

JAK ODZYSKAĆ DZIECKO Z EKRANU

Poradnik dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym (klasy 1–8).
Gotowe zdania do rozmów, plan na 4 tygodnie, umowa rodzinna.

TO NIE JEST WALKA Z DZIECKIEM

Ten poradnik nie powstał po to, żebyś czuł się winny. Telefony i aplikacje projektują zespoły specjalistów, których zadaniem jest utrzymać uwagę użytkownika jak najdłużej.

Dorośli też sobie z tym nie radzą. Dziecko, którego mózg dopiero uczy się hamowania, ma jeszcze trudniej. Dlatego nie stajesz naprzeciwko dziecka. Stajesz obok niego, naprzeciwko mechanizmu.

Jak korzystać: nie czytaj wszystkiego naraz. Nie wiesz, czy jest problem? Zacznij od testu. Rozmowy kończą się kłótnią? Otwórz skrypty. Chcesz zacząć od jutra? Weź plan na 4 tygodnie.

Co się dzieje w mózgu dziecka	3
Dlaczego tak trudno odłożyć telefon	4
Nawyk czy problem? Sygnały ostrzegawcze	5
Szybki test dla rodzica	6
Przedszkole i klasy 1–3	7
Pierwszy telefon: kiedy i jak	8
Klasy 4–8	9
Jak rozmawiać: 6 zasad	10
8 trudnych rozmów: gotowe zdania	11
Jak reaguje dziecko i jak reagować Ty	15
10 najczęstszych błędów rodziców	17
Plan na 4 tygodnie	19
Co zamiast ekranu	21
Ty jako wzór	22
Umowa rodzinna do wydruku	23
Kontrola rodzicielska krok po kroku	24
Kiedy i gdzie szukać pomocy	25

CO SIĘ DZIEJE W MÓZGU DZIECKA

Dopamina nie jest „hormonem szczęścia”. To substancja **chcenia**, sygnał: „to ważne, zrób to jeszcze raz”.

Dopamina działa już wtedy, gdy mózg na nagrodę **czeka**, a nie dopiero gdy ją dostaje. Ten mechanizm najmocniej utrwala nawyk, gdy nagroda przychodzi nieregularnie: raz jest, raz jej nie ma.

Przy krótkich filmikach, grach i powiadomieniach taka „obietnica nagrody” pojawia się co kilka sekund. Po takim tempie zwykłe zajęcia, takie jak książka, klocki, lekcja czy spacer, mogą przez chwilę wydawać się nudne, bo dają bodźce o wiele rzadziej. To nie lenistwo dziecka, tylko przyzwyczajenie, które da się zmienić.

HAMULEC, KTÓREGO JESZCZE NIE MA

Za hamowanie, planowanie i myśl „jeszcze chwila, ale już kończę” odpowiada kora przedczołowa. Ta część mózgu dojrzewa aż do dwudziestego kilku roku życia.

Dlatego oczekiwanie, że 9-latek sam odłoży telefon, bo „wie, że powinien”, to oczekiwanie od hamulca, którego jeszcze nie zamontowano. Przez najbliższe lata tym hamulcem jesteś **Ty**.

NAJWAŻNIEJSZE

Dziecko nie potrzebuje silniejszej woli. Potrzebuje **otoczenia, w którym nie musi jej używać co pięć minut**.

DLACZEGO TAK TRUDNO ODŁOŻYĆ TELEFON

Aplikacje używają kilku sprawdzonych mechanizmów. Kiedy je znasz, łatwiej je rozbroić. Łatwiej też wytłumaczyć je dziecku.

- 1 Nieskończone przewijanie.** Nie ma naturalnego końca, więc nie ma momentu, w którym mózg decyduje „wystarczy”.
- 2 Zmienne nagrody.** Nie wiadomo, czy następny filmik będzie świetny. Tak samo działają automaty do gry.
- 3 Autoodtworzenie.** Kolejny odcinek włącza się sam. Żeby przestać, trzeba coś zrobić. Żeby oglądać dalej, nie trzeba robić nic.
- 4 Powiadomienia i czerwone kropki.** Odrywają uwagę od każdej innej czynności.
- 5 Serie i nagrody za codzienne logowanie.** Dziecko wraca, żeby „nie stracić” serii.
- 6 Polubienia i komentarze.** To ocena rówieśników, a na nią nastolatki są szczególnie wrażliwe.
- 7 Gry bez pauzy.** W rozgrywce online wyjście w trakcie oznacza porażkę całej drużyny.

