gdański kod rodzicielski

FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG

Dziecko i ekran

Praktyczny manual dla rodziców dzieci od 0 do 10 lat

Jak wprowadzać technologię, wspierać rozwój i budować rodzinne zasady



dr Maciej Dębski

Gdańsk 2026

INFORMACJE O PUBLIKACJI

Dziecko i ekran

Praktyczny manual dla rodziców dzieci od 0 do 10 lat

Autor: dr Maciej Dębski

Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska w ramach projektu
„Gdański Kod Rodzicielski – edycja 2".

https://gdanskikodrodzicielski.pl/
https://www.facebook.com/dbamomojzasieg

FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG

KRS 0000591833 • REGON 363242207 • NIP 957 108 25 04
tel. 512 474 482 • fundacja@dbamomojzasieg.com
www.dbamomojzasieg.com

Zobacz nasze wszystkie materiały edukacyjne i podziel się nimi z Twoimi znajomymi.

Wzorzec graficzny: poradniki „POMOCnik" i „Pogadajmy o emocjach"
Układ dostosowano do niniejszej publikacji.

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa –
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl

Zasady cytowania

Dębski M. (2026), Dziecko i ekran. Praktyczny manual dla rodziców dzieci od 0 do 10 lat, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Jak korzystać z poradnika

Ten poradnik ma pomóc Ci w zwykłym dniu: kiedy dziecko prosi o kolejną bajkę, nie chce wyłączyć gry, potrzebuje odpoczynku po szkole albo pyta o własny telefon. Znajdziesz tu wyjaśnienia, konkretne procedury i zdania, które możesz powiedzieć. Możesz czytać rozdziały po kolei lub zacząć od sytuacji najbardziej podobnej do tej z Twojego domu.

Punktem wyjścia są potrzeby dziecka i przebieg całego jego dnia. Czas korzystania ma znaczenie, zwłaszcza w pierwszych latach życia. Równie ważne są treść, towarzystwo, pora, potrzeby dziecka i sposób zaprojektowania aplikacji. Dobra rozmowa o ekranach obejmuje także sen, ruch, zabawę, naukę, relacje oraz możliwości rodzica.

Nie potrzebujesz idealnego domu ani wszystkich ustawień opanowanych od razu. Wybierz jeden problem i jedno wykonalne działanie. Jeśli kilka rzeczy wymaga zmiany, zacznij od bezpieczeństwa i podstawowych potrzeb. Dopiero potem dopracowuj szczegóły. Dziecko nie musi być zadowolone z każdej granicy, aby granica była rozsądna. Powinno jednak otrzymać pomoc w jej przestrzeganiu.

Każdy rozdział prowadzi przez dziesięć stałych kroków: **Z życia → Jak to działa → Mózg w 3 minuty → Co to oznacza dla rodzica → Ćwiczenie → Gotowe komunikaty → Najczęstsze błędy → Dopasowanie do neuroróżnorodności → Eksperyment → Mały krok.** Ćwiczenie pomaga rozpoznać sytuację, a eksperyment sprawdza jedną zmianę w codzienności. Nie są to testy diagnostyczne ani obietnice poprawy w określonej liczbie dni.

Sceny są przykładami, w których możesz rozpoznać rodzinne doświadczenia. Gotowych zdań nie trzeba wypowiadać słowo w słowo. Wybierz język naturalny dla Was. Z młodszym dzieckiem używaj krótszych zdań, gestów i pokazywania. Z dzieckiem szkolnym stopniowo rozmawiaj o tym, jak podejmuje decyzje.

Wybierz punkt startu

Sytuacja w domu	Zacznij od rozdziału	Sięgnij po kartę
Nie wiem, czy ekranów jest za dużo	1 oraz tabela wieku	**K1**–**K3**
Najtrudniejszy jest moment wyłączania	3 i 7	**K7**, **K21**
Ekran uspokaja każdą trudną emocję	4–5	**K4**–**K5**, **K8**
Dziecko wpada w kolejne filmiki lub zakupy	7–9	**K21**–**K23**

Sytuacja w domu	Zacznij od rozdziału	Sięgnij po kartę
Trudno zasypia lub się skupić	10–11	**K9–K11**
Zasady kończą się targowaniem	12–13	**K12–K14**
Coś niepokojącego wydarzyło się online	14	**K24**
Zastanawiamy się nad pierwszym telefonem	15–16	**K15–K16**
Funkcjonowanie dziecka wyraźnie się pogarsza	17	**K17**, **K20**
Potrzebujemy spokojnego planu zmiany	18	**K18–K19**

Siedem zasad na początek

1. **Liczby są drogowskazem.** Nie służą ocenianiu, czy jesteś dobrym rodzicem. Jednorazowe odstępstwo nie przesądza o szkodzie, a przestrzeganie limitu nie gwarantuje bezpieczeństwa każdej treści.
2. **Godzina godzinie nierówna.** Wideorozmowa, rysowanie, spokojny film i przewijanie rekomendacji stawiają przed dzieckiem różne wymagania.
3. **Chroń to, czego dziecko potrzebuje codziennie.** Sen, ruch, jedzenie, kontakt z ludźmi i swobodna zabawa nie powinny stale przegrywać z ekranem.
4. **Szukaj funkcji zachowania.** Dziecko może szukać przyjemności, odpoczynku, kontaktu, przewidywalności albo ulgi. Ograniczenie jest łatwiejsze, gdy odpowiadasz również na tę potrzebę.
5. **Pomoc dopasuj do dziecka.** Ten sam cel może wymagać różnych form wsparcia: obrazka, uprzedzenia, krótszej sesji, wyciszenia otoczenia lub obecności dorosłego.
6. **Dorosły też jest uczestnikiem.** Pokazuj, do czego używasz telefonu i kiedy go odkładasz. Naprawiaj własne potknięcia bez przerzucania odpowiedzialności na dziecko.
7. **Sprawdzaj także produkt.** Technologie mogą wspierać rozwój, a ich konkretne funkcje mogą utrudniać świadome decyzje. Za bezpieczeństwo odpowiadają również twórcy usług. Rodzic nie powinien samodzielnie kompensować każdej wady projektu aplikacji.

Wiek ma znaczenie

Poniżej rozdzielamy zalecenia instytucji, zamiast łączyć je w jeden pozornie uniwersalny limit. WHO opisuje siedzący czas ekranowy w ramach całej doby dzieci poniżej 5 lat. Starsze zalecenia AAP dodają wskazówki dotyczące jakości i obecności dorosłego. Stanowisko AAP z 2026 roku mocniej uwzględnia również projekt usług i otoczenie rodziny. [1–4]

Wiek i źródło	Punkt odniesienia	Znaczenie w domu
Poniżej 1 roku, WHO 2019	Czas ekranowy niezalecany	Priorytetem są kontakt z opiekunem, bezpieczna eksploracja i ruch
1 rok, WHO 2019	Siedzący czas ekranowy niezalecany	Nie wprowadzaj codziennej rozrywki ekranowej jako potrzebnej do rozwoju
2 lata, WHO 2019	Nie więcej niż 1 godzina dziennie; mniej jest lepiej	Górny pułap nie jest celem do wykorzystania
3–4 lata, WHO 2019	Nie więcej niż 1 godzina siedzącego czasu ekranowego dziennie	Wlicz telewizor, tablet, telefon i gry; wybieraj treści z końcem
Poniżej 18 miesięcy, AAP 2016	Unikanie mediów ekranowych poza wideorozmowami	W rozmowie z bliskim aktywnie pomaga obecny opiekun
18–24 miesiące, AAP 2016	Jeśli media są wprowadzane, treści wysokiej jakości i wspólne korzystanie	To możliwość opisana w zaleceniu, nie obowiązek wprowadzania ekranu
2–5 lat, AAP 2016	Do 1 godziny dziennie treści wysokiej jakości	Wspólne oglądanie i odniesienie treści do życia
6–10 lat, CPS 2019 i rama AAP 2026	Indywidualne granice czasu i treści, ochrona codziennego funkcjonowania	Brak jednej liczby dla wszystkich nie oznacza korzystania bez limitów

Wiersze WHO i AAP częściowo się nakładają, ponieważ pokazują dwa różne dokumenty. Nie sumuj podanych limitów ani nie wybieraj automatycznie najbardziej liberalnej interpretacji. Pięciolatków obejmują zalecenia AAP dla wieku 2–5 lat. Także w tym wieku obserwuj sen, zabawę, ruch i relacje dziecka.

U dziecka szkolnego można zacząć od krótkiego, określonego okna rekreacji, np. jednej wcześniej wybranej aktywności po odpoczynku i obowiązkach, a następnie ocenić sen i resztę dnia. To przykład rodzinnej organizacji, nie nowa norma medyczna. Odrębnie zapisuj naukę, rozrywkę, wideorozmowy oraz korzystanie z technologii wspierających komunikację. Wszystkie mogą wymagać przerw, ale nie służą tej samej funkcji.

Rozwojowe dopasowanie zamiast jednej recepty

0–2 lata: głównym adresatem działań jest dorosły. To on wybiera środowisko, odpowiada na sygnały dziecka i odkłada własne urządzenie. Nie oczekujemy od niemowlęcia samokontroli ani udziału w negocjowaniu zasad.

3–5 lat: pomagają krótkie komunikaty, powtarzalne rytuały i wybór między dwiema dostępnymi możliwościami. Rodzic dobiera treść i ustala koniec. Dziecko może wskazać bajkę z przygotowanej listy lub miejsce odłożenia tabletu.

6–10 lat: stopniowo ćwiczymy planowanie, ocenę reklam, rozpoznawanie rekomendacji i proszenie o pomoc. Dorosły pozostaje odpowiedzialny za dostęp i bezpieczeństwo.

Umiejętność sprawnej obsługi urządzenia nie oznacza dojrzałości do samodzielnego korzystania z każdej usługi.

Neuroróżnorodność opisuje zróżnicowanie sposobów funkcjonowania ludzi; nie jest nazwą jednej diagnozy. Potrzeby dzieci z ADHD, w spektrum autyzmu, z trudnościami językowymi lub innymi profilami rozwojowymi są różne. Warianty w rozdziałach są propozycjami dopasowania, a nie instrukcjami leczenia. Obserwuj konkretne dziecko. Nie zabieraj dostępu do AAC, czyli komunikacji wspomagającej i alternatywnej, ani innych niezbędnych funkcji wspierających jako kary za rozrywkę ekranową.

Co wiemy i czego nie należy dopowiadać

Badania nad ekranami obejmują różne grupy wieku i różne aktywności. Wiele z nich pokazuje współwystępowanie zjawisk. Gorszy sen może zwiększać szukanie łatwej rozrywki, a późne korzystanie może dodatkowo skracać sen. Wynik badania nastolatków nie opisuje automatycznie dwulatków. Różnica w obrazie mózgu nie jest sama w sobie dowodem jego uszkodzenia. [5–7]

Bloki „Mózg w 3 minuty” wyjaśniają mechanizmy pomocne w rozumieniu zachowania. Nie pozwalają ustalić z zachowania dziecka poziomu dopaminy, stanu jego kory ani rozpoznać uzależnienia. Praktyczne próby w poradniku służą rodzinnej obserwacji; nie są wystandaryzowanymi metodami terapeutycznymi. Przy utracie umiejętności, istotnych trudnościach rozwojowych lub wyraźnym pogorszeniu funkcjonowania potrzebna jest konsultacja, nie samo ograniczenie ekranu.



Spis treści

Pasek u góry strony pokazuje sześć części poradnika. Podkreślona jest część, którą właśnie czytasz. Część „Na zakończenie" obejmuje również karty pracy, słownik, źródła i informacje o autorze. Nazwy części, tytuły i kody kart są aktywnymi odsyłaczami.

Na początek

Informacje o publikacji....2

Jak korzystać z poradnika....3

I Rozumieć dziecko

1 Czy moje dziecko korzysta z ekranów za dużo?....9

2 Jak rozwija się mózg dziecka?....12

3 Dlaczego tak trudno powiedzieć „koniec"?....15

4 Kiedy ekran staje się cyfrowym smoczkiem?....18

5 Jak pomóc dziecku wracać do równowagi?....21

6 Godzina godzinie nierówna....24

II Rozumieć technologię

7 Jak aplikacje utrudniają powiedzenie „stop"?....28

8 Kto wybiera kolejny film?....33

9 Gry z reklamami i zakupami....36

III Budować rodzinne zasady

10 Najpierw chroń sen....40

11 Warunki skupienia i odpoczynku....43

12 Dorosły także odkłada telefon....46

13 Rodzinny plan na każdy dzień....49

14 Bezpieczeństwo, zanim pojawi się własny telefon....52

IV Wprowadzać zmiany

15 Czy jesteśmy gotowi na pierwszy telefon?....56

16 Pierwsze 30 dni z telefonem....59

17 Kiedy potrzebna jest pomoc?....62

18 Plan na 14 dni bez rewolucji....66

Na zakończenie....69

Karty pracy dla rodziny....70

Słownik pojęć....95

Źródła i podstawa merytoryczna....96

O autorze....99

I

Rozumieć dziecko

Potrzeby • rozwój • emocje

01 Czy moje dziecko korzysta z ekranów za dużo?

02 Jak rozwija się mózg dziecka?

03 Dlaczego tak trudno powiedzieć „koniec”?

04 Kiedy ekran staje się cyfrowym smoczkiem?

05 Jak pomóc dziecku wracać do równowagi?

06 Godzina godzinie nierówna



ROZDZIAŁ 01

Czy moje dziecko korzysta z ekranów za dużo?

Z życia

W niedzielę pada. Ośmiolatek ogląda film z rodziną, gra z kuzynem, a później rysuje na tablecie. Licznik pokazuje prawie trzy godziny. Rodzic myśli, że „przegrał dzień". W poniedziałek ekranów jest mniej, ale pojawiają się przy śniadaniu, podczas lekcji i w łóżku. Który dzień wymaga większej uwagi? Sam licznik nie wystarczy, żeby odpowiedzieć.

Jak to działa

Dotychczasowe pytanie „ile?" rozszerz o pięć kolejnych: co dziecko robi, kiedy i gdzie, z kim, po co oraz kosztem czego. Nawet spokojne oglądanie wymaga granic. Z kolei krótki kontakt z przemocą lub niebezpiecznym rozmówcą może być szkodliwy mimo niewielkiej liczby minut. Czas, treść i kontekst oceniaj łącznie.

Sprawdź również dostęp. Telewizor w salonie, wspólny tablet i smartfon w kieszeni tworzą inne warunki. Własny sprzęt może ułatwiać samodzielne uruchamianie aplikacji, korzystanie w nocy i przechodzenie od jednej czynności do następnej. Warto więc pytać nie tylko, ile było ekranu, lecz także jak łatwo dziecko może po niego sięgnąć bez wiedzy dorosłego.

W przypadku najmłodszych korzystaj z tabeli zaleceń według wieku. U starszych sprawdzaj, czy ekran regularnie ogranicza czas na zaspokajanie innych potrzeb. Jeśli dziecko regularnie zasypia później, rezygnuje z ulubionych zajęć albo nie ma kiedy się pobawić, rodzinny plan wymaga korekty nawet wtedy, gdy nie przekracza przyjętego limitu.

Mózg w 3 minuty

Rozwijający się mózg uczy się w działaniu. Rozmowa, manipulowanie przedmiotami, ruch, odpoczynek i aktywności cyfrowe dostarczają różnych doświadczeń. Nie ma jednego „paliwa rozwojowego", które zastąpi pozostałe. Jeżeli jedna czynność zajmuje większość dostępnego czasu, pozostaje mniej okazji do ćwiczenia innych umiejętności.

To wyjaśnia mechanizm wypierania bez straszenia uszkodzeniem mózgu. Wieczór spędzony na filmie nie dowodzi utraty zdolności społecznych. Powtarzająca się rezygnacja ze snu czy kontaktu wymaga natomiast działania. Obserwujemy warunki uczenia się i zachowanie, a nie próbujemy wnioskować o liczbie połączeń nerwowych na podstawie czasu korzystania z ekranu.

Co to oznacza dla rodzica

Przez trzy zwykłe dni zanotuj najważniejsze sytuacje korzystania z ekranów, uwzględniając dzień wolny. Nie śledź każdej sekundy. Zapisuj również telewizję w tle i urządzenia poza domem. Osobno oznacz szkołę, rozrywkę i komunikację. Jeśli korzystanie już narusza bezpieczeństwo albo poważnie skraca sen, reaguj od razu; nie trzeba kończyć obserwacji.

Wybierz obszar, który najbardziej potrzebuje ochrony. Cel „kończymy przed wieczorną kąpielą" jest łatwiejszy do sprawdzenia niż „używamy rozsądnie". Oceniaj również swój nakład sił: plan wymagający godziny codziennego organizowania zabawy przez rodzica może nie wytrzymać tygodnia.

Ćwiczenie

Doba bez ocen, 10 minut. Wypełnij **K1** i **K2**. Przy trzech sytuacjach dopisz, co wydarzyłoby się w tym czasie bez ekranu. Jeżeli odpowiedź brzmi „nie wiem", to ważna informacja, nie dowód błędu. Następnie w **K3** wskaż jedną potrzebę, na której zaspokojenie regularnie brakuje czasu. Przykład: „W trzy wieczory bajka przesunęła mycie i sen o pół godziny".

Gotowe komunikaty

- Do przedszkolaka: „Obejrzymy tę bajkę po odpoczynku. Potem tablet wraca na półkę".
- Do dziecka szkolnego: „Chcę zobaczyć, czy zostaje Ci czas na sen i rzeczy, które lubisz. Sprawdźmy razem trzy dni".
- Do siebie: „Pojedynczy trudny dzień nie opisuje całej rodziny. Zajmuję się powtarzającym się problemem".

Najczęstsze błędy

Nie porównuj bezpośrednio rodzeństwa ani swojej rodziny z innymi. Nie traktuj aktywności edukacyjnej jako bezterminowego wyjątku od snu i przerw. Nie oceniaj rodziny wyłącznie po liczniku ani wyłącznie po tym, że „dziecko ma dobre oceny". Dobre wyniki w szkole nie mówią wszystkiego o odpoczynku i relacjach.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Zapisuj funkcję urządzenia, nie tylko czas. Komunikowanie się za pomocą tabletu, korzystanie z planu obrazkowego i oglądanie filmików służą różnym celom. Jeżeli dziecko odpoczywa po przeciążającym dniu przy znanym programie, sprawdź również poziom wymagań w szkole. Przy trudnościach z opisem samopoczucia zaproponuj trzy obrazki lub pytanie zamknięte: „Ciszej czy ruch?". Nie wymagaj szczegółowego dziennika od dziecka.

Eksperyment

Przez trzy dni obserwuj, a przez kolejne cztery chroń jeden moment, np. wspólny posiłek. Zapisz, ile razy udało się zrealizować plan i co go utrudniło. Nie nazywaj poprawy dowodem, że ekran był jedyną przyczyną. Jeśli zmiana zwiększa konflikt, sprawdź godzinę, głód i brak przygotowania zamiast od razu zwiększać karę.

Mały krok

Dziś zanotuj jedną sytuację: co, kiedy, po co i kosztem czego. Na tej podstawie wybierz pierwszy obszar ochrony.

Podstawa: materiały M. Dębskiego i W. Glaca; źródła [1–5].

ROZDZIAŁ 02

Jak rozwija się mózg dziecka?

Z życia

Pięciolatka obiecała, że sama wyłączy tablet. Gdy przychodzi pora, prosi o jeszcze jedną zabawę. „Przecież rozumiesz zasady" – mówi rodzic. Dziecko rzeczywiście je rozumie. W tej chwili musi jednak przerwać ciekawą czynność, pamiętać o umowie, znieść rozczarowanie i rozpocząć coś innego. To kilka zadań naraz.

