



UZAŁĘŻNIENIE DZIECI OD URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH I INTERNETU

FUNDACJA ROZWOJU,
EDUKACJI I TECHNOLOGII

WSTĘP

DLACZEGO TEN E-BOOK POWSTAŁ?

Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych przez dzieci i młodzież stało się jednym z najpoważniejszych wyzwań współczesności. Ekrany są obecne w domu, w szkole, w relacjach rówieśniczych, a także w świecie emocji młodych ludzi. Ten e-book powstał, **aby pomóc rodzicom, nauczycielom i opiekunom lepiej zrozumieć, co dzieje się z dzieckiem**, kiedy świat cyfrowy zaczyna dominować jego codzienność — i jak reagować, zanim problem przerodzi się w uzależnienie.

Skala tego zjawiska wyraźnie wzrosła **po okresie pandemii COVID-19 oraz gwałtownej cyfryzacji edukacji**, kiedy przez wiele miesięcy szkoła, kontakty społeczne i rozrywka funkcjonowały niemal wyłącznie online.

Dla wielu rodzin ten czas był momentem, w którym granice korzystania z urządzeń uległy rozmyciu, a powrót do równowagi okazał się wyjątkowo trudny.

Nie jesteś z tym sam/a. Coraz więcej rodziców, wychowawców i nauczycieli zauważa, że dzieci spędzają przed ekranami więcej czasu, niż oni sami uważają za komfortowe. Jednocześnie trudno jest znaleźć rzetelne, praktyczne wskazówki — takie, które nie straszą technologią, ale też nie bagatelizują realnych zagrożeń.

WSTĘP

NA CZYM OPIERA SIĘ TA PUBLIKACJA?

Ten e-book powstał na bazie badań własnych Fundacji Rozwoju Edukacji i Technologii, obejmujących indywidualne wywiady pogłębione z rodzicami i młodzieżą. To autentyczne historie o trudnościach, konfliktach, poczuciu bezradności, ale też o próbach odbudowywania relacji i o skutecznych strategiach radzenia sobie z problemem nadużywania technologii.

Drugim filarem są aktualne badania naukowe z obszaru:

- psychologii rozwojowej i rodzinnej,
- uzależnień behawioralnych,
- wpływu mediów cyfrowych na emocje, zachowanie i kondycję psychiczną,
- edukacji i kompetencji cyfrowych młodych osób,
- funkcjonowania mózgu w środowisku wysokiej stymulacji technologicznej.

WSTĘP

DLA KOGO JEST TEN NARZĘDZIOWNIK?

Ten e-book skierowany jest do:



Rodziców i Opiekunów

Którzy chcą rozumieć, co stoi za zachowaniami dziecka w świecie cyfrowym — i jak wspierać je w budowaniu zdrowych nawyków.



Nauczycieli, Wychowawców i Pedagogów

Którzy mierzą się z problemami wynikającymi z nadużywania technologii w klasie i szukają konkretnych metod pracy.



Osób Pracujących w Edukacji i Organizacjach

Którzy projektują programy profilaktyczne i chcą bazować na rzetelnej wiedzy.

Nie trzeba wiedzy specjalistycznej. Wystarczy chęć lepszego zrozumienia sytuacji i gotowość wprowadzenia małych, ale istotnych zmian.

WSTĘP

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO E-BOOKA?

Ta publikacja ma charakter narzędziownika — to znaczy, że:

- teoria jest podana krótko i praktycznie,
- każdy rozdział kończy się konkretnymi narzędziami, które można zastosować od razu,
- nie musisz czytać wszystkiego po kolei — możesz przejść bezpośrednio do rozdziału, który odpowiada Twojej aktualnej potrzebie.

W e-booku znajdziesz m.in.:

- checklisty,
- karty obserwacji,
- scenariusze rozmów,
- kontrakty ekranowe,
- gotowe moduły do pracy z klasą,
- plany działań krok po kroku.

To narzędzia, które można wdrożyć w domu, w szkole lub podczas pracy wychowawczej — bez specjalnego przygotowania i bez dodatkowych zasobów.

WSTĘP

CO WERYFIKUJEMY I CO AKTUALIZUJEMY?

Wokół tematu uzależnień cyfrowych narosło wiele mitów. Jedne dramatyzują („smartfony niszczą mózgi”), inne bagatelizują („wszystkie dzieci tyle siedzą, taka moda”). W tym e-booku:

- oddzielamy intensywne korzystanie od faktycznego uzależnienia,
- pokazujemy, jak działają mechanizmy psychologiczne odpowiedzialne za wciągnięcie w świat gier i Internetu,
- wskazujemy realne objawy i sygnały ostrzegawcze,
- prezentujemy strategię profilaktyczne oparte na relacji i regulacji emocji,
- opisujemy metody wsparcia rodzin i nauczycieli, zgodnie z aktualną wiedzą i dobrymi praktykami.

Technologia nie jest ani wrogiem, ani wybawieniem. Jest narzędziem — i to dorośli muszą nauczyć dzieci mądrego, bezpiecznego i wspierającego rozwoju korzystania z niej.

WSTĘP

JAK KORZYSTAĆ Z NARZĘDZI W TYM E-BOOKU?

Narzędzia nie są testami diagnostycznymi. Ich celem jest wspierać obserwację, rozmowę i planowanie dalszych działań.

- Wypełniaj je zgodnie z **aktualnym stanem**, a nie tym, „jak powinno być”.
- Najważniejszy jest **kontekst** — wiek, temperament, sytuacja w rodzinie i szkole.
- **Powtarzające się sygnały** są ważniejsze niż pojedyncze odpowiedzi.
- Wracaj do narzędzi co **2–4 tygodnie**, żeby zobaczyć kierunek zmian.
- Po każdym narzędziu znajdziesz **interpretację**, która pomoże zrozumieć wynik.
- W Aneksie umieszczono karty do druku — w identycznej formie jak w rozdziałach.

INFORMACJE WYDAWNICZE

Publikacja została opracowana przez **Fundację Rozwoju Edukacji i Technologii** jako element zadania publicznego finansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.

Treści e-booka przygotowano na podstawie badań własnych Fundacji oraz materiałów merytorycznych powstałych w ramach projektu.

Dofinansowano ze środków budżetu państwa

"Rozwój Instytucjonalny Fundacji: Kadry, Współpraca Międzynarodowa i Promocja"

Dofinansowanie: 60 000 zł

Całkowita wartość: 60 000 zł

Data podpisania umowy: lipiec 2025

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Instytutu Wolności



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030
PROO

FINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO



FUNDACJA ROZWOJU, EDUKACJI I TECHNOLOGII

ROZDZIAŁ 1

CZY URZĄDZENIA CYFROWE NAPRAWDĘ „UZALEŻNIAJĄ”? – CO WIEMY Z BADAŃ

W przestrzeni publicznej często pojawiają się hasła: „dzieci są uzależnione od smartfonów”, „Internet działa jak narkotyk”, „smartfony niszczą mózg”. Choć brzmią alarmistycznie, rzadko oddają rzeczywisty stan wiedzy. W psychologii i psychiatrii dziecięcej uzależnienie behawioralne ma konkretne kryteria, a większość dzieci ich nie spełnia — nawet jeśli korzystają z urządzeń bardzo intensywnie lub kompulsywnie.

ROZDZIAŁ 1

CZY URZĄDZENIA CYFROWE NAPRAWDĘ „UZALEŻNIAJĄ”? – CO WIEMY Z BADAŃ

Trzy kluczowe poziomy zachowań ekranowych

1. Intensywne korzystanie

Dużo czasu przy urządzeniach, ale dziecko nadal funkcjonuje w innych obszarach: szkoła, relacje, sen, aktywność fizyczna.

2. Nadużywanie

Urządzenia zaczynają wypierać inne aktywności; pojawiają się konflikty, zmęczenie, rozdrażnienie, spadek jakości snu.

3. Uzależnienie

Utrata kontroli, pojawianie się objawów odstawiennych, rezygnowanie z dotychczasowych aktywności, kontynuowanie korzystania mimo negatywnych konsekwencji.

Najczęściej mamy do czynienia nie z uzależnieniem, lecz z nadużywaniem.

To właśnie nadużywanie odpowiada za większość problemów rodzinnych i edukacyjnych.

ROZDZIAŁ 1

CZY URZĄDZENIA CYFROWE NAPRAWDĘ „UZALEŻNIAJĄ”? – CO WIEMY Z BADAŃ

Okiem eksperta – kiedy możemy mówić o uzależnieniu?

Psychologowie kliniczni zwracają uwagę na trzy elementy, które muszą występować, aby mówić o uzależnieniu behawioralnym:

- **Utrata kontroli** – dziecko wielokrotnie próbuje ograniczyć korzystanie, ale mu się to nie udaje.
- **Kontynuacja mimo szkód** – korzysta dalej, choć widzi (i czuje) negatywne skutki.
- **Zawężenie życia** – przestaje interesować się innymi aktywnościami, relacjami, obowiązkami.

Intensywne korzystanie może być etapem rozwojowym. **Uzależnienie to stan, w którym świat dziecka kurczy się do ekranu.**

ROZDZIAŁ 1

CO NA TEMAT GIER, MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I SMARTFONÓW MÓWI WSPÓŁCZESNA NAUKA?

W 2019 roku WHO wprowadziła do ICD-11 — Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, diagnozę gaming disorder, czy zaburzenia związanego z graniem. Badania pokazują jednak, że:

dotyczy niewielkiego odsetka osób grających (szacunki mówią o pojedynczych procentach populacji graczy),
diagnozuje się ją dopiero po co najmniej 12 miesiącach utrzymujących się objawów,
kluczowe są: **utrata kontroli i zaniedbywanie życia codziennego (szkoły, relacji, zdrowia).**

Nie istnieje natomiast oficjalna diagnoza „uzależnienia od smartfona”. W badaniach mówimy raczej o:
problematic smartphone use,
problematic internet use,
excessive social media use.

ROZDZIAŁ 1

CO NA TEMAT GIER, MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I SMARTFONÓW MÓWI WSPÓŁCZESNA NAUKA?

Wyniki badań (m.in. Orben, Przybylski, Ferguson, Odgers, Twenge) wskazują na kilka pewnych faktów:

1. Negatywny wpływ ekranów nie jest automatyczny

Zależy od:

- rodzaju aktywności,
- wieku dziecka,
- stanu emocjonalnego,
- jakości relacji w domu.

2. Liczy się nie tylko czas, ale kontekst

Kiedy ekran wypiera sen, aktywność fizyczną i kontakt z rówieśnikami — rośnie ryzyko problemów.

3. Problemатyczne korzystanie często współwystępuje z innymi trudnościami

Niska samoocena, lęk, osamotnienie, presja szkolna, ADHD, depresja — mogą zwiększać podatność na nadmierne korzystanie.

ROZDZIAŁ 1

CO NA TEMAT GIER, MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I SMARTFONÓW MÓWI WSPÓŁCZESNA NAUKA?

Wyniki badań (m.in. Orben, Przybylski, Ferguson, Odgers, Twenge) wskazują na kilka pewnych faktów:

1. Negatywny wpływ ekranów nie jest automatyczny

Zależy od:

- rodzaju aktywności,
- wieku dziecka,
- stanu emocjonalnego,
- jakości relacji w domu.

2. Liczy się nie tylko czas, ale kontekst

Kiedy ekran wypiera sen, aktywność fizyczną i kontakt z rówieśnikami — rośnie ryzyko problemów.

3. Problemатyczne korzystanie często współwystępuje z innymi trudnościami

Niska samoocena, lęk, osamotnienie, presja szkolna, ADHD, depresja — mogą zwiększać podatność na nadmierne korzystanie.

ROZDZIAŁ 1

CO NA TEMAT GIER, MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I SMARTFONÓW MÓWI WSPÓŁCZESNA NAUKA?



BADANIA W PIGUŁCE

Większość dzieci i nastolatków korzysta z urządzeń codziennie, ale tylko niewielki odsetek spełnia kryteria zaburzeń nałogowych.

Badania sugerują, że u części młodych to *wcześniejsze trudności emocjonalne* prowadzą do nadmiernego korzystania, a nie odwrotnie.

Dlatego, zamiast pytać tylko „Ile godzin?”, warto zadać trzy kluczowe pytania:

1. PO CO?

2. KIEDY?

3. KOSZTEM CZEGO?

ROZDZIAŁ 1

GDZIE KOŃCZY SIĘ NORMA ROZWOJOWA, A ZACZYNA PROBLEM?

Dzieci naturalnie dążą do:

- stymulacji,
- przyjemności,
- sprawstwa,
- przynależności.

Świat cyfrowy dostarcza tego wszystkiego w sposób szybki i intensywny — dlatego jest atrakcyjny.

Jednak o problemie mówimy wtedy, gdy:

- korzystanie zaczyna pełnić funkcję regulacji emocji („odstresowuje”, „ucieczka”),
- wypiera realne potrzeby,
- widać spadek funkcjonowania (sen, relacje, nauka),
- pojawiają się konflikty i poczucie utraty kontroli.

Z wywiadów Fundacji wynika, że:

Młodzież często korzysta nadmiernie nie dlatego, że „lubi telefony”, ale dlatego, że **w świecie cyfrowym znajduje ukojenie, kontakt i „miejsce dla siebie”**.

Rodzice częściej widzą problem w urządzeniu, a nie w emocjach dziecka — co rodzi napięcia.

ROZDZIAŁ 1

GDZIE KOŃCZY SIĘ NORMA ROZWOJOWA, A ZACZYNA PROBLEM?

Głos młodych (z badań jakościowych)

W indywidualnych wywiadach młodzi ludzie mówili m.in.:

„W telefonie mam spokój, nikt się nie czepia.”

„W grze jestem dobry, w szkole nie.”

„Na czacie mogę powiedzieć coś, czego nie odważę się powiedzieć na żywo.”

Te wypowiedzi pokazują, że świat cyfrowy często kompensuje to, czego brakuje w świecie offline: poczucia kompetencji, akceptacji, sprawstwa i bezpieczeństwa.



ROZDZIAŁ 1

NAJPOPULARNIEJSZE MITY O UZALEŻNIENIACH CYFROWYCH (I CO NAPRAWDĘ MÓWIĄ BADANIA)

✗ MIT 1: Smartfon „uzależnia jak kokaina”.

FAKT:

To publicystyczna metafora. Dopamina nie jest wskaźnikiem uzależnienia — uczestniczy w nauce, motywacji i nagradzaniu, także podczas czytania książki, zabawy, sportu.

✗ MIT 2: Czas ekranowy decyduje o problemie.

FAKT:

Badania pokazują bardzo słabą korelację między liczbą godzin a zdrowiem psychicznym. Znacznie ważniejsze jest:

- co dziecko robi,
- dlaczego to robi,
- kosztem czego korzysta z ekranu.

✗ MIT 3: „Jak zabiorę telefon, to problem zniknie”.

FAKT:

Sam zakaz zaostrza konflikt i nie uczy regulacji emocji. Problem wraca, gdy tylko dziecko ma ponowny dostęp do urządzenia.

✗ MIT 4: Gry komputerowe są same w sobie niebezpieczne.

FAKT:

Gry różnią się konstrukcją i funkcją. Dla jednych dzieci są źródłem stresu, dla innych — współpracy, rozwijania kompetencji i kontaktu społecznego.

ROZDZIAŁ 1

NAJPOPULARNIEJSZE MITY O UZALEŻNIENIACH CYFROWYCH (I CO NAPRAWDĘ MÓWIĄ BADANIA)



Okiem eksperta – co robić z mitami?

- ✓ **Nie wyśmiewaj przekonań dziecka.** Ono często powtarza to, co słyszy od dorosłych lub rówieśników.
- ✓ Zamiast stanowczego „bzdura”, użyj: *„Zobaczmy, jak to wygląda w badaniach”* albo *„Sprawdźmy, czy to zawsze tak działa”*.
- ✓ Traktuj mity jako punkt wyjścia do rozmowy, a nie powód do kłótni.



ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO DZIECI TAK BARDZO CIĄGNIE DO GIER I INTERNETU?

Mechanizmy te znajdują swoje odzwierciedlenie zarówno w badaniach naukowych, jak i w badaniach własnych Fundacji:



1. Poczucie kompetencji

Dziecko przechodzi levele, zdobywa nagrody, widzi progres — coś, czego często brakuje mu w szkole lub innych obszarach.



2. Regulacja emocji

Ekran działa jak „wyłącznik” stresu. Problem nie tkwi w samym urządzeniu, lecz w braku alternatywnych strategii radzenia sobie z napięciem.



3. Natychmiastowa nagroda

Każda interakcja daje mini-nagrodę: punkt, lajka, reakcję, nową wiadomość.



4. Potrzeba przynależności

Dzieci często mówią: „tam są moi znajomi”. To realna potrzeba społeczna, nie „wymysł epoki smartfonów”.



5. Tworzą świat, w którym można być „kimś innym”

Dla dzieci z trudnościami społecznymi lub emocjonalnymi świat cyfrowy jest bezpieczniejszy, bo pozwala kontrolować, co i kiedy się pokaże.

ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO DZIECI TAK BARDZO CIĄGNIE DO GIER I INTERNETU?



TWARDE DANE – Co mówią rodzice i młodzież?

PERSPEKTYWA RODZICÓW:

Rodzice częściej mówili o „**za dużej ilości czasu**”.

PERSPEKTYWA MŁODZIEŻY:

Młodzież częściej mówiła o „**ucieczce od stresu, szkoły, presji i konfliktów**”.

To pokazuje, że dorośli widzą problem w **ilości**, młodzi – w **funkcji**. Profilaktyka i pomoc muszą uwzględniać oba punkty widzenia.

ROZDZIAŁ 1

NARZĘDZIA DLA CIEBIE



Okiem eksperta – po co w ogóle te narzędzia?

Z perspektywy psychologa:

- samo „*martwienie się*” *niewiele zmienia*,
- dopiero **konkretna obserwacja** pozwala zdecydować, co zrobić dalej,
- narzędzia pomagają przejść z etapu „*czuję, że coś jest nie tak*” do „**wiem, gdzie zacząć zmianę**”.

Mini-quiz „Co wiem o uzależnieniach cyfrowych?”

Instrukcja:

- Wypełnij szybko, intuicyjnie.
- Możesz zrobić to samodzielnie lub z innymi dorosłymi.
- Porównaj swoje odpowiedzi z kluczem poniżej.

Pytania (Oceń: PRAWDA / FAŁSZ):

1. Uzależnienie diagnozuje się wyłącznie na podstawie czasu ekranowego.

PRAWDA

FAŁSZ

2. Nadmierne korzystanie często jest strategią regulacji emocji.

PRAWDA

FAŁSZ

3. Większość gier jest „uzależniająca” z definicji.

PRAWDA

FAŁSZ

4. Zabrany telefon rozwiązuje problem.

PRAWDA

FAŁSZ

5. Intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych może być etapem rozwojowym, ale wymaga obserwacji.

PRAWDA

FAŁSZ



KLUCZ ODPOWIEDZI (P - Prawda, F - Fałsz)

1. F

2. P

3. F

4. F

5. P



Jak interpretować wynik?



0–2 poprawne:

Warto uporządkować wiedzę — zacznij od rozdziałów 1–3, aby zbudować rzetelne podstawy.



3–4 poprawne:

Masz dobrą intuicję opartą na faktach, pogłębimy ją w kolejnych częściach.



5 poprawnych:

Świetna baza wiedzy, możesz od razu przejść do praktycznych narzędzi.

Narzędzie 2. „Mit czy fakt?” – karta pracy

Do pracy z rodzicem, dzieckiem lub klasą.



Instrukcja:

- Wybierz kilka stwierdzeń (lub dodaj własne na dole tabeli).
- Najpierw oznaczcie MIT/FAKT intuicyjnie.
- Potem dopiszcie: „skąd to wiemy?” oraz „co z tego wynika?” – wspólnie poszukując argumentów.

Karta pracy – Analiza Uzależnień Cyfrowych

STWIERDZENIE	MIT / FAKT	SKĄD TO WIEMY? (ŹRÓDŁA, DANE, BADANIA)	CO Z TEGO WYNIKA? (KONSEKWENCJE, ZASADY)
„Smartfon uzależnia jak narkotyk”			
„Wszystkie gry są szkodliwe”			
„Można grać dużo i nie mieć problemów”			
„Dziewczynki i chłopcy korzystają inaczej”			
„Sen ma większe znaczenie niż liczba godzin przy ekranie”			



Jak interpretować?

- **Brak rozróżnienia mitów:** Jeśli dziecko/klasa ma trudność z rozróżnieniem mitów — to ważna okazja do edukacji i prostowania błędnych przekonań.
- **Brak źródeł:** Jeśli nie potrafią podać wiarygodnego źródła („skąd to wiemy?”) — pracujemy nad myśleniem krytycznym i weryfikacją informacji.
- **Brak konsekwencji:** Jeśli nie wiedzą „co z tego wynika” — pracujemy nad konsekwencją, ustalaniem zasad i ich przestrzeganiem.

Narzędzie 3. Analiza funkcji ekranu

Cel:

To narzędzie pomaga zrozumieć, **jakie potrzeby dziecka są zaspokajane w świecie cyfrowym**, a które wymagają wzmocnienia w świecie offline. **Nie oceniamy dziecka** — identyfikujemy funkcje ekranu, aby mądrze zaplanować zmiany.



Kiedy stosować?

- gdy dziecko spędza dużo czasu przy ekranie,
- gdy trudno mu przerwać korzystanie,
- gdy pojawiają się konflikty o urządzenia,
- zanim wprowadzimy zasady lub ograniczenia.

To narzędzie najlepiej wykonać wspólnie z dzieckiem, ale można też samodzielnie, jako dorosły.



Instrukcja wypełniania:

- **Kolumna 1 (Co daje świat realny?):** Wpisz, jakie potrzeby dziecko realizuje offline (np. ruch, kontakt z rodziną, kreatywność).
- **Kolumna 2 (Co daje świat cyfrowy?):** Wpisz, co otrzymuje w świecie cyfrowym (np. szybkie nagrody, poczucie kompetencji, przynależność, ukojenie).
- **Kolumna 3 (Co mogę wzmocnić offline?):** Wpisz, co można zaproponować offline, by dana potrzeba była zaspokajana także poza ekranem.

Pamiętaj: Nie chodzi o ograniczenie świata cyfrowego — lecz o zrównoważenie go i wzmocnienie realnych zasobów dziecka.

Tabela pracy – Bilans potrzeb

[illegible]



Interpretacja wyników – Trzy Główne Profile



1. „Ekran jako regulator emocji”

Dziecko szuka w sieci ukojenia, wyciszenia lub odciążenia się od napięcia.

→ **Wzmocnij strategię offline: ruch, rozmowę, rytuały wyciszające, odpoczynek.**



2. „Ekran jako miejsce sukcesu i kompetencji”

Dziecko doświadcza w grach lub aplikacjach tego, czego brakuje mu w realu (sprawczości, bycia dobrym w czymś).

→ **Wzmocnij obszary offline, w których może odczuć sprawstwo (zainteresowania, projekty, zadania możliwe do wykonania).**



3. „Ekran jako przestrzeń przynależności”

Dziecko korzysta głównie po to, by być „z innymi” (komunikatory, gry online z przyjaciółmi).

→ **Wzmocnij relacje offline lub stwórz możliwości kontaktu (zajęcia, spotkania, wspólne aktywności).**



Co robić dalej?

- Wybierz **1–2 potrzeby**, które są najsilniej obecne w kolumnie „Co daje świat cyfrowy”.
- Zaplanuj konkretne działania offline (z kolumny 3), które mogą uzupełnić lub zrównoważyć tę potrzebę.
- Po 14 dniach wróć do narzędzia i sprawdź, czy zmiany przynoszą efekt.
- **Jeśli kolumna „świat cyfrowy” jest znacznie bogatsza niż „realny”, to sygnał, że potrzeby dziecka nie są wystarczająco zaspokajane offline.**

ROZDZIAŁ 1

CZY URZĄDZENIA CYFROWE NAPRAWDĘ „UZALEŻNIAJĄ”?

Większość dzieci nie spełnia kryteriów uzależnienia, lecz zmaga się z **nadużywaniem**, które wynika z funkcji, jakie pełni dla nich świat cyfrowy.

Kluczowe jest zrozumienie, że nie sam ekran jest źródłem problemu, lecz emocje, potrzeby i kontekst, z jakiego dziecko korzysta z technologii.

Dopiero po określeniu, co dziecko znajduje w świecie cyfrowym, możliwe jest skuteczne wsparcie. Wiedza z tego rozdziału stanowi **fundament** do dalszej pracy z narzędziami.

ROZDZIAŁ 2

MÓZG DZIECKA W ŚWIECIE EKRANÓW

Zrozumienie wpływu ekranów wymaga najpierw zrozumienia rozwoju mózgu.

Badania neurobiologiczne nie potwierdzają medialnych narracji o „uszkadzaniu mózgu przez smartfony”, ale bardzo wyraźnie pokazują, że:

1. Mózg dzieci jest wyjątkowo plastyczny.

Plastyczność to zdolność do tworzenia nowych połączeń. Dzięki temu dzieci uczą się szybko, ale też szybciej reagują na nadmiar stymulacji.

2. Mózg rozwija się nierównomiernie.

- Obszary odpowiedzialne za emocje i reakcje impulsywne (układ limbiczny) dojrzewają szybciej.
- Obszary odpowiedzialne za planowanie, przewidywanie i kontrolę zachowania (kora przedczołowa) dojrzewają wolniej – nawet do 25. roku życia.

ROZDZIAŁ 2

MÓZG DZIECKA W ŚWIECIE EKRANÓW

3. Emocje są pierwotnym filtrem zachowania.

Dziecko nie „wybiera” ekranu, bo jest niegrzeczne. Ono wybiera go, bo jest to dla niego najprostsza droga do ukojenia emocji lub poczucia sprawstwa.

To właśnie ta biologiczna nierównowaga sprawia, że dzieci i nastolatki:

- szybciej wpadają w zachowania nawykowe,
- mają trudność z kończeniem aktywności („jeszcze jeden odcinek”, „jeszcze jedna runda”),
- reagują silnym stresem, gdy urządzenie zostaje zabrane.

To nie „zepsuty charakter” — to neurologia w praktyce.

Okiem eksperta – „leniwy nastolatek” a dojrzewanie mózgu

Tó, co dorośli często nazywają „lenistwem” lub „uzależnieniem od telefonu”, bardzo często jest naturalnym skutkiem:

Fizjologia młodzieńczego mózgu:

- Niedojrzałej kory przedczołowej (planowanie, kontrola, przewidywanie skutków), która wciąż się rozwija.
- Silnie reagującego układu limbicznego (emocje, impuls, „chcę teraz”), który jest już w pełni aktywny.

Nastolatek może wiedzieć, że „za długo siedzi w telefonie” – ale jego mózg nie zawsze ma jeszcze narzędzia, by tę wiedzę przełożyć na działanie.

Dlatego kluczowe jest:

- **Wsparcie w budowaniu nawyków**, a nie tylko krytyka braku motywacji.
- **Jasne ramy** (kiedy i jak korzystamy), pomagające nie wpaść w impuls.
- **Wspólne szukanie strategii regulacji emocji** poza ekranem.

ROZDZIAŁ 2

UKŁAD NAGRODY, DOPAMINA I ADRENALINA — O CO NAPRAWDĘ CHODZI (BEZ STRASZENIA)

Wiele publikacji straszy dopaminą, porównując telefon do narkotyków.

To nieporozumienie.

Dopamina to nie „hormonalny wróg rodzica”.

Pełni ona trzy podstawowe funkcje:

1. Uczy nas, co warto powtarzać.
2. Pobudza ciekawość i motywację.
3. Nagradza progres i osiągnięcia.

Dlatego gry, social media i aplikacje edukacyjne są tak wciągające — są zaprojektowane, by dostarczać częstych sygnałów postępu:

- lajki,
- odznaki,
- levele,
- nowe wiadomości,
- powiadomienia.

Problem nie polega na dopaminie, lecz na jej częstotliwości.

ROZDZIAŁ 2

UKŁAD NAGRODY, DOPAMINA I ADRENALINA — O CO NAPRAWDĘ CHODZI (BEZ STRASZENIA)

Gdy sygnały nagrody pojawiają się co kilka sekund, mózg dziecka uczy się:

„To jest środowisko, w którym stale coś się dzieje — i to jest dla mnie domyślne tempo życia.”

Świat offline (szkoła, obowiązki, rozmowa, nauka) wydaje się wtedy „nudny”, bo nie dostarcza szybkiego feedbacku.

Adrenalina i system walki/ucieczki

Niektóre gry i treści (horror, PvP, szybka akcja) pobudzają też adrenalinę, co:

- zwiększa ekscytację,
- utrudnia zasypianie,
- potęguje wrażliwość emocjonalną.

Dlatego czas ekranowy wieczorem ma szczególnie duże znaczenie.

Wniosek: problemem nie jest dopamina sama w sobie, lecz to, że świat cyfrowy jest zbyt szybki, a realny — zbyt wolny. Dziecko nie wybiera gorszego, tylko bardziej stymulującego.

ROZDZIAŁ 2

UKŁAD NAGRODY, DOPAMINA I ADRENALINA — O CO NAPRAWDĘ CHODZI (BEZ STRASZENIA)

TWARDE DANE

Powiadomienia, multitasking i „ciągłe pobudzenie”



MULTITASKING

Częste przełączanie się między aplikacjami skutkuje większymi trudnościami z utrzymaniem koncentracji na jednej, konkretnej czynności.



CHRONICZNE NAPIĘCIE

Ciągłe powiadomienia utrzymują układ nerwowy w stanie lekkiego „ciągłego pobudzenia”, co utrudnia relaks.



CYFROWE Wyciszenie

Wyciszenie powiadomień i „tryb samolotowy” wieczorem znacząco poprawiają jakość snu i zdolność skupienia następnego dnia.

KONKLUZJA W PRAKTYCE:

Im częściej mózg dostaje bodziec „coś nowego”, tym trudniej mu wytrwać przy jednej, spokojnej czynności.

ROZDZIAŁ 2

SEN, KONCENTRACJA, EMOCJE – NAJCZĘSTSZE SKUTKI NADMIERNEJ STYMULACJI

Wieczne korzystanie z ekranów może zakłócać naturalny rytm snu, utrudniać wyciszenie i pogarszać koncentrację następnego dnia. Dlatego jednym z najskuteczniejszych kroków dbania o równowagę jest zasada: co najmniej 60 minut bez ekranów przed snem. Szczegółowe wyjaśnienie neurobiologiczne tej zasady znajduje się w Rozdziale 4.

Badania w pigułce – sen i ekrany

Dzieci i nastolatki, które korzystają z urządzeń w godzinach wieczornych, śpią średnio **od 30 do 60 minut krócej** niż rówieśnicy bez ekranów przed snem.

Krótszy i płytszy sen wiąże się z:

- większą impulsywnością,
- gorszymi wynikami w nauce,
- większą podatnością na wahania nastroju.

Dlatego jednym z najbardziej skutecznych działań profilaktycznych jest:

„Godzina przed snem bez ekranów + zero urządzeń w sypialni.”

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO ŚWIAT CYFROWY TAK ŁATWO WYGRYWA ZE ŚWIATEM OFFLINE?

