

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

**Cześć,**

jest nam bardzo miło, że postanowiłeś przeczytać dokument, który dla Ciebie przygotowaliśmy.

Jego początki sięgają dnia, gdy nasza pierwsza córka otrzymała w swoje ręce smartfona. **Popelniliśmy wówczas wiele błędów**, które doprowadzały do rodzinnych kłótni i frustracji wywołanych nadmiernym korzystaniem przez nią z telefonu.

Z czasem wypracowaliśmy metody, dzięki którym **uregulowaliśmy używanie mediów cyfrowych w naszym domu**, a liczba konfliktów z telefonem w tle zmalała do absolutnego minimum.

Gdy dwa lata później wręczyliśmy telefon drugiej córce, wiedzieliśmy już jak **mądrze i świadomie** wprowadzać dziecko w świat telefonów komórkowych.

**Dziś dzielimy się tą wiedzą z Tobą.**

Na kolejnych stronach znajdziesz listę **najczęstszych wyzwań**, z jakimi mierzą się rodzice po wręczeniu dziecku telefonu komórkowego oraz **sprawdzone sposoby ich rozwiązania**.

Wierzymy, że nasze doświadczenia pomogą Wam wprowadzić więcej pokoju w Waszą rodzinną codzienność

**Pozdrawiamy serdecznie**

**Jola i Jarek Kania**

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

- Wyzwanie 1

**Dziecko w domu zawsze ma telefon przy sobie i ciągle do niego zagląda**

- Rozwiązanie

Wyznaczcie w domu stałe miejsce do odkładania i ładowania telefonów, z którego korzystać będą wszyscy domownicy po wejściu do domu. Najlepiej w pomieszczeniu gdzie najczęściej przebywacie (np. salon, kuchnia), by można było z nich korzystać w razie potrzeby.

Stałym miejscem może być kawałek wydzielonego miejsca na szafce, pojemnik, stacja ładująca lub wspólnie wykonany z dziećmi Parking dla telefonów lub Baza.

Ważne, żeby z Bazy korzystali wszyscy domownicy - dzieci i dorośli. Gdy ktoś z Was potrzebuje skorzystać z telefonu bierze go, a potem odkłada na miejsce.

- Efekty

Jeden rzut oka wystarczy by wiedzieć, czy Twoje dziecko korzysta właśnie z telefonu.

Dzięki ładowaniu telefonów w jednym miejscu znika problem ginących ładowarek i kabli.

Nerwowe poszukiwania telefonu zostają tylko wspomnieniem.

Zmniejszenie ilości kłótni o użytkowanie telefonu.

Modelowanie dobrych nawyków odkładania telefonu, gdy nie jest on w użyciu.

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

- Wyzwanie 2

## **Dziecko korzysta z telefonu w łóżku przed pójściem spać**

- Rozwiązanie

Ustalcie graniczną godzinę korzystania z telefonu (np. 19.30, 20.00), po której dziecko musi odłożyć telefon. Pomocne w tym jest wyznaczenie stałego miejsca odkładania telefonów dla wszystkich członków rodziny (więcej inspiracji znajdziesz wyżej, w Wyzwaniu 1).

Odkładajcie Wasze telefony na noc w wyznaczone miejsce i nie zabierajcie ich ze sobą do Waszej sypialni.

Kupcie budzik i używajcie go zamiast smartfona.

- Efekty

Odstawiając telefon minimum pół godziny przed snem zapewniacie sobie lepszy sen, gdyż niebieskie światło emitowane przez ekrany (komputery, smartfony, tablety) wpływa negatywnie na długość oraz jakość naszego snu, gdyż zbyt duża ilość światła niebieskiego skutecznie hamuje wydzielanie melatoniny, która zapewnia zdrowy sen.

Zmniejszenie ryzyka sextingu, czyli wysyłania nagich zdjęć do sieci przez młodzież. Ryzyko wynikające z korzystania przez dziecko z telefonu w łóżku pokazuje film z kampanii [Uważni Rodzice](#) Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Usuwanie telefonu z sypialni zyskacie więcej czasu dla siebie oraz dla Waszej relacji.

Behawioralne skojarzenie sypialni z miejscem do odpoczynku i relaksu.

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

- Wyzwanie 3

**Po wejściu do samochodu dziecko od razu odpala telefon i nie ma z nim kontaktu**

- Rozwiązanie

Podczas krótkich przejazdów ustalcie zasadę, że w samochodzie nie używa się telefonów..