Jak to działa

Rozumienie reguły i przestrzeganie jej pod wpływem emocji nie są tym samym. Zdolność zatrzymania działania zależy od rozwoju, ćwiczenia, zmęczenia, pobudzenia i wsparcia. Dlatego dziecko może jednego dnia poradzić sobie dobrze, a następnego potrzebować więcej pomocy. Nie musi to oznaczać manipulacji ani utraty wcześniejszych umiejętności.

W pierwszych latach szczególnie ważna jest żywa, wzajemna interakcja. Kiedy dziecko wskazuje psa, a rodzic odpowiada i czeka na reakcję, rodzic dopasowuje odpowiedź do reakcji dziecka. Nagranie zwykle nie reaguje w ten sposób. To jeden z powodów, dla których u maluchów przenoszenie wiedzy z ekranu do rzeczywistego działania bywa trudniejsze. Nie znaczy to, że dziecko nigdy niczego nie nauczy się z filmu. Oznacza to jednak, że film nie zastępuje bezpośredniego doświadczenia. [2, 3]

Mózg w 3 minuty

Funkcje wykonawcze pomagają utrzymać cel, powstrzymać impuls i zmienić sposób działania. Wykorzystujemy je, gdy pamiętamy umowę, pomijamy atrakcyjny przycisk i przechodzimy do następnej czynności. Rozwijają się stopniowo, a ich użycie zależy także od warunków. [6]

Neuroplastyczność oznacza zdolność układu nerwowego do zmiany w związku z doświadczeniem. Nie jest obietnicą, że dowolna aplikacja „wytrenuje mózg", ani dowodem, że jeden nawyk trwale go zniszczył. Rozwój obejmuje wiele współpracujących sieci, a nie prosty pojedynek „złego układu nagrody" z „dobrą korą". Nie ma jednej daty, w której cały mózg staje się gotowy. [7]

Co to oznacza dla rodzica

Zaprojektuj pomoc, którą można stopniowo ograniczać. Najpierw wybierasz treść i kończysz razem z dzieckiem. Potem dziecko wybiera z krótkiej listy i samo wykonuje ostatni krok. Jeszcze później proponuje punkt zakończenia, a Ty sprawdzasz, czy jest realny. Samodzielność buduje się na doświadczeniu wspieranego działania.

Zadbaj o różnorodność dostępną w Waszym domu: rozmowę przy ubieraniu, zabawę pudełkiem, czytanie, spacer, układanie przedmiotów czy wspólne gotowanie. Nie trzeba kupować pomocy „stymulujących mózg". U niemowlęcia zadaniem dorosłego jest przede wszystkim reagowanie na sygnały i zapewnianie bezpiecznych doświadczeń, a nie trening kontroli.

Ćwiczenie

Drabina jednej umiejętności, 10 minut. Wybierz zakończenie bajki. Zapisz trzy poziomy: „robię za dziecko", „robimy razem", „dziecko robi, a ja jestem obok". Przy każdym dopisz jedną czynność. Przykład: najpierw wyłączasz autoplay, wspólnie naciskacie stop, potem dziecko odkłada tablet. Nie przekazuj dziecku od razu odpowiedzialności za całe zadanie. Do **K1** dopisz jedną lubianą aktywność poza ekranem, na którą znajdzie się miejsce każdego dnia.

Gotowe komunikaty

- „Wiesz, co ustaliliśmy. Teraz pomogę Ci to zrobić".
- „Ja wyłączam następny odcinek, a Ty odkładasz pilot".
- „To, że dziś potrzebujesz pomocy, nie znaczy, że niczego się nie nauczyłeś".
- „Pokażmy teraz misiowi to, co widzieliśmy w bajce".

Najczęstsze błędy

Nie strasz „znikaniem neuronów” i nie obiecuj szybkiego „resetu dopaminy”. Nie traktuj aplikacji edukacyjnej jako koniecznego wyposażenia niemowlęcia. Nie oceniaj umiejętności wyłącznie w najtrudniejszym momencie dnia. Nie myl sprawnego przesuwania palcem z rozumieniem reklamy, prywatności lub wydawania pieniędzy.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Rozbij czynność na mniejsze kroki. Plan z dwoma obrazkami może pomagać bardziej niż pięć ustnych poleceń. Pozwól odpowiadać słowem, gestem lub AAC. Nie wymagaj kontaktu wzrokowego jako warunku słuchania. Jeśli umiejętność nie pojawia się mimo wsparcia, sprawdź z specjalistą pracującym z dzieckiem, czy zadanie i komunikat są odpowiednio dobrane.

Eksperyment

Przez siedem dni ćwicz ten sam mały element kończenia w spokojnym momencie. Zapisuj, jakiej pomocy dziecko potrzebowało: wykonanie za nie, wspólne działanie czy przypomnienie. Zapis ma pokazać, jakiego wsparcia dziecko potrzebuje; nie wymaga codziennego przechodzenia na wyższy poziom. Gdy zmęczenie rośnie, wróć o krok bez zawstydzania.

Mały krok

Zamień dziś jedno ogólne polecenie na konkretny krok: zamiast „ogarnij się i skończ” powiedz „naciśnij stop, potem razem odłożymy tablet”.

Podstawa: materiał W. Glaca; źródła [2, 3, 6, 7].

ROZDZIAŁ 03

Dlaczego tak trudno powiedzieć „koniec”?

Z życia

„Jeszcze jedna runda”. „Tylko dokończę”. Rodzic przypomina kilka razy, po czym wyłącza urządzenie. Dziecko krzyczy. Dorosły czuje się lekceważony, dziecko traci właśnie budowlę, której nie zapisało. Nazajutrz sytuacja się powtarza. Tym razem oboje zaczynają z większym napięciem.

Jak to działa

Koniec wymaga przerwania przyjemności i przełączenia działania. Bywa trudniejszy, gdy gra nie pozwala na pauzę, odcinek automatycznie przechodzi w następny, ustalenia są niejasne albo po ekranie czeka wyłącznie nieprzyjemne zadanie. Zakończenie korzystania nie zależy wyłącznie od „silnej woli” dziecka. Znaczenie ma projekt produktu opisany w rozdziale 7.

Przewidywalność nie oznacza nieskończonego przedłużania. Ustal **naturalny koniec oraz najpóźniejszą godzinę**. „Po tej rundzie, ale kończymy przed kolacją” wymaga sprawdzenia, czy runda rzeczywiście zmieści się w czasie. Gdy aktywność może potrwać godzinę, nie uruchamiaj jej pięć minut przed wyjściem. Młodszemu dziecku łatwiej powiedzieć „jedna wybrana bajka” niż „korzystaj rozsądnie”.

Mózg w 3 minuty

Wielokrotnie nagradzane zachowanie łatwo staje się nawykiem. Bodziec, taki jak dźwięk gry czy ekran startowy, może przypominać o spodziewanej przyjemności. Zatrzymanie wymaga pamiętania o innym celu i poradzenia sobie z rozczarowaniem. Zmęczenie lub silne pobudzenie może tę pracę utrudniać.

Dopamina uczestniczy m.in. w uczeniu się i motywacji; nie jest prostym miernikiem przyjemności. Z protestu po wyłączeniu nie wynika, że dziecko jest uzależnione albo „ma za dużo dopaminy”. Najpierw sprawdzamy warunki zakończenia i codzienne funkcjonowanie. Sam płacz nie rozstrzyga diagnozy.

Co to oznacza dla rodzica

1. **Przed startem:** wybierzcie aktywność, jej koniec i to, co będzie potem. Sprawdź, jak zapisać postęp i włączyć pauzę.
2. **Przed końcem:** podejdź i krótko uprzedź. Dla części dzieci wystarczą dwa sygnały. Przypomnienia na 15, 5 i 1 minutę przed końcem mogą pomóc przy dłuższych aktywnościach, ale nie są obowiązkowe.
3. **W chwili kończenia:** pomóż zapisać postęp. Nie otwieraj nowej negocjacji o całym planie. Urządzenie wraca w umówione miejsce.
4. **Po zakończeniu:** zaproponuj krótkie przejście: wodę, bliskość, kilka ruchów lub chwilę ciszy. Powrót do spokoju nie musi oznaczać natychmiastowej radości.
5. **Przy eskalacji:** mów mniej, zabezpiecz otoczenie i nie szarp się o urządzenie. Jeśli występuje zagrożenie, bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed domykaniem rundy. Do rozmowy wróć po uspokojeniu.

Ćwiczenie

Próba generalna, 5 minut. Bez uruchamiania gry przećwiczcie: sygnał, zapis, stop, odłożenie. W **K7** dopiszcie najpóźniejszą godzinę i czynność po ekranie. Rodzic próbuje również swojego zdania. Jeśli brzmi jak groźba, skróć je do opisu granicy i pomocy.

Gotowe komunikaty

- „Została ostatnia bajka. Po niej wyłączymy i wybierzesz książkę”.
- „Rozumiem, że chcesz dokończyć. Zapisujemy tutaj. Kolejnej rundy już nie zaczynamy”.
- „Możesz być zły. Nie pozwolę rzucać tabletem. Odłożę go bezpiecznie”.
- „Wczoraj przerwałem nagle. Dziś ustalimy koniec wcześniej”.

Najczęstsze błędy

Nie zapowiadaj kolejnego „ostatniego ostrzeżenia” dziesięć razy. Nie uzależniaj zakończenia od tego, czy dziecko zaakceptuje granicę bez protestu. Nie wyłączaj w pół sekundy tylko po to, żeby dowieść władzy. Nie obiecuj, że procedura usunie każdy protest. Nie zakładaj też, że każde uspokajanie oznacza zgodę na dodatkowy czas przed ekranem.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Jeżeli częste odliczanie nasilają napięcie, wybierz jedno uprzedzenie i widoczny punkt końca. Sygnał minutnika nie powinien przeciążać dziecka dźwiękiem ani światłem. Dziecku mocno skupionemu pomóż zauważyć komunikat, bez wymuszania dotyku lub kontaktu wzrokowego. Przy lęku przed utratą postępu zapiszcie, od czego zacznie następnym razem. Trudność w przełączeniu nie musi ustąpić dzięki głośniejszemu przypomnieniu.

Eksperyment

Przez tydzień utrzymaj tę samą procedurę dla jednej aktywności. Zanotuj liczbę przedłużeń i przybliżony czas powrotu do zwykłej aktywności. Jeżeli jest trudniej, sprawdź, czy koniec jest realny i czy dziecko nie jest głodne lub przeciążone. Nie dokładaj jednocześnie nowych kar, treści i limitów.

Mały krok

Przed dzisiejszą sesją znajdź miejsce zapisu lub zakończenia i wyłącz automatyczne uruchamianie kolejnej treści.

Podstawa: materiały W. Glaca oraz M. Dębskiego i K. Mrozowskiej; źródła [6, 8, 9].



ROZDZIAŁ 04

Kiedy ekran staje się cyfrowym smoczkiem?

Z życia

Telefon pojawia się, gdy czterolatek czeka w kolejce, nie chce usiąść do obiadu albo rodzic potrzebuje ciszy do rozmowy służbowej. Wieczorem dorosły myśli: „Znowu dałem ekran, żeby mieć spokój". Potrzeba odpoczynku była prawdziwa. Problemem jest to, że z dnia na dzień coraz trudniej znaleźć inną odpowiedź.

Jak to działa

Ekran może szybko odwrócić uwagę od dyskomfortu. To zrozumiała doraźna pomoc, ale kiedy staje się domyślną odpowiedzią na niemal każdą emocję, rodzina ma mniej okazji do odkrywania innych sposobów. Pytamy więc o powtarzalny wzorzec, nie o pojedynczą bajkę w trudnym dniu.

W badaniu podłużnym dzieci w wieku 3–5 lat częstsze używanie urządzeń do uspokajania wiązało się z późniejszą reaktywnością emocjonalną w niektórych analizowanych grupach; zaobserwowano też zależności w drugą stronę u dzieci o określonym temperamencie. To nie jest dowód, że ekran sam wywołuje każdą trudność. Dzieci wymagające większego wsparcia częściej skłaniają dorosłych do poszukiwania szybkiej ulgi. [10]

Słowo „smoczek" opisuje tutaj funkcję, nie winę rodzica. Jeśli jesteś sam z dziećmi, pracujesz zmianowo albo przechodzicie chorobę, Twoje możliwości mogą być inne niż w rodzinie, która ma stałe wsparcie kilku dorosłych. Zmiana powinna uwzględniać Twoje zasoby.

Mózg w 3 minuty

Mózg uczy się działań, które zmniejszają nieprzyjemne odczucia. Schemat „napięcie – włączam – jest lżej" może się utrwalać u dziecka i u rodzica. Dorosły również otrzymuje ulgę, kiedy płacz cichnie. Zmiana nie polega więc wyłącznie na postanowieniu dziecka.

Uspokojenie zachowania nie zawsze oznacza zaspokojenie potrzeby. Głodne dziecko może przestać protestować przy filmie, ale nadal potrzebuje posiłku. Zmęczone może spokojnie patrzeć w ekran, a wciąż potrzebować snu. Przyglądamy się temu, co dzieje się po odłożeniu urządzenia, zamiast uznawać ciszę za wystarczający wynik.

Co to oznacza dla rodzica

Przed sięgnięciem po urządzenie sprawdź najprostsze przyczyny: głód, zmęczenie, ból, hałas i potrzebę kontaktu. Zaproponuj jedno rozwiązanie, które możesz zastosować w tej sytuacji. Nie chodzi o dwadzieścia pomysłów w kryzysie. W kolejce może to być krótka zabawa w szukanie kolorów, a po przedszkolu chwila ciszy obok dorosłego.

Jeśli potrzebujesz czasu na pracę, nazwij sytuację wcześniej i przygotuj bezpieczny plan odpowiedni do wieku. U niemowlęcia podstawą pozostaje opieka i bezpieczna przestrzeń, nie samodzielna bajka. U starszego dziecka może to być ustalona aktywność ekranowa z ustalonym momentem zakończenia, po której wracasz do kontaktu. Nie obiecuj swojej dostępności za pięć minut, jeśli wiesz, że rozmowa potrwa pół godziny.

Przy posiłkach unikaj wymiany „kolejna łyżka za kolejny film". Jeśli dziecko od dawna je tylko z ekranem, je niewiele rodzajów produktów albo ma trudności z prawidłowym wzrastaniem, nie wprowadzaj gwałtownego odcięcia bez konsultacji. Potrzebna może być ocena żywienia i szerszy plan.

Ćwiczenie

Dwie potrzeby, 8 minut. W **K4** opisz jedną sytuację: czego potrzebowało dziecko i czego potrzebował dorosły. Potem wpisz rozwiązanie dla obu stron. Przykład: dziecko potrzebuje przewidywalności, rodzic 15 minut na obiad. Wcześniej przygotowana prosta zabawa przy stole może pomóc, ale jeśli wymaga stałego udziału rodzica, nie odpowiada na cały problem.

Gotowe komunikaty

- „Czekanie jest trudne. Jestem obok. Poszukamy trzech czerwonych rzeczy”.
- „Potrzebuję skończyć obiad. Możesz wybrać układankę albo przygotowaną bajkę. Po niej zjemy”.
- „Dziś jesteśmy chorzy i plan jest inny. Jutro zobaczymy, jak się czujemy”.
- „Nie muszę usuwać każdej złości. Mam pomóc przejść przez nią bezpiecznie”.

Najczęstsze błędy

Nie rób z każdej emocji awarii wymagającej rozproszenia. Nie zastępuj nagle jedynej działającej strategii pustką. Nie używaj poczucia winy jako planu działania. Nie traktuj wyjątkowego dnia jako dowodu, że nie warto wracać do zasad. Unikaj również języka „dałem ekran, bo jesteś nie do wytrzymania”.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Znana treść może zapewniać przewidywalność i odcięcie od nadmiaru bodźców. Najpierw rozpoznaj tę funkcję. Zmniejszenie hałasu lub liczby poleceń może być ważniejsze niż nowa zabawka. Zaproponuj alternatywę przed przeciążeniem i uszanuj odmowę dotyku. Nie wycofuj komunikatora AAC razem z aplikacją rozrywkową.

Eksperyment

Wybierz jedną codzienną sytuację, w której ekran pojawia się automatycznie. Przez siedem dni przygotuj wcześniej jedną alternatywę. Notuj napięcie dziecka i własny wysiłek w prostych kategoriach: mały, średni, duży. Jeśli alternatywa nie działa, dostosuj ją do potrzeb dziecka; nie każ dziecku „bardziej się starać”.

Mały krok

Zapisz dziś jedno zdanie: „Najczęściej daję ekran, kiedy ja potrzebuję..., a dziecko potrzebuje...”.

Podstawa: materiały M. Dębskiego, W. Glaca i K. O. Stępień-Rejszel; źródło [10].

ROZDZIAŁ 05

Jak pomóc dziecku wracać do równowagi?

Z życia

Siedmiolatek wraca ze szkoły, rzuca plecak i uruchamia tablet. Po próbie odebrania go krzyczy. Rodzic proponuje plac zabaw, ale dziecko odmawia. Dopiero później okazuje się, że cały dzień był pełen hałasu, konfliktów i pilnowania siebie. Plac zabaw oznaczał kolejne bodźce, podczas gdy dziecko potrzebowało ciszy.

Jak to działa

Podobne zachowanie może mieć różne przyczyny. Dziecko bywa zmęczone, przestraszone, rozczarowane, znudzone albo spragnione ruchu. Dlatego przypadkowe „coś zamiast telefonu" często nie pomaga. Alternatywa powinna odpowiadać na potrzebę. Kontakt zastępuj kontaktem, odpoczynek odpoczynkiem, a potrzebę sprawczości czynnością, w której dziecko ma wpływ.

Współregulacja oznacza pomoc drugiej osoby w powrocie do stanu, w którym łatwiej działać i myśleć. Może obejmować obecność, spokojny ton, ograniczenie bodźców i prosty wybór. Nie oznacza obowiązkowego przytulania ani długiej rozmowy wtedy, gdy emocje są najsilniejsze. Nie wszystkie dzieci potrzebują rozmowy od razu.

Mózg w 3 minuty

Pobudzenie i stres wpływają na uwagę oraz zdolność korzystania z wcześniej poznanych strategii. W silnym napięciu trudniej zapamiętać kilka poleceń i porównać rozwiązania. Wtedy dorosły upraszcza sytuację: mniej słów, mniej bodźców, jasny następny krok.

Nie trzeba opowiadać, że kora „wyłączyła się" albo że dziecko ma „mózg gadzi". To zbyt dosłowne metafory. Wystarczy rozumieć, że w kryzysie trudniej korzystać z wcześniej opanowanych umiejętności. Uczymy ich również w spokojnych chwilach, aby można było później z nich skorzystać.

Co to oznacza dla rodzica

W trakcie silnej reakcji: zadbaj o bezpieczeństwo, ogranicz liczbę poleceń, nazwij to, co widzisz, i zaproponuj obecność. Jeżeli dziecko chce być trochę dalej, zostań dostępny. Nie wymuszaj oddychania, dotyku ani rozmowy. Nie zgadzaj się na bicie, ale nie dokładaj do granicy wykładu o szacunku.

Po uspokojeniu: zapytaj krótko, co było najtrudniejsze i co mogłoby pomóc następnym razem. Wyjaśnij granicę. Przygotuj z dzieckiem dwie opcje. Możesz podtrzymać granicę, a jednocześnie uznać uczucia dziecka.