WNIOSEK PRAKTYCZNY

Większość tych mechanizmów ostateczasz w ustawieniach: wyłącz autoodtworzenie, powiadomienia i plakietki na ikonach. **15 minut w ustawieniach daje więcej niż 15 rozmów.**

NAWYK CZY PROBLEM?

Dużo czasu przy ekranie nie oznacza jeszcze uzależnienia. Uważnij przyjrzyj się sytuacji, jeśli **kilka z tych sygnałów** utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni:

- wybuchy złości, płacz lub agresja przy każdej próbie zakończenia,
- utrata zainteresowania tym, co wcześniej cieszyło: sportem, kolegami, zabawą,
- ukrywanie urządzenia, kłamanie o czasie, korzystanie w nocy,
- kłopoty ze snem, zmęczenie rano, pogorszenie wyników w nauce,
- rozdrażnienie, niepokój albo „pustka”, gdy ekranu nie ma,
- ekran jako jedyny sposób na nudę, smutek i złość,
- odkładanie posiłków, toalety lub spotkań, żeby nie przerywać.

1–2 sygnały

Czas na jasne zasady.
Zobacz rozdział dla swojej grupy wieku.

3–4 sygnały

Czas na plan. Przejdź do planu na 4 tygodnie.

5 i więcej

Zacznij plan i porozmawiaj ze specjalistą (rozdział o pomocy).

Te same objawy (drażliwość, wycofanie, problemy ze snem) mogą mieć inne przyczyny, np. kłopoty w szkole, lęk lub obniżony nastrój. Ekran bywa ucieczką, nie źródłem problemu.

SPRAWDŹ W 3 MINUTY

SZYBKI TEST DLA RODZICA

Zaznacz, jak często to się zdarza w ostatnim miesiącu. Dodaj punkty.

Stwierdzenie	Nigdy 0	Czasem 1	Często 2
1 Dziecko sięga po ekran zaraz po przebudzeniu lub po powrocie ze szkoły.	☐	☐	☐
2 Koniec korzystania kończy się kłótnią, płaczem lub krzykiem.	☐	☐	☐
3 Dziecko korzysta z ekranu dłużej, niż się umówiliście.	☐	☐	☐
4 Ekran jest włączony przy posiłkach.	☐	☐	☐
5 Urządzenie zostaje na noc w pokoju dziecka.	☐	☐	☐
6 Bez ekranu dziecko się nudzi, złości albo nie wie, co robić.	☐	☐	☐
7 Dziecko rezygnuje z zabaw, zajęć lub spotkań na rzecz ekranu.	☐	☐	☐
8 Dziecko ukrywa, co robi w sieci albo ile czasu w niej spędza.	☐	☐	☐
9 Dajemy dziecku ekran, żeby je uspokoić albo mieć chwilę spokoju.	☐	☐	☐
10 Sam często sięgam po telefon przy dziecku.	☐	☐	☐

0–5 pkt

Dobra baza. Utrzymaj zasady i obserwuj.

6–11 pkt

Nawyk się utrwała. Wprowadź zasady dla wieku dziecka.

12–20 pkt

Zacznij plan na 4 tygodnie. Jeśli nie pomoże, idź na konsultację.

Test jest orientacyjny i nie stawia diagnozy. To lusterko, które pomaga zobaczyć skalę. Pytania 9 i 10 dotyczą dorosłych, bo od nich zwykle zaczyna się zmiana.

NAWYKI BUDUJEMY, ZANIM POJAWI SIĘ PROBLEM

ZALECENIA WHO

Do 2. roku życia: bez czasu przed ekranem. Od 2 do 4 lat: nie więcej niż godzina dziennie, a mniej jest lepiej. Dla dzieci starszych nie ma jednej „bezpiecznej” liczby. Ważniejsze od minut jest to, **co, kiedy i z kim** dziecko ogląda.