Na dłuższe podróże zabierzcie książki dla dzieci lub audiobooki dla wszystkich.

Jeśli pozwalacie na oglądanie filmów, korzystanie z gier lub aplikacji, ustalcie z góry czas korzystania i konsekwentnie go pilnujcie.

Wykorzystajcie czas podróży do wspólnych rozmów, gier, zabaw, wspólnego słuchania audiobooków lub podcastów. 28 pomysłów i inspiracji rodzinnych zabaw w samochodzie znajdziesz w [13. odcinku podcastu Ojcowska Strona Mocy](#) oraz [e-booku](#), który możesz wydrukować i zabrać ze sobą w podróż.

- Efekty

Wspólne zabawy (np. w układanie historii) są świetnym sposobem, aby w niekonwencjonalny sposób poznać czym interesuje się nasze dziecko, zagłębić się w jego przeżycia i poznać jego punkt widzenia na wiele spraw.

Wspólne słuchanie audycji lub podcastów stwarza możliwości rozmowy na ciekawe tematy, poszerzanie wiedzy i rozwijanie zainteresowań

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

## • Wyzwanie 4

### **Moje dziecko chce korzystać z mediów społecznościowych i nie wiem jak je kontrolować**

## • Rozwiązanie

Jeśli Twoje dziecko ma mniej niż 13 lat, nie może legalnie korzystać z serwisów społecznościowych. Jediną weryfikacją wieku jest podanie daty urodzenia podczas rejestracji. Nie pozwalaj dziecku poniżej 13. roku życia na korzystanie ani nie pomagaj mu w zakładaniu konta. W ten sposób uczysz go, że kłamstwo jest czymś normalnym i może być usprawiedliwione. Dlaczego więc miałby nie okłamać później Ciebie?

Jeśli dziecko długo nalega na jakąś aplikację, możesz założyć na swoim telefonie konto z najmocniejszymi ustawieniami prywatności i pozwolić dziecku korzystać na Twoim urządzeniu. Wyłumacz, że nie znasz tej aplikacji i chcesz zobaczyć jak działa i na czym polega. Wykorzystaj także ten moment na rozmowę o prywatności w sieci.

U starszych nastolatków kluczową sprawą jest jak najszybsze rozpoczęcie rozmów o wartościach jakimi kierujecie się w rodzinie w realnym życiu, i że te same zasady stosujemy do życia cyfrowego (np. szacunek do innych osób, kwestie nagości, prywatności, obrażania innych).

Zapewnij dziecko, że jeśli na ekranie zobaczy coś czego nie rozumie lub czego się boi lub będzie miało poczucie, że to coś złego, to zawsze może do Ciebie przyjść bez lęku, że zostanie okrzywane i wspólnie znajdziecie rozwiązanie sytuacji.

Ustalcie, że co jakiś czas (tydzień, dwa tygodnie) będziecie wspólnie przeglądać jego konta społecznościowe, smartfon i aplikacje. W ten sposób Twoja kontrola nie będzie miała wymiaru kary, ale normalnego współdziałania.

Zastanów się nad Twoim korzystaniem z portali społecznościowych. Dzieci uczą się od rodziców, więc jeśli regularnie wrzucasz zdjęcia i story na media społecznościowe, to nie zdziw się, że dziecko będzie robiło to samo.

## • Efekty

Pokazujesz dziecku jakimi wartościami należy kierować się w życiu cyfrowym, budujesz z nim relację opartą na zaufaniu i pokazujesz, że chcesz być bardziej przewodnikiem niż strażnikiem jego działań w sieci.

Ucząc dziecka mądrego korzystania z portali społecznościowych, zweryfikujesz swój sposób korzystania z mediów społecznościowych.



# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

## • Wyzwanie 5

### Gdy dziecko się nudzi, domaga się telefonu

## • Rozwiązanie

*Nuda to stan, w którym organizm odcina się od tego, co każą mu inni, a zaczyna wsłuchiwać się to, na co sam ma ochotę.*

*"Życiologia" aut. Miłosz Brzeziński*

Pozwól dziecku się ponudzić. Owszem, na początku trochę pomarudzi, pojęczy i ponarzeka, ale brak zajętości pomoże mu otworzyć się na świat zewnętrzny i pobudzi kreatywność.

Jeśli taka sytuacja zdarza się w domu zachęć dziecko do zabawy, zaangażuj w prace domowe lub przekonaj do szukania i rozwijania zainteresowań.