Świat cyfrowy jest środowiskiem zaprojektowanym tak, aby **utrzymywać uwagę** użytkownika jak najdłużej. Dla rozwijającego się mózgu dziecka jest to szczególnie wymagające, ponieważ jego układ nerwowy dopiero uczy się regulacji pobudzenia, kontroli impulsów i wyciszania się po intensywnych bodźcach.

Treści cyfrowe **działają szybciej** niż świat offline: zmieniają się dynamicznie, dostarczają wielu bodźców równocześnie, a nagrody — reakcje, powiadomienia, poziomy — pojawiają się natychmiast. To sprawia, że mózg dziecka łatwiej „przestawia się” na tryb wysokiego pobudzenia, a trudniej wraca do stanu spokoju.

Dodatkowo część treści (gry, krótkie wideo, dynamiczne aplikacje) **podnosi poziom adrenaliny** i utrudnia wyciszenie, szczególnie wieczorem. Dlatego dzieci po intensywnym korzystaniu z urządzeń mogą być rozdrażnione, pobudzone lub mieć trudności z zasypianiem.

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego świat cyfrowy jest tak atrakcyjny dla dzieci, warto odnieść się do mechanizmów opisanych w Rozdziale 1, gdzie omówiono funkcje ekranu związane z regulacją emocji, poczuciem kompetencji i przynależności.

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO ŚWIAT CYFROWY TAK ŁATWO WYGRYWA ZE ŚWIATEM OFFLINE?

Okiem eksperta – co naprawdę znaczy „Nudzi mi się”?

Zdanie „nudzi mi się” w ustach dziecka często oznacza:

- „Świat offline jest za wolny w porównaniu z tym, do czego przyzwyczaiał mnie ekran”,
- „Nie wiem, czym się zająć, kiedy nikt mnie nie stymuluje”.

❗ To nie dowód na lenistwo, tylko sygnał, że:

- mózg przywykł do bardzo szybkiej zmiany bodźców,
- dziecko potrzebuje wsparcia w uczeniu się bycia w ciszy, tworzenia z nudy, samodzielnego organizowania sobie czasu.

Potrzebne jest wsparcie w rozwijaniu autonomii i tolerancji na brak natychmiastowej stymulacji.

ROZDZIAŁ 2

NARZĘDZIA DLA CIEBIE

Okiem eksperta – za dużo bodźców

Po czym poznać, że dziecko jest przeciążone?

Najczęstsze sygnały:

1. „Krótkie bezpieczniki”: Szybkie wybuchy złości i frustracji.

2. Problemy z przełączaniem: Trudności z płynnym przejściem z jednej aktywności na drugą.

3. Trudności ze snem: Trudności z wyciszeniem wieczorem lub pogorszony sen.

Skuteczna zasada profilaktyczna:

„60 minut bez ekranów przed snem”

(Jedna z najbardziej skutecznych zmian, opisana w Rozdziale 4.)

Narzędzie 1. Obserwacja reakcji dziecka na ekran

Zrozumienie wzorców reakcji i momentów przeciążenia układu nerwowego.

Cel:

Jak zmienia się nastrój, energia i zachowanie dziecka w związku z ekranami.
Pomaga wychwycić momenty przeciążenia.

***Instrukcja:** Obserwuj przez 3–5 dni. Zaznacz ✓ lub wpisz krótki komentarz. Nie oceniamy — patrzymy na zachowania i sygnały.*

Tabela Obserwacji (Dzień 1)

OBSZAR	PRZED EKRANEM	W TRAKCIE	PO ZAKOŃCZENIU	WIECZOREM
Nastrój				
Poziom energii				
Reakcja na przerwanie	—			
Motywacja do innych aktywności				
Jakość snu	—	—	—	✓ obserwacja
Zachowania impulsywne				

Interpretacja wyniku

- Silne reakcje po przerwaniu: Praca nad regulacją emocji i rytuałami kończenia.
- Pogorszenie zachowania wieczorem: Zmierz godziny korzystania (zakaz ekranów 60 min przed snem).
- Spadki energii/nastroju po ekranie: Ekran może pełnić funkcję regulacji emocji (ucieczki).
- Wzrost impulsywności: Sygnał przeciążenia układu nerwowego.

- Co dalej?
- Wybierz 1–2 obszary do wsparcia na podstawie obserwacji.
 - Zastosuj proste zmiany (np. przerwy co 20–30 minut).
 - Wróć do obserwacji po 7 dniach, aby ocenić postęp.

Narzędzie 2. Mapa stresorów i strategii ukojenia

Zrozumienie funkcji ekranu w regulacji emocji i poszukiwanie alternatyw.

Cel:

Jakie trudności prowadzą dziecko do sięgania po ekran i jakie alternatywy pomogą mu radzić sobie w zdrowszy sposób.

****Instrukcja:**** Uzupełnij trzy kolumny, obserwując sytuacje, w których dziecko sięga po ekran, "żeby się uspokoić".

Trzy Kroki do Zmiany

STRESOR (CO MNIE OBCIĄŻA?)	CO DAJE MI EKRAN?	CO MOGĘ ZROBIĆ INACZEJ?

Interpretacja

● Jeśli kolumna 3 pozostaje pusta:

- Dziecko nie zna alternatyw.
- Dorosły musi je zaproponować i przeciwwić.
- Warto stworzyć „Plan B” (Rozdział 7).

Przewaga „unikam / odcinam się”: Pracujemy nad radzeniem sobie z emocjami.

Ekran daje przynależność: Wzmacniamy kontakty offline.

Ekran daje poczucie kompetencji: Szukamy aktywności, gdzie dziecko może doświadczać sukcesu.

Co dalej?

1. Wybierz 1–2 stresory o najwyższym wpływie.
2. Opracuj alternatywy i wprowadź je przez tydzień.
3. Po 7 dniach porównaj, czy dziecko sięga po ekran rzadziej lub inaczej.

NARZĘDZIE 3. Mapa przeciążenia bodźcami

Ocena objawów przeciążenia sensorycznego po intensywnym korzystaniu z ekranów.

Cel:

Ocena, czy dziecko doświadcza objawów przeciążenia sensorycznego po intensywnym korzystaniu z ekranów. Pomaga ustalić, czy potrzebne są zmiany godzin, treści lub rytmu korzystania.

****Instrukcja:**** Zaznacz, jak często pojawiają się objawy: **0 – nigdy, 1 – czasem, 2 – często, 3 – bardzo często.**

Skala Oceny Objawów

OBJAW	0	1	2	3
Trudność z koncentracją				
Rozdrażnienie				
Nadmierna pobudliwość				
Zmęczenie				
Trudności z zasypianiem				
Impulsywne reakcje				

Interpretacja (Suma Punktów)

0–4 punktów: Układ nerwowy radzi sobie dobrze.

5–9 punktów: Sygnał ostrzegawczy — trzeba zmniejszyć stymulację.

10+ punktów: Wysoki poziom przeciążenia; konieczne są zmiany rytmu dnia i treści korzystania z ekranów (szczególnie wieczorem).

Co dalej?

1. Wprowadź przerwy co 20–30 minut.
2. Zastosuj zasadę 60 minut bez ekranów przed snem (**R.4**).
3. Rozważ zmianę treści na mniej dynamiczne.
4. Wróć do narzędzia po tygodniu, aby ocenić postęp.

ROZDZIAŁ 2

MÓZG DZIECKA W ŚWIECIE EKRANÓW

Świat cyfrowy jest z natury szybszy i bardziej pobudzający niż świat offline, co sprawia, że młody mózg łatwiej przyzwyczaja się do intensywnej stymulacji. Kluczowe znaczenie ma jakość snu, poziom pobudzenia i zdolność wyciszania, które łatwo zaburzyć nadmiarem bodźców. Zrozumienie mechanizmów neurobiologicznych pozwala patrzeć na zachowania dziecka nie przez pryzmat „nieposłuszeństwa”, lecz procesów rozwojowych. Ta perspektywa ułatwia dobranie rozwiązań i rutyn, które wspierają regulację emocji.

ROZDZIAŁ 3

KIEDY DUŻO TO JUŻ ZA DUŻO? – JAK ROZPOZNAĆ PROBLEM

Dzieci i młodzież używają urządzeń cyfrowych codziennie – to naturalna część współczesnego życia.

Nie każde intensywne korzystanie jest problematyczne, ale istnieje moment, w którym z „normalnej codzienności” robi się obszar ryzyka.

Możemy wyróżnić trzy poziomy:

1. Intensywne korzystanie (norma w zależności od wieku)
 - dziecko używa urządzeń dużo,
 - ale potrafi je odłożyć,
 - nie traci zainteresowania innymi aktywnościami,
 - funkcjonuje w szkole i relacjach.
2. Nadużywanie (sygnał ostrzegawczy)
 - ekran zaczyna wypierać inne aktywności,
 - pojawiają się konflikty, znużenie, zmęczenie,
 - dziecko przestaje regulować emocje w inny sposób.
3. Uzależnienie (rzadkie, ale realne)
 - utrata kontroli,
 - objawy odstawienne (złość, rozdrażnienie, niepokój),
 - zaniedbywanie obowiązków i relacji,
 - korzystanie mimo szkody.

ROZDZIAŁ 3

KIEDY DUŻO TO JUŻ ZA DUŻO? – JAK ROZPOZNAĆ PROBLEM

Większość dzieci nie spełnia kryteriów uzależnienia. Ale nadużywanie może powodować bardzo podobne problemy w codziennym funkcjonowaniu – i wymaga reakcji dorosłych.



Okiem eksperta – „od kiedy się martwić?”

Psychologowie sugerują, że warto zadać sobie trzy kluczowe pytania dotyczące zachowania dziecka:

1. Czy zachowanie dziecka się zmieniło w ciągu ostatnich tygodni/miesięcy?
2. Czy świat cyfrowy wypiera sen, relacje, naukę i ruch?
3. Czy próby wprowadzania zasad kończą się częstym konfliktem lub kłamstwem?



Sygnal ostrzegawczy

Jeśli na **wszystkie trzy odpowiedzi brzmią „tak”** — to nie jest już „zwykłe intensywne korzystanie”, ale początek **poważniejszego problemu**. Warto poszukać wsparcia eksperta.

ROZDZIAŁ 3

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – CO POWINNO NAS ZANIEPOKOIĆ? (3–6, 7–12, 13–18 LAT)

Poniżej przedstawiono sygnały, które warto obserwować.

- Jeden sygnał to nie powód do paniki.
- Powtarzające się sygnały = czas na rozmowę i zmianę rutyn.

Sygnały ostrzegawcze według wieku

Zrozumienie, jakie zachowania są niepokojące na różnych etapach rozwoju dziecka.



Dzieci 3–6 lat

Tło problemu: Ekran często reguluje emocje, więc ryzyko nadużywania pojawia się szybciej.

- Reakcje złością/płaczem na odłożenie urządzenia.
- Częste „domaganie się” bajek i gier.
- Utrata zainteresowania zabawą symboliczną.
- Trudności z zasypianiem.
- Pobudzenie lub rozdrażnienie po ekranie.
- Preferowanie ekranu zamiast kontaktu z rodzicem.



Dzieci 7–12 lat

Tło problemu: Etap rozwijania samodzielności i relacji rówieśniczych. Ekran bywa ucieczką od stresu szkolnego.

- Silny sprzeciw wobec zasad (czas ekranowy, przerwy).
- Częste „naciąganie czasu”.
- Kłopoty ze snem, spadek energii rano.
- Trudności w koncentracji na lekcjach.
- Rezygnowanie z aktywności pozaszkolnych.
- Ukrywanie korzystania z urządzeń.
- Pogorszenie relacji z rówieśnikami.



Nastolatki 13–18 lat

Tło problemu: Wiek większej autonomii, wysokiej wrażliwości na stres i ocenę społeczną.

- Korzystanie z urządzenia do późnej nocy.
- Silny lęk przed byciem offline (FOMO).
- Izolowanie się od rodziny.
- Rosnąca impulsywność, drażliwość, wybuchy złości.
- Unikanie obowiązków szkolnych, spadek ocen.
- Spadek samooceny przez porównywanie się w social mediach.
- „Podwójne życie”: inny w sieci, inny w realu.
- Ekran do regulowania emocji.

ROZDZIAŁ 3

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – CO POWINNO NAS ZANIEPOKOIĆ? (3–6, 7–12, 13–18 LAT)

RAMKA: Badania w pigułce – sygnały, których nie warto ignorować

Badania nad młodzieżą pokazują, że:



Nie sam czas korzystania, ale połączenie: nadmiaru ekranów, gorszego snu, spadku aktywności fizycznej i pogorszenia samopoczucia psychicznego – jest najbardziej niebezpieczne.



Im więcej obszarów życia „kurczy się” przez ekran, tym większe ryzyko nadużywania i zachowań nałogowych.

Kluczowa zasada:

Dlatego w ocenie sytuacji liczy się cały obraz (balans), a nie tylko liczba godzin spędzonych przed ekranem.

ROZDZIAŁ 3

NOMOFOBIA, FOMO, GTP – KTÓRE POJĘCIA NAPRAWDĘ POMAGAJĄ ZROZUMIEĆ DZIECKO?

W ostatnich latach w przestrzeni publicznej pojawiło się wiele terminów opisujących zachowania związane z technologią.

Niektóre pomagają lepiej zrozumieć potrzeby i emocje dzieci, a inne stały się jedynie medialnymi etykietami.

Poniżej wyjaśniamy trzy najczęściej spotykane pojęcia — w prosty, praktyczny sposób.

Nomofobia (No Mobile Phone Phobia)

Nomofobia oznacza silny lęk lub dyskomfort, gdy dziecko nie ma przy sobie telefonu, nie może go naładować lub straci dostęp do Internetu.

Może objawiać się m.in.:

- napięciem („coś mogę przegapić”),
- niepokojem („nie wiem, co się dzieje w grupie”),
- trudnością z odłożeniem telefonu,
- poczuciem „braku bezpieczeństwa” bez urządzenia.

Czy to diagnoza?

Nie. To opis zachowania, a nie choroba.

Może jednak pomóc zrozumieć emocje dziecka, zwłaszcza nastolatka.

Wartość pojęcia: umiarkowana — przydatne jako narzędzie rozmowy, ale nie etykiety.

ROZDZIAŁ 3

NOMOFOBIA, FOMO, GTP – KTÓRE POJĘCIA NAPRAWDĘ POMAGAJĄ ZROZUMIEĆ DZIECKO?

FOMO (Fear of Missing Out)

FOMO oznacza lęk przed tym, że coś ważnego nas ominie:

wiadomość, wydarzenie, komentarz, reakcja znajomych.

U nastolatków FOMO może prowadzić do:

- częstego sprawdzania telefonu,
- trudności z odłożeniem urządzenia,
- poczucia presji, by „być dostępnym 24/7”,
- korzystania z ekranu kosztem snu i odpoczynku.

Dlaczego to ważne?

Badania pokazują, że FOMO jest jednym

z najsilniejszych czynników zwiększających ryzyko nadużywania urządzeń.

Nie dlatego, że nastolatek „nie umie się kontrolować”, ale dlatego, że relacje społeczne są dla niego kluczowe.

Wartość pojęcia: wysoka — pomaga zrozumieć potrzeby emocjonalne młodych.

ROZDZIAŁ 3

NOMOFOBIA, FOMO, GTP – KTÓRE POJĘCIA NAPRAWDĘ POMAGAJĄ ZROZUMIEĆ DZIECKO?

GTP (Gratification Through Participation)

To pojęcie opisuje poczucie nagrody wynikające z samego uczestnictwa w cyfrowym świecie: grze, społeczności, czacie, streamie.

Dziecko doświadcza GTP, gdy:

- czuje, że „przynależy”,
- widzi reakcje na swoje działania,
- uczestniczy w czymś większym (np. gra zespołowa, serwer znajomych),
- dostaje szybki feedback: punkty, lajki, komentarze, progres.