- 1 Ekran nie jest nagrodą ani karą.** Jedno i drugie podnosi jego wartość w oczach dziecka.
- 2 Ekran nie służy do uspokajania.** Dziecko, które zawsze dostaje bajkę na żłość i nudę, nie uczy się radzić sobie z emocjami inaczej.
- 3 Stałe pory zamiast „na żądanie”.** Na przykład pół godziny po obiedzie. Dziecko wie, kiedy ekran jest, a kiedy go nie ma.
- 4 Strefy bez ekranu:** stół, sypialnia, krótkie trasy samochodem.
- 5 Godzina przed snem bez ekranu.** Światło i emocje z bajki utrudniają zasypianie.
- 6 Treści z początkiem i końcem.** Wybieraj odcinek albo film, a nie niekończące się krótkie filmiki. Oglądajcie razem i rozmawiajcie o tym, co dziecko zobaczyło.
- 7 Zapowiedź końca.** „Jeszcze ten odcinek i wyłączamy” plus minutnik, który dziecko widzi.

Małe dziecko nie spiera się z zasadą, tylko z rodzicem. **Im bardziej przewidywalna reguła, tym mniej awantur.**

PIERWSZY TELEFON: KIEDY I JAK

Pytanie nie brzmi „ile ma lat”, tylko „do czego jest mu potrzebny”.

Do kontaktu z rodzicem wystarczy zwykły telefon bez internetu albo zegarek z funkcją dzwonienia. Smartfon z internetem to dostęp do wszystkiego, co jest w sieci, także do treści i osób, przed którymi chronisz dziecko w realnym świecie.

Większość serwisów społecznościowych (TikTok, Instagram, Snapchat) w regulaminie wymaga ukończenia **13 lat**. Coraz więcej rodziców i szkół umawia się, żeby smartfon pojawiał się jak najpóźniej.

JĘŚLI DECYDUJESZ SIĘ NA SMARTFON

- 1 Skonfiguruj go razem z dzieckiem, zanim mu go dasz:** kontrola rodzicielska, wyłączone autoodtwarzanie i powiadomienia.
- 2 Umowa rodzinna od pierwszego dnia.** Łatwiej dać mniej i potem rozszerzać, niż zabierać.
- 3 Telefon nocuje poza pokojem dziecka.** Znasz kod do blokady.
- 4 Swoboda rośnie razem z odpowiedzialnością.** Po miesiącu siadacie i sprawdzacie, co działa.

„ALE WSZYSCY W KLASIE MAJĄ”

Porozmawiaj z innymi rodzicami z klasy. Wspólna decyzja kilku rodzin (na przykład „do końca klasy 6 bez smartfonów” albo „bez telefonów po 21:00”) zdejmuje z dziecka presję, że jest jedyne.

OD KONTROLI DO WSPÓŁPRACY

W tym wieku zakazy działają coraz słabiej, a coraz więcej zależy od relacji. Nastolatek potrzebuje samodzielności. Jeśli jej nie dostanie, zdobędzie ją ukradkiem.

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

- **Media społecznościowe:** porównywanie się, presja wyglądu, polubienia jako miara własnej wartości.
- **Gry:** zakupy w grze, skrzynki z losową nagrodą, rozgrywki drużynowe bez pauzy.
- **Strach, że coś ominie:** klasowa grupa na komunikatorze potrafi pisać do nocy.
- **Sen:** telefon w sypialni wiąże się z około dwa razy częstszym niewyspaniem; szkodzi nawet wtedy, gdy tylko leży obok łóżka.

ZASADY, KTÓRE DZIAŁAJĄ

- 1 Ustalajcie zasady razem, zamiast je ogłaszać.** Zasady, przy których dziecko miało coś do powiedzenia, łatwiej mu zaakceptować.
- 2 Telefon nocuje poza sypialnią.** Dotyczy to całej rodziny, także rodziców.
- 3 Najpierw obowiązki, potem ekran.**
- 4 Interesuj się, zanim zaczniesz kontrolować.** „Pokaż mi, w co grasz” działa lepiej niż „Znowu grasz?”.
- 5 Stałe okna bez telefonu:** posiłki, wspólne wyjścia, pierwsza godzina po szkole.
- 6 Kontroluj jawnie, nie potajemnie.** Miej plan stopniowego luzowania, gdy dziecko pokazuje odpowiedzialność.

