

NOWE DOMOWE ZASADY EKRANOWE !



Do 3. roku życia – bez ekranów

Ekrany mają zły wpływ na rozwój małego dziecka.

Nie dawaj mu z nich korzystać w pierwszych latach życia i ograniczaj używanie telefonu w jego obecności.

12. roku życia – bez smartfona

Smartfon silnie angażuje uwagę i naraża dziecko na kontakt ze szkodliwymi treściami.

Nie spiesz się z jego zakupem. Postaw na wspólny czas i bezpieczne formy korzystania z internetu.

Do 15. roku życia – bez mediów społecznościowych

Media społecznościowe narażają dziecko na szkodliwe treści, przemoc i uzależnienie.

Zadbaj, by nie korzystało z nich zbyt wcześnie. Zanim zacznie – przygotuj je i bądź na bieżąco z tym, czego w nich doświadczą.

Po pierwsze – relacje!

Bliskie relacje budują u dziecka poczucie bezpieczeństwa i wspierają jego rozwój.

Nie pozwól, żeby ekrany osłabiały rodzinne więzi. Kiedy już dziecko z nich korzysta – rozmawiaj i interesuj się jego doświadczeniami online.

Ograniczaj czas przed ekranem

Zbyt dużo czasu przed ekranem szkodzi zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Zadbaj o równowagę – planujcie czas bez ekranów i ustalajcie limity dla dziecka i wszystkich domowników.

Tylko bezpieczne treści

Pornografia, przemoc i patotreści są dla dziecka poważnym zagrożeniem.

Towarzysz mu, proponuj odpowiednie treści, używaj programów kontroli rodzicielskiej. Zadbaj, by w przyszłości samodzielnie wybierało mądrze i bezpiecznie.

Przed snem i w nocy – bez ekranów

Smartfon i inne ekrany zaburzają zasypianie i jakość snu.

Unikajcie ekranów co najmniej godzinę przed snem i nie trzymajcie ich w nocy w sypialni.

Posiłki bez ekranów

Patrzeć w ekran podczas jedzenia rozprasza i szkodzi zdrowiu.

Zadbaj, by dziecko mogło skupić się na posiłku i wykorzystajcie ten czas na bycie razem.

Czas na zabawę i ruch

Ruch to podstawa prawidłowego rozwoju dziecka i zdrowia całej rodziny.

Zaplanujcie codzienne aktywności fizyczne dla wszystkich domowników i zabawę z dzieckiem bez ekranów.

Jedno miejsce na smartfony

Ciągła dostępność ekranów utrudnia zachowanie równowagi i zaburza rodzinne relacje.

Ustalcie jedno miejsce, gdzie odkładacie urządzenia – przed snem, na czas posiłków i wtedy, gdy chcecie być naprawdę razem.

Jak ustalać DOMOWE ZASADY EKRANOWE?

Jak ustalać domowe zasady ekranowe – dzieci 0–6 lat

To właśnie w tych pierwszych latach kształtują się podstawowe nawyki i relacje dziecka z otoczeniem, w tym z technologią. Dlatego warto od samego początku zadbać o jasne i zrozumiałe zasady, które pomogą dziecku funkcjonować w świecie, w którym ekrany są obecne, ale nie dominują. Dobrze ustalone zasady sprzyjają zdrowemu rozwojowi, budują rytm dnia i zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Rekomendujemy, aby dzieci do ukończenia 3. roku życia, a nawet do 5 lub 6, nie korzystały z urządzeń ekranowych. Jeżeli jednak Twoje dziecko znajduje się w tym przedziale wiekowym i ma kontakt z ekranami, skorzystaj z poniższego planu – pomoże Ci on zrozumieć obecną sytuację i stopniowo wprowadzić odpowiednie zmiany.

- **Zacznij od siebie**
- **Stwórz mapę „jak jest”**
- **Zrozum, czego potrzebuje Twoje dziecko**
- **Ustal zasady wspólnie (na miarę wieku)**
- **Zadbaj o rytm i przestrzeń**
- **Zamiast ekranów – wspólne aktywności**

Na koniec:

Dziecko do 6. roku życia potrzebuje prostych, jasnych zasad – ale przede wszystkim Twojej obecności. To nie ekrany mają je wychowywać i regulować emocje.

Zajrzyj do przykładowych zasad ekranowych i wybierz te, które pasują do Waszej rodziny. Pamiętaj – **domowe zasady ekranowe to nie ograniczenie**, tylko sposób na zdrowy rozwój i lepsze relacje. Zaczynasz od fundamentów.

Jak ustalać domowe zasady ekranowe – dzieci 6-9 lat

Domowe zasady ekranowe chronią relacje – rodzinne i rówieśnicze. Pomagają zachować równowagę i uczyć świadomego korzystania z technologii. Nie myśl o nich w kategoriach ograniczeń, tylko sposobu na wspólne doświadczenia, które budują bliskość i więź.