To ważna wskazówka dla rodziców:

często to nie sama gra jest „wciągająca”, **ale relacje, emocje i poczucie znaczenia, jakie dziecko tam otrzymuje.**

Wartość pojęcia: wysoka — szczególnie pomocne, gdy chcemy zrozumieć funkcję grania czy social mediów w życiu dziecka.

ROZDZIAŁ 3

NOMOFOBIA, FOMO, GTP – KTÓRE POJĘCIA NAPRAWDĘ POMAGAJĄ ZROZUMIEĆ DZIECKO?

Wniosek: pojęcia mają służyć zrozumieniu, nie etykietowaniu

Najważniejsze pytania, jakie warto sobie zadawać, to:

- Co dziecko przeżywa, kiedy jest online?
- Jaką funkcję pełni dla niego telefon lub gra?
- Co pomaga mu, a co szkodzi?

Pojęcia takie jak FOMO czy GTP nie mają stygmatyzować, lecz pokazywać, że za zachowaniem dziecka stoją konkretne potrzeby psychologiczne.

Okiem eksperta – jak rozmawiać z nastolatkiem o FOMO?

ZAMIAST UMNIEJSZAĆ: (BŁĄD)

- ✗ „Przesadzasz, nic cię nie ominie.”
- ✗ „To głupie, że boisz się odłożyć telefon.”

LEPSZE PODEJŚCIE: (ROZWIĄZANIE)

- ✓ „Widzę, że ważne jest dla ciebie bycie na bieżąco. Jak to pogodzić ze snem?”
- ✓ „Co pomogłoby ci czuć się bezpieczniej, gdy jesteś offline?”

ZYSKUJESZ: (KORZYŚCI)

- zmniejsza opór,
- buduje zaufanie,
- otwiera przestrzeń do rozmowy o granicach,
- daje poczucie, że nie jest oceniane, tylko słuchane.

ROZDZIAŁ 3

WSPÓŁWYSTĘPOWANIE: DLACZEGO SAME EKRANY RZADKO SĄ „PROBLEMEM GŁÓWNYM”?

Nadmierne korzystanie z ekranów bardzo często jest objawem, a nie przyczyną trudności dziecka. Dzieci i nastolatki sięgają po urządzenia szczególnie wtedy, gdy zmagają się z silnymi emocjami, stresem szkolnym, poczuciem osamotnienia lub brakiem wsparcia w relacjach.

Badania pokazują, że nadużywanie ekranów najczęściej współwystępuje z:

- lękiem i napięciem emocjonalnym,
- obniżonym nastrojem lub poczuciem samotności,
- ADHD i trudnościami z koncentracją,
- przeciążeniem szkolnym,
- konfliktami rodzinnymi,
- brakiem poczucia wpływu na własne życie.

W takich sytuacjach ekran pełni rolę „szybkiej ulgi”, co opisano szerzej w Rozdziale 1. (regulacja emocji, przynależność, poczucie kompetencji). Dlatego skuteczna pomoc dziecku wymaga nie tylko pracy nad nawykami cyfrowymi, ale również zrozumienia jego emocji, potrzeb i sytuacji życiowej.

ROZDZIAŁ 3

Badania w pigułce – co najczęściej współwystępuje?

Analizy badań podłużnych pokazują, że:

-  **Lęk i samotność:** dzieci z wysokim poziomem lęku i samotności częściej zaczynają korzystać z mediów cyfrowych w sposób kompulsywny.
-  **Problemy z koncentracją:** ADHD i impulsywność zwiększają ryzyko nadużywania gier.
-  **Konflikty rodzinne:** konflikty w rodzinie są jednym z najsilniejszych predyktorów „ucieczki w ekran”.

W praktyce:

*Jeśli widzisz problem z ekranem, warto zadać sobie pytanie:
„Co jeszcze dzieje się w życiu mojego dziecka?”*

ROZDZIAŁ 3

NARZĘDZIA DLA CIEBIE

Jeśli narzędzia pokazują wiele sygnałów alarmowych:

- ✓ **Nie obwiniaj siebie ani dziecka,** potraktuj to jako informację i punkt startu, nie koniec świata.
- ✓ **Wybierz jeden obszar, od którego zaczniesz.** To może być np. poprawa snu, wprowadzenie wspólnych rytuałów lub praca nad emocjami.

Małe kroki prowadzą do dużych zmian.

NARZĘDZIE 1. Checklista „Czy powinnam/powinieniem się martwić?”

Zaznacz ✓ wszystko, co dotyczy Twojego dziecka w ostatnich 2–4 tygodniach.

Obszar 1 — Emocje i zachowanie

- ☐ Silna złość przy przerwaniu korzystania
- ☐ Wycofanie lub izolowanie się
- ☐ Trudności z regulacją emocji
- ☐ Częsta drażliwość lub wybuchy złości

Obszar 2 — Sen i zdrowie

- ☐ Korzystanie z urządzeń przed snem
- ☐ Problemy z zasypianiem
- ☐ Zmęczenie i spadek energii rano
- ☐ Pogorszenie nastroju

Obszar 3 — Szkoła i obowiązki

- ☐ Spadek wyników
- ☐ Trudności w koncentracji
- ☐ Odkładanie obowiązków „na rzecz ekranu”
- ☐ Utrata zainteresowania dotychczasowymi aktywnościami

Obszar 4 — Relacje

- ☐ Konflikty rodzinne wokół ekranów
 - ☐ Unikanie kontaktu z rówieśnikami
 - ☐ Poczucie samotności mimo aktywności online
-

Jak interpretować wynik?

0–3 naturalne trudności — zachowaj czujność, wzmocnij
zaznaczenia: rutyny.

4–7 obszar ryzyka — czas na rozmowę i wprowadzenie
zaznaczeń: zasad.

8+ nadużywanie — warto skonsultować się z psychologiem lub
zaznaczeń: pedagogiem.

NARZĘDZIE 2. Test równowagi aktywności

Zapisz, ile czasu dziecko spędza w ciągu typowego dnia na każdej aktywności (w godzinach, np. 8, 1.5).

AKTYWNOŚĆ	GODZINY (0-24)
Sen	
Szkoła / nauka	
Ruch / aktywność fizyczna	
Relacje offline (rodzina, rówieśnicy)	
Czas kreatywny / zainteresowania	
Czas ekranowy (łącznie)	

Interpretacja wyników (Sygnały alarmowe)

- Jeśli czas ekranowy > czas snu: ryzyko przeciążenia układu nerwowego.
- Jeśli czas ekranowy > relacje offline: ryzyko izolacji społecznej.
- Jeśli czas ekranowy jest największą kategorią: „dysproporcja aktywności” = sygnał alarmowy.
- Jeśli pozostałe aktywności są skrajnie małe (ruch, zainteresowania): ekran prawdopodobnie pełni funkcję regulacji emocji (ucieczki).

NARZĘDZIE 3. Schemat decyzyjny: „Co dalej?”

Narzędzie pomaga szybko ocenić, jak pilna jest sytuacja i jaki rodzaj działania należy podjąć.

Instrukcja:

- Odpowiedz **TAK** / **NIE** na każde pytanie poniżej.
- Wypełnij zgodnie z aktualną sytuacją.
- Zlicz liczbę odpowiedzi TAK (wynik zaktualizuje się automatycznie).

1. Czy dziecko ma trudność z odłożeniem urządzenia?

TAK

NIE

2. Czy ekran wpływa na sen (późne zasypianie, wybudzenia, zmęczenie rano)?

TAK

NIE

3. Czy wyniki w szkole lub relacje pogorszyły się w ostatnich tygodniach?

TAK

NIE

4. Czy ekran stał się głównym sposobem regulowania emocji?

TAK

NIE

5. Czy konflikty wokół ekranów są częste i eskalują?

TAK

NIE

6. Czy dziecko ukrywa korzystanie z urządzenia?

TAK

NIE



0–2 × TAK — poziom niski: rytm i równowaga

Sytuacja nie wskazuje na nadużywanie.

Co zrobić?

- Wprowadzić lub uporządkować zasady domowe (R.4).
- Ustawić rytuały kończenia korzystania.
- Wrócić do narzędzia za 2–3 tygodnie.

Co dalej?

Wróć do narzędzia po 10–14 dniach — porównanie wyników pokaże kierunek zmian.

- Jeśli wynik mieści się w najwyższej kategorii (**5–6 TAK**) — działaj od razu (specjalista).
- Jeśli w kategorii średniej (**3–4 TAK**) — zacznij od pracy nad emocjami i zasadami.
- Jeśli w kategorii niskiej (**0–2 TAK**) — monitoruj, czy sytuacja się stabilizuje.

ROZDZIAŁ 3

KIEDY DUŻO TO JUŻ ZA DUŻO?

Nadmierne korzystanie z ekranów pojawia się wtedy, gdy technologia zaczyna pełnić funkcję głównej strategii regulacji emocji lub zastępuje sen, relacje i obowiązki. Najważniejsze są powtarzające się sygnały, a nie pojedyncze incydenty. Problem rzadko dotyczy samego ekranu — częściej łączy się z emocjami, stresem, przeciążeniem szkolnym lub trudnościami rodzinnymi. Rozpoznanie, czy to intensywne korzystanie, nadużywanie czy uzależnienie, pozwala wybrać odpowiednią reakcję.

ROZDZIAŁ 4

DOMOWA PROFILAKTYKA: ZASADY, RYTUAŁY I RELACJE, KTÓRE CHRONIĄ

Profilaktyka uzależnień cyfrowych nie polega na walce z technologią – polega na budowaniu środowiska, w którym dziecko nie musi regulować emocji ekranem ani uciekać przed światem rzeczywistym.

Badania neurologiczne i psychologiczne potwierdzają, że to relacja, rytm dnia i poczucie bezpieczeństwa są najskuteczniejszymi czynnikami chroniącymi.

Dlatego w tym rozdziale otrzymasz:

- jasne zasady, które naprawdę działają,
- gotowe rytuały domowe,
- wskazówki komunikacyjne,
- narzędzia do natychmiastowego wdrożenia,
- ramki eksperckie i wyniki badań, potwierdzające sens przedstawionych strategii.

ROZDZIAŁ 4

DLACZEGO PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ OD RELACJI — A NIE OD ZAKAZÓW

W badaniach Fundacji wiele historii rodziców pokazuje, że granice bez relacji prowadzą do buntu, a relacja bez granic — do chaosu i nadużyć.

Optymalną ochronę daje dopiero połączenie obu elementów.

Co oznacza „profilaktyka relacyjna”?

- obecność i uważność,
- zainteresowanie światem dziecka,
- rozmowa bez oceniania,
- przewidywalne zasady, które są „ramą”, a nie narzędziem kontroli,
- wspólne rytuały dające poczucie bezpieczeństwa.

Okiem eksperta – neuropsychologia relacji

Badania prof. Daniela Siegel i Mary Ainsworth pokazują, że dzieci o bezpiecznym stylu przywiązania mają:

- lepszą samoregulację emocjonalną,
- niższe ryzyko zachowań nałogowych,
- większą odporność na presję rówieśniczą.

***To nie ekran jest głównym czynnikiem ochronnym —
tylko relacja z opiekunem.***

ROZDZIAŁ 4

ZASADY, KTÓRE CHRONIĄ (I KTÓRE DZIECKO ROZUMIE)

Zasady są potrzebne — ale tylko wtedy, gdy są:

- jasne,
- konsekwentne,
- negocjowalne w granicach,
- dostosowane do wieku,
- tłumaczone, a nie narzucane.

Poniżej przedstawiam model 5 kluczowych zasad domowych, które najlepiej sprawdzają się profilaktycznie.



1. Bez ekranów w sypialni

Powód: Niebieskie światło zaburza melatoninę. Mózg potrzebuje wyciszenia.

Ryzyko depresji +40%.



2. Godzina bez ekranów

Powód: Czas na opadnięcie dopaminy i adrenaliny. Redukuje agresję.

Alternatywy: Czytanie, puzzle, rozmowa.



3. Nie nagroda ani kara

Powód: Ekran staje się "dobrem premium", zwiększając ryzyko nadużywania.

69% rodziców używa do zająęcia.



4. Wspólne ustalanie zasad

Klucz: Najpierw potrzeba dziecka, potem granica. Rozmowa jest priorytetem.

Praktyka: Łączenie potrzeb.



5. Konsekwentne wyłączenie

Istota: Wyłączamy, kiedy ustaliliśmy. Konsekwencja to przewidywalność.

Unikanie uznaniowych granic.

ROZDZIAŁ 4

RYTUAŁY, KTÓRE STABILIZUJĄ UKŁAD NERWOWY DZIECKA

1. Rodzinny kwadrans offline

Codziennie 10–15 minut bez ekranów. To "mikrodoświadczenia więzi", które stabilizują emocje.

Gra, rozmowa, spacer, wspólne wyzwanie.

2. 3 aktywności zamiast ekranu

"Wybierz: ruch – kontakt – kreatywność. Potem decydujemy o ekranie." Uczy samoregulacji.

Poszerza repertuar zachowań.

3. Weekendowy wybór rodzinny

Co tydzień jedna osoba wybiera wspólne działanie (wycieczka, majsterkowanie, gra).

Alternatywa dla długich sesji ekranowych.

ROZDZIAŁ 4

PROFILAKTYKA EMOCJONALNA: CO ROBIĆ, KIEDY EKRAN STAJE SIĘ „REGULATOREM”

W badaniach Fundacji powtarza się jeden wniosek: Dzieci najczęściej uciekają w ekran, kiedy nie radzą sobie z emocjami.

Dlatego profilaktyka wymaga:

1. Nazwania emocji

Modele: „Widzę – Słyszę – Myślę – Czuję – Potrzebuję”.

2. Redukowania stresu

Proste techniki:

- 5 oddechów „kwadratowych”,
- „mandala emocji” do rysowania,
- ruch 3-minutowy (skakanie, rozciąganie),
- sensoryczne „przypominajki” (np. kamień, gniotek).

3. Współregulacji (co-regulation)

Rodzic przejmuje część napięcia dziecka poprzez ton głosu, gesty, bliskość.

ROZDZIAŁ 4

PROFILAKTYKA EMOCJONALNA: CO ROBIĆ, KIEDY EKRAN STAJE SIĘ „REGULATOREM”

Okiem eksperta

Dlaczego samo „wyłącz” nie działa?

Badania nad układem dopaminowym:

- 1** Młody mózg nie ma w pełni rozwiniętych struktur kontroli (**kora przedczołowa**).
- 2** Dlatego dziecko fizycznie nie potrafi przerwać czynności dającej **natychmiastową gratyfikację**.



Wymaga zrozumienia, nie kary.

**To nie jest nieposłuszeństwo,
tylko BIOLOGIA.**

ROZDZIAŁ 4

NARZĘDZIA DLA CIEBIE

NARZĘDZIE 1. Domowy Kontrakt Ekranowy

Metoda budowania wspólnych, przewidywalnych zasad cyfrowych.

🎯 Cel Narzędzia

Ustalenie jasnych, przewidywalnych i wspólnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych w domu. Kontrakt zmniejsza konflikty, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i wspiera budowanie zdrowych nawyków.

🕒 Czas trwania

Kontrakt obowiązuje **14 dni jako okres testowy**. Po tym czasie rodzina omawia, co działa, co wymaga zmiany i ustala nową wersję na kolejne 2–4 tygodnie.

🔍 Kiedy stosować?

- gdy ekran jest źródłem napięć lub konfliktów,
- gdy zasady są niejasne lub niespójne,
- gdy chcesz wprowadzić równowagę bez kar i zakazów,
- jako element interwencji po przeciążeniu ekranami.

Kiedy korzystamy z ekranów?