JAK ROZMAWIAĆ: 6 ZASAD

- 1 Wybierz moment.** Nie w trakcie gry i nie w złości. Najlepiej przy czymś wspólnym: w samochodzie, na spacerze, przy robieniu kolacji.
- 2 Zaczynij od ciekawości, nie od oskarżenia.** „Co w tym lubisz najbardziej?” otwiera rozmowę. „Znowu siedzisz w tym telefonie” ją zamyka.
- 3 Mów o sobie, nie o dziecku.** „Martwię się, bo widzę, że rano jesteś zmęczony” zamiast „Jesteś uzależniony”.
- 4 Nazywaj emocje dziecka.** „Widzę, że jesteś wściekły, bo gra się nie skończyła”. Nazwanie emocji nie oznacza zgody na zachowanie.
- 5 Krótko i spokojnie.** Im dłuższy wykład, tym mniej do dziecka dociera. Jedno zdanie o zasadzie, jedno o uczuciu.
- 6 Konsekwencja zamiast groźby.** Nie strasz czymś, czego nie zrobisz. Zapowiedz to, co zrobisz, i zrób to.

ZAPAMIĘTAJ JEDNO ZDANIE

„Widzę, że jesteś zły. **Rozumiem.** Zasada zostaje.”

W tym zdaniu są trzy rzeczy: dostrzegasz emocję, akceptujesz ją i utrzymujesz granicę. Nie musisz niczego więcej tłumaczyć.

GOTOWE ZDANIA

ROZMOWA 1

Koniec czasu, a dziecko chce „jeszcze chwilę”

ZAMIAST „Wyłączaj natychmiast! Ile razy mam powtarzać?”

POWIEDZ *10 minut wcześniej: „Za 10 minut kończymy, dokończ tę rundę”. Na koniec: „Czas minął. Wiem, że chciałbyś dalej. Wyłączysz sam czy mam ci pomóc?”*

DLACZEGO Zapowiedź daje mózgowi czas na przestawienie się. Wybór „sam czy z pomocą” zostawia dziecku poczucie wpływu, a zasada się nie zmienia.

ROZMOWA 2

„Wszyscy mają, wszyscy mogą”

ZAMIAST „Nie obchodzi mnie, co mają inni”.

POWIEDZ *„Rozumiem, że głupio się czujesz, kiedy inni mają, a ty nie. To naprawdę trudne. U nas decyzja jest taka, bo... Zastanówmy się razem, co pomoże ci nie czuć się odstawionym”.*

DLACZEGO Dziecku rzadko chodzi o sam telefon. Chodzi o przynależność do grupy. Kiedy odpowiesz na tę potrzebę, spór o sprzęt słabnie.

ROZMOWA 3

Awantura przy odbieraniu: krzyk, płacz, trzaskanie drzwiami

ZAMIAST Tłumaczenia w trakcie wybuchu, krzyku, dokładania kolejnych kar.

POWIEDZ „Jesteś bardzo zły. Jestem obok. Porozmawiamy, jak się uspokoisz”. I nic więcej. Później, gdy emocje opadną: „Co się wtedy działo? Co pomoże następnym razem?”

DLACZEGO W silnych emocjach mózg dziecka nie przyjmuje argumentów. Najpierw uspokojenie, potem rozmowa. Jeśli ustąpisz po wybuchu, dziecko się nauczy, że krzyk działa.

ROZMOWA 4

Kłamstwo o czasie albo korzystanie po kryjomu

ZAMIAST „Kłamiesz! Nigdy więcej ci nie zaufam”.

POWIEDZ „Wiem, że w nocy korzystałeś z telefonu. Nie jestem zły, że chciałeś. Jestem zły, że zrobiłeś to po kryjomu. Chcę, żebyśmy mogli sobie ufać. Co sprawiło, że mi nie powiedziałeś?”

