

Poradnik dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym

Wioletta Junik

Blanka Poćwiardowska

Karolina Van Laere

RAZEM W CYBERŚWIECIE

POMYSŁOWNIK NA TRUDNE SYTUACJE



PIERWSZE KROKI
W (cyber)ŚWIECIE
– zróbmy je razem

Warszawa 2026

Konsultacja naukowa
prof. dr hab. Maria Deptuła

Korekta i redakcja językowa
Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne
Maciej Karwacki

Broszurę opracowała i wydała
Fundacja Poza Schematami
www.fundacijapozaschematami.pl

Egzemplarz bezpłatny

Wydanie II
ISBN 978-83-65956-74-3
Warszawa 2026

Ministerstwo
Zdrowia



**Zadanie współfinansowane ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**

Copyright © Minister Zdrowia, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

WPROWADZENIE

Oddajemy w Państwa ręce poradnik dla rodziców i opiekunów, który powstał w ramach kampanii „Pierwsze kroki w (cyber)Świecie”. Kampania adresowana jest głównie do rodziców, a także nauczycieli i wychowawców pracujących z przedszkolakami. Ma ona na celu propagowanie zasad i wzorów zachowań, które służą bezpiecznemu i kreatywnemu używaniu nowych mediów (takich jak współczesny telefon, czyli smartfon, tablet, laptop czy komputer) przez dzieci w wieku przedszkolnym. Jak wskazują bowiem wyniki badań, nadużywanie cybermediów może prowadzić do wielu niekorzystnych efektów: od pobudzenia dziecka i nadmiernej stymulacji zachowań po uzależnienie i nieprawidłowy rozwój osobowościowy oraz fizyczny.

Broszura została podzielona na dwie części. W pierwszej zamieszczono informacje na temat tego, co sprzyja nadmiernemu używaniu urządzeń cyfrowych przez dzieci. Opisano także sposoby chronienia dzieci przed zagrożeniami związanymi z nadużywaniem cybermediów. Przedstawiono ponadto zasady korzystania z Internetu i mediów elektronicznych przez przedszkolaki. Część drugą poświęcono omówieniu przykładów trudnych sytuacji związanych z używaniem nowych mediów przez dzieci oraz podpowiedzi, co w takich sytuacjach można zrobić i jak im zaradzić. Na wewnętrznej stronie okładki zamieszczono informacje dotyczące form i miejsc udzielających pomocy w sytuacji nadużywania przez dzieci w wieku przedszkolnym nowych mediów.

Zapraszamy również do odwiedzenia strony internetowej kampanii, gdzie zamieszczono wiele artykułów i materiałów audiowizualnych rozwijających tematy omawiane w niniejszej publikacji:

<https://pierwszekroki.net/>



Broszura została opracowana przez Fundację Poza Schematami na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Zapraszamy do lektury!



CZĘŚĆ I. URZĄDZENIA EKRAKOWE A ZDROWIE I ROZWÓJ MAŁEGO DZIECKA

dr Wioletta Junik

Rodzicu, opiekunie ...

prawdopodobnie Twoje dziecko, tak jak wielu innych przedszkolaków, ma dostęp do urządzeń ekranowych. W ostatnich latach telewizory, smartfony, tablety czy komputery stały się dla małych dzieci (0–5 lat) nieuniknioną częścią ich codziennego życia. Zostały wymyślone, żeby wzbogacać ludzkie życie. Służą edukacji, dostarczają rozrywki i ułatwiają porozumiewanie się. Naukowcy dowodzą, że korzystanie z różnych mediów za pomocą urządzeń ekranowych może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci. Znaczy to, że dzieciom należy je udostępniać ostrożnie i z namysłem.

Warto wiedzieć, kiedy użytkowanie tych urządzeń będzie mało bezpieczne i dlaczego, oraz co robić, by temu przeciwdziałać. Tym bardziej że cybertechnologie stale rozwijają się, a urządzenia ekranowe zyskują nowe, coraz bardziej atrakcyjne możliwości. Dzieci żywo interesują się nimi i chcą coraz więcej z nich korzystać. To sprawia, że część rodziców, opiekunów ma wątpliwości: czy i kiedy powinni udostępniać dziecku smartfon, komputer albo telewizor i jak długo pozwalają z nich korzystać.

Czy wiesz, że ...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) w trosce o zdrowie i rozwój dzieci opracowały oficjalne zalecenia co do czasu, jaki dzieci mogą spędzać w kontakcie z ekranami urządzeń.

Według nich dzieciom do 18, a nawet 24, miesiąca życia nie należy w ogóle udostępniać urządzeń ekranowych (z wyjątkiem czatów wideo do kontaktów z najbliższymi), a dzieciom w wieku od 2 do 5 lat powinno ograniczyć się ten czas do jednej godziny dziennie.

