo młodzi ludzie tęsknią za autentyczną uwagą, choć często maskują to buntem czy ucieczką w świat wirtualny. Chciałbym dziś przybliżyć Państwu zjawisko, które ma swoją specyficzną nazwę – phubbing – i które po cichu, dzień po dniu, potrafi podgryzać fundamenty naszych relacji z dziećmi.

Słowo phubbing brzmi obco i technicznie, ale samo zachowanie zna każdy z nas z codziennego doświadczenia. Jest to połączenie dwóch angielskich słów: telefon oraz lekceważenie. W najprostszym ujęciu phubbing to sytuacja, w której przerywamy rozmowę z drugim człowiekiem lub zupełnie go ignorujemy, ponieważ właśnie w tej chwili postanowiliśmy zerknąć na ekran smartfona. To ten moment przy obiedzie, gdy zamiast patrzeć dziecku w oczy, sprawdzamy powiadomienie albo chwila na spacerze, gdy nasza uwaga ucieka do mediów społecznościowych. Termin ten powstał stosunkowo niedawno, bo w 2012 roku w Australii, podczas kampanii reklamowej jednego ze słowników, która miała nazwać to nowe, irytujące zachowanie społeczne. Od tego czasu phubbing stał się przedmiotem wielu badań psychologicznych, ponieważ okazało się, że to nie tylko niewinny nawyk, ale realne zagrożenie dla więzi międzyludzkich.



Źródło: [https://images.prismic.io/sketchplanations/bddb887e-917a-40b8-bfdf-959a5f90aeec\\_SP+800+-+Phubbing.png?auto=compress%2Cformat&fit=max&w=1920](https://images.prismic.io/sketchplanations/bddb887e-917a-40b8-bfdf-959a5f90aeec_SP+800+-+Phubbing.png?auto=compress%2Cformat&fit=max&w=1920)

Dlaczego właściwie to robimy? Przyczyny rzadko wynikają ze złej woli. Żyjemy w czasach, w których smartfon stał się naszym oknem na świat, narzędziem pracy i centrum rozrywki. Często stoi za tym lęk przed pominięciem czegoś ważnego, nazywany w literaturze fachowej syndromem FOMO. Boimy się, że ominie nas istotna wiadomość, ciekawy post czy

pilny mail z pracy. Do tego dochodzi mechanizm uzależnienia – nasze mózgi uwielbiają szybkie strzały dopaminy, które serwują nam polubienia i powiadomienia. Często phubbing staje się też naszą tarczą obronną; gdy czujemy zmęczenie po trudnym dniu lub nie wiemy, jak zacząć trudną rozmowę z nastolatkiem, ucieczka w ekran wydaje się najprostszym wyjściem. Niestety, ten krótki moment ulgi dla nas, dla osoby siedzącej obok jest sygnałem odrzucenia.

Wpływ phubbingu na relacje rodzinne jest destrukcyjny, ponieważ uderza w to, co najważniejsze – poczucie bycia ważnym i słuchanym. Gdy rodzic podczas rozmowy z partnerem lub dzieckiem nagle sięga po telefon, wysyła nieświadomy, ale bardzo bolesny komunikat: to, co dzieje się w moim telefonie, jest w tej chwili ciekawsze i ważniejsze niż ty. Prowadzi to do stopniowego wygasania zaufania i intymności. Członkowie rodziny zaczynają czuć się samotni, mimo że fizycznie przebywają w tym samym pokoju. Tworzy się niewidzialna szklana ściana, która sprawia, że rozmowy stają się powierzchowne, a bliscy przestają dzielić się swoimi przeżyciami, bo i tak czują, że nie mają pełnej uwagi rozmówcy.

Dla dzieci phubbing ze strony rodziców jest szczególnie dotkliwy. Musimy pamiętać, że jesteśmy dla nich najważniejszymi lustrami, w których one przeglądają się, by budować swoją samoocenę. Jeśli dziecko regularnie przegrywa walkę o uwagę rodzica z telefonem, zaczyna wierzyć, że nie zasługuje na pełne zaangażowanie. Badania pokazują, że dzieci doświadczające phubbingu częściej czują się osamotnione, mają obniżony nastrój, a w przyszłości same powielają te wzorce, mając trudności z budowaniem głębokich relacji rówieśniczych. Co więcej, my jako dorośli tracimy szansę na zauważenie subtelnych sygnałów, że z naszym dzieckiem dzieje się coś złego. Smutne oczy czy nagłe wycofanie mogą nam umknąć, gdy nasz wzrok jest utkwiony w wyświetlaczu urządzenia.



Źródło: <https://parentingscience.com/what-is-phubbing-and-how-does-it-harm-us/>

Proszę nie traktować tego referatu jako oskarżenia. Jako wychowawca wiem, jak trudna i wyczerpująca jest rola rodzica i jak bardzo potrzebujemy czasem chwili wytchnienia. Chciałbym jednak, abyśmy wspólnie spojrzeli na nasze telefony nie jako na wrogów, ale jako na narzędzia, które musimy nauczyć się odkładać. Walka o relację z dzieckiem zaczyna się od tak prostego gestu, jak odłożenie telefonu ekranem do dołu podczas wspólnego posiłku czy wyciszenie powiadomień, gdy dziecko chce nam opowiedzieć o swoim dniu. Państwa obecność, ta prawdziwa, uważna i niepodzielona, jest najcenniejszym prezentem, jaki mogą Państwo dać swoim dzieciom w tych niespokojnych czasach. Spróbujmy razem być bardziej „tu i teraz”, bo żadna wiadomość na ekranie nie jest warta utraty tej magicznej iskry porozumienia z drugim człowiekiem.

Wychowawca Młodzieżowego Ośrodka  
Socjoterapii w Gołotczyźnie  
Michał Nadratowski