DLACZEGO Oddzielasz zachowanie od osoby. Pytanie o przyczynę często odśladania prawdziwy problem, na przykład presję klasowej grupy, która pisze w nocy.

ROZMOWA 5

Pierwszy smartfon

POWIEDZ „Ten telefon jest twój, ale zasady są nasze wspólne. Na początek ustalamy tak... Za miesiąc siadamy i sprawdzamy, co działa. Jeśli wszystko będzie dobrze, dostaniesz więcej swobody”.

DLACZEGO Swoboda, na którą można zapracować, motywuje bardziej niż zabieranie. Przegląd po miesiącu uczy, że zasady mogą się zmieniać razem z odpowiedzialnością dziecka.

ROZMOWA 6

Gra online: „Nie mogę wyjść, bo drużyna przegra”

ZAMIAST Wyłączania konsoli w trakcie meczu.

POWIEDZ „Rozumiem, że nie możesz wyjść w środku meczu. Dlatego ustalmy: po 19:30 nie zaczynasz nowego. Ten kończysz i koniec”.

DLACZEGO Zasada „nie zaczynasz nowego” szanuje to, jak działa gra, i usuwa najczęstszy powód kłótni.

ROZMOWA 7

Krótkie filmiki: „tylko jeszcze jeden”

ZAMIAST „Przecież to strata czasu”.

POWIEDZ „Zauważyłeś, że te filmiki nie mają końca? Zrobili je tak specjalnie. Sprawdźmy razem, ile czasu naprawdę zleciało, a ile ci się wydawało”.

DLACZEGO Pokazujesz mechanizm, zamiast oceniać dziecko. Starsze dzieci chętniej zmieniają zachowanie, gdy widzą, że ktoś próbuje nimi sterować, niż gdy słyszą, że robią źle.

ROZMOWA 8

Dziecko zobaczyło w sieci coś niepokojącego

ZAMIAST „Po co w ogóle tam wchodzisz? Zabieram telefon”.

POWIEDZ „Dobrze, że mi powiedziałeś. Nie masz przez to kłopotów. Pokażesz mi, co się stało?”

DLACZEGO Jeśli za powiedzenie o problemie dziecko dostaje karę, następnym razem nic nie powie. Twoja reakcja teraz decyduje, czy przyjdzie do Ciebie, gdy stanie się coś naprawdę poważnego.

REAKCJE DZIECKA I TWOJE

SYTUACJA	DZIECKO	REAKCJA, KTÓRA ZAOGNIA	REAKCJA, KTÓRA DZIAŁA
Koniec czasu	„Jeszcze chwilę!”, udaje, że nie słyszysz	Powtarzanie polecenia pięć razy, podnoszenie głosu	Zapowiedź 10 minut wcześniej, minutnik, jedno spokojne przypomnienie, potem działanie
Wybuch przy wyłączaniu	Krzyk, płacz, rzucanie przedmiotami	Wykład, groźby, oddanie urządzenia „dla świętego spokoju”	Spokojna obecność, nazwanie emocji, rozmowa po uspokojeniu, zasada bez zmian
Nuda	„Nudzę się, nie mam co robić”	Natychmiastowe zabawianie albo oddanie telefonu	„Nuda jest w porządku, coś wymyślisz” i pudełko z pomysłami pod ręką
Negocjacje	„A Kasia może do 22!”	Kłótnia o zasady w innych domach	„U nas jest inaczej. Rozumiem, że to trudne”

WSPÓLNY MIANOWNIK

W każdym wierszu z prawej strony powtarzają się te same trzy elementy: **spokój rodzica, nazwanie emocji i zasada, która się nie zmienia**. Nie musisz pamiętać tabeli. Wystarczy, że zapamiętasz te trzy rzeczy.