Potrzeba	Możliwa propozycja	Na co uważać
Mniej bodźców	Ciche miejsce, spokojna muzyka, obecność bez pytań	Muzyka lub dotyk mogą niektórych dodatkowo obciążać
Ruch	Krótki spacer, taniec, zabawa piłką	Dopasuj do zdrowia, przestrzeni i zgody dziecka
Kontakt	Wspólna prosta czynność, słuchanie, przytulenie za zgodą	Bliskość nie wymaga patrzenia w oczy
Poczucie wpływu	Konstrukcja, rysowanie, zadanie z widocznym końcem	Nie zamieniaj odpoczynku w kolejny sprawdzian

Ćwiczenie

Menu dwóch możliwości, 10 minut w spokoju. Z **K8** wybierzcie po jednym sposobie na zmęczenie, złość i nudę. Przetestujcie je krótko, zanim będą potrzebne. Dopiszcie też „nie pomaga”. Przykład: „Po szkole cisza z klockami pomaga, pytania o lekcje od razu zwiększają napięcie”. To menu, nie obowiązkowa lista ćwiczeń.

Gotowe komunikaty

- „Widzę, że jest Ci trudno. Wolisz, żebym usiadł obok, czy trochę dalej?”.
- „Nie pozwolę mnie bić. Odsunę się i zostanę w pobliżu”.
- „Czas na ekran się skończył. Możesz jeszcze być niezadowolony”.
- „O tym, co zmienimy, porozmawiamy, kiedy będzie spokojniej”.

Najczęstsze błędy

Nie rób przesłuchania o emocjach. Nie proponuj dziesięciu rozwiązań naraz. Nie wymagaj, aby dziecko polubiło sposób, który wycisza Ciebie. Nie nazywaj odpoczynku lenistwem. Nie przedstawiaj aktywności sensorycznych jako leczenia bez indywidualnych wskazań.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Przy trudnościach z rozpoznawaniem sygnałów z ciała użyj konkretnych obserwacji: „zasłaniasz uszy", „chodzisz szybciej", zamiast żądać nazwania emocji. Dla dziecka niemówiącego przygotuj gest, kartę lub komunikat AAC oznaczający przerwę. Przy przeciążeniu ogranicz wymagania i źródła bodźców. Powtarzające się silne kryzysy warto omówić ze specjalistą, zamiast z góry uznawać je za celowy protest lub skutek ekranu.

Eksperyment

Przez tydzień po szkole wprowadź 10 minut przewidywalnego odpoczynku dobranego z dzieckiem. Podany czas jest przykładem, a nie sztywną normą. Zapisuj, czy późniejsze przejście do innych czynności jest łatwiejsze, podobne czy trudniejsze. Jeżeli dziecko odrzuca propozycję, sprawdź, czy odpowiada na jego potrzebę i czy proponujesz ją w odpowiedniej chwili. Nie usuwaj równocześnie wszystkich dotychczasowych sposobów odpoczynku.

Mały krok

Zapytaj w spokojnej chwili: „Co mogę robić mniej, kiedy jesteś przeciążony?". Przyjmij jedną konkretną odpowiedź.

Podstawa: materiały W. Glaca, K. O. Stępień-Rejszel oraz M. Dębskiego i K. Mrozowskiej; źródło [6].

ROZDZIAŁ 06

Godzina godzinie nierówna

Z życia

Dziecko rozmawia z dziadkiem na wideo, tworzy komiks, ogląda program o zwierzętach, a potem przewija krótkie filmiki. Licznik wrzuca to do jednego worka. Rodzic widzi jednak, że po komiksie dziecko chce pokazać rysunek, a po filmikach długo domaga się następnych. To przydatna obserwacja, choć nie dowodzi jeszcze trwałego wpływu na rozwój.

Jak to działa

Jakość nie wynika z samej etykiety „edukacyjne". Sprawdź, co dziecko rzeczywiście robi: wybiera, tworzy, rozwiązuje problem, rozmawia czy głównie reaguje na bodźce. Zobacz, czy zadanie jest zrozumiałe, reklama rozpoznawalna i czy istnieje naturalny koniec. Przyjemna rozrywka także ma miejsce w życiu; nie każda bajka musi być lekcją.

Wspólne korzystanie oznacza więcej niż obecność dorosłego w pokoju. To czasem jedno pytanie, nazwanie czegoś albo powiązanie sceny z doświadczeniem dziecka. Badania nad kontekstem korzystania wskazują na znaczenie treści, współuczestnictwa i mediów w tle, jednak wiele wyników ma charakter obserwacyjny. [5]

Program „dla dzieci" nie jest automatycznie odpowiedni dla konkretnego wieku. Oznaczenie wieku pomaga w wyborze, ale nie zastępuje obejrzenia fragmentu. Przy grach sprawdź także zakupy, kontakty i funkcje zachęcające do kontynuowania; rozdział 9 wyjaśnia aktualne oznaczenia PEGI.

Mózg w 3 minuty

Uczenie się wymaga skierowania uwagi na istotne informacje, połączenia ich z wcześniejszą wiedzą i późniejszego wykorzystania. Dużo klikania nie oznacza automatycznie głębokiego przetwarzania. Animacje mogą wyjaśniać temat, ale mogą też odciągać uwagę od tego, co miało być ważne.

Dorosły pomaga dziecku zbudować most między obrazem a doświadczeniem: „W bajce zrobili most. Spróbujemy z klocków?". Szczególnie u młodszych dzieci taki most bywa potrzebny. Nie należy jednak zamieniać każdej wspólnej chwili w egzamin. Zainteresowanie, zabawa i rozmowa są wystarczającym początkiem.

Co to oznacza dla rodzica

Zanim dziecko skorzysta z nowej treści, sprawdź ją sam: początek, sposób kontynuowania i zakończenie. Zobacz również to, co dzieje się po reklamie lub po przegranej. Nie trzeba testować całej biblioteki; zacznij od tego, co pojawia się najczęściej.

Rodzaj korzystania	Pytanie pomocne przy wyborze	Praktyczna decyzja
Relacyjne	Czy ktoś rzeczywiście odpowiada dziecku?	Wspieraj rozmowę z bliskim i reaguj na zmęczenie
Twórcze	Co dziecko może stworzyć lub zmienić?	Pozwól zachować efekt i pokazać go poza aplikacją
Edukacyjne	Czy cel jest jasny i odpowiedni do wieku?	Sprawdź rozumienie bez odpytywania i presji wyników
Rozrywkowe	Czy treść pasuje do dziecka i ma wyraźny koniec?	Wybierz konkretny odcinek, poziom lub film
Strumień rekomendowanych treści	Kto wybiera kolejną treść?	Przygotuj zamkniętą listę lub wybór ręczny

Ćwiczenie

Profil trzech aktywności, 15 minut. W K6 zapisz trzy czynności, które dziecko najczęściej wykonuje na ekranie. Dopisz cel, obecność dorosłego, reklamy i punkt końca. Potem wybierz tylko jedną do poprawy. Przykład: pozostaje ten sam program, ale odcinek uruchamiasz z listy zamiast ze strumienia rekomendacji.

Gotowe komunikaty

- „Pokaż mi, co tu lubisz. Nie musisz udowadniać, że to jest nauka”.
- „Ta gra ma dużo reklam. Poszukamy takiej, w której możesz spokojniej grać”.
- „Wybieramy jeden film. Kolejnego nie wybierze za nas aplikacja”.
- „To ciekawe. Chcesz sprawdzić ten pomysł z prawdziwymi klockami?”.

Najczęstsze błędy

Nie zakładaj, że płatne zawsze znaczy bezpieczne, a darmowe zawsze szkodliwe. Nie traktuj spokojnego wyglądu aplikacji jako gwarancji dobrego projektu. Nie ograniczaj oceny do tego, czy dziecko siedzi cicho. Nie pozwalaj, żeby wspólne korzystanie polegało na krytykowaniu każdego wyboru.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Sprawdź możliwość wyłączenia dźwięków, animacji i presji czasu. Znana, powtarzana treść może dawać przyjemność i przewidywalność; sama powtarzalność nie jest sygnałem choroby. Przy trudnościach językowych dobierz tempo i sposób objaśniania. Jeśli urządzenie ułatwia tworzenie lub komunikację, zachowaj tę korzyść, ograniczając zbędne funkcje wokół niej.

Eksperyment

Przez siedem dni zamień jedną przypadkowo wybieraną treść na przygotowaną wcześniej. Nie wydłużaj czasu tylko dlatego, że jest „lepsza”. Obserwuj, czy dziecko potrafi opowiedzieć lub pokazać, co robiło, oraz jak wygląda zakończenie. Celem jest dopasowanie treści, nie udowodnienie wyższości każdego rodzaju twórczości nad odpoczynkiem.

Mały krok

Obejrzyj dziś razem z dzieckiem pięć minut jego ulubionej aktywności i zadaj jedno pytanie z ciekawości.

Podstawa: materiały M. Dębskiego i W. Glaca; źródła [2–5, 15].

II

Rozumieć technologię

Projektowanie • algorytmy • gry

07 Jak aplikacje utrudniają powiedzenie „stop”?

08 Kto wybiera kolejny film?

09 Gry z reklamami i zakupami



ROZDZIAŁ 07

Jak aplikacje utrudniają powiedzenie „stop”?

Z życia

Kończy się bajka, ale już zaczyna następna. Dziecko zamyka grę, a postać pyta, czy naprawdę chce ją zostawić. Po przerwie pojawia się powiadomienie o nagrodzie, która za chwilę przepadnie. Rodzic mówi: „Musisz nauczyć się panować nad sobą”. To ważna umiejętność, ale w tej sytuacji warto również zapytać, ile wysiłku wymaga zakończenie korzystania z tego produktu.

Nie każda trudność z odłożeniem urządzenia wynika wyłącznie z cech dziecka. Czasem została wzmocniona przez sposób zaprojektowania aplikacji. Rozpoznanie tego nie odbiera rodzicowi prawa do granic. Podpowiada, gdzie można zmniejszyć obciążenie, zanim zaczniemy wymagać więcej samokontroli.

Jak to działa

Warto odróżnić trzy pojęcia. Zakresy tych pojęć częściowo się pokrywają, dlatego nie traktuj poniższego podziału jako trzech całkowicie odrębnych kategorii ani kwalifikacji prawnej każdej funkcji.

Pojęcie	Co opisuje	Przykład
Dark patterns, czyli zwodnicze wzorce projektowe	Utrudnianie świadomego wyboru, odmowy lub rezygnacji	Duże „kup”, małe „pomiń”, mylący koszt, ukryte anulowanie
Persuasive design, czyli projektowanie perswazyjne	Zachęcanie do określonego działania	Przypomnienie, postęp, nagroda za powrót; może wspierać także cel użytkownika
Addictive design, czyli projektowanie sprzyjające uporczywemu korzystaniu	Rozwiązania zwiększające ryzyko nadmiernego zaangażowania i utrudniające wyjście	Brak końca, automatyczna kontynuacja, presja utraty serii

„Addictive” w opisie projektu nie jest diagnozą dziecka. Nie każdy element perswazji jest zwodniczy. Przypomnienie o umówionej rozmowie może pomagać, a seria ćwiczeń może motywować. Pytanie brzmi: **czy funkcja wspiera wybrany cel, czy skłania do dalszego**

korzystania mimo chęci zakończenia? Czy można ją łatwo wyłączyć? Czy odmowa jest czytelna i nie wiąże się z zawstydzaniem?

Model biznesowy również ma znaczenie. Jeśli usługa zarabia na reklamach, dłuższa obecność i częste powroty mogą być dla niej korzystne. W innych produktach ważne bywają zakupy, subskrypcje lub utrzymanie użytkownika. To nie dowód, że każdy projektant chce zaszkodzić dziecku. To powód, aby nie zakładać automatycznej zgodności interesów firmy i rodziny.

Badanie aplikacji używanych przez 160 dzieci w wieku 3–5 lat opisywało m.in. presję ze strony postaci, ograniczenia nawigacji i zachęty do dłuższej zabawy lub zakupów. Była to analiza określonej próby aplikacji, nie dowód, że wszystkie aplikacje są takie same. Raport FTC opisuje szersze praktyki utrudniania decyzji konsumentom. [8, 11]

Dwanaście mechanizmów, które warto rozpoznać

Co widzisz	Jak może wpływać na decyzję	Co może zrobić dorosły
Autoplay	Następna treść uruchamia się bez ponownego wyboru	Wyłącz funkcję, jeśli jest dostępna, albo wybieraj pojedyncze materiały
Nieskończone przewijanie	Brakuje ostatniej strony i momentu zamknięcia	Korzystaj z zamkniętej listy lub innego źródła
Powiadomienia i czerwone plakietki	Przypominają o produkcie także po zakończeniu	Pozostaw tylko powiadomienia potrzebne do konkretnego celu
Seria codziennych wejść	Przerwa zaczyna wyglądać jak strata	Wyłącz przypomnienia; sprawdź, czy można korzystać bez pilnowania serii
Nagroda dostępna przez chwilę	Tworzy poczucie pilności	Nie decyduj o zakupie pod presją licznika; sprawdź warunki
Losowa nagroda	Zachęca do kolejnej próby, bo wynik jest niepewny	Odróżnij zwykłą niespodziankę od płatnego losowania; blokuj zakup bez decyzji dorosłego
Następna runda uruchamiana od razu	Koniec staje się początkiem	Zatrzymaj się na ekranie podsumowania; wybierz tryb z pauzą
Postać prosząca o powrót	Wykorzystuje przywiązanie lub poczucie winy	Wyjaśnij, że postać nie cierpi z powodu wyłączenia
„Wyświetlono”, status obecności, liczniki reakcji	Mogą zwiększać presję odpowiedzi	Wyłącz widoczność, jeśli jest to możliwe, i ustal pory kontaktu
Duże „tak”, ukryte „nie”	Ułatwia zgodę bardziej niż odmowę	Poszukaj opcji rezygnacji; przy nieczytelnym wyborze przerwij

Co widzisz	Jak może wpływać na decyzję	Co może zrobić dorosły
Reklama udająca element gry	Zaciera różnicę między zabawą a sprzedażą	Pokaż różnicę na bezpiecznym przykładzie, ogranicz takie produkty
Waluty i pakiety zakupowe	Utrudniają zobaczenie kosztu w złotych	Przelicz cenę, sprawdź całkowity wydatek i pozostałą walutę

Przykłady komunikatorów i liczników społecznych są szczególnie istotne dla starszych użytkowników. W grupie 0–10 lat mogą jednak pojawić się w grze, na koncie rodzica lub w kontakcie z rodzeństwem. Ich omówienie nie jest zachętą do zakładania dziecku konta w usłudze niedostosowanej do wieku.

Mózg w 3 minuty

Nowość, spodziewana nagroda i sygnał społeczny mogą kierować uwagę na kolejne działanie. Jeśli zatrzymanie wymaga dodatkowych kliknięć, a kontynuacja odbywa się automatycznie, środowisko ułatwia jedno zachowanie kosztem drugiego. Małe dziecko ma jeszcze ograniczone możliwości rozpoznawania intencji perswazyjnej i przewidywania późniejszych konsekwencji.

Znaczenie ma również przewidywana strata: utrata serii może być odczuwana jako bardziej dotkliwa niż brak nowej nagrody. Nie musimy mierzyć neuroprzekaźników, aby zauważyć, że dziecku jest trudno odejść. Wystarczy sprawdzić, jakie komunikaty pojawiają się przy próbie zakończenia. Projekt produktu może obciążać samokontrolę, ale nie determinuje zachowania każdego dziecka w ten sam sposób.

Co to oznacza dla rodzica

Zacznij od ograniczenia presji w środowisku. Wyłącz automatyczną kontynuację i zbędne powiadomienia, włącz potwierdzanie zakupów, usuń zapisane metody płatności tam, gdzie nie są potrzebne. Sprawdź to na profilu, z którego rzeczywiście korzysta dziecko. Ustawienie na Twoim koncie może nie działać na drugim urządzeniu.

Następnie wybierz naturalny punkt końca. Sam minutnik działający obok niekończącego się strumienia treści nie zmienia projektu treści. Jeśli nie można wyłączyć problematycznej funkcji, ogranicz sposób dostępu: uruchamiaj wybrany materiał bez przeglądania propozycji albo wybierz inny produkt. Płatna wersja może usuwać reklamy, ale trzeba sprawdzić pozostałe mechanizmy.

Wytyczne Komisji Europejskiej dotyczące ochrony małoletnich wskazują m.in. potrzebę ograniczania funkcji nadmiernie angażujących, takich jak serie, autoplay i powiadomienia, oraz

poprawy systemów rekomendacji. To pokazuje, że ochrona nie jest wyłącznie zadaniem rodziców. Nie oznacza, że każda wymieniona funkcja jest w każdej sytuacji automatycznie nielegalna. [9]

Ćwiczenie

Audyt jednej aplikacji, 15 minut, karta K21. Wybierz produkt, z którego najtrudniej zrezygnować w ustalonej chwili. Sprawdź: start, kontynuację, próbę wyjścia i powrót po przerwie. Przy każdym etapie zanotuj jeden komunikat lub funkcję. Oznacz: „wspiera nasz cel”, „utrudnia wybór” albo „nie wiemy”. Nie sumuj punktów – jeden poważny problem z zakupami może mieć większe znaczenie niż kilka powiadomień.

Z dzieckiem szkolnym zagraj w **„Złap projektanta”**: „Co tutaj ma zachęcić nas do pozostania?”. Wystarczy jeden bezpieczny przykład, pięć minut i wspólna zmiana ustawienia. Nie przedłużaj korzystania tylko po to, aby znaleźć wszystkie mechanizmy. Maluchowi pokaż po prostu: „Następny film ruszył sam. Teraz my wybieramy stop”.

Gotowe komunikaty

- „Ta aplikacja zachęca, żeby zostać. Możemy ją wyłączyć, nawet jeśli pokazuje kolejną nagrodę”.
- „Postać mówi, że będzie jej smutno, ale to nagrany komunikat. Nie robisz jej krzywdy, kończąc zabawę”.
- „Wielki przycisk nie musi oznaczać najlepszego wyboru. Poszukajmy też odmowy”.
- „Nie będziesz sam pilnować wszystkich tych ustawień. To część mojego zadania”.
- „Możesz lubić grę i jednocześnie nie lubić sposobu, w jaki namawia Cię do zakupu”.

Najczęstsze błędy

Nie nazywaj wszystkiego „uzależniającą dopaminą”. Nie zakładaj, że po jednym wyjaśnieniu dziecko będzie odporne na perswazję. Nie traktuj zgody na długim ekranie ustawień jak świadomej decyzji kilkulatka. Przed zmianą zasad porozmawiaj z dzieckiem o tym, co oznacza dla niego przerwanie lubianej serii. Nie obiecuj też, że da się usunąć wszystkie mechanizmy jednym ustawieniem.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Dla dziecka przywiązanego do ciągłości seria może mieć szczególne znaczenie. Zapowiedz zmianę i zachowaj to, co wartościowe: można uwiecznić ukończony projekt lub przenieść własne ćwiczenia do planu niezależnego od aplikacji. Nie twórz jednak kolejnej obowiązkowej serii, która znów karze za przerwę. Przy impulsywnych zakupach podstawą są ustawienia dorosłego, nie przypomnienie „najpierw pomyśl”. Przy wrażliwości na bodźce sprawdź również ruchome ikony, efekty dźwiękowe i miganie.

Eksperyment

Po dwóch dniach obserwacji wyłącz jedną funkcję, np. autoplay, i przez pięć kolejnych porównuj liczbę nieplanowanych kontynuacji oraz trudność kończenia. Nie zwiększaj czasu w ramach „rekompensaty”. Jeśli funkcji nie można zmienić, przetestuj zamkniętą listę treści. Brak poprawy oznacza, że trzeba sprawdzić inne elementy; nie dowodzi złej woli dziecka.

Mały krok

Sprawdź dziś, co dokładnie pojawia się po zakończeniu ulubionej bajki lub gry. Zmień jeden element, który utrudnia rodzinie samodzielną decyzję o zakończeniu.