(konkretne godziny lub bloki czasowe)

Gdzie nie korzystamy?

(np. sypialnia dziecka, łazienka, przy stole)

Co jest dozwolone?

(lista aplikacji, rodzaj gier, tryby gry)

Co robimy przed ekranem?

(obowiązki, ruch, 1–2 aktywności offline)

Co robimy, kiedy czas minie?

(timer, komunikat, rytuał kończenia)

Jak reagujemy na złamanie zasad?

(spójna konsekwencja, **NIE kara**)

Jaki mamy wspólny cel?

(np. lepszy sen, mniej konfliktów, więcej wspólnego czasu)

Interpretacja

Dobry kontrakt to taki, który jest:

- krótki – max 1 strona,
- jasny – bez wyjątków,
- wspólny – dziecko i rodzic mają wpływ na ustalenia,
- elastyczny – po 14 dniach można go modyfikować.

Uwaga: Jeśli kontrakt jest często łamany, oznacza to, że zasady są zbyt trudne lub nie zostały ustalone wspólnie.

Co dalej?

- Po 14 dniach zrób krótką ewaluację: co działa? co nie?
- Wzmocnij zasady, które pomagają.
- Doprecyzuj te, które budzą napięcia.
- Wprowadź kontrakt na kolejny miesiąc.

NARZĘDZIE 2. Mapa Ryzyka Nadużywania

Narzędzie do szybkiej diagnozy 6 kluczowych obszarów ryzyka.

Instrukcja Oceny

Oceń każdy obszar w skali 1–5, gdzie:

- 1 = wszystko w porządku (obszar bezpieczny)
- 3 = coś zaczyna się zmieniać (widać pierwsze sygnały)
- 5 = duża trudność, potrzeba natychmiastowego działania

Twoja ocena

Obszar	Ocena (1–5)	Co mogę zrobić? (konkretne działanie)
Sen		
Relacje offline		
Stres / emocje		
Ruch		
Koncentracja		
Czas ekranowy		

Interpretacja wyników:

Suma 6–12 pkt (Obszar Bezpieczny): Równowaga jest zachowana. Wystarczy lekka czujność i utrzymanie rutyn.

Suma 13–20 pkt (Obszar Uwagi): Widać pierwsze sygnały przeciążenia. Warto wzmocnić sen, ruch lub ograniczenia godzinowe.

Suma 21–30 pkt (Obszar Działania): Należy wprowadzić zmiany w planie dnia, zasadach lub poszukać wsparcia (rodzinnego, szkolnego).

Wskazówka: Jeśli jeden obszar ma ocenę 5, to jest to główny punkt startowy do pracy.

NARZĘDZIE 3. Plan dnia w równowadze

Szybka wizualizacja dobowej równowagi aktywności.

Cel i Wskazania

Cel narzędzia: Pomoc rodzinie w spojrzeniu na cały dzień dziecka z dystansu: czy aktywności są zrównoważone i czy ekran nie wypiera snu, ruchu, relacji i odpoczynku.

Kiedy stosować? Gdy dziecko ma trudności z regulacją, snem, koncentracją; gdy rodzic nie wie, „czy to już za dużo”; jako narzędzie startowe przed zmianą nawyków (R.5 — interwencja).

Wprowadź dane

Wpisz, ile godzin dziecko spędza na każdej aktywności w typowym dniu.

Aktywność	Godziny (h)	Opis (jeśli potrzebny)
Sen		
Szkoła / nauka		
Ruch / aktywność fizyczna		
Czas rodzinny		
Hobby / kreatywność		
Relacje offline		
Czas ekranowy (łącznie)		

Interpretacja

Główne progi interpretacyjne:

- Jeśli czas ekranowy > czasu snu → **wysokie ryzyko przeciążenia systemu nerwowego.**
- Jeśli czas ekranowy > relacji offline → **możliwe wycofanie społeczne.**
- Jeśli ekran jest największą kategorią dnia → **oznacza dysproporcję i potrzebę zmiany rytmu dnia.**
- Brak ruchu lub hobby → **silna wskazówka, że ekran pełni funkcję regulacji emocji.**

Co dalej?

1. Wybierz jeden obszar do poprawy (sen, ruch, relacje).
2. Zaplanuj 2 drobne zmiany na najbliższy tydzień.
3. Po 7 dniach uzupełnij kartę ponownie.
4. Porównaj, czy proporcje zaczynają się zmieniać.

Twarde dane — jak działa równowaga?

Badanie American Academy of Pediatrics (2021): Dzieci z przewidywalną strukturą dnia mają o 37% niższe ryzyko nadużywania ekranów, niezależnie od wieku, stylu wychowania i dostępu do technologii.

ROZDZIAŁ 4

JAK BUDOWAĆ ZDROWE NAWYKI CYFROWE

Zdrowe nawyki cyfrowe opierają się na przewidywalnych zasadach, równowadze między online a offline oraz przykładzie dorosłych. Wprowadzanie zmian warto zaczynać od rytmu dnia i prostych rutyn, takich jak regularne przerwy, aktywność fizyczna i przygotowanie do snu. Ważne jest, aby zasady były jasne, wspólnie uzgodnione i spójnie egzekwowane. To fundament, który chroni dziecko przed nadużywaniem technologii.

ROZDZIAŁ 5

INTERWENCJA – CO ROBIĆ, GDY EKRAAN PRZEJMUJE KONTROLĘ?

Kiedy rodzic lub nauczyciel widzi, że ekran zaczyna przejmować kontrolę nad codziennością, naturalną reakcją jest:

- złość („ile można siedzieć przy tym telefonie?!”),
- lęk („to już chyba uzależnienie”),
- bezradność („próbowałam wszystkiego”).

Najczęstszy odruch to gwałtowne zaostrzenie zasad: zakaz, konfiskata, odcięcie od Wi-Fi.

To zrozumiałe – ale rzadko działa długofalowo.

Wcześniej potrzebny jest krok w tył:

1. Zauważ swoje emocje (złość, lęk, wstyd).
2. Nazwij to sobie: „Jestem przestraszona, bo widzę, że ekran zaczyna rządzić”.
3. Zaplanuj działanie – zamiast reagować wyłącznie impulsem.

ROZDZIAŁ 5

INTERWENCJA – CO ROBIĆ, GDY EKRAN PRZEJMUJE KONTROLĘ?

RAMKA: Okiem eksperta – dlaczego „nagły detoks” rzadko działa?

Badania nad zmianą nawyków i terapią uzależnień pokazują, że:

- nagłe, sztywne zakazy zwykle prowadzą do buntu lub ukrywania zachowań,
- dziecko uczy się omijać zakazy, zamiast rozumieć swój problem,
- w relacji pojawia się więcej walki o władzę niż współpracy.

Dlatego w interwencji ważne jest połączenie:

- ✓ jasnych granic (co jest nie do negocjacji),
- ✓ z poczuciem wpływu dziecka (o czym może współdecydować).

ROZDZIAŁ 5

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O PROBLEMIE EKRANOWYM?

Dziecko nie korzysta z ekranu „dla zasady” ani „na złość dorosłym”. Zwykle robi to dlatego, że technologia zaspokaja określone potrzeby — np. pomaga regulować emocje, daje poczucie kompetencji, kontroli lub kontaktu z innymi. Mechanizmy te zostały opisane szczegółowo w Rozdziale 1.

W tej części skupimy się jednak nie na funkcjach ekranu, lecz na praktycznej stronie rozmowy: jak rozmawiać tak, aby dziecko czuło się wysłuchane, rozumiane i gotowe do współpracy.

Zanim zmienisz zasady, potrzebna jest rozmowa, która:

- nie zawstydzia,
- nie atakuje,
- opiera się na faktach i emocjach.

ROZDZIAŁ 5

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O PROBLEMIE EKRANOWYM?

Zasady dobrej rozmowy interwencyjnej

1. Mów o faktach, nie o etykietach.

NIE:

„Jesteś uzależniony od telefonu”

TAK:

„Widzę, że często grasz po północy, a rano trudno Ci wstać.”

2. Używaj komunikatów „JA”.

NIE:

„Przez ciebie ciągle się kłócimy”

TAK:

„Czuję zmęczenie i niepokój, kiedy widzę, że rezygnujesz ze snu dla gry.”

3. Zadawaj pytania z ciekawością, nie z oskarżeniem.

NIE:

„Po co ci tyle tego telefonu?”

TAK:

„Co daje Ci ta gra / aplikacja? W czym Ci pomaga?”

4. Nazwij wspólny cel.

PRZYKŁAD:

„Chcę, żebyś miał siłę na szkołę i czas na rzeczy, które lubisz, a nie tylko na ekran.”

5. Zaproponuj współpracę.

PRZYKŁAD:

„Zróbmy plan na dwa tygodnie i zobaczymy, co się zmieni.”

ROZDZIAŁ 5

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O PROBLEMIE EKRANOWYM?

W rozmowie warto odnieść się do funkcji, jakie pełni dla dziecka ekran — opisanych w Rozdziale 1. Pozwala to skupić się nie na samym „telefonie”, lecz na emocjach, potrzebach i trudnościach, które stoją za zachowaniem.

Gotowe otwarcia rozmowy (do wykorzystania 1:1)

- „Nie chcę Cię oskarżać, tylko zrozumieć, co się dzieje między Tobą a telefonem.”
- „Zależy mi na Tobie bardziej niż na zasadach. Zasady są po to, żeby Ci było lepiej.”
- „Widzę, że ekran pomaga Ci przetrwać trudne momenty. Chcę pomóc Ci mieć więcej sposobów,
- a nie tylko ten jeden.”

ROZDZIAŁ 5

PLAN ZMIANY – MAŁE KROKI ZAMIAST REWOLUCJI

➔ Skuteczna interwencja: PROCES W 4 KROKACH

Interwencja to proces! Oto cztery etapy działania (najlepiej w układzie na 14 dni).

KROK 1

DIAGNOZA

DIAGNOZA DOMOWA

Ustalenie, gdzie leży problem: sen, emocje, relacje, szkoła czy równowaga aktywności. Masz już dane!

KROK 2

CEL

WSPÓLNE USTALENIE CELU

Cel musi być SMART: konkretny, realny i mierzalny. Np. „4 dni w tyg. telefon poza sypialnią”.

KROK 3

AKCJA

EKSPERYMENT NA 14 DNI

Wprowadzenie 2–3 zmian w plan dnia + wzmocnienia pozytywne (co przyjemnego w zamian).

KROK 4

EWOLUCJA

EWOLUCJA / EWALUACJA

Analiza: co się poprawiło, co było trudne? Zmiana zasad na kolejny okres (kontynuacja procesu).

ROZDZIAŁ 5

CO ROBIĆ W KRYZYSIE? (AWANTURA, AGRESJA, „NIE ODDAM!”)

Nawet najlepszy plan może zderzyć się z trudnym momentem:

dziecko krzyczy, płacze, obraża, odmawia odłożenia urządzenia.

Co robić „na gorąco”?

1. Zadbaj o bezpieczeństwo fizyczne.
2. Jeśli dziecko rzuca przedmiotami, jest agresywne – przerwij sytuację, odsuń się, usuń zagrożenia.
3. Zrezygnuj z długich tłumaczeń.
4. W silnej emocji mózg dziecka nie przetwarza argumentów.
5. Mów krótko i spokojnie.
6. „Widzę, że jest Ci bardzo trudno. Zrobimy przerwę, wrócimy do tego, jak się uspokoisz.”
7. Nie odpowiadaj agresją na agresję.
8. To wzmacnia poczucie wstydu i tylko dociska spiralę.
9. Wracaj do rozmowy później – ale zawsze wracaj.
10. Kryzys nie kończy tematu. To punkt, od którego trzeba zacząć kolejny krok.

ROZDZIAŁ 5

KIEDY SZUKAĆ POMOCY SPECJALISTY?

Są sytuacje, w których domowa interwencja to za mało.

Warto sięgnąć po pomoc psychologa, psychiatry dziecięcego lub terapeuty, gdy:

- mimo prób zmiany problem się nasila,
- dziecko jest chronicznie przygnębione, drażliwe lub lękowe,
- pojawiają się myśli rezygnacyjne („nic mi nie wychodzi”, „nie dam rady”),
- dziecko zaniedbuje higienę, odmawia chodzenia do szkoły,
- korzystanie z urządzeń jest ukrywane (kasowanie historii, kłamstwa, agresja na pytania o telefon).

Jak powiedzieć dziecku „pójdziemy do specjalisty”?

UNIKAJ (Zamiast):

- ✗ „Masz problem, idziemy do psychologa, bo sobie nie radzisz.”

SPRÓBUJ (Skup się na pomocy):

- ✓ „Widzę, że oba jesteście zmęczeni tą sytuacją. Chcę, żeby ktoś nam pomógł znaleźć rozwiązania, które będą dobre dla Ciebie i dla nas.”
- ✓ „To, że idziemy do specjalisty, nie znaczy, że coś z Tobą jest nie tak. To znaczy, że problem jest na tyle duży, że warto mieć dodatkowe wsparcie.”

ROZDZIAŁ 5

NARZĘDZIA DLA CIEBIE

NARZĘDZIE 1. Mapa problemu w 4 krokach

Wypełnij, zanim zaczniesz rozmowę z dzieckiem.

1 Co widzę? (fakty)

Przykład: „Śpisz około 5–6 godzin, grasz po północy, opuszczasz treningi.”

2 Co czuję jako dorosły? (emocje)

Przykład: „Jestem przestraszona, zdenerwowana, bezradna.”

3 Czego się boję, jeśli nic się nie zmieni? (obawy)

Przykład: „Obawiam się, że będziesz coraz bardziej zmęczony i zamknięty.”

4 Jaki jest mój główny cel? (intencja)

Przykład: „Chcę, żebyś miał więcej siły, spał lepiej i mniej się złościł.”



Ta mapa pomoże Ci wejść w rozmowę z miejsca troski, nie z miejsca oskarżenia.

NARZĘDZIE 2. Szablon rozmowy interwencyjnej

Możesz użyć tego schematu 1:1 lub dopasować go do swojego stylu:

OTWARCIE (BUDOWANIE BEZPIECZEŃSTWA)

PRZYKŁAD: „Chcę z Tobą porozmawiać nie po to, żeby Cię skrytykować, tylko żeby zrozumieć, co się dzieje.”

FAKTY (NEUTRALNY OPIS SYTUACJI)

PRZYKŁAD: „Widzę, że ostatnio często grasz do późna, śpisz krótko i trudniej Ci wstawać do szkoły.”

EMOCJE DOROSŁEGO (KOMUNIKAT JA)

PRZYKŁAD: „To mnie martwi i męczy. Boję się o Twoje zdrowie i samopoczucie.”

PERSPEKTYWA DZIECKA (PYTANIA Z CIEKAWOŚCIĄ)

PRZYKŁAD: „Powiedz mi, jak Ty to widzisz. Co Ci daje granie / telefon? Co jest w tym dla Ciebie ważne?”

WSPÓLNY CEL (SZUKANIE POROZUMIENIA)

PRZYKŁAD: „Chciałbym/chciałabym, żebyś miał więcej siły i żebyśmy mniej się kłócili. Czy to też jest dla Ciebie ważne?”

PROPOZYCJA EKSPERYMENTU (ZMIANA ZASAD)

PRZYKŁAD: „Zróbmy 14-dniowy eksperyment i sprawdźmy, co się zmieni. Umówmy 2–3 konkretne rzeczy.”

USTALENIA I PLAN (ZAMYKANIE ROZMOWY)

PRZYKŁAD: „Zapiszmy to, żeby było jasne dla nas obojga. Po 2 tygodniach wrócimy do rozmowy.”

Przykłady gotowych zdań znajdziesz w Rozdziale 5.