Rodzice/opiekunowie możecie zadbać o bezpieczne korzystanie z urządzeń ekranowych przez Wasze dzieci zdobywając i poszerzając wiedzę o skutkach ich używania. Na początku warto zdać sobie sprawę, że każde urządzenie ekranowe może inaczej oddziaływać na fizyczne, emocjonalne, psychiczne i duchowe doświadczenie człowieka biorąc pod uwagę:

- **jak jest zbudowane** oraz **jakie posiada właściwości techniczne** (czy ma ekran dotykowy czy bezdotykowy, jak silne jest światło ekranu, jakie ma głośniki, baterie i zasilacze oraz czy ma dostęp do Internetu);
- **jakie funkcje oferuje użytkownikowi** (czyli jakie treści w formie obrazów i dźwięków są przekazywane za pośrednictwem ekranu i głośników urządzenia, czy dziecko może używać ekranu dotykowego, czy głównie oglądać obrazy i słuchać dźwięków).

Korzyści z używania przez przedszkolaki urządzeń ekranowych

- Od około 2 roku życia, dobrze zaprojektowane i dostosowane do wieku dzieci, telewizyjne programy edukacyjne mogą sprzyjać rozwojowi języka i uczyć dziecko czytania i pisania.
- Wartościowe programy edukacyjne, które dzieci mogą oglądać w telewizorze, na smartfonie czy tablecie pomagają przedszkolakom w nauce różnych umiejętności i postaw. Dzieci mogą uczyć się empatii, tolerancji i szacunku wobec innych ludzi. Do tej nauki dziecku potrzebna jest obecność rodzica/opiekuna i jego aktywny udział w tym, co robi dziecko, ponieważ najlepsze rezultaty uczenia się tych sprawności osiąga ono dzięki ożywionym, bezpośrednim relacjom z troskliwymi dorosłymi.
- Korzystanie z mediów cyfrowych, takich jak aktywne gry wideo, gry na konsole czy rozmaite aplikacje, może zachęcać dzieci do aktywności fizycznej i ją uzupełniać. Na przykład angażując dzieci do tańca albo innych czynności ruchowych.

Negatywne skutki używania przez przedszkolaki urządzeń ekranowych

- Wczesne dzieciństwo obejmuje krytyczne dla rozwoju mózgu dziecka okresy. To, co wyświetla się na ekranie urządzenia, stymuluje mózg dziecka w sposób ciągły. Może w ten sposób

przyczynić się do **nieprawidłowego rozwoju mózgu dziecka**, bo **zakłóca takie procesy poznawcze jak uwaga czy prawidłowe spostrzeganie**. Te z kolei pomagają dzieciom rozwijać umiejętności społeczno-emocjonalne, których dzieci potrzebują by rozpoznawać emocje, rozwijać empatię i dobrać odpowiednie zachowania. Z tego powodu zbyt duża ilość czasu spędzanego przed ekranami urządzeń **może powodować emocjonalne rozchwianie, trudności z radzeniem sobie z trudnymi emocjami i w kontaktach z innymi ludźmi**.