SYTUACJA	DZIECKO	REAKCJA, KTÓRA ZAOGNIĄ	REAKCJA, KTÓRA DZIAŁA
Ukrywanie	Telefon pod kołdrą, kłamstwo	Przeszukiwanie rzeczy, zawstydzanie przy innych	Rozmowa w cztery oczy, szukanie przyczyny, telefon nocuje poza pokojem
Zamykanie się w pokoju	Cały wolny czas sam z ekranem	Kpiny („zombie”), nagły całkowity zakaz	Wspólne rytuały bez ekranu, zaproszenie zamiast przymusu, zainteresowanie jego światem
Gorsze oceny	Zaległości, zmęczenie	Zabranie wszystkiego na miesiąc	Najpierw obowiązki, potem ekran; sprawdzenie, czy dziecko się wysypia
Problem w sieci	„Ktoś pisze do mnie dziwne rzeczy”	Złość, zabranie telefonu	Podziękowanie, spokój, wspólne działanie: zrzut ekranu, blokada, zgłoszenie

PIERWSZE 1-2 TYGODNIE

Kiedy wprowadzasz zmiany, spodziewaj się więcej protestów, nie mniej. To normalne. Dziecko sprawdza, czy zasada jest „na serio”. Jeśli się utrzyma, protesty zwykle słabną.

10 NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW RODZICÓW

- 1 Nagły całkowity zakaz bez planu**
Wywołuje bunt i zwykle upada po kilku dniach. Dziecko uczy się wtedy, że zasady nie są na serio.
- 2 Ekran jako nagroda albo kara**
Jedno i drugie sprawia, że ekran staje się najcenniejszą rzeczą w domu.
- 3 Ekran na uspokojenie**
Działa od razu, ale dziecko nie uczy się radzić sobie ze złością, smutkiem i nudą w inny sposób.
- 4 Niekonsekwencja**
Zasada obowiązuje „czasem”. To tak jak z automatem do gry: nagroda, która raz przychodzi, a raz nie, najmocniej utrwala zachowanie.
- 5 Ustępowanie po awanturze**
Dziecko uczy się, że krzyk to skuteczny sposób negocjacji.
- 6 Zasady tylko dla dzieci**
Rodzic z telefonem przy stole podważa każdą regułę, którą ustala.

7 Telefon w sypialni na noc

To najprostsza droga do niewyspania, nocnego przewijania i gorszego dnia w szkole.

8 Brak alternatywy

Zabrany ekran zostawia pustkę. Na początku trzeba ją czymś wypełnić, najlepiej razem.

9 Kontrola po kryjomu

Kiedy wyjdzie na jaw (a wychodzi), niszczy zaufanie. A zaufanie to jedyna ochrona, gdy dziecko jest poza zasięgiem aplikacji.

10 Rozmowa tylko w kryzysie

O ekranach warto rozmawiać przy spokojnej herbatce, a nie wyłącznie w trakcie awantury.

WAŻNE

Jeśli rozpoznasz u siebie kilka z tych błędów, to znaczy, że jesteś zwykłym rodzicem. Każdy z nich da się naprawić, a dzieci szybko zauważają zmianę.

Najlepiej działa jedna zmiana wprowadzona konsekwentnie, a nie dziesięć naraz.

PLAN NA 4 TYGODNIE

PRZED STARTEM

Porozmawiajcie w rodzinie, co chcecie zmienić i dlaczego. Nie mów „bo jesteś uzależniony”, tylko „bo chcemy lepiej spać i mieć więcej czasu razem”. Sprawdź, ile czasu naprawdę zajmuje ekran: w telefonie znajdziesz to w **Czas przed ekranem** albo **Cyfrowa równowaga**. To Wasz punkt wyjścia.

TYDZIEŃ

1

Porządek w urządzeniach

- Wyłącz powiadomienia (poza wiadomościami od rodziny) i autoodtwarzanie.
- Przenieś najbardziej wciągające aplikacje z ekranu głównego do folderu.
- Wszystkie telefony nocują poza sypialniami.
- Wprowadź jedną strefę bez ekranu: stół.

TYDZIEŃ

2

Stałe pory

- Ustalcie, kiedy ekran jest (np. 17:00–18:00), a kiedy go nie ma.
- Zmniejszcie łączny czas o mniej więcej jedną czwartą.
- Zróbcie razem listę rzeczy do robienia „zamiast”.