Podstawa: materiały i prezentacja M. Dębskiego; źródła [8, 9, 11].



ROZDZIAŁ 08

Kto wybiera kolejny film?

Z życia

Dziewięciolatka szuka filmu o hodowli patyczaków. Po kilku propozycjach ogląda materiały o „najstraszniejszych zwierzętach świata". Wieczorem boi się zasnąć. Rodzic pyta: „Dlaczego sama wybrałaś takie rzeczy?". Dziecko mówi, że po prostu pojawiały się następne. Pierwszy wybór był jej, kolejne coraz silniej podpowiadał system.

Jak to działa

System rekomendacji porządkuje i proponuje treści. Zależnie od usługi może wykorzystywać m.in. wcześniejsze oglądanie, wyszukiwania, reakcje, pomijanie, czas zatrzymania i zachowania innych użytkowników. Nie zna dziecka tak jak bliska osoba. Przewiduje na podstawie danych, co może zwiększyć prawdopodobieństwo określonej reakcji.

Rekomendacje bywają użyteczne: pomagają znaleźć instrukcję, muzykę czy materiał związany z zainteresowaniami. Ryzyko pojawia się, kiedy miarą powodzenia jest przede wszystkim kolejne kliknięcie lub dłuższa obecność. To, że coś zatrzymuje uwagę, nie znaczy, że służy potrzebom rozwojowym. Strach, zdziwienie i oburzenie również mogą zatrzymywać uwagę.

Może powstać pętla: dziecko zatrzymuje się przy określonej treści, dostaje więcej podobnych propozycji, znów na nich zostaje. Nie jest to nieuchronna droga do coraz groźniejszych materiałów, ale warto obserwować zawężanie tematyki i zmianę nastroju. Algorytm nie ma jednego niezmiennego celu we wszystkich usługach; zasady działania i dostępne ustawienia różnią się.

Wspólne konto dodatkowo utrudnia interpretację. Propozycje mogą odzwierciedlać zainteresowania rodzica lub rodzeństwa. Tryb dziecięcy może ograniczać część ryzyk, ale nie jest gwarancją, że każda treść będzie odpowiednia. Nie korzystaj z konta dorosłego jako sposobu omijania ograniczeń wieku.

Mózg w 3 minuty

Uwaga łatwo reaguje na wyraziste, nowe i emocjonalne bodźce. Kliknięcie może oznaczać ciekawość, niepokój, pomyłkę albo chęć zobaczenia, co będzie dalej. System nie musi trafnie rozpoznawać tych motywów. Dziecko może dostać więcej czegoś, co je angażuje, choć po obejrzeniu czuje się gorzej.

Wielokrotne spotykanie podobnych obrazów może sprawiać, że wydają się częstsze i bardziej typowe. Nie oznacza to, że każdy obejrzany film zmienia przekonania. Warto natomiast pomagać dziecku odróżniać „często widzę to tutaj" od „tak wygląda cały świat". Rozmowa i inne źródła doświadczeń poszerzają perspektywę.

Co to oznacza dla rodzica

Wybierzcie cel przed otwarciem aplikacji: „szukamy instrukcji jednej konstrukcji". Po znalezieniu odpowiedzi zamknijcie strumień. Dla młodszych dzieci przygotuj wcześniej niewielki zestaw materiałów i uruchamiaj je bez samodzielnego przeszukiwania rekomendacji. Dzieciom szkolnym zadawaj pytanie: „Czy to nadal rzecz, po którą przyszliśmy?".

Sprawdź dostępność ustawień historii, rekomendacji, filtrów treści i autoodtwarzania. Można korzystać z opcji „nie interesuje mnie", jeśli jest dostępna, ale nie obiecuj, że jeden przycisk trwale usunie temat. Reset historii bywa pomocny, lecz nie zastępuje doboru usługi i obecności dorosłego. Nie uruchamiaj celowo niepokojących treści w ramach eksperymentu.

Warto osobno nazwać AI: chatbot tworzący odpowiedzi nie jest tym samym co system polecający film. Oba mogą korzystać z uczenia maszynowego, ale pełnią inne funkcje. Dziecku nie należy przedstawiać chatbota jako wszechwiedzącego przyjaciela. Może brzmieć pewnie, a mimo to podawać błędne treści. W wieku 0–10 lat decyzje o dostępie wymagają sprawdzenia warunków usługi, dopasowania do wieku i udziału dorosłego. Nie wprowadzaj do rozmowy prywatnych danych dziecka.

Ćwiczenie

Ścieżka trzech wyborów, 10 minut, karta K22. Zapiszcie pierwszy świadomie wybrany materiał oraz dwie późniejsze propozycje widoczne na ekranie. Nie trzeba ich otwierać. Oznaczcie: kto wybrał, czy temat się zmienił i czy nadal pasuje do celu. Dla przedszkolaka to zadanie rodzica. Dziecko szkolne może zaznaczyć strzałką miejsce, w którym „szukałem instrukcji" zamieniło się w „oglądałem to, co podano".

Gotowe komunikaty

- „Aplikacja zgaduje, co przyciągnie Twoją uwagę. Nie wie, czego dziś potrzebujesz”.
- „To, że coś Ci poleca, nie znaczy, że jest prawdziwe albo dla Ciebie odpowiednie”.
- „Zatrzymałeś się, bo Cię zaciekawiło czy przestraszyło?”.
- „Nie musimy sprawdzać, co będzie dalej. Możemy wrócić do naszego planu”.

Najczęstsze błędy

Nie mów, że algorytm czyta myśli. Nie obwiniaj dziecka za każdą napotkaną rekomendację. Nie traktuj długiego oglądania jako dowodu, że treść mu służy. Nie zostawiaj sprawy wyłącznie filtrowi. Nie pokazuj strasznych materiałów „dla uodpornienia”.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Silne zainteresowanie może być źródłem wiedzy i radości. Nie patologizuj go dlatego, że jest intensywne. Pomóż znaleźć kilka przewidywalnych źródeł, zamiast pozostawiać dziecko w losowo zmieniającym się strumieniu. Przy dosłownym odbiorze komunikatów wyjaśnij różnicę między poleceniem aplikacji a obowiązkiem. Jeśli dziecku trudno opisać lęk, obserwuj sen, unikanie sytuacji i zmiany zachowania.

Eksperyment

Przez tydzień jedną aktywność zaczynajcie z zapisanej listy zamiast ze strony rekomendacji. Zanotujcie, czy udało się pozostać przy celu i zakończyć w ustalonym miejscu. Nie przeliczajcie wyniku na „odporność na algorytm”. Sprawdzacie konkretny sposób korzystania.

Mały krok

Zapisz trzy materiały lub źródła odpowiednie dla dziecka, do których można wracać bez przeszukiwania całego strumienia.

Podstawa: materiały i prezentacja M. Dębskiego; źródła [3, 9].

ROZDZIAŁ 09

Gry z reklamami i zakupami

Z życia

Ośmiolatek lubi budować w grze i spotykać się z kolegą. Dziś prosi o pakiet monet. „To tylko 20 zł, oferta zaraz znika". Po zakupie okazuje się, że monety nie wystarczają na wybrany przedmiot, więc potrzebny jest kolejny pakiet. Dla rodzica to kilka kliknięć. Dla dziecka to także chęć uczestniczenia w zabawie i obawa, że zostanie z tyłu.

Jak to działa

Gra może dawać przyjemność, sprawczość, wspólny temat i okazję do ćwiczenia konkretnych umiejętności. Umiejętności ćwiczone w grze nie zawsze przenoszą się jednak na inne sytuacje. Warto sprawdzić, co dziecko lubi: tworzenie, historię, współpracę, rywalizację czy zdobywanie przedmiotów. Dopiero wtedy można ocenić, co zachować i co wymaga ochrony.

Reklama może pojawić się między poziomami, jako film za dodatkową nagrodę albo wewnątrz materiału ulubionego twórcy. Dziecko może rozpoznawać słowo „reklama", a nadal nie rozumieć całej intencji przekazu. Bohater lub influencer, którego lubi, może sprzedawać produkt i jednocześnie sprawiać wrażenie znajomego. Oznaczenie materiału pomaga, ale nie usuwa potrzeby rozmowy.

Wirtualna waluta oddziela cenę od złotówek. Pakiety mogą pozostawiać resztę zachęcającą do następnego zakupu. Subskrypcja może odnawiać się automatycznie. Płatna losowa nagroda nie jest tym samym co kupno dokładnie znanego przedmiotu: wynik pozostaje niepewny. Nie trzeba rozstrzygać kwalifikacji prawnej każdej mechaniki, żeby nie udostępniać dziecku takich zakupów samodzielnie.

Jak czytać PEGI

PEGI określa, dla jakiego wieku odpowiednia jest zawartość gry, a nie poziom trudności gry. Sprawdź oznaczenie wieku oraz informacje o zawartości i funkcjach. PEGI 3 nie oznacza, że gra jest potrzebna trzylatkowi ani że każde dziecko poradzi sobie z jej obsługą. Trzeba również sprawdzić konkretną wersję produktu. [15]

Od czerwca 2026 roku w nowych zgłoszeniach PEGI uwzględnia szersze kategorie ryzyka interaktywnego, m.in. zakupy, płatne losowe przedmioty, komunikację i mechanizmy zachęcające do kontynuowania. Oficjalna informacja PEGI wskazuje, że gry z płatnymi losowymi przedmiotami zgłaszane od tego terminu otrzymują PEGI 16, a w przypadku gier

typu social casino PEGI 18. Starsze oznaczenia nie muszą odzwierciedlać tych nowych kryteriów. Dlatego zawsze czytaj również opis funkcji, nie samą cyfrę na pudełku. [15]

Mózg w 3 minuty

Oczekiwanie na wynik może samo podtrzymywać zaangażowanie. Gdy nagroda jest niepewna, łatwo pomyśleć: „może następnym razem". Do tego dochodzą presja czasu, przywiązanie do postaci i chęć przynależenia do grupy. Dziecko nie musi być „chciwe", żeby prosić o kolejną rzecz.

Planowanie wydatku wymaga utrzymania w pamięci ceny, budżetu i innych możliwości. To zadanie trudniejsze, gdy koszt jest zapisany w kilku walutach, a licznik odmierza sekundy. Pomoc polega na przywróceniu czytelnej decyzji i czasu do namysłu. Nie wynika z tego, że każdy system punktów wywołuje uzależnienie.

Co to oznacza dla rodzica

Oddziel zgodę na granie od zgody na zakupy i kontakt z nieznajomymi. Sprawdź ustawienia zakupów także na konsoli, w sklepie i na koncie przeglądarkowym. Wymagaj zatwierdzenia dorosłego, a kodu nie przekazuj jako zwykłego hasła do grania. Potwierdź działanie blokady bez wykonywania realnego zakupu.

Jeśli dopuszczasz zakup, ustal wcześniej kwotę w złotych, dokładny produkt i to, czy opłata jest jednorazowa. Nie podejmuj decyzji w trakcie odliczania. Dla dziecka do 10 lat rozsądnym domowym rozwiązaniem jest brak samodzielnego dostępu do płatnych losowań. Nie finansuj następnych prób po nieudanym losowaniu w nadziei na „odzyskanie" wydatku.

Po niezamierzonym zakupie przerwij kolejne transakcje, sprawdź historię płatności i procedurę reklamacji lub zwrotu w danej usłudze. Nie obiecuj, że pieniądze na pewno wrócą. Wyjaśnij dziecku, co się stało, bez publicznego zawstydzania. Jeżeli samo zgłosiło problem, doceń to zachowanie, a dopiero potem uporządkujcie ustawienia.

Ćwiczenie

Cena bez monet, 10 minut, karta K23. Na wymyślonym przykładzie przeliczcie: pakiet 500 monet kosztuje 25 zł, a rzecz 600 monet. Zapytaj: czy jeden pakiet wystarczy i jaki wydatek trzeba faktycznie ponieść przy dostępnych pakietach? Jeżeli wolno kupić wyłącznie pakiety po 500, potrzebne są dwa, czyli 50 zł, a 400 monet zostaje. To przykład rachunku, nie opis konkretnego sklepu. Potem sprawdźcie, co oznacza „odnawia się co miesiąc".

Gotowe komunikaty

- „Możesz lubić tę grę. Zakupy są osobną decyzją”.
- „Sprawdźmy cenę w złotych i to, co naprawdę dostaniesz”.
- „Nie kupujemy tylko dlatego, że kończy się odliczanie. Dobra decyzja potrzebuje czasu”.
- „Ten twórca pokazuje produkt. Może zarabiać, kiedy inni chcą go kupić”.
- „Dobrze, że powiedziałeś o płatności. Najpierw zabezpieczymy konto”.

Najczęstsze błędy

Nie traktuj PEGI jako gwarancji braku wszystkich ryzyk. Nie pozostawiaj dziecku odpowiedzialności za nieczytelny system płatności. Nie zamieniaj każdej rozmowy o grze w wykład o uzależnieniu. Nie kupuj regularnie rzeczy jako sposobu na kończenie konfliktu. Nie porównuj wartości dziecka do jego poziomu, przedmiotów czy wyników w grze.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Używaj jednej waluty i konkretnego opisu produktu. Przy trudnościach z powstrzymaniem impulsu zakupowego opieraj ochronę na blokadach, nie na obietnicy. Dziecku dosłownie rozumiejącemu komunikaty wyjaśnij „musisz odebrać” jako zachętę firmy, nie prawdziwy obowiązek. Jeśli gra jest ważną przestrzenią kontaktu, poszukaj sposobu zachowania relacji bez presji zakupowej.

Eksperyment

Przez siedem dni zrezygnujcie z zakupów podejmowanych w trakcie grania. Prośby zapisujcie do późniejszej spokojnej rozmowy. Sprawdźcie, które potrzeby nadal wydają się ważne następnego dnia. Nie jest to metoda leczenia kompulsywnych zakupów; jeżeli pieniądze są wydawane mimo powtarzających się zabezpieczeń, potrzebna jest szersza ocena sytuacji.

Mały krok

Sprawdź dziś, czy dziecko może uruchomić płatność bez Twojego udziału. Zabezpiecz każde używane konto.

Podstawa: prezentacja i materiały M. Dębskiego; źródła [8, 11, 15].

III

Budować rodzinne zasady

Sen • uwaga • relacje • bezpieczeństwo

10 Najpierw chroń sen

11 Warunki skupienia i odpoczynku

12 Dorosły także odkłada telefon

13 Rodzinny plan na każdy dzień

14 Bezpieczeństwo, zanim pojawi się własny telefon



ROZDZIAŁ 10

Najpierw chroń sen

Z życia

Dziecko ma obejrzeć tylko krótki film w łóżku. Film prowadzi do następnego, potem trzeba jeszcze sprawdzić grę. Rano trudno wstać. Po szkole dziecko jest rozdrażnione i tym chętniej wybiera łatwo dostępną rozrywkę. Wieczorem znów brakuje energii na zmianę. Rodzina nie potrzebuje kolejnego wykładu o silnej woli, tylko prostszego zakończenia dnia.

Jak to działa

Ekran może skracać sen przez odsuwanie pory zaśnięcia, pobudzającą treść, światło oraz nocne powiadomienia. Dlatego samo włączenie „ciepłych kolorów" nie rozwiązuje całego problemu. Nawet przy przyciemnionym obrazie emocjonująca gra może odwlekać położenie się do łóżka.

Trudności ze snem mają jednak wiele przyczyn. Jeżeli dziecko chrapie, ma przerwy w oddychaniu, długo nie może zasnąć mimo uporządkowanego wieczoru albo jest stale niewyspane, potrzebna jest rozmowa z pediatrą. Nie przypisuj wszystkiego technologii.

Mózg w 3 minuty

Sen wspiera uczenie się, pamięć i regulację emocji. O jego porze współdecydują narastająca potrzeba odpoczynku i rytm dobowy, na który wpływa światło. Znaczenie mają także nawyki: gdy łóżko stale kojarzy się z kolejną nagrodą z aplikacji, trudniej zakończyć oczekiwanie na nowy bodziec.

Nie trzeba opisywać snu jako magicznego „czyszczenia mózgu", aby potraktować go poważnie. Dla rodzica przydatniejsze jest sprawdzenie, czy dziecko ma zapewniony odpowiednio długi czas na sen, zasypia bez długiej walki i funkcjonuje w dzień. Czas spędzony w łóżku nie zawsze oznacza czas snu.

Co to oznacza dla rodzica

Wiek	Orientacyjna zalecana długość snu na dobę
0–3 miesiące	14–17 godzin, razem z drzemkami, WHO
4–11 miesięcy	12–16 godzin, razem z drzemkami, WHO
1–2 lata	11–14 godzin, razem z drzemkami
3–5 lat	10–13 godzin, razem z drzemkami
6–10 lat	9–12 godzin

Zakresy pochodzą z WHO i zaleceń AASM; są punktami odniesienia, nie domowym testem choroby. Potrzeby i rytm, szczególnie niemowląt, zmieniają się. [1, 13]

Zaplanuj przynajmniej godzinę bez rekreacyjnych ekranów przed snem, zgodnie z zaleceniami AAP i CPS. Ustal miejsce ładowania poza sypialnią. Wieczorny rytuał może wyglądać tak: koniec ekranu, mycie, spokojna aktywność, książka, sen. Nie musi być rozbudowany. Najważniejsze, aby dało się go powtarzać. [3, 4]

Jeśli dziecko zasypia wyłącznie przy filmie, zapowiedz stopniową zmianę: kończ oglądanie wcześniej, pozostaw spokojny rytuał i swoją obecność. Gdy korzystacie z dźwięku, ekran może być wygaszony i niedostępny do przeglądania. Nie ograniczaj dostępu do niezbędnego sprzętu medycznego lub komunikacji; rozdziel funkcje zdrowotne od rozrywki.

Ćwiczenie

Wieczór od końca, 10 minut, karta K9. Zacznij od godziny, o której dziecko musi wstać. Zostaw odpowiedni czas na sen i wyznacz porę zakończenia korzystania z ekranu. Wpisz trzy czynności między ekranem a łóżkiem. Przykład dla rodziny: pobudka 7.00, planowana pora snu 20.30, zakończenie rozrywki najpóźniej 19.30. To przykład organizacyjny; wiek i potrzeby dziecka określają właściwy plan.

Gotowe komunikaty

- „Telefon będzie nocował tutaj. Rano nie musisz go szukać”.
- „Nie zabieram Ci rozmowy z babcią. Zadzwonimy wcześniej”.
- „Ciało potrzebuje czasu na wyciszenie. Teraz wybierasz książkę albo spokojną zabawę”.
- „Dzisiaj wieczór się przesunął. Jutro wrócimy do naszego rytmu”.

Najczęstsze błędy

Nie traktuj nocnego filtra jak zamiennika zakończenia korzystania. Nie przenoś całej walki o ekran do ostatnich minut przed snem. Nie zawstydzaj dziecka za trudności z zasypianiem. Nie stosuj melatoniny lub innych preparatów jako sposobu na utrzymanie późnego grania; ewentualne leczenie wymaga konsultacji.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Wykorzystaj przewidywalną sekwencję, obrazki i spokojny sygnał przejścia. Jeżeli zmiana znanej wieczornej aktywności powoduje silny lęk, podziel ją na mniejsze etapy. Sprawdź hałas, światło i wygodę, nie tylko urządzenie. Dla dziecka korzystającego z AAC pozostaw dostęp do komunikacji również wieczorem; ustawienia rekreacji powinny być odrębne.

Eksperyment

Przez tydzień przenieś rekreacyjne urządzenie poza łóżko i utrzymaj stały rytuał. Notuj porę zakończenia korzystania z ekranu, przybliżoną porę zaśnięcia i poranne samopoczucie. Nie budź dziecka, by „lepiej zmierzyć" sen. Jeśli trudności utrzymują się lub nasilają, nie dodawaj kolejnych restrykcji w ciemno – skonsultuj problem.