Na tym etapie rozwojowym dzieci zaczynają spędzać coraz więcej czasu w środowiskach, w których obecne są urządzenia ekranowe – w szkole, u kolegów, na zajęciach dodatkowych. Dlatego dzieci potrzebują dotyczyć nie tylko tego co wydarza się w domu, ale również tego jak dzieci korzystają z ekranów poza domem.

W tym wieku dzieci szczególnie potrzebują jasnych reguł i powtarzalności. Potrafią już uczestniczyć w tworzeniu zasad, wyrażać swoje potrzeby i rozmawiać o tym, co im odpowiada, a co nie. To doskonały moment, żeby zacząć tworzyć zasady razem z dzieckiem – a nie tylko „dla dziecka”.

- **Zacznij od siebie**
- **Stwórz mapę „jak jest”**
- **Zrozum, czego potrzebuje Twoje dziecko**
- **Twórz zasady krok po kroku**
- **Oferuj alternatywy – poszukajcie nowych możliwości**

Na koniec:

Jeśli Twoje dziecko ma 6–9 lat, to doskonały moment, żeby wspólnie tworzyć kulturę korzystania z ekranów w Waszej rodzinie – taką, która wspiera rozwój, wzmacnia relacje i uczy odpowiedzialności. Zasady nie muszą być idealne. Ważne, aby były wspólne, sensowne i elastyczne. Wtedy naprawdę zaczynają działać.

Jak ustalać domowe zasady ekranowe – dzieci 10-12 lat

Domowe zasady ekranowe chronią relacje – zarówno rodzinne, jak i rówieśnicze. Pomagają dzieciom w zachowaniu równowagi i uczą świadomego korzystania z technologii. W tym wieku dzieci zaczynają samodzielnie korzystać z internetu, komunikować się z rówieśnikami i eksplorować różne treści. To moment, w którym wprowadzenie domowych zasad ekranowych staje się nie tylko potrzebą, ale wręcz koniecznością – jako narzędzie, które pomaga dziecku budować cyfrową odpowiedzialność.

Nie traktuj zasad jako ograniczeń – to raczej sposób na życie, w którym jest miejsce na bliskość, relacje, spokój, aktywności offline, zabawę i wspólne doświadczenia.

- **Zacznij od siebie**
- **Sporządź mapę „jak jest”**
- **Zrozum, czego potrzebuje Twoje dziecko**
- **Twórz zasady wspólnie – krok po kroku**
- **Poszukajcie alternatyw**

Na koniec:

Jeśli Twoje dziecko ma 10–12 lat, to świetny moment, żeby wspólnie budować domową kulturę ekranową opartą na zaufaniu, relacji i wzajemnym szacunku. W tym wieku dzieci potrzebują coraz więcej autonomii, ale wciąż potrzebują też Twojej obecności, zainteresowania i przewodnictwa.

Domowe zasady ekranowe nie są nakazem – są wspólną umową, która może być punktem wyjścia do wielu dobrych rozmów, działań i wspólnego bycia.

Jak ustalać domowe zasady ekranowe – dzieci 13-15 lat

Dzieci w wieku 13–15 lat intensywnie budują swoją tożsamość, szukają autonomii i zaczynają dystansować się od rodziców. Ekrany i świat wirtualny odgrywają w tym procesie ogromną rolę – to tam nawiązują relacje, wyrażają siebie i mierzą się z oczekiwaniami rówieśników. Ustalanie zasad ekranowych z nastolatkami to **nie narzucanie granic, ale wspólne ich wyznaczanie**.

W wieku 13–15 lat dzieci intensywnie budują swoją tożsamość, poszukują autonomii i separują się od rodziców – to naturalny etap rozwoju. Ekrany i aktywności online odgrywają w tym procesie ogromną rolę – to tam nawiązują relacje, wyrażają siebie i mierzą się z oczekiwaniami rówieśników. To ważne, żeby ustalając domowe zasady ekranowe brać pod uwagę zarówno potrzeby rozwojowe jak również kontekst funkcjonowania młodego człowieka. Nie traktuj zasad jako ograniczeń – to raczej sposób na życie, w którym jest miejsce na bliskość, relacje, spokój, aktywności offline, rozrywkę i wspólne doświadczenia.

- **Zacznij od siebie**
- **Sporządź mapę „jak jest”**
- **Zauważ potrzeby, nie tylko zachowanie**
- **Twórzcie zasady razem – z wzajemnym szacunkiem i zrozumieniem**
- **Wspólnie szukajcie alternatyw**

Na koniec:

Nastolatki szczególnie mocno reagują na to, co odbierają jako niesprawiedliwość – jeśli rodzic sam spędza dużo czasu z telefonem i nie dba o higienę cyfrową, nie będzie dobrym przykładem dla swojego dziecka. Zasady ekranowe mogą być świetnym narzędziem do budowania samodzielności, uczenia się o sobie, budowania relacji. Ich celem jest ochrona relacji, a nie podzielenie. Kluczowe jest nie to, jak bardzo ograniczymy dziecko – ale jak bardzo będziemy mu towarzyszyć w nauce korzystania z ekranu w sposób, który mu służy.

Źródło

<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/jak-wprowadzac-zasady-przewodnik-po-wieku/>

<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/>