NARZĘDZIE 2. Szablon rozmowy interwencyjnej

Możesz użyć tego schematu 1:1 lub dopasować go do swojego stylu:

OTWARCIE (BUDOWANIE BEZPIECZEŃSTWA)

PRZYKŁAD: „Chcę z Tobą porozmawiać nie po to, żeby Cię skrytykować, tylko żeby zrozumieć, co się dzieje.”

FAKTY (NEUTRALNY OPIS SYTUACJI)

PRZYKŁAD: „Widzę, że ostatnio często grasz do późna, śpisz krótko i trudniej Ci wstawać do szkoły.”

EMOCJE DOROSŁEGO (KOMUNIKAT JA)

PRZYKŁAD: „To mnie martwi i męczy. Boję się o Twoje zdrowie i samopoczucie.”

PERSPEKTYWA DZIECKA (PYTANIA Z CIEKAWOŚCIĄ)

PRZYKŁAD: „Powiedz mi, jak Ty to widzisz. Co Ci daje granie / telefon? Co jest w tym dla Ciebie ważne?”

WSPÓLNY CEL (SZUKANIE POROZUMIENIA)

PRZYKŁAD: „Chciałbym/chciałabym, żebyś miał więcej siły i żebyśmy mniej się kłócili. Czy to też jest dla Ciebie ważne?”

PROPOZYCJA EKSPERYMENTU (ZMIANA ZASAD)

PRZYKŁAD: „Zróbmy 14-dniowy eksperyment i sprawdźmy, co się zmieni. Umówmy 2–3 konkretne rzeczy.”

USTALENIA I PLAN (ZAMYKANIE ROZMOWY)

PRZYKŁAD: „Zapiszmy to, żeby było jasne dla nas obojga. Po 2 tygodniach wrócimy do rozmowy.”

Przykłady gotowych zdań znajdziesz w Rozdziale 5.

NARZĘDZIE 3. 14-dniowy plan zmiany ekranowej

Pomoc rodzinie we wprowadzeniu realnej, spokojnej i wykonalnej zmiany w zachowaniach ekranowych dziecka.

Plan działa, ponieważ:

- zakłada małe kroki,
- jest czasowy i ograniczony do 14 dni,
- wymaga codziennego monitorowania,
- łączy pracę nad nawykami z pracą nad emocjami.

Kiedy stosować?

- gdy korzystanie z ekranów powoduje konflikty,
- gdy dziecko „nie potrafi” samo przestać,
- gdy wcześniejsze zasady nie były skuteczne,
- po okresie przeciążenia (np. ferie, wakacje, okres choroby),
- jako element interwencji przy wyniku 5–6 „TAK” w schemacie decyzyjnym (R.3).

Instrukcja – jak pracować z planem?

Krok 1. Wybierz JEDEN obszar zmiany

np. sen, poranne korzystanie, przerwy, limity gier, pora kończenia. Zmiana kilku obszarów jednocześnie jest zbyt trudna.

Krok 2. Ustal DWIE małe, konkretne działania

Nie: „mniej telefonu”. Tak: „odkładam telefon 60 min przed snem” / „robię 5-minutową przerwę po każdym odcinku gry”.

Krok 3. Codzienny check-in (bardzo ważne!)

Raz dziennie przez 2 minuty odpowiedzcie wspólnie: Co się udało? Co było trudne? Czy jutro robimy tak samo? Check-in ma nie oceniać dziecka, tylko budować świadomość nawyków.

Krok 4. Wypełniajcie tabelę każdego dnia

DZIEŃ	CO DZIŚ DZIAŁAŁO?	CO BYŁO TRUDNE?	CO ZMIENIMY JUTRO?
1			
2			
...			
14			

Interpretacja – jak ocenić efekt po 14 dniach?

1. Jeśli 10+ dni wykonało się zgodnie z planem:

- zmiana się utrwaliła,
- można dodać kolejny mały krok,
- warto przejść na plan 30-dniowy (miesięczny).

2. Jeśli 6–9 dni były udane:

- rodzina jest na dobrej drodze,
- warto powtórzyć plan jeszcze raz,
- drobne korekty mogą przynieść duży efekt.

3. Jeśli 0–5 dni były udane:

- to NIE jest porażka. To informacja, że: obrany cel był zbyt trudny, dziecko używa ekranu jako regulatora emocji, potrzebne jest wsparcie (szkoła/psycholog).
- Wtedy przechodzimy do: Rozdział 6 — Plan wspólnej pomocy.

Co dalej?

Po zakończeniu 14 dni wybierz nowy, jeden obszar zmiany. Zastosuj tę samą metodę (1 cel → 2 działania → 14 dni → ocena). Po 2–3 cyklach widać już wyraźne obniżenie napięcia, mniejszą impulsywność i lepszy rytm dnia.

ROZDZIAŁ 5

CO ROBIĆ, GDY PROBLEM JUŻ JEST?

Najważniejsze w interwencji jest połączenie granic z relacją — dopiero wtedy dziecko jest w stanie współpracować. Zmiana nie polega na zabieraniu urządzeń, ale na odbudowie równowagi emocjonalnej, poczucia bezpieczeństwa i rytmu dnia. Skuteczność interwencji zależy od konsekwencji, małych kroków i oceny postępów po około 14 dniach. Wsparcie specjalisty jest zasadne, gdy trudności wykraczają poza obszar nawyków cyfrowych.

ROZDZIAŁ 6

KIEDY I GDZIE SZUKAĆ POMOCY? – WSPÓŁPRACA ZE SPECJALISTAMI, SZKOŁĄ I OTOCZENIEM DZIECKA

Jak rozpoznać, że domowe działania to za mało?

Interwencja rodzinna (rozdział 5) rozwiązuje wiele problemów, ale są sytuacje, w których potrzebne jest profesjonalne wsparcie: psychologa, pedagoga szkolnego, terapeuty lub – rzadziej – psychiatry dziecięcego.

Warto sięgnąć po pomoc, gdy:

- mimo prób zmian problem się nasila,
- dziecko ukrywa korzystanie z ekranu (kasuje historię, kłamie, reaguje agresją),
- pojawia się wysoka drażliwość, obniżony nastrój lub zachowania autoagresywne,
- dziecko rezygnuje z obowiązków szkolnych, hobby, spotkań,
- pojawiają się zaburzenia snu lub jedzenia,
- dziecko przejawia silny lęk przed byciem offline,
- rodzic ma poczucie ciągłej walki, która rujnuje relacje.

ROZDZIAŁ 6

KIEDY I GDZIE SZUKAĆ POMOCY? – WSPÓŁPRACA ZE SPECJALISTAMI, SZKOŁĄ I OTOCZENIEM DZIECKA

 **Okiem eksperta – „To nie wstyd prosić o pomoc”**

Z perspektywy klinicznej:

- Nadmierne korzystanie z ekranów jest objawem, a nie chorobą.
- Profesjonalista pomaga odkryć co stoi pod spodem: lęk, konflikt, presja szkolna, trudności w relacjach, ADHD, samotność.

 **Moment, w którym rodzic mówi „nie daję rady sam”, to nie porażka. To odpowiedzialność i troska.**

ROZDZIAŁ 6

JAK WYGLĄDA PROCES POMOCY? CO ROBI SPECJALISTA?

Okiem eksperta – „To nie wstyd prosić o pomoc”

Z perspektywy klinicznej:

- Nadmierne korzystanie z ekranów jest objawem, a nie chorobą.
- Profesjonalista pomaga odkryć co stoi pod spodem: lęk, konflikt, presja szkolna, trudności w relacjach, ADHD, samotność.

Moment, w którym rodzic mówi „nie daję rady sam”, to nie porażka. To odpowiedzialność i troska.

W pracy z nadmiernym korzystaniem z ekranów specjaliści skupiają się na trzech obszarach, a urządzenie... jest dopiero na końcu.

1. Diagnoza sytuacji rodziny

Psycholog lub pedagog pyta o: rytm dnia, sen, emocje, szkołę, relacje, sytuacje stresujące, dotychczasowe strategie radzenia sobie.

2. Zrozumienie funkcji ekranu

Specjalista określa, czy ekran pełni rolę: regulatora emocji, ucieczki przed wymaganiami, źródła kompetencji, „bezpiecznego miejsca”, jedynej formy kontaktu społecznego.

3. Opracowanie planu zmiany

Praca zwykle obejmuje: modyfikację rutyn domowych, pracę nad emocjami, naukę rozwiązywania konfliktów, wsparcie w komunikacji w rodzinie, budowanie alternatyw dla ekranu, pracę nad snem i stresem. Jeśli dziecko ma objawy współwystępujące (ADHD, lęk, obniżony nastrój), specjalista dobiera odpowiednią formę terapii lub kieruje dalej.

ROZDZIAŁ 6

JAK SZKOŁA MOŻE WSPIERAĆ DZIECKO? A JAK SZKODZI, GDY NIEŚWIADOMIE POGŁĘBIA PROBLEM?

Szkoła jest kluczowym elementem systemu wsparcia – szczególnie, gdy problem dotyczy:

- koncentracji,
- stresu,
- relacji,
- presji ocen,
- motywacji.

Co szkoła może zrobić dobrze?

1. Szybka reakcja pedagoga/wychowawcy
2. Gdy nauczyciel zauważa spadek funkcjonowania, powinien porozmawiać z rodzicem i dzieckiem.
3. Dostosowanie wymagań (czasowe)
4. Zwłaszcza przy obniżonej koncentracji lub trudnościach emocjonalnych.
5. Zapewnienie miejsca rozmowy
6. Dzieci często mówią pedagogom rzeczy, których nie mówią rodzicom.
7. Współpraca w ustalaniu planu
8. To, co działa w domu, powinno być spójne ze szkołą (np. zasady używania telefonu w czasie przerw).

ROZDZIAŁ 6

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO SPOTKANIA ZE SPECJALISTĄ?

Dla wielu dzieci wizyta u psychologa to stres.

Dlatego ważne, by sposób rozmowy rodzica:

- nie budował lęku,
- nie sugerował „choroby”,
- nie wywoływał poczucia winy.

Jak to powiedzieć? (propozycje zdań)

- „Chcę, żeby nam ktoś pomógł poradzić sobie z tym, co jest trudne.”
- „Psycholog jest od pomagania, nie oceniania.”
- „To, że idziemy do specjalisty, nie znaczy, że coś z Tobą jest nie tak – tylko że sytuacja jest trudna dla nas wszystkich.”
- „To będzie rozmowa. Nic nie musisz robić, niczego nie musisz umieć.”

Okiem eksperta – co dzieci czują przed wizytą?

Najczęściej:

- wstyd („coś jest ze mną nie tak”),
- lęk („powie, że jestem chory”),
- niepewność („powie rodzicom wszystko?”),
- ulga („ktoś wreszcie mnie wysłucha”).

Dlatego kluczowe jest podkreślenie:

„Psycholog jest po Twojej stronie.”

ROZDZIAŁ 6

JAK WYGLĄDA WSPÓŁPRACA Z TERAPEUTĄ W PRAKTYCE?

Zwykle obejmuje:

1. Spotkania z rodzicem

Omówienie sytuacji, historia trudności, ustalenie celów terapii.

2. Spotkania z dzieckiem

Praca nad świadomością emocji, regulacją napięcia, budowaniem motywacji, radzeniem sobie ze stresem.

3. Sesje rodzinne

Kiedy problem dotyczy komunikacji, konfliktów lub granic.

4. Wsparcie w zmianie środowiska domowego

Koszmarne wyniki terapii mają miejsce wtedy, gdy rodzina oczekuje, że specjalista „naprawi dziecko”, bez zmian po swojej stronie.

Badania w pigułce – co robi różnicę?

Efekty terapii wzrastają, gdy:

- ustalone zmiany są wspierane przez rodzica,
- rodzic daje konsekwentne, ale pełne ciepła granice,
- **relacja dorosły–dziecko poprawia się wcześniej niż nawyki ekranowe,**
- szkoła współpracuje i nie dokłada stresu.

ROZDZIAŁ 6

CO SZKOŁA MOŻE ZROBIĆ, GDY PROBLEM DOTYCZY CAŁEJ KLASY? (SCROLLING NA LEKCJACH, SPADEK KONCENTRACJI)

To częsty scenariusz po pandemii i rozpowszechnieniu nauki zdalnej.

Szkoły na świecie stosują kilka skutecznych strategii:

1. Alternatywne aktywności zamiast zakazu

- „telefony do koszyczka” » działa krótko
- „zastępujemy telefon aktywnością” » działa długofalowo

Przykład: strefa sensoryczna, gry logiczne, planszówki, muzyka.

2. Edukacja cyfrowa zamiast straszenia

- warsztaty o FOMO i higienie cyfrowej,
- zajęcia o tym, jak działają algorytmy,
- rozmowy o emocjach związanych z social mediami.

3. Regulacja rytmu lekcji

Badania pokazują, że dzieci uczą się lepiej, gdy lekcje zawierają:

- krótkie przerwy ruchowe,
- zmiany tempa,
- elementy interaktywne.
- To zmniejsza konieczność „ucieczki w telefon”.

ROZDZIAŁ 6

CO SZKOŁA MOŻE ZROBIĆ, GDY PROBLEM DOTYCZY CAŁEJ KLASY? (SCROLLING NA LEKCJACH, SPADEK KONCENTRACJI)

To częsty scenariusz po pandemii i rozpowszechnieniu nauki zdalnej.

Szkoły na świecie stosują kilka skutecznych strategii:

1. Alternatywne aktywności zamiast zakazu

- „telefony do koszyczka” » działa krótko
- „zastępujemy telefon aktywnością” » działa długofalowo

Przykład: strefa sensoryczna, gry logiczne, planszówki, muzyka.

2. Edukacja cyfrowa zamiast straszenia

- warsztaty o FOMO i higienie cyfrowej,
- zajęcia o tym, jak działają algorytmy,
- rozmowy o emocjach związanych z social mediami.

3. Regulacja rytmu lekcji

Badania pokazują, że dzieci uczą się lepiej, gdy lekcje zawierają:

- krótkie przerwy ruchowe,
- zmiany tempa,
- elementy interaktywne.
- To zmniejsza konieczność „ucieczki w telefon”.

ROZDZIAŁ 6

NARZĘDZIA DLA CIEBIE

NARZĘDZIE 1. Checklista

Czy potrzebujemy wsparcia specjalisty?

- ☐ Problem trwa ponad 3 miesiące.
- ☐ Próby domowych zmian nie przynoszą efektu.
- ☐ Dziecko reaguje agresją lub paniką na ograniczenia.
- ☐ Są problemy ze snem, odżywianiem, higieną.
- ☐ Występuje smutek, drażliwość, wycofanie.
- ☐ Pojawiają się myśli: „Jestem beznadziejny”, „Nikt mnie nie lubi”.
- ☐ Ekran całkowicie dominuje czas wolny.
- ☐ Relacje rodzinne są mocno napięte.

Interpretacja wyników:

0–2 ✓: najpierw praca domowa (z wykorzystaniem Narzędzi 2 i 3).

3–5 ✓: warto skonsultować się z pedagogiem szkolnym lub psychologiem.

6+ ✓: zalecana pilna konsultacja psychologiczna lub psychiatryczna.

NARZĘDZIE 2. Formularz kontaktu ze szkołą

Gotowy tekst do wysłania do wychowawcy.



Wystarczy zaznaczyć, skopiować poniższy tekst, uzupełnić luki i wysłać mailem.

TEMAT: PROŚBA O WSPARCIE W SPRAWIE TRUDNOŚCI DZIECKA ZWIĄZANYCH Z EKRANAMI.

Szanowna Pani / Szanowny Panie,

Zauważam u mojego dziecka (imię i nazwisko dziecka: \[UZUPEŁNIJ]) trudności związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych (np. problemy ze snem, koncentracją, nadmierna drażliwość lub wycofanie emocjonalne).