Mały krok

Wybierz miejsce ładowania i razem z dzieckiem zanieś tam przewód przed rozpoczęciem wieczoru.

Podstawa: materiały W. Glaca i M. Dębskiego; źródła [1, 3, 4, 13].



ROZDZIAŁ 11

Warunki skupienia i odpoczynku

Z życia

Dziecko ma zrobić zadanie, a obok leży telefon. Co chwilę zapala się ekran. W tle gra telewizor. Po godzinie rodzic mówi: „Przecież cały czas siedziałeś nad lekcjami”. Dziecko jest zmęczone, choć niewiele skończyło. Dużo czasu zajęło wracanie do przerwanej czynności.

Jak to działa

Jednoczesne wykonywanie wymagających zadań zwykle oznacza częste przełączanie. Trzeba przypomnieć sobie cel, odnaleźć miejsce i ponownie uruchomić działanie. Nie każda przerwa jest problemem; zaplanowany ruch może pomagać w odpoczynku. Różnica polega na tym, czy przerwa odpowiada na potrzebę, czy co chwilę narzuca ją aplikacja.

Telefon używany do sprawdzenia zadania ma konkretną funkcję. Ten sam telefon pozostawiony z otwartymi grami i komunikatorem tworzy dodatkowe pokusy. Warto najpierw uporządkować środowisko, a dopiero potem oceniać „brak motywacji”. Również trudność zadania, lęk przed błędem, niewyspanie lub niezrozumienie polecenia mogą wyjaśniać unikanie nauki.

Ciało potrzebuje zmiany pozycji i ruchu. Dla dzieci 5–17 lat WHO wskazuje średnio co najmniej 60 minut dziennie aktywności umiarkowanej do intensywnej w skali tygodnia. To nie musi być jeden trening. Dla młodszych obowiązują inne zalecenia; nie narzucamy im programu sportowego starszych dzieci. [14]

Mózg w 3 minuty

Pamięć robocza pozwala utrzymywać potrzebne informacje przez krótki czas, a kontrola uwagi pomaga wybierać to, co istotne. Konkurencyjne sygnały mogą zwiększać wysiłek. Usunięcie zbędnych źródeł rozproszenia nie jest „rozleniwianiem mózgu", lecz ułatwia wykonanie zadania. [6]

Zdolność skupienia nie jest jednym stałym parametrem. Zależy od rodzaju czynności, zainteresowania, trudności i stanu dziecka. To, że ktoś długo gra, nie dowodzi, że równie łatwo powinien czytać trudny tekst. Nie wynika z tego również automatycznie ADHD. Warto przyglądać się trudnościom w różnych sytuacjach.

Co to oznacza dla rodzica

Ustal jeden mały cel i przygotuj tylko potrzebne materiały. Jeśli zadanie wymaga urządzenia, zamknij pozostałe aplikacje i wycisz zbędne powiadomienia. Jeżeli go nie wymaga, odłóż sprzęt poza zasięgiem ręki. Ucznia nie trzeba sadzać do sztywnego 25-minutowego bloku; zacznij od czasu, przez który potrafi pracować bez nadmiernego przeciążenia, np. 5–10 minut, i obserwuj.

W przerwie zaproponuj zmianę pozycji, spojrzenie dalej niż ekran, wodę lub kilka ruchów. Dostosuj stanowisko: wygodne siedzenie, podparcie i światło bez uciążliwego odblasku. Częsty ból głowy, oczu czy karku wymaga oceny, a nie samego przypomnienia o prawidłowej postawie. Nie traktuj ćwiczeń wzroku jako leczenia wady.

W przypadku przedszkolaka odpowiednikiem spokojnego miejsca pracy jest zabawa bez telewizora w tle. Nie wymagaj szkolnego skupienia od trzylatka. W przypadku niemowlęcia dbaj o bezpieczną zabawę i interakcję, nie „trening koncentracji" na aplikacji.

Ćwiczenie

Jedno zadanie i trzy przeszkody, 10 minut, karta K11. Wybierz konkretną czynność. Zapisz trzy rzeczy, które ją przerywają, i usuń jedną. Przykład: „Mam zrobić dwa działania. Telewizor wyłączony. Telefon mamy nie leży na stole. Po zadaniu robimy przerwę". Potem zapytaj, czy zadanie było zrozumiałe. Nie zakładaj, że całe rozwiązanie leży w ustawieniach urządzenia.

Gotowe komunikaty

- „Wybierzmy jeden mały fragment. Sprawdzimy, gdzie potrzebujesz pomocy".
- „Nie musisz teraz odpowiadać na powiadomienia. Przygotujemy spokojniejsze miejsce".
- „Przerwa jest częścią pracy. Wstańmy na chwilę".
- „W grze łatwo widzisz następny krok. W tym zadaniu też spróbujemy go znaleźć".

Najczęstsze błędy

Nie oczekuj takiego samego skupienia przy grze i przy lekcjach; te czynności stawiają przed dzieckiem różne wymagania. Nie rób z odpoczynku nagrody dostępnej tylko po perfekcyjnym wyniku. Nie wymagaj długiego bezruchu. Nie obiecuj, że usunięcie telefonu wyleczy trudności szkolne. Nie zamieniaj każdej przerwy w nowy strumień filmów, z którego znowu trzeba się odrywać.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Umożliw ruch, krótszy blok, pracę przy dorosłym lub korzystanie z narzędzi wspierających. Dla jednego dziecka potrzebna jest cisza, dla innego przewidywalny dźwięk; testuj, zamiast narzucać. Zapisz pojedynczy krok i zakryj niepotrzebne elementy. Nie zabieraj technologii wspomagającej czytanie, pisanie lub komunikację razem z rozrywką.

Eksperyment

Przez tydzień podczas jednej krótkiej czynności ogranicz jedno źródło rozproszenia. Zapisuj liczbę nieplanowanych odejść od zadania i ocenę wysiłku dziecka. Jeśli nic się nie poprawia, sprawdź poziom trudności i potrzeby edukacyjne. Nie wydłużaj automatycznie bloków tylko dlatego, że jeden był udany.

Mały krok

Wyłącz dziś ekran w tle podczas jednej wspólnej zabawy lub zadania.

Podstawa: materiały W. Glaca i M. Dębskiego; źródła [4–6, 14].

ROZDZIAŁ 12

Dorosły także odkłada telefon

Z życia

Przy kolacji rodzic mówi: „U nas nie ma ekranów przy stole”, a chwilę później sprawdza wiadomość. To naprawdę sprawa z pracy. Dziecko widzi jednak przerwany kontakt. Następnego dnia na prośbę o odłożenie tabletu odpowiada: „Ty też ciągle możesz”.

Jak to działa

Dzieci uczą się również przez obserwację. Dorosły nie musi korzystać tak samo jak dziecko: ma inne zadania i odpowiedzialność. Warto jednak pokazywać różnicę między użyciem do celu a automatycznym sprawdzaniem. Krótkie wyjaśnienie pomaga, jeżeli po nim rzeczywiście następuje powrót.

Technoferencja to przerywanie interakcji przez technologię. Pojedynczy konieczny telefon nie przekreśla więzi. Przy powtarzającym się braku odpowiedzi dziecko może jednak coraz mocniej zabiegać o uwagę albo przestać próbować. Badania wskazują na związki korzystania z urządzeń przez rodzica podczas codziennych czynności rodzinnych z funkcjonowaniem dzieci; nie uprawniają do obwiniania rodzica za każdą trudność. [5]

Własne zmęczenie ma znaczenie. Jeżeli ekran jest jedynym sposobem odpoczynku dorosłego, samo postanowienie „nigdy nie sprawdzam” może się nie utrzymać. Potrzebny jest również wykonalny plan pracy, odpoczynku i dostępności.

Mózg w 3 minuty

Nawyk uruchamia się łatwiej, gdy bodziec jest stale obecny: telefon na stole, dźwięk, podświetlenie. Dotyczy to dorosłych tak samo jak dzieci, choć możliwości kontroli są inne. Zmiana miejsca urządzenia może zmniejszyć liczbę odruchowych reakcji bez konieczności podejmowania tej samej decyzji sto razy.

Dla dziecka wartościowe jest doświadczenie, że można zauważyć rozproszenie, zatrzymać się i naprawić kontakt. Nie trzeba tworzyć obrazu rodzica bez błędów. Powrót do rozmowy pokazuje umiejętność, którą dziecko również będzie ćwiczyć.

Co to oznacza dla rodzica

Wybierz moment, w którym jesteś dostępny bez zbędnych przerw na telefon: posiłek, krótka zabawa lub rozmowa przed snem. Przy dyżurze ustal wyjątki technicznie, np. dźwięk tylko dla potrzebnego kontaktu. Nie obiecuj, że całkowicie wyłączysz telefon, jeśli Twoja praca na to nie pozwala.

Nazwij konieczne użycie: „Sprawdzam adres lekarza". Po wykonaniu tej czynności odłóż urządzenie. Jeżeli praca trwa dłużej, wyznacz dziecku realny moment powrotu i zapewnij opiekę adekwatną do wieku. Kilkulatek nie jest odpowiedzialny za pilnowanie dorosłego ani opiekę nad młodszym rodzeństwem podczas jego rozmów.

Po potknięciu wróć konkretnie: „Przerwałem Ci, patrząc w ekran. Powiedz proszę jeszcze raz, jeśli chcesz". Nie wymagaj, żeby dziecko od razu przestało być rozczarowane. Dobre przeprosiny nie są transakcją w zamian za spokój.

Ćwiczenie

Spojrzenie z drugiej strony, 10 minut, karta K12. Zapisz trzy sytuacje, w których dziecko widzi Cię z telefonem. Dopisz cel i to, czy jest dla niego widoczny. Wybierz jedną, którą zmienisz. Przykład: „Po wejściu do domu najpierw odkładam torbę i witam się, dopiero później sprawdzam wiadomości". Przy małym dziecku nie pytaj, czy jesteś dobrym rodzicem; obserwuj swój nawyk.

Gotowe komunikaty

- „Sprawdzę godzinę wizyty, a potem odkładam telefon".
- „Mam teraz dziesięć minut na pracę. Wrócę do Ciebie po tej rozmowie".
- „Masz rację, że patrzyłem w ekran, kiedy mówiłeś. Spróbuję jeszcze raz".
- „Nasze zasady nie są identyczne, ale Twój sen i nasz wspólny czas są ważne także dla mnie".

12 Dorosły także odkłada telefon

Najczęstsze błędy

Nie odpowiadaj wyłącznie „bo jestem dorosły". Nie żądaj od dziecka kontroli nad Twoim korzystaniem. Nie przedstawiaj każdej własnej rozrywki jako koniecznej pracy. Nie obiecuj godziny wyłącznej uwagi, jeśli możesz realnie dać dziesięć minut. Nie traktuj krótkiego wspólnego czasu jako wyrównania całego dnia niedostępności.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Nieprzewidywalne przerwanie kontaktu może być szczególnie trudne. Pomaga czytelny sygnał „teraz pracuję – potem wracam", widoczny plan i dotrzymanie powrotu. Dziecko nie zawsze odczyta z mimiki, czy można podejść. Ustal prosty sposób zgłoszenia pilnej potrzeby. Rodzic z trudnościami uwagi również może potrzebować rozwiązań wspierających, takich jak automatyczne wyciszanie i stałe miejsce telefonu.

Eksperyment

Przez siedem dni chroń jeden krótki moment kontaktu. Notuj własne odruchowe sięgnięcia i to, czy udało się wrócić do rozmowy. Nie oceniaj eksperymentu po tym, czy dziecko było grzeczne. Mierz zachowanie, na które masz bezpośredni wpływ.

Mały krok

Przy najbliższej rozmowie odłóż telefon poza zasięg ręki i wzroku. Jeżeli musisz go użyć, nazwij cel i wróć.

Podstawa: materiały M. Dębskiego i W. Glaca; źródła [4, 5].

ROZDZIAŁ 13

Rodzinny plan na każdy dzień

Z życia

W poniedziałek dziecko może długo grać, bo rodzic pracuje. We wtorek ekran zostaje odebrany po krótkiej chwili, bo „wczoraj było za dużo". U babci obowiązują jeszcze inne zasady. Każda sesja zaczyna się od targowania. Rodzice czują, że ciągle muszą od nowa bronić tej samej granicy.

Jak to działa

Przewidywalne reguły zmniejszają liczbę decyzji podejmowanych w emocjach. Dziecko nie musi za każdym razem sprawdzać, czy dzisiaj koniec oznacza koniec. Wspólne ustalenie sposobu korzystania daje wpływ na szczegóły, ale odpowiedzialność za granice pozostaje przy dorosłym.

Dobra zasada opisuje zachowanie, miejsce lub porę. „Telefon ładuje się w kuchni" jest czytelniejsze niż „nie przesadzaj". Plan powinien określać również, co robi dorosły: przygotowuje koniec, pomaga przy trudnościach i wraca do rozmowy. Nie jest jednostronną listą obowiązków dziecka.

Wyjątek nie musi niszczyć reguły. Choroba, podróż czy ważna rozmowa z bliskim mogą wymagać innej organizacji. Warto nazwać powód, zakres i moment powrotu. Ukryta codzienna zmiana zależna od nastroju dorosłego jest trudniejsza do zrozumienia niż jawny wyjątek.

Mózg w 3 minuty

Powtarzalna sekwencja ułatwia przewidywanie następnego kroku. Mniej energii trzeba przeznaczać na odgadywanie, czego oczekuje otoczenie. Jednocześnie uczenie się reguły wymaga doświadczeń, nie tylko podpisu na kartce. Kilkulatek potrzebuje, aby dorosły pomógł wprowadzić plan w życie.

Przewidywalność nie oznacza sztywności bez względu na stan dziecka. Zmęczenie, choroba lub przeciążenie mogą zmienić potrzebny poziom pomocy. Dostosowanie wsparcia to coś innego niż codzienne zastępowanie zasady nową.

Co to oznacza dla rodzica

Zacznij od trzech do pięciu reguł. Opisz sen, wspólny moment, wybór treści, kończenie i proszenie o pomoc. Dopisz zasady zakupów oraz kontaktów, jeżeli dziecko ma do nich dostęp. Zdecyduj, które ustalenia nie podlegają negocjacjom, a gdzie dziecko może wybierać.

Przykład: „Po ustalonym odcinku kończymy. Ty wybierasz bajkę z listy i miejsce odłożenia tabletu". Przy trudnościach najpierw zmień wsparcie: krótsza aktywność, wcześniejszy sygnał, treść z pauzą, wspólne zakończenie. Konsekwencja powinna wiązać się z problemem. Jeśli urządzenie trafia do łóżka, dorosły organizuje ładowanie poza sypialnią. Nie odbiera dostępu do kontaktu z bliskimi za bałagan w pokoju.

Dziadkowie i inni opiekunowie: przekaż jedną krótką kartę oraz gotowe alternatywy. Zamiast „nie dawajcie tyle telefonu" powiedz „prosimy o jedną bajkę z tej listy, przed kolacją".
Rodzeństwo: różnice wyjaśnij wiekiem i potrzebami; starsze nie jest strażnikiem młodszego.
Dwa domy: szukaj wspólnego minimum, zwłaszcza snu i bezpieczeństwa, ale nie wymagaj od dziecka rozstrzygania sporu dorosłych.

Ćwiczenie

Piętnaście minut na plan, karta K14. Każdy opiekun zapisuje jedną potrzebę. Dziecko szkolne dodaje swoją, np. możliwość kontaktu z kolegą. Ustalcie trzy zachowania, sposób pomocy i datę przeglądu. Przeczytajcie plan, pytając: „Czy zrobimy to także po ciężkim dniu?". Jeżeli nie, uprośćcie go. Przedszkolak może wybrać obrazki do planu.

Gotowe komunikaty

- „To ja odpowiadam za tę zasadę. Chcę poznać Twój pomysł na to, jak jej przestrzegać".
- „Dziś długa podróż. Ustalamy dwa wybrane filmy i przerwy. Po powrocie wracamy do zwykłego planu".
- „Nie będziesz pośredniczyć w naszych sporach między domami. Dorośli zajmą się ustaleniami".
- „Widzę, że to rozwiązanie jest za trudne. Zmienimy pomoc, a nie będziemy się zawstydzać".

Najczęstsze błędy

Nie pisz dwudziestu reguł naraz. Nie uzależniaj wszystkich przywilejów i konfliktów od ekranu. Nie nakładaj automatycznie kolejnych zakazów za każdą trudność w przełączeniu. Nie obiecuj pełnej zgodności opiekunów, jeśli jej nie ma. Nie traktuj podpisu dziecka jak dowodu dojrzałej zgody na każde działanie dorosłego.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Użyj krótkiego planu obrazkowego i jednej instrukcji na raz. Pokaż również, co dzieje się przy wyjątku. Dziecku lękowemu pomoże zapowiedź, że zmiana planu nie oznacza utraty wszystkich zasad. Dopasowania nie muszą być identyczne dla rodzeństwa. Wyjaśnij: „Każdy dostaje pomoc, której potrzebuje”.

Eksperyment

Przez siedem dni sprawdzajcie trzy reguły, bez dodawania następnych. Przy każdej zapiszcie: wykonana, potrzebna pomoc, przeszkoda. Jeśli reguła regularnie nie działa, zmień warunki albo uprość ją tak, by dało się jej przestrzegać. Nie oceniaj dziecka sumą punktów.

Mały krok

Zapisz jedną zasadę jako obserwowalne zachowanie i dopisz, co Ty zrobisz, żeby ułatwić jej wykonanie.

Podstawa: materiały M. Dębskiego oraz M. Dębskiego i K. Mrozowskiej; źródło [4].



ROZDZIAŁ 14

Bezpieczeństwo, zanim pojawi się własny telefon

Z życia

Sześciolatek ogląda film na telefonie rodzica. Pojawia się obraz, który go przestrasza. Nie mówi o nim, bo słyszał, że „jak wejdzie w coś złego, to koniec z bajkami". Inne dziecko w grze dostaje prośbę o zdjęcie i obietnicę prezentu. Żadne nie potrzebuje własnego smartfona, aby zetknąć się z zagrożeniem.

Jak to działa

Bezpieczeństwo obejmuje treści, kontakty, zachowania i pieniądze. Ustawienia ograniczają część ryzyk, ale nie sprawdzają intencji każdej osoby i nie zapobiegają przypadkowemu trafieniu na każdą nieodpowiednią treść. Dziecko potrzebuje prostego sposobu zwrócenia się po pomoc, zanim coś się wydarzy.

Nie opieraj edukacji wyłącznie na „nie rozmawiaj z obcymi". Znajomy z gry może być dla dziecka bliski, choć jego tożsamość pozostaje niepewna. Ważniejsze są konkretne zachowania: prośba o tajemnicę przed opiekunem, prywatne zdjęcia, przejście do innego komunikatora, spotkanie, hasło lub pieniądze. Także osoba znana offline może naruszać granice.

Prywatność dotyczy również rodzica. Nie publikuj zawstydzających sytuacji, nagich zdjęć ani danych pozwalających łatwo ustalić miejsce i rutynę dziecka. Przed publikacją porozmawiaj z dzieckiem w sposób dostosowany do jego wieku i zapytaj je o zgodę, ale pamiętaj, że małe dziecko nie oceni wszystkich przyszłych skutków. Odpowiedzialność pozostaje po Twojej stronie.

Mózg w 3 minuty

Strach, wstyd i obawa przed karą mogą utrudniać opowiedzenie o zdarzeniu. Dziecko może pamiętać fragmenty, wracać do tematu później albo mówić językiem, który dorosły początkowo źle zrozumie. Spokojna reakcja ułatwia szukanie pomocy; przesłuchanie i oskarżenie mogą je utrudniać.