- Dzieci korzystające z urządzenia ekranowego mają **mniejsze szanse na prawidłowy rozwój umiejętności językowych**, ponieważ podczas oglądania i słuchania treści nie używają mowy tak, jak to ma miejsce w relacji z drugim człowiekiem.
- Samotne spędzanie czasu przed ekranem skraca czas, który dziecko mogłoby spędzić na uczeniu się porozumiewania i nawiązywania prawidłowych relacji z innymi. Brak tych umiejętności w przyszłości **może skutkować odrzuceniem przez rówieśników**.
- Programy skierowane do małych dzieci często charakteryzują się szybkim tempem zmian obrazu, co **źle wpływa na rozwój procesów myślenia** takich jak na przykład uwaga. Dziecko przyzwyczajone do gwałtownych, nienaturalnych, szybkich zmian obrazów na ekranie w zwyczajnym życiu ma trudności, żeby skupić się na wolniejszym przekazywaniu wiedzy przez nauczyciela, ponieważ odbiera to jako powolne i nudne. Dlatego na zajęciach rozmawia, zajmuje się czymś innym niż należy, lub zaczepia inne dzieci.
- Działanie niebieskiego światła ekranu urządzenia **źle wpływa na naturalny rytm dobowy organizmu człowieka i prowadzi do zaburzeń snu**. Niebieskie światło ekranów wysyła sygnał do mózgu człowieka, że trwa dzień i jest to czas na aktywność. Zaburza to wydzielanie melatoniny – hormonu, który jest nam potrzebny do zaśnięcia i dobrego, regenerującego snu. Pozostawione w sypialni dziecka urządzenia mogą zakłócać sen poprzez przychodzące sygnały dźwiękowe.
- Światło ekranu **niekorzystnie wpływa na zdrowie oczu** powodując pieczenie, swędzenie czy zaczerwienienie oczu (nazywa się to zespołem suchego oka). Może też **prowadzić do krótkowzroczności**.
- Każde **urządzenie ekranowe wysyła promieniowanie elektromagnetyczne**, które może negatywnie wpływać na ogólne samopoczucie każdego człowieka. Rozwijający się organizm dziecka, w tym jego układ nerwowy, jest szczególnie narażony na szkodliwe działania tego promieniowania, które zdaniem naukowców może działać rakotwórczo.
- Zbyt długie korzystanie z urządzeń ekranowych **przez dziecko zabiera mu czas potrzebny na aktywność fizyczną**. Brak tej aktywności może przyczynić się w przyszłości do nadwagi albo otyłości oraz ogólnego pogorszenia zdrowia dziecka.
- Dzieci zapatrzone w ekran często **przyjmują nieprawidłową pozycję ciała** podczas korzystania z urządzenia, co prowadzi do bólów szyi, karku, ramion, pleców, a w rezultacie może spowodować skrzywienie sylwetki. Długotrwałe zginanie odcinka szyjnego kręgosłupa nad urządzeniami mobilnymi prowadzi do nieprawidłowej postawy, którą nazywa się SMS-ową szyją. Wiąże się to z bólem, przeciążeniami i mikrourazami.
- Długotrwałe używanie przez dziecko urządzeń ekranowych może **przyczynić się do powstawania nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)**. Zespół ten należy obecnie do najczęściej diagnozowanych przewlekłych zaburzeń psychicznych wieku dziecięcego. W ostatnich 20 latach liczba osób z tym zaburzeniem wzrosła o 30%. Ustalono, że odpowiedzialne za ten wzrost są czynniki środowiskowe. Zaliczono do nich na przykład oglądanie szybko zmieniających się obrazów w telewizorze w pierwszych 3 latach życia dziecka. I powiązano to z problemami z uwagą w późniejszym dzieciństwie.
- Przekraczanie zalecanego dla wieku dziecka czasu przed ekranami urządzeń może prowadzić do powstania **uzależnienia od ekranu**. Jeśli mózg dziecka skojarzy urządzenie ekranowe z atrakcyjnymi i angażującymi je treściami, to bardzo szybko oglądanie ekranu staje się odruchowe i pojawia się przymus coraz częstszego korzystania z urządzenia. Niestety, rozwijający się mózg przedszkolaków sprawia, że są one bardziej podatne na uzależnienie od urządzeń ekranowych.

Rodzicu, opiekunie...

uzależnienie od ekranu to zaburzenie lub dysfunkcja, na którą składa się grupa negatywnych zachowań, mogących wystąpić, gdy nadmiernie używa się smartfonów, tabletów, komputerów.

Oznakami uzależnienia od urządzeń ekranowych u dziecka mogą być następujące zachowania:

1. Dziecko nie jest w stanie kontrolować czasu i sposobu korzystania z urządzenia

Dorosły próbuje wprowadzić ograniczenia korzystania z urządzenia, a dziecko nie może sobie poradzić z tą sytuacją. Najczęściej wybuchą złością lub nie przestrzega ustalonych zasad.

2. Dziecko traci zainteresowanie innymi zajęciami

Dziecko woli bardziej urządzenia ekranowe niż czytanie książek, bawienie się zabawkami czy zabawy ruchowe. Często ten problem zauważyć można, gdy dziecko mówi, że nudzi się, kiedy nie korzysta z urządzenia. Sygnałem może być też to, że rezygnuje ze swoich ulubionych zainteresowań na rzecz grania czy oglądania czegoś. Może też zapominać o regularnych czynnościach, jak jedzenie, nauka czy codzienne mycie się.

3. Dziecko nie potrafi myśleć o niczym innym

Dziecko, gdy nie gra w gry, to stale o nich mówi. Nieustannie odgrywa scenki naśladowując postaci znane mu z ekranu. Musi być cały czas na bieżąco z historią swoich bohaterów.

4. Dziecko ma problemy w nawiązywaniu relacji z innymi

Dziecko nie nawiązuje kontaktu z innymi, pomimo podejmowanych prób podjęcia z nim rozmowy. Korzystanie z urządzeń zakłóca zajęcia rodzinne i kontakty z rówieśnikami. Dzieci rezygnują z nich, żeby jeszcze więcej czasu poświęcić ulubionej grze.

5. Zachowanie dziecka staje się powodem kłótni rodzinnych

Pomiędzy dzieckiem a rodzicami/opiekunami pojawiają się konflikty podczas prób wprowadzania i przestrzegania zasad korzystania z urządzeń. Na przykład mogą one dotyczyć nieprzestrzegania wprowadzonego limitu czasowego lub odkładania urządzenia na wyznaczone miejsce przed posiłkiem, snem itp.