TYDZIEŃ

3

Zastępowanie

- Jedna nowa, regularna aktywność poza domem albo z rodzicem: sport, zajęcia, wspólne gotowanie.
- Kolejna jedna czwarta mniej czasu przed ekranem.
- Godzina przed snem bez ekranów.

TYDZIEŃ

4

Utrwalenie

- Rodzinne podsumowanie: co działa, co zmieniamy.
- Spisanie umowy rodzinnej (wzór w tym poradniku).
- Nagroda za wspólny sukces, na przykład wspólne wyjście. Nie dodatkowy czas przed ekranem.

CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

W pierwszych 1–2 tygodniach rozdrażnienie, nuda i protesty są normalne. To nie znak, że plan nie działa, tylko że zaczął działać. Zwykle słabną, jeśli zasady są stałe.

KIEDY NIE CZEKAĆ

Jeśli po 4 tygodniach nie ma poprawy albo pojawiają się agresja, silny lęk, długotrwały smutek lub wycofanie, **skonsultuj się ze specjalistą**. Kontakty znajdziesz w rozdziale o pomocy.

CO ZAMIAST EKRANU

Zabranie ekranu to połowa pracy. Druga połowa to zaoferowanie czegoś w zamian, zwłaszcza w pierwszych tygodniach.

3–6 lat

- klocki, układanki
- masa solna, plastelina
- rysowanie, malowanie
- pomoc w kuchni
- zabawy w chowanego
- czytanie razem
- piasek, woda, podwórko

7–10 lat

- rower, hulajnoga
- gry planszowe i karciane
- budowanie z kartonu
- proste gotowanie
- zajęcia sportowe
- opieka nad zwierzęciem
- czytanie na zmianę

11–14 lat

- sport drużynowy
- instrument, rysunek
- szachy, łamigłówki
- samodzielne gotowanie
- wolontariat, harcerstwo
- wyjścia z kolegami
- własny projekt

NUDA JEST POTRZEBNA

Nuda to moment, w którym mózg sam zaczyna szukać zajęcia. Stąd bierze się kreatywność. Nie musisz jej od razu gasić.

PUDEŁKO POMYSŁÓW

Zróbcie razem stoik albo pudełko z karteczkami, na których dziecko wypisze, co lubi robić bez ekranu. Kiedy przychodzi nuda, losuje. Pomysł jest jego, nie Twój, i dlatego działa.

TY JAKO WZÓR

Dzieci naśladują to, co robimy, a nie to, co mówimy.

Badania łączą częste przerywanie kontaktu z dzieckiem przez telefon rodzica z częstszymi trudnymi zachowaniami u dzieci. Dziecko, które mówi do rodzica wpatzonego w ekran, uczy się, że telefon jest ważniejszy od niego.

KILKA PYTAŃ DO SIEBIE

- ☐ Czy sięgam po telefon przy posiłku?
- ☐ Czy odpisuję na wiadomości, kiedy dziecko coś do mnie mówi?
- ☐ Czy telefon to pierwsza rzecz, którą biorę do ręki rano?
- ☐ Czy przewijam, kiedy się nudzę albo denerwuję?

CO MOŻESZ ZROBIĆ OD DZIŚ

- 1** Podczas wspólnego czasu telefon leży w innym pokoju.
- 2** Kiedy dziecko do Ciebie mówi, odkładasz telefon ekranem w dół.
- 3** Mówisz na głos: „Odkładałam telefon, bo chcę cię posłuchać”.
- 4** Wyłączasz u siebie powiadomienia z mediów społecznościowych.
- 5** Zasady w domu obowiązują całą rodzinę, nie tylko dzieci.

NASZA UMOWA O EKRANACH

Wypełnijcie razem. Powieście w widocznym miejscu. Wracajcie do niej co miesiąc.