Nawet jeśli dziecko coraz lepiej rozpoznaje intencje innych, za manipulację odpowiada dorosły, który się jej dopuszcza. Nie oczekujemy też, że wyjaśnienie zasad zapewni odporność na każdą podstępną wiadomość. Uczenie i zabezpieczenia muszą działać razem.

Co to oznacza dla rodzica

Przed zdarzeniem: dobierz konto i treści do wieku, ogranicz kontakty oraz zakupy, sprawdź uprawnienia kamery, mikrofonu i lokalizacji. Ustal, kto jest zaufanym dorosłym, gdy Ciebie nie ma. Powiedz, że za samo zgłoszenie problemu dziecko nie zostanie ukarane odebraniem całego cyfrowego życia.

Kiedy dziecko zgłasza problem: podziękuj, zadbaj o bezpieczeństwo i pozwól opowiedzieć własnymi słowami. Pytaj krótko i otwarcie: „Co się wydarzyło?". Nie każ wielokrotnie odtwarzać materiału ani prowadzić rozmowy z podejrzaną osobą w celu zdobycia dowodu.

Dalsze działanie: przerwij niepożądany kontakt, zgłoś konto lub treść w usłudze. Zachowaj potrzebne informacje, takie jak adres, nazwa konta i czas. Nie pobieraj i nie rozsyłaj materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci. Do zgłoszenia wykorzystaj adres lub identyfikator; przy podejrzeniu przestępstwa skontaktuj się z policją. Nielegalne i szkodliwe treści dotyczące dzieci można zgłaszać do Dyżurnet.pl. Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112. [17]

Jeżeli chodzi o konflikt rówieśniczy, zadbaj o dziecko i skontaktuj się z właściwym opiekunem lub szkołą. Nie publikuj zrzutów z danymi innych dzieci w grupie rodziców. Jeśli to Twoje dziecko kogoś skrzywdziło, zatrzymaj zachowanie i zaplanuj naprawę, bez sprowadzania go do etykiety „sprawcy na zawsze".

Ćwiczenie

Trzy bezpieczne próby, karta K24. Na wymyślonych, łagodnych przykładach przećwiczcie: „film mnie przestraszył", „ktoś chce mojego zdjęcia", „kliknąłem zakup". Dziecko ćwiczy powiedzenie lub pokazanie „potrzebuję pomocy", a rodzic pierwszą spokojną odpowiedź. Nie pokazuj realnych drastycznych materiałów. U przedszkolaka wystarczy jeden scenariusz i wskazanie dorosłego.

Gotowe komunikaty

- „Dziękuję, że mi mówisz. Zajmiemy się tym razem".
- „To, że ktoś prosi, nie znaczy, że musisz wysłać zdjęcie lub odpowiedzieć".
- „Nawet jeśli wcześniej kliknąłeś albo się zgodziłeś, nadal możesz przerwać i poprosić o pomoc".
- „Nie będę pokazywać tej sytuacji innym rodzicom dla zawstydzenia Ciebie".
- „Za powiedzenie mi o problemie nie stracisz mojego wsparcia".

Najczęstsze błędy

Nie zaczynaj od „po co tam wchodziłeś?". Nie wymagaj obietnicy, że nic podobnego już się nie zdarzy. Nie kontaktuj się z podejrzaną osobą, podając się za dziecko. Nie rozsyłaj szkodliwych materiałów w ramach ostrzeżenia. Nie obiecuj absolutnej tajemnicy, jeśli pomoc wymaga włączenia odpowiedniej osoby.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Przygotuj konkretną regułę zachowania, zamiast ogólnego „uważaj". Używaj krótkich scenek i wizualnej karty pomocy. Dziecko z trudnościami w komunikacji może potrzebować czasu, AAC lub pomocy osoby znającej jego sposób porozumiewania się. Nie interpretuj braku typowej reakcji emocjonalnej jako dowodu, że nic się nie stało.

Eksperyment

W ciągu tygodnia przeprowadźcie dwie krótkie próby proszenia o pomoc i sprawdźcie ustawienia jednej usługi. Nie testuj dziecka podstępem ani fałszywym kontem. Celem jest znajomość procedury, nie złapanie na błędzie.

Mały krok

Powiedz dziś: „Jeśli wydarzy się coś trudnego online, najpierw Ci pomogę". Wskażcie także drugą zaufaną osobę.

Podstawa: materiały M. Dębskiego i K. Mrozowskiej oraz prezentacja M. Dębskiego; źródła [9, 17].

IV

Wprowadzać zmiany

Pierwszy telefon • pomoc • plan działania

15 Czy jesteśmy gotowi na pierwszy telefon?

16 Pierwsze 30 dni z telefonem

17 Kiedy potrzebna jest pomoc?

18 Plan na 14 dni bez rewolucji



ROZDZIAŁ 15

Czy jesteśmy gotowi na pierwszy telefon?

Z życia

„Wszyscy już mają". Dziewięciolatek prosi o smartfon na ważną uroczystość. Rodzic myśli, że urządzenie ułatwi kontakt po zajęciach. Dziecko myśli o grach i klasowej grupie. Rozmawiają o jednym przedmiocie, ale o różnych potrzebach i różnych możliwościach korzystania.

Jak to działa

Pierwszy telefon to nie jedna decyzja. Można oddzielić połączenia, aparat, internet, instalowanie aplikacji, gry, płatności i kontakty. Każda funkcja wnosi inne korzyści i wymagania. Własne urządzenie jest łatwiej dostępne i można je zabrać niemal wszędzie, więc dotychczasowe zasady wspólnego tabletu mogą nie wystarczyć.

Wiek ma znaczenie, ale nie wyznacza jednej daty gotowości dla wszystkich dzieci. Umiejętność obsługi nie oznacza umiejętności radzenia sobie z perswazją, prywatnością lub presją grupy. Gotowość dotyczy również dorosłego: czy potrafi przygotować urządzenie, poświęcić czas na wspólne używanie i spokojnie reagować na błędy?

Prezent może utrudniać późniejszą rozmowę, jeśli dziecko rozumie go jako pełne prawo do wszystkich funkcji. Warto uzgodnić zasady przed przekazaniem urządzenia i poinformować bliskich, by nie kupowali go bez ustaleń. Jeśli telefon już został kupiony, nadal można zmienić sposób korzystania. Nie trzeba udowadniać, że wcześniejsza decyzja była idealna.

Mózg w 3 minuty

Ocena ryzyka, hamowanie impulsu i planowanie są zależne od kontekstu. Dziecko może odpowiedzieć poprawnie na pytanie o hasło, a w emocjonującej grze ulec obietnicy nagrody. Dlatego deklaracja „będę uważać" nie zastępuje ustawień i towarzyszenia.

Stopniowanie trudności pozwala ćwiczyć konkretne umiejętności przy mniejszej liczbie jednoczesnych wymagań. Nie jest to test dojrzałości całego mózgu. Telefon nie staje się nagrodą za „normalność", a trudność nie oznacza braku wartości lub odpowiedzialności dziecka.

Co to oznacza dla rodzica

Rozpocznij od zdania: „Potrzebujemy urządzenia do...". Jeżeli chodzi o kontakt po treningu, sprawdź najprostsze rozwiązanie, które spełnia tę funkcję. Prosty telefon, wspólny sprzęt lub urządzenie z ograniczonymi funkcjami mogą wystarczyć. Zegarek również może mieć komunikację, lokalizację i gry, więc nie jest automatycznie pozbawiony ryzyk.

Obszar gotowości	Co warto mieć przed przekazaniem
Potrzeba	Konkretny cel, którego nie zaspokaja prostsze rozwiązanie
Dziecko	Doświadczenie kończenia aktywności z pomocą dorosłego, znajomość sposobu proszenia o pomoc
Dorosły	Czas na konfigurację, rozmowę i przegląd ustawień
Rodzina	Pora i miejsce korzystania, nocne ładowanie, plan wyjątków
Produkt	Dopasowanie do wieku, kontrola instalacji, zakupów i kontaktów

Nie sumuj punktów. Jeśli brakuje jednego kluczowego elementu, przygotuj go. Przy realnej potrzebie komunikacyjnej nie odbieraj dziecku funkcji kontaktu tylko dlatego, że trudniej kończy grę. Można ograniczyć rozrywkę osobno.

Ćwiczenie

Decyzja o funkcjach, 15 minut, karta K15. Zapiszcie trzy kolumny: „potrzebne teraz", „może poczekać", „nieodpowiednie na ten etap". Osobno wpiszcie internet, aplikacje, gry, płatności i kontakty. Dziecko może wyjaśnić swoją potrzebę. Dorosły sprawdza minimalny wiek wymagany do korzystania z usługi, zamiast wpisywać fałszywą datę urodzenia.

Gotowe komunikaty

- „Chcę zrozumieć, do czego najbardziej potrzebujesz telefonu".
- „Możemy umożliwić dzwonienie bez uruchamiania od razu wszystkich aplikacji".
- „To, że kolega korzysta inaczej, nie znaczy, że jego rodzina jest zła. My ustalamy nasz plan".
- „Jeśli obecne ustawienia nie działają, możemy je zmienić. To część uczenia się".

Najczęstsze błędy

Nie kupuj w ostatniej chwili pod presją okazji. Nie traktuj telefonu jak automatycznej przepustki do wszystkich usług. Nie wymagaj idealnej samokontroli jako warunku każdej formy komunikacji. Nie instaluj wielu angażujących aplikacji, a potem nie oczekuj, że dziecko samo wybierze z nich rozsądną część.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Sprawdź funkcję wspierającą: plan dnia, AAC, kontakt z opiekunem czy nawigacja mogą być szczególnie ważne. Rozdziel je od gier i rekomendacji. Potrzeba większego wsparcia nie jest automatycznym argumentem ani za pełnym dostępem, ani przeciw urządzeniu. Dobierz konkretny zakres i sposób nadzoru.

Eksperyment

Przez siedem dni wypróbujcie potrzebną funkcję na wspólnym urządzeniu lub sprzęcie z ograniczonymi funkcjami, jeśli jest dostępny. Sprawdźcie kontakt, odkładanie i proszenie o pomoc. Nie kupuj nowego urządzenia wyłącznie do testu. Po tygodniu zdecydujcie, czego jeszcze brakuje w przygotowaniu.

Mały krok

Dokończ zdanie: „Własny telefon jest nam teraz potrzebny do…”. Jeśli odpowiedź pozostaje ogólna, najpierw doprecyzuj potrzebę.

Podstawa: bazowy poradnik i artykuł M. Dębskiego o pierwszym telefonie; źródła [3, 4, 18].

ROZDZIAŁ 16

Pierwsze 30 dni z telefonem

Z życia

Telefon trafia do dziecka w sobotę. W niedzielę są już na nim gry, komunikator, wideo i powiadomienia z kilkunastu miejsc. Rodzic przez kolejne tygodnie próbuje uporządkować korzystanie. Łatwiej byłoby zacząć od mniejszej liczby funkcji, ale nawet teraz można wrócić do spokojnego planu.

Jak to działa

Pierwszy miesiąc nie powinien być egzaminem, czy dziecko „zasłużyło” na telefon. To czas uczenia się funkcji, zasad i reagowania na błędy. Stopniowe wprowadzanie funkcji ogranicza liczbę nowych wymagań. Sam upływ tygodnia nie oznacza jednak, że trzeba dodać kolejną aplikację.

Nadzór jest potrzebny, ale powinien być zrozumiały. Powiedz dziecku, co sprawdzasz, po co i w jakich sytuacjach. U młodszych oznacza to dużo wspólnego korzystania i staranny dobór dostępu. U starszych w tej grupie wieku można stopniowo zwiększać udział w decyzjach, zachowując ochronę zakupów, kontaktów i snu.

Mózg w 3 minuty

Nowe urządzenie jest przedmiotem zainteresowania i wielu nagród jednocześnie. Gdy każda aplikacja przypomina o sobie, dziecko musi nieustannie wybierać między konkurencyjnymi sygnałami. Ograniczenie liczby funkcji na początku ułatwia uczenie się przewidywalnego sposobu korzystania.

Nawyk odkładania utrwala się przez powtarzanie w podobnym kontekście: koniec aktywności, zapis postępu, odłożenie urządzenia w ustalone miejsce. Nie trzeba oczekiwać, że po trzydziestu dniach będzie działał bez pomocy. Tempo uczenia się jest różne, a wakacje, choroba lub zmiana szkoły mogą wymagać ponownego wsparcia.

Co to oznacza dla rodzica

Zanim przekażesz urządzenie

- Ustaw konto zgodnie z rzeczywistym wiekiem i dostępnymi opcjami rodzinnymi.
- Zabezpiecz instalowanie aplikacji, płatności oraz odzyskiwanie konta.
- Sprawdź ustawienia kontaktów, widoczności profilu, kamery, mikrofonu i lokalizacji.
- Wyłącz zbędne powiadomienia i autoplay tam, gdzie jest to możliwe.
- Przetestuj ciszę nocną, miejsce ładowania i kontakt w potrzebnej sytuacji.
- Wyjaśnij dziecku, które funkcje służą komunikacji lub zdrowiu i pozostają dostępne niezależnie od rozrywki.

Cztery tygodnie uczenia się

Etap	Co ćwiczycie	Warunek dalszej decyzji
Dni 1–7	Podstawowy kontakt, wyłączanie, odkładanie i proszenie o pomoc	Rodzic widzi, gdzie potrzebna jest dodatkowa pomoc
Dni 8–14	Jedną potrzebną aplikację i jej ustawienia	Potrzeba jest konkretna, a produkt odpowiedni do wieku
Dni 15–21	Samodzielny mały krok, np. rozpoczęcie odkładania	Sen i reszta dnia pozostają chronione; pomoc jest dostępna
Dni 22–30	Przegląd funkcji, kosztów, kontaktów i doświadczeń	Decyzja o utrzymaniu, uproszczeniu lub ostrożnym rozszerzeniu

Jeśli obecny zakres jest wystarczający, nie trzeba go zwiększać. Gdy coś nie działa, sprawdź produkt i wsparcie, zamiast ogłaszać porażkę dziecka. Przy niebezpiecznej funkcji ogranicz ją od razu; nie czekaj do końca tygodnia.

Ćwiczenie

Test działania ustawień, 15 minut, karta K16. Wspólnie sprawdźcie pięć czynności: próbę instalacji, próbę zakupu bez płacenia, wyłączenie powiadomień, kontakt z opiekunem i odłożenie na noc. Nie wystarczy, że przełącznik wygląda na włączony. Zapiszcie, co faktycznie działa i kto zajmie się poprawką. Nie podawaj dziecku hasła administracyjnego do wykonania testu.

Gotowe komunikaty

- „Będziemy sprawdzać, jak telefon pasuje do naszego dnia”.
- „Nowa aplikacja nie jest nagrodą za każdy udany tydzień. Najpierw zobaczymy, czy jest potrzebna”.
- „Powiem Ci, co sprawdzam i dlaczego. Jeśli pojawi się zagrożenie, mogę potrzebować zobaczyć więcej”.
- „Ta funkcja przeszkadza Ci kończyć. Zmienimy ustawienie, a nie będziemy udawać, że wystarczy obietnica”.

Najczęstsze błędy

Nie instaluj wszystkich popularnych aplikacji pierwszego dnia. Nie utożsamiaj narzędzi kontroli rodzicielskiej z pełnym bezpieczeństwem. Nie obiecuj, że nigdy nie sprawdzisz treści, ani nie prowadź stałego tajnego nadzoru bez wyjaśnienia. Nie odbieraj całego urządzenia za każde zgłoszenie trudności.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Utrzymuj prosty ekran startowy i stałe miejsca ważnych funkcji. Nie zmieniaj naraz układu, zasad i zakresu dostępu. Dopasuj sygnały do wrażliwości dziecka na bodźce. Przetestuj, czy blokada czasu nie odcina AAC, połączenia z opiekunem lub funkcji medycznej. Przy trudnościach z czytaniem przygotuj instrukcję obrazkową.

Eksperyment

W jednym tygodniu dodajcie najwyżej jedną uzasadnioną funkcję albo zmieńcie jedno ustawienie. Porównajcie liczbę nieplanowanych uruchomień, trudność kończenia i samopoczucie dziecka rano. Jeśli funkcja nie jest potrzebna lub wyraźnie obciąża rodzinę, można z niej zrezygnować bez ogłaszania „kary”.

Mały krok

Sprawdź dziś jedną blokadę w praktyce i zapisz datę następnego krótkiego przeglądu.

Podstawa: bazowy poradnik i materiały M. Dębskiego oraz M. Dębskiego i K. Mrozowskiej; źródła [3, 4, 18].

ROZDZIAŁ 17

Kiedy potrzebna jest pomoc?

Z życia

Dziecko płacze po zakończeniu gry. Rodzic zastanawia się nad uzależnieniem. W innej rodzinie nikt się nie kłóci, ale dziesięciolatek nocą korzysta z urządzenia, przestał spotykać się z kolegami i coraz częściej opuszcza szkołę. Głośny protest nie zawsze jest najpoważniejszym sygnałem; trzeba przyjrzeć się całemu funkcjonowaniu.

Jak to działa

Złość przy kończeniu przyjemności może być rozwojowo zrozumiała. Większej uwagi wymagają sytuacje, w których trudności są uporczywe, narastają i znacząco zakłócają sen, zdrowie, relacje, naukę lub inne ważne aktywności. Liczba minut sama nie pozwala postawić rozpoznania.

WHO opisuje zaburzenie grania jako wzorzec obejmujący osłabioną kontrolę nad graniem, nadawanie mu pierwszeństwa przed innymi aktywnościami oraz kontynuowanie lub nasilanie go mimo negatywnych następstw, przy istotnym pogorszeniu funkcjonowania. Wzorzec zwykle ocenia się w perspektywie co najmniej 12 miesięcy, ale czas może być krótszy przy szczególnym nasileniu objawów. To kryteria dla specjalisty, nie powód, aby czekać rok z pomocą. Zaburzenie grania nie jest nazwą każdego trudnego korzystania z telefonu. [16]

Korzystanie może być też sposobem radzenia sobie z innym problemem: lękiem, przemocą rówieśniczą, trudnościami szkolnymi, samotnością lub przeciążeniem. Czasem występują one razem. Samo odebranie urządzenia nie wyjaśnia przyczyny.

Mózg w 3 minuty

Motywacja, nawyk, kontrola uwagi i regulacja emocji współpracują ze sobą. Stres i niewyspanie mogą utrudniać kontrolę, a powtarzana łatwa ulga zwiększać chęć powrotu. Taki opis pomaga zrozumieć pętlę zachowania, ale nie pozwala rozpoznać choroby na podstawie obserwacji jednej kłótni.

Podobnie badania obrazowe pokazują zależności na poziomie grup, a nie instrukcję diagnozowania konkretnego dziecka. Przekrojowe badanie Huttona i współpracowników obejmowało 47 przedszkolaków i opisywało związki sposobu korzystania z mediów z wybranymi wskaźnikami istoty białej. Nie dowodziło, że ekran uszkodził mózg każdego badanego dziecka. [12]

Co to oznacza dla rodzica

Obraz sytuacji	Co zrobić
Trudny koniec, ale dziecko wraca do innych aktywności i funkcjonuje zwykle dobrze	Popraw procedurę i obserwuj wzorzec
Powtarzające się skracanie snu, silne konflikty, ukrywanie korzystania lub wycofanie	Wprowadź ochronę podstawowych potrzeb i umów konsultację
Wyraźna utrata umiejętności, duże problemy rozwojowe, uporczywa senność, ból lub inne objawy zdrowotne	Skonsultuj z pediatrą; nie ograniczaj wyjaśnienia do ekranów
Bezpośrednie zagrożenie bezpieczeństwa dziecka lub innych osób	Zadbaj o natychmiastową pomoc; przy zagrożeniu życia lub zdrowia 112

Pierwszym krokiem może być pediatra lub lekarz rodzinny oraz psycholog pracujący z dziećmi. Wybór dalszej pomocy zależy od problemu. Przy trudnościach szkolnych warto zebrać także obserwacje nauczyciela. Nie trzeba udowadniać uzależnienia, żeby poprosić o konsultację.

