7 dni małych zmian

Cyfrowe dzieciństwo - rodzinny plan do wypróbowania

Zacznij w dowolnym dniu. Dopasuj kroki do wieku, potrzeb i możliwości dziecka. U najmłodszych zmiany wprowadza dorosły. To propozycja porządkowania domowych nawyków, nie terapia ani test diagnostyczny.

- [ ] **Dzień 1 - Zobacz, jak jest naprawdę**
  Zanotuj, kiedy pojawiają się ekrany, także telewizor w tle. Zapisz porę snu i jeden moment, w którym telefon zastępuje wspólną uwagę. Dzisiaj zbierasz obserwacje.

- [ ] **Dzień 2 - Poznaj jedną treść**
  Obejrzyj z dzieckiem fragment tego, co lubi, lub poproś o pokazanie gry. Zapytaj: „Co jest dla Ciebie w tym ważne?”. U malucha wybierz wspólną zabawę poza ekranem.

- [ ] **Dzień 3 - Zadbaj o wieczór**
  Wprowadź godzinę bez ekranów przed snem. Ustal miejsce odkładania urządzeń poza sypialnią. Przygotuj spokojny zamiennik: książkę, opowieść lub rozmowę.

- [ ] **Dzień 4 - Wybierz jedną chwilę bez telefonu**
  Może to być posiłek lub spacer. Zasada obejmuje dorosłych. Uprzedź o niej wcześniej i zapytaj dziecko, jak chce spędzić ten czas.

- [ ] **Dzień 5 - Przygotuj zamiennik na trudny moment**
  Wybierz jedną sytuację: kolejkę, nudę, złość. Przygotuj mały zestaw albo pomysł na zabawę. Oceń, co było pomocne, nawet jeśli nie udało się za pierwszym razem.

- [ ] **Dzień 6 - Sprawdźcie bezpieczeństwo**
  Przejrzyjcie kontakty, ustawienia prywatności i automatyczne odtwarzanie. Ustalcie, komu dziecko pokaże niepokojącą wiadomość. Porozmawiajcie także o botach AI, jeśli z nich korzysta.

- [ ] **Dzień 7 - Zostawcie jedną zmianę**
  Zapytaj: „Co było łatwiejsze, co trudniejsze?”. Porównaj sen, wspólny czas i samopoczucie z początkiem tygodnia. Wybierzcie jedną zasadę, którą utrzymacie. Tydzień nie wystarcza do oceny przyczyn trudności rozwojowych.

Nasza jedna zasada na kolejny tydzień: _____

Co zrobimy zamiast sięgać po ekran: _____

Nie zmieniaj leczenia ani indywidualnych zaleceń specjalisty na podstawie tego planu. Nie odkładaj potrzebnej konsultacji do zakończenia tygodnia. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia wezwij pomoc: 112.

Propozycje praktyczne na podstawie wskazówek WHO, AAP i NASK. Pełne źródła w artykule „Cyfrowe dzieciństwo”. Opracowanie: 14.10.2026.