

SKUTOČNÝ PRÍBEH



Human Dynamic Europe

TÍNEĎŽERKA ONLINE

Lenka mala obavy ohľadne svojej dcéry Kristíny. Kristína má 13 rokov a už rok, s menšími prestávkami, má vyučovanie z domu. Lenka vníma dcéru ako aktívne a spoločenské dievča, ktoré rado trávilo čas so spolužiakmi, ale aj na krúžkoch, ktoré im škola poskytovala. Lenka niekoľko týždňov pozoruje, že dcéra trávi svoj voľný čas za počítačom alebo na mobile. Okrem toho vyzerá smutne, rozpráva čoraz menej a takmer neustále je sama vo svojej izbe. Lenka sa snažila s dcérkou rozprávať, v poslednej dobe sa však Kristína ani neodtrhne od obrazovky mobilu a na mamine pokusy o diskusiu odpovedá len krátko, úsečne. Lenka cíti strach z dôsledkov toho, že dcéra trávi priveľa času na elektronických zariadeniach a zároveň nespokojnosť s tým, že možno aj kvôli jej pracovnej vyťaženeosti sa s dcérou vzdialili.

Lenka si vďaka online konzultáciám so psychologičkou uvedomila, že jej prioritou je mať v domácnosti príjemnú atmosféru, kde sa každý cíti dobre. Prijala to, že chce mať s dcérkou pevné a stabilné puto, ktoré zahŕňa otvorenú komunikáciu, aj nastavenie pravidiel medzi rodičom a dieťaťom. Vďaka konzultáciám uskutočnila prvý krok k zmene tak, že rodine navrhla večere bez elektronických zariadení. Dcére sa to najprv nepáčilo a pri večeri mlčala, postupom času však začala rozprávať o tom, aké hry na mobile hráva a o čom si píše so spolužiakmi. Lenka pochopila, že pre Kristínu je čas na internete veľmi dôležitý kvôli kontaktu so spolužiakmi a počítačové hry jej prinášajú pocit uvoľnenia, ktorý jej chýba, nakoľko nemá možnosť účasti na aktivitách, ktoré mala rada. Počas večere Lenka priniesla návrh, aby si nastavili pravidlá ohľadne času stráveného na mobile a počítači a dôsledky z ich nedodržania. Lenka aj Kristína prinášali svoje pohľady, ktoré boli často odlišné, ale poradenstvo im pomohlo nastaviť hranice a zaviesť pravidlá udržateľné pre obe strany. Podarilo sa im dokonca nájsť takú činnosť, ktorú si užívali spoločne a posilnila ich vzťah.