Chciałabym/chciałbym poprosić o informację, jak funkcjonuje ono w szkole i czy Pani/Pan również zauważa podobne sygnały.

Czy moglibyśmy ustalić wspólne działania wspierające i modyfikacje w pracy z dzieckiem, aby pomóc mu w przezwyciężeniu tych trudności?

Z góry dziękuję za współpracę.

Z poważaniem,

\[Imię i nazwisko rodzica]

\[Numer telefonu/adres e-mail]

NARZĘDZIE 3. Karta: Plan wspólnej pomocy: dom – szkoła – specjalista

Zapewnienie spójności działań wszystkich dorosłych wspierających dziecko.

Narzędzie służy zapewnieniu spójności działań wszystkich dorosłych, którzy wspierają dziecko: rodziców, wychowawcy, pedagoga, psychologa lub specjalisty. Dzięki temu działania nie są przypadkowe, dublowane lub sprzeczne — każdy wie, za co odpowiada.

Plan pomaga:

- ustalić wspólne cele,
- określić zakres odpowiedzialności,
- prowadzić obserwację zmian,
- ocenić skuteczność interwencji po określonym czasie.

Kiedy stosować?

- gdy trudności dziecka dotyczą zarówno szkoły, jak i domu,
- gdy występują objawy nadużywania ekranów wraz z trudnościami emocjonalnymi lub szkolnymi,
- po uzyskaniu wyniku 5–6x TAK w schemacie decyzyjnym (R.3),
- gdy rodzic i szkoła mają różne obserwacje i trzeba je ujednolicić.

Instrukcja wypełniania

Wypełnijcie tabelę WSPÓLNIE (rodzic + szkoła + ewentualny specjalista):

Obszar	Co widzimy?	Co robimy w domu?	Co robi szkoła?	Kiedy ocenimy efekty?
Sen				
Koncentracja				
Emocje				
Relacje				
Czas ekranowy				

Wyjaśnienie kolumn:

- **Co widzimy?** → konkretne zachowania, dane, sygnały (np. „trudności z wybudzeniem”, „złość po przerwaniu ekranu”).
- **Co robimy w domu?** → działania rodzica (rutyny, granice, wsparcie emocjonalne).
- **Co robi szkoła?** → działania wychowawcy, pedagoga, nauczycieli (obserwacja, wsparcie, przerwy sensoryczne).
- **Kiedy ocenimy efekty?** → ustalona data (np. za 14 dni).

Interpretacja i Co dalej?

Plan jest skuteczny, jeśli:

- działania w domu i w szkole się uzupełniają, a nie wykluczają,
- każdy dorosły wie, za co odpowiada,
- pojawiają się konkretne wskaźniki poprawy, np.: mniej konfliktów, lepszy sen, poprawa koncentracji, rzadsze używanie ekranu do regulacji emocji.

Po 14 dniach należy:

1. Spotkać się (lub wymienić informację),
2. Oceniać efekty z każdego obszaru,
3. Zdecydować: kontynuujemy te działania, które działają, modyfikujemy te, które okazały się nieskuteczne, dodajemy nowe, jeśli pojawią się inne potrzeby.

Jeśli mimo wspólnych działań poprawa jest niewielka lub zerowa:

→ dziecko potrzebuje wsparcia psychologa lub terapeuty. To NIE jest porażka rodzica ani szkoły — to ważna informacja diagnostyczna.

ROZDZIAŁ 6

WSPÓŁPRACA RODZICA, SZKOŁY I SPECJALISTY

Największą skuteczność daje **wspólne działanie dorosłych — rodzica, szkoły i specjalisty** — oparte na spójnym planie i regularnej wymianie informacji.

Dziecko szybciej odzyskuje równowagę, gdy otoczenie jest przewidywalne, a komunikaty dorosłych są zgodne. Ważne jest uwzględnienie zarówno emocji i potrzeb dziecka, jak i jego funkcjonowania w różnych środowiskach. Współpraca to klucz do trwałej poprawy, szczególnie w bardziej złożonych przypadkach.

ROZDZIAŁ 7

CO DALEJ? JAK UTRZYMAĆ RÓWNOWAGĘ CYFROWĄ NA CO DZIEŃ

Po przeczytaniu tego e-booka możesz mieć poczucie:

„Dobrze, dużo już wiem – ale jak to utrzymać za miesiąc, rok, trzy lata?”

To ważne pytanie, bo:

- dziecko rośnie,
- zmienia się szkoła, środowisko,
- pojawiają się nowe aplikacje, gry, platformy,
- inni rodzice mają inne zasady.

Równowaga cyfrowa nie jest stanem, który osiągamy raz na zawsze.

To proces:

- ciągłego dostrajania zasad do wieku i potrzeb dziecka,
- reagowania na nowe wyzwania,
- uczenia się na błędach (także dorosłych).

Nie chodzi o „idealny dom bez konfliktów”, tylko o dom, w którym można o tych konfliktach rozmawiać, a zasady są żywe, a nie „wryte w kamieniu”.

ROZDZIAŁ 7

CO DALEJ? JAK UTRZYMAĆ RÓWNOWAGĘ CYFROWĄ NA CO DZIEŃ

Okiem eksperta – co naprawdę jest celem?

Z perspektywy psychologicznej celem nie jest:

- „dziecko, które nie ma telefonu”,
- „dziecko, które nigdy się nie buntuje”,
- „dziecko, które zawsze wypełnia zasady”.

Celem jest młody człowiek, który:

- umie zauważyć, co robi z nim ekran,
- **zna swoje granice i potrzeby,**
- potrafi regulować emocje także bez telefonu,
- potrafi wracać do równowagi po trudnych momentach.

ROZDZIAŁ 7

CYFROWA „HIGIENA RODZINY” – PODSTAWOWY ZESTAW NA LATA

Tak jak mycie zębów czy sen, tak i higiena cyfrowa może stać się naturalną częścią życia.

Nie wymaga idealizmu, tylko kilku konsekwentnie trzymanyh zasad.

4 filary higieny cyfrowej rodziny



1. Sen jest ważniejszy niż ekran

Urządzenia poza sypialnią, min. godzina bez ekranów przed snem.



2. Czas razem bez ekranów

Min. jeden stały moment w ciągu dnia/tygodnia (posiłek, gra, spacer).



3. Jasne zasady korzystania

Spisane zasady, aktualizowane wraz z wiekiem dziecka.



4. Dorosły też jest częścią systemu

Własne nawyki ekranowe wpływają na dziecko bardziej niż słowa.

ROZDZIAŁ 7

ZASADY, KTÓRE ROSNĄ WRAZ Z DZIECKIEM (3–6, 7–12, 13–18)

Nie ma jednego „idealnego regulaminu” dla wszystkich.
Można jednak przyjąć orientacyjne kierunki.

Zasady cyfrowe dostosowane do wieku

3–6 lat (Przedszkolaki)

- Ekran nie jest "uspokajaczem" z automatu.
- Obecność dorosłego przy korzystaniu (wspólne oglądanie).
- Krótkie sesje, przerwy, dużo ruchu i zabawy symbolicznej.
- Bezwzględny zakaz: brak ekranów przy jedzeniu i przed snem.

7–12 lat (Uczniowie)

- Jasno określony czas i pory dnia na ekran (harmonogram).
- Włączanie dziecka w rozmowę o zasadach (współtworzenie).
- Wprowadzenie pojęć: „reklama”, „algorytm”, „prywatność”.
- Budowanie offline'owych aktywności (zainteresowania, sport, hobby).

13–18 lat (Nastolatki)

- Więcej współdecydowania, ale też więcej odpowiedzialności.
- Rozmowy o FOMO, presji w social mediach, wizerunku, prywatności.
- Ustalenia dot. nocnego korzystania i mediów społecznościowych.
- Uczenie krytycznego myślenia wobec treści (fake newsy, manipulacje).

Okiem eksperta – „oddawanie kontroli” krok po kroku

Dojrzewanie polega na tym, że dorosły:

- stopniowo oddaje część kontroli,
- zostawia jednak ramy bezpieczeństwa (sen, zdrowie, przemoc, sytuacje wysokiego ryzyka),
- przechodzi od roli „policjanta” do roli **„konsultanta i trenera”***.

Dobry test:

„Czy moje dziecko w wieku 17–18 lat umie samo rozpoznać, że jest przemoczone i powiedzieć: 'Muszę odłożyć telefon'?”

Na to pracujemy latami – małymi krokami.

ROZDZIAŁ 7

KOMPETENCJE CYFROWE = TARCZA OCHRONNA NA PRZYSZŁOŚĆ

Cyfrowa równowaga nie polega wyłącznie na ograniczeniach, lecz na wzmacnianiu kompetencji, które pomagają dzieciom świadomie korzystać z technologii. W Rozdziale 1. opisaliśmy, dlaczego świat cyfrowy jest tak atrakcyjny — zapewnia regulację emocji, poczucie kompetencji i przynależności.

Aby dziecko potrafiło korzystać z technologii w sposób zdrowy i trwały, potrzebuje wsparcia w rozwijaniu:

- świadomości emocjonalnej,
- umiejętności odpoczynku offline,
- krytycznego myślenia o treściach cyfrowych,
- umiejętności zarządzania czasem,
- odporności psychicznej,
- relacji w świecie realnym.

To właśnie te kompetencje stają się „tarczą ochronną”, która działa długofalowo i pozwala dziecku podejmować samodzielne, dobre decyzje.

ROZDZIAŁ 7

ROLA DOROSŁEGO: MNIEJ POLICJANTA, WIĘCEJ PRZEWODNIKA

W całym e-booku powtarza się jeden motyw:

Dorosły jest regulatorem, przewodnikiem, modelem, a nie tylko kontrolerem.

Co to znaczy w praktyce?

- Zamiast tylko sprawdzać – też rozmawiam.
- Zamiast tylko reagować na kryzys – buduję rytuały zawczasu.
- Zamiast tylko zabierać – proponuję alternatywy i uczę, co robić zamiast.

Chodzi o to, by dziecko miało wewnętrzny kompas, a nie tylko „zewnątrzny radar rodzica”.

ROZDZIAŁ 7

NARZĘDZIA DLA CIEBIE

Narzędzie 1. Roczny przegląd cyfrowy rodziny

Możesz zrobić to raz w roku (np. na początku wakacji lub roku szkolnego).

Odpowiedz wspólnie (rodzice + dziecko/dzieci) na pytania:

1. Co w tym roku działało dobrze w naszym korzystaniu z technologii?

(np. wieczorne zasady, weekendy, rozmowy, konkretne rytuały)

2. Co było najtrudniejsze?

(np. gry online, social media, nauka zdalna, FOMO, konflikty)

3. Jakie sytuacje były dla nas „czerwonymi flagami”?

(np. płacz przy odłożeniu telefonu, ukrywanie, spadek ocen, bezsenność)

4. Jakie 1–2 rzeczy chcemy zmienić w kolejnym roku?

(konkretne, mierzalne, realne)

5. Co chcemy zdecydowanie zachować, bo nam służy?

Interpretacja i co dalej

- W odpowiedziach szukaj powtarzających się trudności oraz obszarów, które działają dobrze — to one stanowią fundament na kolejny rok.
- Jeśli listy „najtrudniejsze” i „czerwone flagi” są długie:
wybierz tylko 1–2 priorytety,
zaplanuj działania na 30 dni.
- Po roku porównaj kartę z nową wersją — zauważysz kierunek zmian.

Narzędzie 2. Moje 3 postanowienia jako dorosłego

To narzędzie jest tylko dla Ciebie jako rodzica/nauczyciela.

Kiedy jestem z dzieckiem, chcę mieć mniej rozpraszaczy.

Dlatego zobowiązuję się, że: *np. odkładam telefon podczas posiłków / nie sprawdzam maila w czasie wspólnej zabawy / wyłączam powiadomienia po 21:00.*

Chcę pokazać dziecku, że też potrafię odpoczywać offline.

Dlatego raz w tygodniu: *np. idę na spacer bez telefonu / czytam książkę / robię coś kreatywnego.*

Chcę uczyć dziecko rozmowy o technologii, a nie tylko zasad.

Dlatego raz na dwa tygodnie: *np. pytam: „Co ostatnio zobaczyłaś_eś w sieci, co Cię poruszyło?” / oglądamy wspólnie filmik i rozmawiamy o nim.*

Interpretacja i co dalej

- To narzędzie działa tylko wtedy, gdy postanowienia są realistyczne i widoczne (np. powieszone na lodówce).
- Po 30 dniach:
oceń, co się udało,
zmień jedno postanowienie na nowe,
zachowaj te, które działają.
- Regularność buduje model zachowania, który dziecko naturalnie przejmie.

Narzędzie 3. Plan B na trudny dzień – lista offline

Plan B tworzy alternatywy na trudny dzień, zanim on nastąpi — dzięki temu dziecko nie sięga automatycznie po ekran jako jedyne narzędzie regulacji emocji. Narzędzie wzmacnia samoregulację, poczucie sprawstwa i elastyczność zachowania.

Kiedy stosować?

- gdy dziecko używa ekranu jako „ratunku” w trudnych emocjach,
- gdy wcześniejsze próby zmiany nawyków załamywały się w trudnych dniach,
- gdy potrzebne są realistyczne alternatywy „tu i teraz”,
- gdy dziecko ma tendencję do impulsywnych reakcji po stresie.

Instrukcja tworzenia listy

Wspólnie z dzieckiem wybierz 6–10 aktywności, które pomagają mu: wyciszyć się, rozładować napięcie, uspokoić ciało, zająć uwagę czymś innym niż ekran. Lista powinna być realistyczna, prosta i dostępna bez przygotowań.

Plan B najlepiej spisać i umieścić: (na biurku, na lodówce, w pokoju dziecka).

Kategoria	Co mi pomaga?	Jak długo trwa?
A. Szybkie ukojenie (2–5 min)		
B. Rozładowanie energii (5–15 min)		
C. Zmiana nastroju (10–30 min)		

Interpretacja

Plan B działa, jeśli:

- dziecko sięga po niego zanim włączy ekran,
- używa aktywności spontanicznie, bez presji,
- potrafi wybrać jedną z 6–10 opcji,
- po aktywności łatwiej mu wrócić do obowiązków lub przerwać korzystanie z ekranu.

Plan B nie działa, jeśli:

- dziecko twierdzi, że „nie ma co robić” mimo przygotowanej listy,
- wybiera tylko jedną aktywność (np. jedzenie lub leżenie),
- aktywności są zbyt trudne, niedostępne lub zależne od dorosłych,
- Plan B nie jest widoczny i o nim zapominać.

Co dalej? – Aktualizacja raz na miesiąc

- Plan B należy: aktualizować co 30 dni, usuwać aktywności, z których dziecko nie korzysta, dodawać nowe, które się sprawdziły, dopasowywać do sezonu.
- Aktualizacja uczy dziecko, że może zmieniać swoje strategie radzenia sobie — i że jest w tym wspierane.

ROZDZIAŁ 7

CYFROWA RÓWNOWAGA NA LATA

Trwała równowaga cyfrowa opiera się na kompetencjach, które dziecko buduje stopniowo: regulacji emocji, krytycznym myśleniu, samokontroli i relacjach offline. Technologia nie musi być zagrożeniem — staje się nim dopiero wtedy, gdy zastępuje to, czego dziecko najbardziej potrzebuje.

Najskuteczniejszą ochroną jest obecny, uważny dorosły oraz środowisko, w którym dziecko czuje się bezpieczne i ważne. Małe decyzje podejmowane codziennie składają się na długoterminową cyfrową odporność.

ZAKOŃCZENIE

SŁOWO OD FUNDACJI ROZWOJU EDUKACJI I TECHNOLOGII

Dziękujemy, że sięgnęli Państwo po tę publikację.