Przygotuj fakty: od kiedy trwa trudność, jak często występuje, jak wygląda sen, co zmieniło się w szkole, jakie są treści i funkcje urządzenia oraz jakie rozwiązania już wypróbowaliście. Zapytaj specjalistę także o alternatywne wyjaśnienia i zasoby dziecka. Nie oczekuj, że jedna ankieta zastąpi ocenę całości.

Ćwiczenie

Opis bez etykiety, 15 minut, K17 i K20. Zamień „jest uzależniony” na trzy obserwacje. Przykład: „W cztery noce korzystał po położeniu się do łóżka. Dwa razy zaspał. Nie poszedł na lubiane zajęcia”. Dopisz okoliczności i to, co nadal działa dobrze. Karta jest pomocą do rozmowy, nie skalą diagnostyczną.

Gotowe komunikaty

- „Widzę, że coraz trudniej Ci spać i chodzić do szkoły. Chcę poszukać pomocy razem z Tobą”.
- „Nie idziemy sprawdzać, czy jesteś niegrzeczny. Chcemy zrozumieć, co Cię obciąża”.
- „Ekran może być częścią problemu, ale sprawdzimy też inne rzeczy”.
- „Nie musisz czekać, aż będzie bardzo źle, żeby mi powiedzieć”.

Najczęstsze błędy

Nie stawiaj diagnozy na podstawie czasu korzystania lub jednej awantury. Nie czekaj na spełnienie wszystkich kryteriów, jeżeli codzienne funkcjonowanie wyraźnie się pogarsza. Nie traktuj nagłego całkowitego odcięcia jako uniwersalnego leczenia. Nie obiecuj, że tydzień bez urządzenia „przywróci mózg”. Nie ignoruj silnych objawów dlatego, że dziecko ma dobre wyniki w jednej dziedzinie.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Porównuj zmianę z wcześniejszym funkcjonowaniem tego dziecka. Intensywne zainteresowanie, potrzeba przewidywalności czy korzystanie z AAC same nie są objawami uzależnienia. Opisz wymagany poziom wsparcia i przeciążenie w innych środowiskach. Nie odstawiaj technologii wspierającej jako próby diagnostycznej. W konsultacji uwzględnij komunikację i profil sensoryczny.

Eksperyment

Jeśli nie ma pilnego zagrożenia, przez siedem dni zbieraj krótkie obserwacje i utrzymuj jedną ochronną zasadę, np. zakończenie rozrywki przed wieczornym rytuałem. Równolegle umów konsultację, jeśli jest wskazana. Nie odkładaj jej do zakończenia dziennika. Przy nasileniu trudności przerwij domowy test i skorzystaj z pomocy.

Mały krok

Zapisz trzy fakty, które Cię niepokoją, oraz jedną rzecz, która wciąż pomaga dziecku. Ustal, z kim skontaktujesz się po wsparcie.

Podstawa: materiały M. Dębskiego i W. Glaca; źródła [12, 16, 17].



ROZDZIAŁ 18

Plan na 14 dni bez rewolucji

Z życia

Rodzic postanawia, że od jutra znikają wszystkie ekrany. Przez dwa dni dużo organizuje, przekonuje i pilnuje. Trzeciego dnia wraca zmęczenie, a zasady przestają działać. Pojawia się myśl: „U nas nic nie pomaga". Tymczasem plan wymagał więcej zasobów, niż rodzina mogła codziennie zapewnić.

Jak to działa

Zmianę łatwiej ocenić, kiedy wiadomo, czego dotyczy. Jeżeli jednocześnie zmieniasz czas, treści, sposób kończenia, nagrody i wieczór, trudno ustalić, co pomaga, a co obciąża. Jeden priorytet pozwala dopracować warunki i zauważyć niewielki postęp.

Plan na 14 dni jest propozycją organizacyjną, nie terapią ani „detoksem dopaminowym". Ma pomóc rozpoznać wzorzec, wprowadzić jedną zmianę i podjąć dalszą decyzję. Przy poważnych trudnościach nie zastępuje konsultacji. Dwa tygodnie nie są terminem, w którym dziecko ma obowiązkowo nauczyć się wszystkiego.

Mózg w 3 minuty

Kształtowanie nawyku wymaga powtórzeń w realnym środowisku. Zmiana jest łatwiejsza, gdy pożądane zachowanie ma czytelny sygnał i jest wykonalne. Na przykład urządzenie odkłada się zawsze po konkretnym odcinku w to samo miejsce, zamiast każdego dnia na nowo rozstrzygać, kiedy skończyć.

Nie ma uniwersalnej liczby dni „przeprogramowania mózgu". Potknięcie nie zeruje nauki. Pokazuje, w jakich warunkach dotychczasowy sposób jeszcze nie działa: po nieprzespanej nocy, u innego opiekuna lub przy grze bez pauzy. Tę informację można wykorzystać do dopasowania planu.

Co to oznacza dla rodzica

Dni	Zadanie	Co zapisujesz
1–2	Obserwuj jedną trudną sytuację i podstawowe potrzeby	Pora, treść, stan dziecka, sposób zakończenia
3	Wybierz jeden priorytet i wskaźnik	Np. telefon poza łóżkiem; liczba wieczorów zrealizowanych zgodnie z planem
4	Zmień jeden element otoczenia	Np. wyłączenie autoplay albo przeniesienie ładowarki
5	Przećwicz procedurę w spokojnej chwili	Sygnał, koniec, pomoc, dalsza czynność
6–7	Powtarzaj bez dodawania nowych zasad	Co się udało i jaka przeszkoda wróciła
8	Zrób krótki przegląd z dzieckiem lub opiekunem	Co zachować, co uprościć
9–11	Kontynuuj z jednym dopasowaniem	Np. wcześniejsza pora lub mniej przypomnień
12–13	Sprawdź plan w zwykłej zmienności dnia	Czy działa przy innym opiekunie lub w dzień wolny
14	Zdecyduj o dalszym kroku	Utrzymujemy, modyfikujemy albo szukamy dodatkowej pomocy

Bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed harmonogramem. Nie zostawiaj niebezpiecznego kontaktu lub swobodnych płatności „do dnia czwartego". Obserwacja dotyczy tylko sytuacji, których nie trzeba przerwać od razu.

Wybierz wskaźnik, który dotyczy celu. Gdy celem jest ochrona snu, sprawdzaj porę zakończenia korzystania i samopoczucie rano. Przy kończeniu – liczbę nieplanowanych przedłużeń oraz potrzebny poziom pomocy. Przy kontakcie – to, czy dorosły wrócił do dziecka. Nie mierz sukcesu wyłącznie brakiem protestu.

Ćwiczenie

Jeden priorytet, 10 minut, K18 i K19. Dokończ: „Chcemy, żeby…", „Zmieniamy…", „Dorosły pomoże, robiąc…", „Sprawdzimy…". Przykład: „Chcemy zaczynać wieczorny rytuał o ustalonej porze. Wyłączamy autoplay. Rodzic pomaga zakończyć odcinek. Sprawdzamy liczbę wieczorów i poranną energię". Dopisz wersję na dzień, w którym masz mniej siły.

Gotowe komunikaty

- „Nie zmieniamy wszystkiego. Przez dwa tygodnie pracujemy nad jednym wieczornym krokiem".
- „Dziś było trudno. Sprawdzimy, co przeszkodziło, i jutro spróbujemy ponownie".
- „To nie jest konkurs na grzeczność. Szukamy sposobu, który pomaga naszej rodzinie".
- „Widzę małą poprawę: potrzebowałeś jednego przypomnienia mniej".

Najczęstsze błędy

Nie dodawaj nowego zakazu po każdej kłótni. Nie traktuj braku natychmiastowej poprawy jako porażki. Nie zmieniaj eksperymentu w system punktów za emocje. Uwzględnij także czas i wysiłek opiekuna. Nie utrzymuj na siłę planu, który pogarsza bezpieczeństwo albo wyraźnie nasila cierpienie.

Dopasowanie do neuroróżnorodności

Etap może trwać dłużej niż wskazuje tabela. Zmieniaj jeden parametr i zapowiadaj zmianę. Użyj tego samego symbolu, sygnału i krótkiego komunikatu. Jeżeli dziecko potrzebuje wyciszenia lub innej pomocy w regulacji emocji przed kolejnym zadaniem, uwzględnij ją w planie. Postęp może oznaczać lepsze proszenie o pomoc, a nie samodzielne kończenie bez wsparcia.

Eksperyment

Przeprowadź opisany plan w jednym wybranym obszarze. Po 14 dniach porównaj pierwsze i ostatnie obserwacje, uwzględniając chorobę, szkołę i inne zmiany. Nie przypisuj całej różnicy jednej przyczynie. Wybierz jedną decyzję: utrzymać rozwiązanie, uprościć je albo skorzystać ze wsparcia. Następny cel dodaj dopiero wtedy, gdy poprzedni nie wymaga ciągłej walki.

Mały krok

Wybierz konkretną sytuację na jutro i przygotuj jedną rzecz jeszcze dziś: ładowarkę, listę bajek, plan obrazkowy lub prostą alternatywę.

Podstawa: synteza praktyczna materiałów bazowych. Plan nie jest wystandaryzowanym protokołem terapeutycznym.

Na zakończenie

Technologia będzie obecna w życiu dzieci. Może pomagać w kontakcie, tworzeniu, uczeniu się i odpoczynku. Higiena cyfrowa polega na takim organizowaniu korzystania z technologii, żeby nie wypierało podstawowych potrzeb i żeby dziecko stopniowo zdobywało sprawczość.

Nie musisz mieć odpowiedzi na każdą nową aplikację. Wystarczy wracać do konkretnych pytań: co moje dziecko robi, jak się czuje, co zyskuje, co traci i jakie decyzje ułatwia lub utrudnia mu produkt? Potem wybierz działanie, które jest w Waszym zasięgu.

Relacja pomaga zauważyć trudność i przyjąć pomoc. Jasna granica pomaga chronić to, co ważne. Dobre ustawienia zmniejszają część obciążenia. Te elementy pracują razem. A jeśli domowe sposoby nie wystarczają, szukanie wsparcia jest kolejnym krokiem troski, nie dowodem rodzicielskiej porażki.



Karty pracy dla rodziny

Wybierz kartę pasującą do obecnego celu. Nie trzeba wypełniać wszystkich. Możesz pisać w Wordzie, wydrukować pojedynczą stronę albo przepisać pytania do zeszytu. Z młodszym dzieckiem odpowiedzi zapisuje dorosły; dziecko może wskazywać, rysować lub korzystać ze swojego sposobu komunikacji.

Karty nie są testami, skalami ani podstawą diagnozy. Nie sumuj zaznaczeń w wynik „dobrego rodzica" lub „uzależnienia". Informacje o zachowaniu i zdrowiu przechowuj prywatnie. Do rozmowy ze specjalistą wybierz fakty, nie ocenę charakteru dziecka.

Po każdej próbie zapisz jedną rzecz, która pomogła, i jedną, którą warto uprościć. Jeżeli pojawia się zagrożenie bezpieczeństwa albo poważne pogorszenie funkcjonowania, skorzystaj z pomocy bez czekania na wypełnienie kart.

KARTA PRACY / K1

Moja rodzinna doba

Do rozdziału 1. Czas przygotowania około 10 minut.

Zapisz zwykły dzień, nie plan idealny. Uwzględnij czas poza domem. „Nie wiem” jest dopuszczalną odpowiedzią – pokazuje, o co warto zapytać drugiego opiekuna.

Sen i pobudka oraz samopoczucie rano

Ruch, swobodna zabawa i kontakt z innymi

Ekrany w domu i poza domem oraz telewizor w tle

Co regularnie nie mieści się w naszej dobie

Jeden obszar, który chcemy ochronić

Przykład obserwacji: „Wczoraj film przesunął mycie i położenie się o pół godziny”. Data ponownego sprawdzenia: _____

KARTA PRACY / K2

Dzienniczek ekranowy przez trzy dni

Do rozdziału 1. Około 3 minuty dziennie.

Wybierz dwa zwykłe dni i jeden wolny. Nie zapisuj każdej sekundy. Przy ważnych sytuacjach podaj porę, przybliżony czas, treść, towarzystwo, cel i to, co było po zakończeniu. Osobno oznacz szkołę, komunikację, rozrywkę i funkcje wspierające.

Dzień pierwszy i najważniejsze sytuacje

Dzień drugi i najważniejsze sytuacje

Dzień trzeci i najważniejsze sytuacje

Wzorzec, który wraca

Pierwsza rzecz do sprawdzenia lub zmiany

Przykład: „17.00, około 20 minut, bajka, oglądanie samodzielne, rodzic w pobliżu, odpoczynek; po zakończeniu głód i płacz”. Nie wyciągaj wniosku o przyczynie z jednego wpisu.

KARTA PRACY / K3

Co ekran wypiera

Do rozdziałów 1 i 2. Około 8 minut.

Wybierz trzy konkretne sytuacje z ostatnich dni. Dla każdej sprawdź, czego zabrakło, kiedy korzystanie się wydłużyło. Dopuszczalne jest także „nic ważnego nie zostało pominięte". Nie każda minuta rozrywki zabiera potrzebne doświadczenie.

Sytuacja pierwsza i jej koszt dla reszty dnia

Sytuacja druga i jej koszt dla reszty dnia

Sytuacja trzecia i jej koszt dla reszty dnia

Co chcemy zachować w korzystaniu z technologii

Jedna granica chroniąca potrzebę dziecka

Przykład: „Chcemy zachować grę z kuzynem, ale zaczynać ją wcześniej, aby nie skracać snu".
Wrócimy do tego: _____

KARTA PRACY / K4

Dlaczego daję ekran

Do rozdziału 4. Około 8 minut.

Przywołaj jedną sytuację bez oceniania siebie. Sprawdź osobno potrzebę dziecka i potrzebę dorosłego. Rozwiązanie wymagające Twojej stałej uwagi nie pomoże, jeśli w tej chwili musisz załatwić pilną sprawę.

Co wydarzyło się tuż przed włączeniem

Czego mogło potrzebować dziecko

Czego potrzebował dorosły

Co pomogło na chwilę, a co pozostało nierozwiązane

Jedna wykonalna alternatywa lub lepiej zaplanowany wyjątek

Przykład: „Dziecko czekało, ja potrzebowałem ciszy. Następnym razem wcześniej przygotuję jedną znaną aktywność i powiem, kiedy wrócę”.

KARTA PRACY / K5

Mapa wyzwalaczy

Do rozdziałów 4 i 5. Około 10 minut.

Poszukaj warunków poprzedzających trudną sytuację. Zwróć uwagę na głód, sen, hałas, pośpiech, konflikt i niejasne oczekiwania. Nie zakładaj, że ekran jest jedynym czynnikiem.

Sytuacja, która często się powtarza

Co działo się wcześniej w ciele i otoczeniu dziecka

Pierwsze widoczne sygnały napięcia

Co robił dorosły i jaki był efekt

Co możemy zmienić, zanim napięcie urośnie

Przykład: „Trudne kończenie występuje głównie tuż przed obiadem”. Następna próba: _____

KARTA PRACY / K6

Profil aktywności ekranowych

Do rozdziału 6. Około 15 minut.

Dla trzech najczęstszych aktywności zapisz: cel, treść, obecność dorosłego, reklamy lub zakupy i punkt zakończenia. Nie ustawiaj ich automatycznie w rankingu wartości. Sprawdź dopasowanie do dziecka i pory.

Aktywność pierwsza

Aktywność druga

Aktywność trzecia

Aktywność, którą chcemy zachować i dlaczego

Jeden element, który zmieniamy

Przykład: „Zostaje program o zwierzętach, wybieramy jeden odcinek wcześniej i wyłączamy automatyczne odtwarzanie”.

KARTA PRACY / K7

Rytuał kończenia

Do rozdziału 3. Około 10 minut oraz krótka próba.

Zaplanujcie koniec przed startem. Naturalny punkt zakończenia musi mieścić się przed najpóźniejszą uzgodnioną godziną. Jeśli nie jest to możliwe, wybierzcie krótszą aktywność.

Aktywność, punkt końca i najpóźniejsza godzina

Sygnał uprzedzający akceptowalny dla dziecka

Jak zapisujemy postęp i kto pomaga

Gdzie odkładamy urządzenie i co robimy potem

Co zrobimy przy silnym napięciu lub zagrożeniu

Przykład zdania: „Kończymy po tym etapie. Pomogę Ci zapisać. Potem chwila odpoczynku”.
Daty trzech prób: _____

KARTA PRACY / K8

Moje menu powrotu do równowagi

Do rozdziału 5. Około 10 minut w spokojnej chwili.

Wybierzcie proste sposoby odpoczynku dostępne bez dużych przygotowań. Dziecko może wskazać, co lubi, a czego nie chce. Dotyk i ćwiczenia oddechowe nie są obowiązkowe.

Gdy potrzebuję ciszy, pomaga mi

Gdy potrzebuję ruchu, pomaga mi

Gdy potrzebuję kontaktu, pomaga mi

Czego nie proponujemy na siłę

Dwie możliwości po szkole lub po ekranie

Przykład: „Cisza z klockami albo krótki spacer. Nie chcę pytań o szkołę od razu po wejściu”.
Sprawdzimy dopasowanie: _____

KARTA PRACY / K9

Audyt snu

Do rozdziału 10. Około 10 minut i krótkie notatki przez tydzień.

Zapisuj przybliżony czas snu, nie tylko czas w łóżku. Uwzględnij drzemki i poranne funkcjonowanie. Nie zmieniaj kilku elementów naraz. Przy niepokojących objawach skonsultuj się z pediatrą.

Zwykła pobudka, przybliżona pora zaśnięcia i drzemki

Co dzieje się w ostatniej godzinie przed snem

Urządzenia i powiadomienia w sypialni

Jedna zmiana oraz wyjątki dla funkcji zdrowotnych lub komunikacji

Co obserwujemy rano i kiedy podsumujemy

Przykład: „Rekreacyjny tablet ładuje się poza pokojem. Potrzebny komunikator pozostaje dostępny w ustalonym trybie”.

KARTA PRACY / K10

Audyt powiadomień

Do rozdziałów 7 i 11. Około 10 minut.

Sprawdź jedno urządzenie na faktycznie używanym profilu. Dźwięk, podświetlenie i plakietka mogą działać osobno. Nie wyciszaj potrzebnego kontaktu lub powiadomień związanych ze zdrowiem bez sprawdzenia ich funkcji.

Powiadomienia, które są naprawdę potrzebne

Powiadomienia, które zachęcają głównie do powrotu

Co wyłączamy lub ograniczamy

Jak sprawdzimy działanie ustawień

Czy po tygodniu jest mniej nieplanowanych uruchomień

Przykład: „Zostawiamy połączenie od opiekuna, wyłączamy przypomnienia o nagrodzie w grze”.
Termin przeglądu: _____

KARTA PRACY / K11

Jedna rzecz naraz

Do rozdziału 11. Około 5 minut przygotowania.

Wybierz krótki, wykonalny fragment zadania albo zabawy. Czas dopasuj do dziecka. Jeśli technologia jest potrzebna do wykonania zadania, pozostaw jej przydatną funkcję i ogranicz inne źródła rozproszenia.