My,

1. Z ekranu korzystamy w dni szkolne od _____ do _____,
w weekendy _____

2. Bez ekranów jesteśmy przy posiłkach oraz

3. Telefony nocują w _____ od godziny _____

4. Zanim sięgnę po ekran, robię

5. Kiedy skończy się czas,

6. Kiedy w sieci zobaczę coś, co mnie niepokoi, mówię o tym

7. Rodzice obiecują, że

8. Kiedy ktoś złamie umowę,

Następny przegląd umowy: _____

podpis dziecka

podpisy rodziców

KONTROLA RODZICIELSKA KROK PO KROKU

iPhone i iPad

1. Otwórz **Ustawienia** → **Czas przed ekranem** na urządzeniu dziecka albo na swoim telefonie w ramach Chmury rodzinnej.
2. Ustaw **Przestój** (pora snu) i **Limity aplikacji**.
3. W **Zawsze dozwolone** zostaw telefon i wiadomości od rodziny.
4. Włącz **Ograniczenia treści i prywatności**.
5. Ustaw kod Czasu przed ekranem, który znasz tylko Ty.

Android

1. Zainstaluj na swoim telefonie aplikację **Google Family Link** i połącz ją z kontem dziecka.
2. Ustaw dzienny limit, porę snu i zatwierdzanie nowych aplikacji.
3. Dodatkowo w telefonie dziecka: **Ustawienia** → **Cyfrowa równowaga i kontrola rodzicielska**.

Serwisy, konsole, domowa sieć

- **YouTube:** YouTube Kids albo konto nadzorowane; wyłącz autoodtworzenie.
- **TikTok:** funkcja połączenia konta rodzica z kontem dziecka (Family Pairing).
- **Konsole:** aplikacje rodzicielskie Xbox, PlayStation i Nintendo pozwalają ustawić limit czasu i zablokować zakupy.
- **Router:** harmonogram Wi-Fi, np. wyłączenie sieci w nocy.

Narzędzia to pas bezpieczeństwa, nie kierowca. Nie zastąpią rozmowy ani zasad. Starsze dziecko powinno wiedzieć, co jest ustawione i dlaczego.

Nazwy opcji mogą się nieco różnić w zależności od wersji systemu.

KIEDY I GDZIE SZUKAĆ POMOCY

POROZMAWIAJ ZE SPECJALISTĄ, GDY:

- sygnały ostrzegawcze się utrzymują, mimo że wprowadziłeś zmiany,
- przy próbie ograniczenia pojawia się agresja wobec siebie lub innych,
- dziecko przestaje chodzić do szkoły albo spotykać się z rówieśnikami,
- kłopoty ze snem, jedzeniem lub nastrojem trwają dłużej niż 2 tygodnie,
- dziecko mówi o beznadziei, beznadziei albo o tym, że nie chce żyć.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ

Pedagog lub psycholog szkolny to najszybsza pierwsza rozmowa. **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna** działa bezpłatnie i bez skierowania. **Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej dla dzieci i młodzieży** też przyjmuje w ramach NFZ, bez skierowania.

TELEFONY

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, bezpłatny, całodobowy. Warto, żeby dziecko znało ten numer.

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, bezpłatny.

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatny.

112

Numer alarmowy, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie.

SPOTKANIE TO DOPIERO POCZĄTEK

Jeśli po lekturze masz pytania albo sytuacja w Twoim domu wygląda inaczej niż w tym poradniku, napisz do nas.

Konsultacja z psychologiem

Po spotkaniu możesz napisać e-mail z pytaniem o swoją sytuację. Odpowiada psycholog pracujący z dziećmi i rodzinami.

Warsztat w klasie Twojego dziecka

Zajęcia psychologa bezpośrednio z uczniami, dopasowane do wieku. Zapytaj wychowawcę albo napisz do nas.

Spotkanie w innej szkole lub przedszkolu

Znasz placówkę, w której ten temat by się przydał? Polecenie od rodzica otwiera wiele drzwi.

dopaminowa-iluzja.pl • **terminy@dopaminowa-iluzja.pl** • **tel. 508 325 677**

Źródła: WHO, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age (2019); American Academy of Pediatrics, Family Media Plan; McDaniel B.T., Radesky J.S., Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems, Child Development (2018); Carter B. i in., Portable screen-based media device access or use and sleep outcomes, JAMA Pediatrics (2016); Folkhälsomyndigheten, Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning (2024). Poradnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą. © Dopaminowa Iluzja, AD-TRADE Sp. z o.o., Brześć Kujawski.