Powstała ona z myślą o rodzicach, opiekunach, nauczycielach i wszystkich dorosłych, którzy chcą lepiej rozumieć świat cyfrowy młodych – nie po to, by się go bać, ale po to, by mądrze przez niego prowadzić.

W trakcie naszych badań – rozmów z rodzicami, nauczycielami i młodzieżą – zobaczyliśmy wyraźnie, że problem nadmiernego korzystania z technologii nie jest problemem „złych dzieci” ani „złych telefonów”.

To wyzwanie rozwojowe i społeczne, z którym mierzymy się wszyscy: w rodzinach, szkołach i instytucjach.

Dlatego w tym e-booku tak mocno podkreślamy kilka kluczowych prawd:

- Technologia nie jest wrogiem – staje się problemem wtedy, gdy zaczyna zastępować sen, relacje, ruch, odpoczynek i emocje.
- Ekran nie jest „winny” – pełni konkretne funkcje: koi, angażuje, daje poczucie przynależności, kompetencji czy kontroli. Zrozumienie tych funkcji to pierwszy krok do zmiany.

ZAKOŃCZENIE

SŁOWO OD FUNDACJI ROZWOJU EDUKACJI I TECHNOLOGII

- Najsilniejszym czynnikiem ochronnym jest relacja: obecny, uważny dorosły, który daje granice, ale też bezpieczeństwo i przestrzeń na błąd.
- Profilaktyka to codzienne nawyki, a interwencja – spokojny, konsekwentny proces, w którym rodzic nie zostaje sam.
- Ten proces zaczyna się od zrozumienia, a nie od zakazów.

W naszych wywiadach młodzi mówili:

„Chcę, żeby ktoś mnie zrozumiał, zanim zacznę mnie ograniczać.”

To zdanie stało się dla nas jednym z fundamentów tej publikacji.

Bo w centrum tego tematu zawsze jest dziecko, jego potrzeby, emocje i codzienne doświadczenia – nie sama technologia.

Chcemy, aby ten e-book był dla Państwa:

- narzędziownikiem,
- wsparciem,
- kompasem,
- a czasem – po prostu spokojnym głosem w świecie pełnym chaosu i sprzecznych porad.

ZAKOŃCZENIE

SŁOWO OD FUNDACJI ROZWOJU EDUKACJI I TECHNOLOGII

Prosimy, pamiętajcie Państwo o tym, co w gruncie rzeczy najważniejsze:

Masz prawo popełniać błędy.

Masz też możliwość codziennie **zrobić choć jedną małą rzecz, która zbliża Twoje dziecko do większej równowagi – nie tylko cyfrowej, ale życiowej.**

Jeśli czujecie Państwo, że w pewnym momencie potrzebne jest wsparcie specjalisty – to także jest oznaka troski, a nie słabości.

Nie ma „idealnych rodziców”. Są tylko rodzice, którzy chcą być obok swojego dziecka i wspierać je najlepiej, jak potrafią.

W imieniu Fundacji dziękujemy za zaufanie.

Wierzmy, że wspólnie możemy tworzyć środowiska, w których dzieci korzystają z technologii świadomie, bezpiecznie i w równowadze, a dorośli towarzyszą im z mądrością, spokojem i uważnością.

ANEKS

KARTY PRACY DO DRUKU

KARTA 1. Mini-quiz „Co wiem o uzależnieniach cyfrowych” (Rozdział 1)

Instrukcja: Zaznacz PRAWDA / FAŁSZ. Wypełnij intuicyjnie — to nie test, tylko narzędzie refleksji.

Pytanie	P / F
1. Uzależnienie diagnozuje się wyłącznie na podstawie czasu ekranowego.	☐ P ☐ F
2. Nadmierne korzystanie często pełni funkcję regulowania emocji.	☐ P ☐ F
3. Większość gier jest z definicji „uzależniająca”.	☐ P ☐ F
4. Zabranie telefonu rozwiązuje problem.	☐ P ☐ F
5. Intensywne korzystanie może być etapem rozwojowym, ale wymaga obserwacji.	☐ P ☐ F

Twój wynik:

Co z tego wynika?

KARTA 2. „Mit czy fakt?” – karta pracy (Rozdział 1)

Instrukcja: Zaznaczcie, czy dane stwierdzenie to MIT czy FAKT. Następnie dopiszcie: skąd to wiemy i co z tego wynika.

Stwierdzenie	MIT / FAKT	Skąd to wiemy?	Co z tego wynika?
Smartfon uzależnia jak narkotyk	☐ MIT ☐ FAKT		
Wszystkie gry są szkodliwe	☐ MIT ☐ FAKT		
Można grać dużo i nie mieć problemów	☐ MIT ☐ FAKT		
Dziewczynki i chłopcy korzystają inaczej	☐ MIT ☐ FAKT		
Sen ważniejszy niż liczba godzin przy ekranie	☐ MIT ☐ FAKT		

KARTA 3. Analiza funkcji ekranu (Rozdział 1)

Instrukcja: Wypełnij tabelę — bez oceniania. Celem jest zrozumienie funkcji ekranu.

Co daje dziecku świat realny?	Co daje świat cyfrowy?	Co mogę wzmocnić offline?

Wnioski:

KARTA 4. Obserwacja reakcji dziecka na ekran (Rozdział 2)

Instrukcja: Wypełniaj przez 3–5 dni. Zaznacz ✓ lub dopisz krótki komentarz.

Obszar	Przed ekranem	W trakcie	Po zakończeniu	Wieczorem
Nastrój				
Poziom energii				
Reakcja na przerwanie				
Motywacja do innych aktywności				
Zachowania impulsywne				
Jakość snu				

Wnioski:

KARTA 5. Mapa stresorów i strategii ukojenia (Rozdział 2)

Instrukcja: Zapisz stresory dziecka, co daje mu ekran i jakie alternatywy można wdrożyć.

Stresor	Co daje ekran?	Co mogę zrobić inaczej?

KARTA 6. Mapa przeciążenia bodźcami (Rozdział 2)

Instrukcja: Zaznacz, jak często pojawiają się objawy: 0 – nigdy, 1 – czasem, 2 – często, 3 – bardzo często.

Objaw	0	1	2	3
Trudność z koncentracją	☐	☐	☐	☐
Rozdrażnienie	☐	☐	☐	☐
Nadmierna pobudliwość	☐	☐	☐	☐
Zmęczenie	☐	☐	☐	☐
Trudności z zasypianiem	☐	☐	☐	☐
Impulsywne reakcje	☐	☐	☐	☐

Suma punktów:

KARTA 7. Checklista „Czy powinnam/powinienem się martwić?” (Rozdział 3)

Instrukcja: Zaznacz ✓ wszystko, co dotyczy dziecka w ostatnich 2–4 tygodniach.

Emocje i zachowanie	Sen i zdrowie	
- ☐ Silna złość przy przerywaniu korzystania - ☐ Wycofanie, izolacja - ☐ Trudności z regulacją emocji - ☐ Drażliwość, wybuchy złości	- ☐ Korzystanie z ekranu przed snem - ☐ Problemy z zasypianiem - ☐ Zmęczenie rano - ☐ Spadek nastroju	
Szkoła	Relacje	
- ☐ Spadek ocen - ☐ Trudności z koncentracją - ☐ Odkładanie obowiązków - ☐ Rezygnacja z zajęć pozaszkolnych	- ☐ Konflikty rodzinne o ekran - ☐ Unikanie rówieśników - ☐ Samotność „mimo aktywności online”	

Interpretacja:

- 0–3 sygnały – naturalne trudności
- 4–7 sygnałów – obszar ryzyka
- 8+ sygnałów – nadużywanie; rozważ konsultację

KARTA 8. Test równowagi aktywności (Rozdział 3)

Instrukcja: Zapisz liczbę godzin w typowym dniu:

Aktywność	Godziny
Sen	
Szkoła / nauka	
Ruch	
Relacje offline	
Czas kreatywny	
Czas ekranowy	

Największa kategoria to:

Co to oznacza?

KARTA 9. Schemat decyzyjny: „Co dalej?” (Rozdział 3)

Instrukcja: Odpowiedz TAK / NIE:

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| - Czy dziecko ma trudność z odłożeniem urządzenia? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| - Czy ekran wpływa na sen? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| - Czy pogorszyły się relacje / wyniki w szkole? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| - Czy ekran służy głównie regulacji emocji? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| - Czy konflikty o ekran są częste? | ☐ TAK | ☐ NIE |
| - Czy dziecko ukrywa korzystanie? | ☐ TAK | ☐ NIE |

Wniosek:

- 0-2 TAK → małe zmiany w rutynie
- 3-4 TAK → plan działań + rozmowy
- 5-6 TAK → potrzebne wsparcie specjalisty

KARTA 10. Domowy kontrakt ekranowy (Rozdział 4)

Instrukcja: Karta do wspólnego wypełnienia przez dziecko i dorosłych. Poniższe ustalenia pomagają wprowadzić równowagę.

1. Kiedy korzystamy z ekranów? (konkretne pory dnia)

Dzień tygodnia	Pory dozwolone	Uwagi
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Weekend		

2. Gdzie nie korzystamy? (strefy bez ekranów)

Miejsce w domu	Ustalenie (TAK/NIE)
Sypialnia dziecka	
Sypialnia rodziców	
Przy stole / podczas posiłków	
Inne:	

KARTA 10. Domowy kontrakt ekranowy (Rozdział 4) - c.d.

3. Co robimy, zanim pojawi się czas ekranowy?

Obszar	Ustalenie
Zadania domowe	
15–30 minut ruchu	
Czas rodzinny	
Porządki / obowiązki	

4. Co robimy, kiedy czas minie?

Ustalenie	Opis
Sygnał końca czasu	
Co robi dziecko po zakończeniu?	
Co robi dorosły?	

5. Zasada wieczorna (sen)

- Nie korzystamy z ekranów przez 60 minut przed snem.

6. Jakie treści są dozwolone?

Rodzaj treści	Dozwolone / Zakazane	Uwagi
Gry		
Social media		

Rodzaj treści	Dozwolone / Zakazane	Uwagi
YouTube / krótkie wideo		
Aplikacje edukacyjne		

10. Podpisy – tym potwierdzamy, że jesteśmy zespołem

Imię osoby	Podpis
Dziecko	
Rodzic	
Data	

KARTA 11. Mapa ryzyka nadużywania (Rozdział 4)

Instrukcja: Zaznacz, w jakim stopniu dany obszar funkcjonowania dziecka jest obciążony przez technologię. Skala: 1-2 = bezpiecznie, 3 = obszar uwagi, 4-5 = obszar działania.

Obszar	Ocena (1-5)	Co mogę zrobić?
Sen		
Relacje offline		
Stres / emocje		
Ruch i aktywność		
Koncentracja		
Czas ekranowy		

Interpretacja:

- 1-2 (zielono): obszar funkcjonuje stabilnie — warto utrzymywać obecne nawyki.
- 3 (żółto): obszar wymaga obserwacji; niewielkie zmiany mogą przynieść poprawę.
- 4-5 (czerwono): obszar przeciążony — konieczne jest działanie.

KARTA 12. Plan dnia w równowadze (Rozdział 4)

Instrukcja: Wpisz, ile czasu w ciągu dnia poświęcasz na każdą aktywność. Zwróć uwagę, czy ekran nie staje się największą kategorią.

Aktywność	Godziny / opis
Sen	
Szkoła / nauka	
Ruch / aktywność fizyczna	
Czas rodzinny	
Czas na hobby / kreatywność	
Relacje offline	
Czas ekranowy (łącznie)	
Inne:	

Interpretacja wyników:

- Jeśli czas ekranowy > czasu snu → wysokie ryzyko przeciążenia.
- Jeśli czas ekranowy > relacji offline → ryzyko izolowania się.
- Jeśli ekran to największa kategoria → dysproporcja i konieczność zmiany rutyn.
- Jeśli brakuje ruchu / hobby / odpoczynku → ekran pełni funkcję regulacji emocji.

KARTA 13. Mapa problemu w 4 krokach (Rozdział 5)

Instrukcja: Uzupełnij, zanim zaczniesz interwencję.

Co widzę? (fakty)

Co czuję? (emocje dorosłego)

Czego się obawiam?

Mój główny cel:

KARTA 14. Szablon rozmowy interwencyjnej (Rozdział 5)

Instrukcja: Możesz użyć tej karty podczas rozmowy z dzieckiem.

1. Otwarcie rozmowy:

2. Fakty, które zauważam:

3. Co czuję i czego potrzebuję jako dorosły:

4. Perspektywa dziecka (notatki):

5. Nasz wspólny cel:

6. Ustalenia na najbliższe 14 dni:

7. Data kolejnego spotkania:

KARTA 15. 14-dniowy plan zmiany (Rozdział 5)

Zmiana / zasada	Kto odpowiada?	Jak będziemy to monitorować?

Data rozpoczęcia:

Data ewaluacji:

Co się udało?

Co wymaga zmiany?

KARTA 16. Checklista: Czy potrzebujemy specjalisty? (Rozdział 6)

Instrukcja: Zaznacz ✓.

- ☐ Problem trwa ponad 3 miesiące
- ☐ Domowe interwencje nie pomagają
- ☐ Dziecko reaguje agresją lub paniką
- ☐ Wycofanie, drażliwość, smutek
- ☐ Problemy ze snem, jedzeniem, higieną
- ☐ Kłamstwa / ukrywanie korzystania
- ☐ Duży spadek funkcjonowania (szkoła, relacje)
- ☐ Rodzinne napięcia są coraz większe

Wniosek:

- 0-2 ✓ → obserwacja i praca w domu
- 3-5 ✓ → konsultacja pedagogiczna / psychologiczna
- 6+ ✓ → konsultacja specjalistyczna wskazana

KARTA 17. Formularz kontaktu ze szkołą (Rozdział 6)

Instrukcja: Treść do skopiowania/wysłania (wypełnij swoje imię i nazwisko).

Dzień dobry,

Zauważam u mojego dziecka trudności związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych (sen, koncentracja, emocje).

Chciałabym/chciałbym zapytać, czy w szkole widzą Państwo podobne sygnały.

Czy moglibyśmy omówić wspólne działania wspierające?

Z poważaniem,

KARTA 18. Plan wspólnej pomocy: dom – szkoła – specjalista (Rozdział 6)

Obszar	Co widzimy?	Co robimy w domu?	Co robi szkoła?	Ewaluacja
Sen				
Koncentracja				
Emocje				
Relacje				
Czas ekranowy				

KARTA 19. Roczny przegląd cyfrowy rodziny (Rozdział 7)

- 1. Co działało dobrze w tym roku?**

- 2. Co było najtrudniejsze?**

- 3. Jakie sytuacje były „czerwonymi flagami”?**

- 4. Co chcemy zmienić w następnym roku? (2 rzeczy)**

- 5. Co chcemy zachować bez zmian?**

KARTA 20. Moje 3 postanowienia jako dorosłego (Rozdział 7)

Chcę mieć mniej rozpraszaczy, kiedy jestem z dzieckiem:

Chcę pokazywać dziecku odpoczynek offline:

Chcę rozmawiać o technologii, nie tylko ją ograniczać:

KARTA 21. Plan B na trudny dzień (Rozdział 7)

Instrukcja: Stwórz z dzieckiem listę 10 alternatyw dla ekranu na trudne momenty (złość, nuda, stres).

Kategoria	Pomysły
Ruch	
Kreatywność	
Relacja	
Regulacja	
Inne	

ANEKS – PODSUMOWANIE

Karty pracy mają:

- wspierać refleksję,
- porządkować sytuację,
- ułatwiać rozmowy z dzieckiem i szkołą,
- budować nowe nawyki krok po kroku.

Możesz korzystać z nich pojedynczo lub w zestawie — tak, jak jest to potrzebne w Twojej rodzinie, klasie lub instytucji.