Jedno konkretne zadanie

Najmniejszy pierwszy krok

Co może przeszkadzać i co usuwamy

Kiedy robimy przerwę i jaka będzie

Co dziecko uznało za łatwe, a co za trudne

Przykład: „Dwa działania z matematyki. Telefon poza stołem. Potem wstajemy i pijemy wodę”. Nie oceniamy dziecka po długości bezruchu.

KARTA PRACY / K12

Gdybym był swoim dzieckiem

Do rozdziału 12. Około 10 minut, wypełnia dorosły.

Przyjrzyj się swoim zachowaniom bez zamieniania dziecka w kontrolera rodzica. Zastanów się, jakie informacje o Twoim korzystaniu są dla niego widoczne.

Kiedy dziecko najczęściej widzi mnie z telefonem

Które użycie jest potrzebne, a które odruchowe

Jak wyjaśniam cel i wracam do kontaktu

Co zrobię po własnym potknięciu

Jeden moment wspólnego czasu, który ochronię

Przykład: „Po sprawdzeniu adresu odkładam urządzenie i mówię, że skończyłem”. Pierwsza próba: _____

KARTA PRACY / K13

Nasze miejsca i pory bez rozrywki ekranowej

Do rozdziałów 10, 12 i 13. Około 10 minut.

Wybierzcie niewiele miejsc i sytuacji. Ustalcie wersję dla dorosłych oraz potrzebne wyjątki. Funkcje medyczne, AAC i niezbędny kontakt wymagają osobnego planu.

Miejsce lub pora, którą chronimy

Co robimy z urządzeniami w tym czasie

Jak wygląda zasada dla dorosłych

Uzasadniony wyjątek i sposób jego nazwania

Kto pomoże utrzymać plan poza domem

Przykład: „Przy kolacji nie korzystamy z rozrywki. Osoba na dyżurze odbiera tylko potrzebne połączenie i wraca do stołu”.

KARTA PRACY / K14

Rodzinny plan ekranowy

Do rozdziału 13. Około 15 minut razem z opiekunami.

Zapiszcie do pięciu prostych reguł. Każda powinna opisywać zachowanie i pomoc dorosłego. Nie wymagajcie podpisu jako dowodu pełnej dojrzałości dziecka.

Sen i nocne miejsce urządzenia

Wspólny czas oraz przykład dorosłego

Wybór treści, kontaktów i zakupów

Sposób kończenia i pomoc przy trudnościach

Proszenie o pomoc, wyjątki i termin przeglądu

Jedno zdanie dla dziadków lub innego opiekuna:

_____

KARTA PRACY / K15

Gotowość na pierwszy telefon

Do rozdziału 15. Około 15 minut.

Nie sumuj punktów. Sprawdź, czego jeszcze potrzebujecie, i oddziel funkcję kontaktu od rozrywki. Brak gotowości na jedną usługę nie oznacza braku gotowości na wszystkie funkcje urządzenia.

Konkretna potrzeba i prostsze możliwe rozwiązanie

Funkcje potrzebne teraz

Funkcje, które mogą poczekać lub są nieodpowiednie

Co potrafi dziecko i jakiej pomocy potrzebuje

Co przygotuje rodzic przed przekazaniem

Decyzja na dziś: przygotowujemy / wprowadzamy ograniczony zakres / odkładamy decyzję.
Data powrotu do rozmowy: _____

KARTA PRACY / K16

Pierwsze 30 dni

Do rozdziału 16. Około 5 minut raz w tygodniu.

W każdym tygodniu zapisuj korzyść, trudność i jedną decyzję. Upływ czasu nie wymaga dodania nowej funkcji. Ustawienia sprawdzaj w praktyce.

Tydzień pierwszy: kontakt, odkładanie i pomoc

Tydzień drugi: jedna potrzebna aplikacja

Tydzień trzeci: mały krok samodzielności

Tydzień czwarty: przegląd snu, treści, kosztów i kontaktów

Co utrzymujemy, co ograniczamy i co zmieniamy

Funkcje komunikacyjne lub zdrowotne, które muszą pozostać dostępne:
_____

KARTA PRACY / K17

Obserwacja funkcjonowania

Do rozdziału 17. Około 10 minut.

Możesz oznaczyć obszary kolorem: zielony – zwykle dobrze; żółty – powtarza się trudność; czerwony – wyraźne pogorszenie lub zagrożenie. To sposób porządkowania notatek, a nie skala o potwierdzonej trafności diagnostycznej. Dopisz fakty, zamiast sumować kolory.

Sen i zdrowie

Relacje, zabawa i zainteresowania

Nauka lub funkcjonowanie w przedszkolu

Kończenie korzystania, emocje i potrzebna pomoc

Co się zmieniło w porównaniu z wcześniejszym funkcjonowaniem

Pierwsze działanie: _____ Przy zagrożeniu nie czekaj na podsumowanie karty.

KARTA PRACY / K18

Mój jeden priorytet

Do rozdziału 18. Około 10 minut.

Wybierz cel najbardziej związany z codziennym funkcjonowaniem. „Mniej telefonu” zastąp konkretnym zachowaniem. Zapisz także wersję planu na gorszy dzień.

Co chcemy ochronić

Jedna zmiana środowiska

Jedna zasada i pomoc dorosłego

Po czym poznamy niewielką poprawę

Wersja minimum, gdy mamy mało siły

Przykład: „Chronimy porę snu. Ładowarka poza pokojem. Dorosły pomaga zakończyć film. W gorszy dzień zostaje ten sam koniec, bez dodatkowych ćwiczeń”.

KARTA PRACY / K19

Plan na 14 dni

Do rozdziału 18. Około 10 minut przygotowania.

Przenieś swój priorytet z **K18**. Obserwacja nie może odwlekać reakcji na zagrożenie. Każdego dnia wystarczy krótka notatka, nie pełny raport.

Dni 1–3: co obserwujemy i jaki wybieramy cel

Dni 4–5: zmiana otoczenia oraz próba procedury

Dni 6–8: powtarzanie i pierwszy przegląd

Dni 9–13: jedno dopasowanie i zwykła codzienność

Dzień 14: decyzja i kolejny termin

Decyzja: utrzymujemy / upraszczamy / potrzebujemy wsparcia. Jedna rzecz, która pomogła: _____

KARTA PRACY / K20

Przygotowanie do konsultacji

Do rozdziału 17. Około 15 minut.

Zapisz obserwacje i pytania. Nie potrzebujesz gotowej diagnozy. Uwzględnij mocne strony dziecka, jego komunikację i inne trudności zdrowotne lub szkolne.

Co dokładnie niepokoi, od kiedy i jak często

Wpływ na sen, zdrowie, relacje, szkołę i zabawę

Co już wypróbowaliśmy i co choć trochę pomaga

Zasoby dziecka i ważne okoliczności rodzinne

Pytania do specjalisty i plan pierwszego kontaktu

Przykład pytania: „Jakie inne przyczyny warto sprawdzić i po czym poznamy, czy pomoc działa?”. Nie czekaj z konsultacją na idealnie pełne notatki.

KARTA PRACY / K21

Audyt jednej aplikacji

Do rozdziału 7. Około 15 minut.

Sprawdź start, kontynuację, wyjście i powrót. Szukaj autoplay, braku końca, serii, presji czasu, reklam, ukrytej odmowy, zakupów i komunikatów wywołujących poczucie winy. Nie otwieraj niebezpiecznych treści w ramach testu.

Aplikacja, profil oraz cel korzystania

Co zachęca do pozostania lub powrotu

Co utrudnia odmowę, wyjście lub poznanie kosztu

Co wyłączymy, a czego nie można zmienić

Alternatywny sposób korzystania i termin sprawdzenia

Nie sumuj mechanizmów w „wynik bezpieczeństwa". Sprawdź, czy konkretna zmiana przywraca rodzinie moment decyzji.

KARTA PRACY / K22

Mapa rekomendacji

Do rozdziału 8. Około 10 minut.

Zapisz cel oraz dwie lub trzy propozycje widoczne po jego realizacji. Nie trzeba ich uruchamiać. Oddziel wybór człowieka od propozycji systemu.

Po co weszliśmy do aplikacji

Pierwszy świadomie wybrany materiał

Kolejne propozycje i to, jak zmieniały temat

Co dziecko zauważyło lub poczuło

Jak następnym razem wybierzemy treść i zakończymy

Przykład: „Szukaliśmy instrukcji. Dalej pojawił się materiał straszący. Zapisujemy właściwą instrukcję, a nie oglądamy reszty z ciekawości”.

KARTA PRACY / K23

Pieniądze bez wirtualnych monet

Do rozdziału 9. Około 10 minut.

Użyj wymyślonego przykładu albo sprawdź opis oferty bez kupowania. Zwróć uwagę na cenę pakietu, resztę waluty, losowość i odnawianie opłat. Rodzic zabezpiecza płatności niezależnie od tego, jak dobrze dziecko liczy.

Produkt i to, co dokładnie miałoby zostać kupione

Cena w złotych oraz wymagane pakiety

Wynik znany czy losowy oraz opłata jednorazowa czy odnawiana

Presja czasu, reklama lub wpływ innych osób

Nasza decyzja i ustawienie chroniące przed przypadkowym zakupem

Pytanie dziecka: „Co jeszcze mogę zrobić z tymi pieniędzmi?”. Pytanie dorosłego: „Czy odmowa zakupu jest dla dziecka czytelna i bezpieczna?”.

KARTA PRACY / K24

Nasza procedura pomocy

Do rozdziału 14. Około 10 minut.

Dziecko może przerwać, odwrócić ekran i zwrócić się do zaufanej osoby. Dorosły najpierw pomaga i dba o bezpieczeństwo. Nie wykorzystujcie do ćwiczeń rzeczywistych drastycznych materiałów. Nie sprawdzaj dziecka podstępem.

Dwie zaufane osoby i sposób kontaktu

Słowo, gest lub komunikat AAC oznaczający potrzebę pomocy

Pierwsze zdanie, które powie dorosły

Co dorosły zrobi przy niepokojącym kontakcie lub treści

Jeden łagodny scenariusz do przećwiczenia

Informacje o zgłaszaniu: www.dyzurnet.pl. Przy podejrzeniu przestępstwa kontakt z policją; przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia 112. Nie pobieraj ani nie rozpowszechniaj materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci. [17]

Słownik pojęć

AAC – komunikacja wspomagająca i alternatywna. Może obejmować gesty, symbole, tablice i urządzenia z aplikacjami do komunikowania potrzeb. Jej dostępności nie należy uzależniać od nagrody za zachowanie.

Addictive design – projektowanie sprzyjające nadmiernemu, uporczywemu zaangażowaniu, m.in. przez utrudnianie przerwania. Określenie projektu nie jest diagnozą uzależnienia użytkownika.

Algorytm rekomendacyjny – sposób porządkowania i proponowania treści na podstawie określonych reguł oraz danych. Różne usługi wykorzystują różne sygnały i cele.

Autoplay – automatyczne uruchamianie kolejnej treści bez osobnego wyboru użytkownika.

Czas ekranowy – ogólne określenie korzystania z urządzeń z ekranem. W poradniku odróżniamy rozrywkę, naukę, kontakt i funkcje wspierające, ponieważ mogą mieć różne cele i wymagania.

Dark patterns – zwodnicze wzorce projektowe utrudniające świadomy wybór, odmowę lub rezygnację. Mogą dotyczyć czasu, płatności, danych i ustawień.

Funkcje wykonawcze – procesy pomagające utrzymać cel, powstrzymać impuls, korzystać z informacji w pamięci roboczej i elastycznie zmieniać działanie.

Loot box – forma losowej nagrody w grze, często przedstawiana jako skrzynka lub paczka. Warto szczególnie odróżniać zwykłe nagrody za grę od płatnych losowych przedmiotów.

Neuroróżnorodność – zróżnicowanie sposobów funkcjonowania układu nerwowego i ludzi. Termin nie oznacza jednej diagnozy ani identycznych potrzeb wszystkich osób neuroatypowych.

Persuasive design – projektowanie mające skłaniać do określonego zachowania. Może wspierać cel użytkownika lub interes usługi; znaczenie mają przejrzystość, możliwość odmowy i dobro użytkownika.

Phubbing – kierowanie uwagi na telefon w sposób, który pomija obecnego rozmówcę. Ważny jest kontekst i powtarzalność, a nie każda krótka konieczna czynność na urządzeniu.

Samoregulacja i współregulacja – radzenie sobie z pobudzeniem, emocjami i działaniem, samodzielnie lub z pomocą drugiej osoby. Wsparcie dobiera się do dziecka, a nie do jednej obowiązkowej techniki.

Streak – seria kolejnych dni lub działań, której utrzymanie bywa nagradzane. Może pomagać w wybranym celu, ale również wywoływać presję powrotu i lęk przed stratą.

Technoferencja – zakłócanie interakcji lub codziennych czynności przez korzystanie z technologii.

Wypieranie – sytuacja, w której czas lub uwaga poświęcone jednej aktywności ograniczają inne potrzebne doświadczenia, np. sen, ruch albo kontakt.

Źródła i podstawa merytoryczna

Numery w tekście kierują do poniższej listy. Zalecenia instytucji, wyniki badań i materiały autorskie pełnią różne funkcje. Szczegółowe procedury, dialogi i karty są praktycznymi propozycjami tego poradnika, nie gotowymi protokołami zaczerpniętymi z badań. Stan sprawdzenia źródeł internetowych: 11 listopada 2026.

Zalecenia, badania i informacje instytucji

[1] World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Zalecenia czasu ekranowego, ruchu i snu dla dzieci poniżej 5 lat. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536

[2] Council on Communications and Media. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591. Starsze zalecenia AAP dotyczące dzieci 0–5 lat, przywołane w tabeli z datą dokumentu. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

[3] American Academy of Pediatrics. (2026). Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. Pediatrics, 157(2), e2025075320. Opublikowano 20 stycznia 2026. Rama obejmująca dziecko, opiekunów, projekt usług i otoczenie społeczne. https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320

[4] Ponti, M.; Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Stanowisko potwierdzone 4 lipca 2025. https://cps.ca/en/documents/position/digital-media

[5] Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M. i in. (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, 178(10), 1017–1026. Badania dzieci do 5,99 roku życia; znaczna część danych pochodzi z badań obserwacyjnych, co ogranicza wnioskowanie przyczynowe. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620

[6] Diamond, A. (2013). Executive Functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. Przegląd dotyczący funkcji wykonawczych, nie dowód wpływu konkretnej aplikacji. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

[7] Stiles, J., Jernigan, T. L. (2010). The Basics of Brain Development. Neuropsychology Review, 20, 327–348. Podstawa rozumienia rozwoju mózgu. https://doi.org/10.1007/s11065-010-9148-4

[8] Federal Trade Commission. (2022). Bringing Dark Patterns to Light. Staff Report, September 2022. Raport o praktykach utrudniających świadome decyzje konsumentów. https://www.ftc.gov/reports/bringing-dark-patterns-light

[9] European Commission. (2025). Guidelines on measures to ensure a high level of privacy, safety and security for minors online. Wytyczne opublikowane przez Komisję 14 lipca 2025, dotyczące ochrony małoletnich w ramach DSA. https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors

[10] Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., Miller, A. L. (2023). Longitudinal Associations Between Use of Mobile Devices for Calming and Emotional Reactivity and Executive Functioning in Children Aged 3 to 5 Years. JAMA Pediatrics, 177(1), 62–70. Badanie obserwacyjne z trzema pomiarami; nie jest eksperymentem dowodzącym prostej przyczynowości. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793

[11] Radesky, J., Hiniker, A., McLaren, C. i in. (2022). Prevalence and Characteristics of Manipulative Design in Mobile Applications Used by Children. JAMA Network Open, 5(6), e2217641. Analiza aplikacji używanych przez badaną grupę dzieci 3–5-letnich. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.17641

[12] Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., Holland, S. K. (2020). Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. JAMA Pediatrics, 174(1), e193869. Publikacja elektroniczna 4 listopada 2019; badanie przekrojowe, N=47. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3869

[13] Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C. i in. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(6), 785–786. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4877308/

[14] World Health Organization. Physical activity. Zalecenia obejmujące dzieci i młodzież 5–17 lat, również osoby z niepełnosprawnościami. https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/physical-activity

[15] PEGI. What do the labels mean? oraz PEGI expands age rating criteria with interactive risk categories, 12 marca 2026. Zmiany kryteriów dla nowych zgłoszeń od czerwca 2026. https://pegi.info/what-do-the-labels-mean ; https://pegi.info/index.php/news/pegi-expands-age-rating-criteria-interactive-risk-categories

[16] World Health Organization. Gaming disorder. Opis kryteriów i znaczenia pogorszenia funkcjonowania. https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder

[17] NASK. Zanim TO wydarzy się w realu, zareaguj w sieci. Wskazówki dotyczące reakcji i zgłaszania szkodliwych oraz nielegalnych treści. https://www.nask.pl/aktualnosci/zanim-to-wydarzy-sie-w-realu-zareaguj-w-sieci ; punkt zgłoszeń: https://dyzurnet.pl/

[18] Dębski, M. Pierwszy telefon – ale jaki? Zanim podejmiesz tę decyzję. Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://dbamomojzasieg.pl/telefon-na-komunie-swieta-zanim-podejmiesz-te-decyzje/

Materiały bazowe i uzupełniające

Dębski, M. (2026). Dziecko i ekran. Praktyczny poradnik dla rodziców. Wersja robocza 1.0. Podstawa filozofii, struktury oraz zachowanych tematów i narzędzi.

Dębski, M. (2026). Czas ekranowy a dzieci. Wytyczne instytucji zdrowia i podstawy naukowe dla dzieci w wieku 0–10 lat. Materiał autorski.

Glac, W. Wpływ urządzeń ekranowych na dojrzewający mózg. Materiał autorski. Podstawa wyjaśnień rozwojowych; szczegółowe wnioski w poradniku ograniczono do zakresu uzasadnionego przywołanymi źródłami.

Dębski, M., Mrozowska, K. Neuroróżnorodność a higiena cyfrowa, część 1 i 2. Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://dbamomojzasieg.pl/neuroroznorodnosc-a-higiena-cyfrowa-czesc-1/ ; https://dbamomojzasieg.pl/neuroroznorodnosc-a-higiena-cyfrowa-czesc-2/

Stępień-Rejszel, K. O. (2026). Pogadajmy o emocjach. Krótki poradnik o świecie emocji dla dzieci i dorosłych. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. Materiał pomocniczy dotyczący rozumienia emocji i wspierającej komunikacji.

Buraczek, J., Buraczek, M. (2026). POMOCnik. Narzędzia dla osób towarzyszących w zaburzeniach odżywiania. Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. Odniesienie do formy narzędziownika; nie stanowi podstawy diagnozowania problemowego korzystania z ekranów.

Dębski, M. Czym jest higiena cyfrowa i w jaki sposób właściwie o nią zadbać. Prezentacja Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Materiał pomocniczy dotyczący higieny cyfrowej, relacji i projektowania aplikacji.

O autorze



dr Maciej Dębski

Socjolog problemów społecznych, wykładowca w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego, założyciel i prezes Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Zajmuje się higieną cyfrową, profilaktyką e-uzależnień i relacjami w świecie nowych technologii.

Prowadzi badania, szkolenia i warsztaty dla rodziców, nauczycieli oraz specjalistów. Jest autorem i współautorem publikacji, programów edukacyjnych i projektów badawczych, m.in. „Młodzi Cyfrowi" i „Granie na ekranie". Współtworzy materiały pomagające rodzinom budować odpowiedzialne nawyki cyfrowe. Organizuje także kolonie offline dla dzieci i młodzieży.

Zdjęcie i informacje biograficzne: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. https://dbamomojzasieg.pl/o-nas/ (dostęp: 11 listopada 2026).