Jeśli wiesz, że czeka Was bezproduktywny czas (np. kolejka u lekarza lub podróż autobusem), uprzedź dziecko wcześniej, że nie będzie mogło korzystać z telefonu przez cały czas, w związku z czym niech zaplanuje czym dodatkowo zajmie się podczas czekania.

Podczas siedzenia w kolejce do lekarza w miarę możliwości również powstrzymaj się od korzystania z telefonu wykorzystując ten czas na czytanie lub rozmowę z dzieckiem, chyba że wcześniej ustalicie ilość czasu, którą dziecko spędzi ze smartfonem.

Zacznijcie spędzać rodzinny czas wykorzystując do tego gry planszowe, wyjścia do lasu, wspólne oglądanie filmów.

## • Efekty

Dziecko nabywa umiejętności szukania sobie zajęcia i rozwija swoją kreatywność.

Swobodna zabawa, w każdym wieku, przyczynia się pozytywnie do rozwoju osobowości, kreatywności, zdolności manualnych i społecznych oraz do odkrywania swoich pasji.

Dzięki rozmowie i wspólnym aktywnościom offline budujecie silniejszą relację, a dziecko rozwija swoje umiejętności komunikacyjne.

Gdy dziecko wykorzysta bezproduktywny czas na czytanie obowiązkowych lektur szkolnych, wówczas więcej czasu zostanie mu na zabawę w domu.

Odcięcie się od ciągłych bodźców ze smartfona pozwala odpocząć mózgowi i wpływa na lepsze samopoczucie.

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

- Wyzwanie 6

**Dziecko traci kontrolę nad ustalonym czasem korzystania z telefonu i nie trzyma się ustalonych zasad**

- Rozwiązanie

Wspólnie spiszcie zasady korzystania z telefonów w domu w formie kontraktu telefonicznego. Gotowy do wydruku i użycia kontrakt możesz [pobrać z Ojcowskiej Strony Mocy](#).

Zainstalujcie aplikację do monitorowania czasu spędzanego w telefonie i wspólnie przeglądajcie statystyki raz w tygodniu.

Jeśli rozmowa oraz kontrakt nie przynoszą efektów, zainstalujcie aplikację kontroli rodzicielskiej ustalając po jakim czasie telefon zostaje zablokowany.

- Efekty

Rozmawiając z dzieckiem i spisując z nim umowę przyjmujesz rolę mentora, a nie strażnika. Dodatkowo pokazujesz, że traktujesz je poważnie, a odpowiedzialne korzystanie z telefonów jest Waszym wspólnym celem.

Dziecko współtworząc zasady będzie bardziej zmobilizowane do ich przestrzegania.

Łatwiej przestrzegać zasad utrwalonych na papierze - słowo spisane ma większą wartość niż mówione. Łatwiej także wrócić do zapisów, w przypadku gdy dziecko "zapomina" o ustalonych zasadach.

Umiejętność planowania i wykorzystywania swojego czasu jest jedną z bardziej potrzebnych w życiu kompetencji. Wprowadzenie dziecka w ten temat zaprocentuje w kolejnych etapach jego życia, także w wieku dorosłym.

Więcej inspiracji co powinien zawierać rodzinny kontrakt telefoniczny znajdziesz [w tym artykule](#).

# 6 ZASKAKUJĄCYCH SPOSOBÓW, BY TWOJE DZIECKO MNIEJ KORZYSTAŁO Z TELEFONU

**Dziękujemy Ci za zaufanie i czas** poświęcony na lekturę tego poradnika.

Z chęcią poznamy Twoje zdanie i doświadczenia w temacie wprowadzania dzieci w świat telefonów komórkowych. Możesz się z nami skontaktować odpowiadając na wiadomość, w której otrzymałeś tego e-booka lub pisząc bezpośrednio na [jarek@ojcowskastronamocy.pl](mailto:jarek@ojcowskastronamocy.pl).



Dołącz także do **specjalnej grupy rodzicielskiej** Telefon dla dziecka. Grupa dla rodziców, która jest miejscem **wymiany doświadczeń oraz inspiracji** dla rodziców chcących odpowiedzialnie wprowadzać dzieci w świat telefonów cyfrowych.

**Zapraszamy ;)**



**Jola Kania**

psycholog, terapeuta,  
trener umiejętności  
społecznych, mama



**Jarek Kania**

Ojcowska Strona Mocy,  
technologiczny ojciec,  
podcaster, bloger