6. Dziecko za pomocą urządzeń radzi sobie ze stresem

To sytuacja, w której dziecko potrzebuje skorzystać z urządzenia, aby poczuć się lepiej.

7. Dziecko wykazuje objawy podobne do zespołu odstawienia jak w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych

Dziecko jest niespokojne, mocno niezadowolone albo zachowuje się agresywnie, kiedy nadszedł czas, aby wyłączyć telewizor przed snem lub odłożyć urządzenie mobilne na czas spędzony z rodziną bez ekranu. Do najczęstszych oznak odstawienia od urządzeń ekranowych należą: drażliwość, zmiany nastroju, trudności ze snem, bóle głowy, depresja i niepokój.

Niestety naukowcy nie określają, jak wiele z powyższych sytuacji musi wystąpić, by móc stwierdzić, że dziecko jest uzależnione od urządzeń ekranowych. Dlatego warto przyjrzeć się sposobom ich użytkowania we własnych domach i wprowadzać zasady chroniące przedszkolaki przed nadmiernym korzystaniem z urządzeń, zanim pojawi się uzależnienie.

Co przyczynia się do powstawania zagrożeń?

Wszystko to, co może spowodować problemy z rozwojem i zdrowiem dzieci na skutek używania urządzeń ekranowych, nazywa się w nauce czynnikami ryzyka.

Najważniejsze **czynniki ryzyka** to:

- **Nadmierne użytkowanie urządzeń ekranowych przez rodzica/opiekuna lub uzależnienie od nich**

Jeśli dorośli nadużywają urządzeń ekranowych, to tego samego uczą swoje dzieci, dla których są najważniejszym wzorem do naśladowania. Wysyłają dzieciom sygnał, że to urządzenie jest ważne, bo sami poświęcają mu dużo czasu i uwagi. Przez to mają mniej kontaktów i różnych, ważnych aktywności z własnym dzieckiem. Dzieci bez względu na wiek nie powinny konkurować z urządzeniami o uwagę rodziców.

- **Brak kontroli rodziców/opiekunów**

Niekontrolowany przez dorosłych dostęp dziecka do urządzenia ekranowego połączonego z Internetem może sprawić, że dziecko napotka szkodliwe, nieadresowane do dzieci treści lub nawiąże kontakt z nieznanymi osobami, czy też skorzysta z niepożądanego płatnej usługi.

- **Wczesne korzystanie z urządzeń ekranowych**

U dzieci poniżej drugiego roku życia istnieje większe prawdopodobieństwo pojawienia się negatywnych skutków dla rozwoju fizycznego i psychicznego. Dlatego dawanie niemowlętom urządzeń ekranowych może powodować problemy w rozwoju i ze zdrowiem w wieku przedszkolnym.

- **Zbyt duża ilość czasu spędzanej przed ekranem**

Dzieci spędzające przed ekranem więcej czasu niż godzinę dziennie są bardziej podatne na zagrożenia związane ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Poza tym słabiej rozwijają swoje umiejętności społeczne i dojrzałość emocjonalną. Ich rozwój językowy i poznawczy też jest zagrożony. Często korzystanie z urządzeń wypiera inne, korzystne dla rozwoju dziecka aktywności. Są to kontakty z rodzicami i rówieśnikami, czytanie książek, ruch czy regularny sen. Naukowcy ustalili, że zbyt długi czas spędzany przed ekranem zwiększa częstość występowania uzależnienia od cybermediów.

- **Ograniczona aktywność fizyczna**

Rolą rodziców i opiekunów jest dbanie o odpowiednią codzienną dawkę aktywności ruchowej dziecka. Zastępowanie jej rozrywkami z użyciem mediów ekranowych wpływa niekorzystnie na jego wszechstronny rozwój fizyczny.

Co chroni dziecko przed szkodliwym użytkowaniem urządzeń ekranowych?

Wszystko to, co sprawia, że rozwój i zdrowie dzieci będzie chronione przed szkodliwym działaniem urządzeń ekranowych, nazywane jest w nauce czynnikami chroniącymi. Ponieważ wiele zachowań dzieci jest wynikiem naśladowania rodziców/opiekunów, to za najważniejsze czynniki chroniące uważa się przykład rodziców/opiekunów i innych członków rodziny. Zalicza się do nich:

- **Bliska relacja z rodzicem/opiekunem**

Czas i uwaga poświęcone dziecku, dbałość o jego potrzeby, zaangażowanie w sprawy dziecka i okazywane mu uczucia to elementy, które tworzą bliską więź dziecka z dorosłym. Więzy ta jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dziecko przed stresem, niepokojem, napięciem czy innymi nieprzyjemnościami. To chęć poradzenia sobie z nimi jest częstą przyczyną nadużywania urządzeń ekranowych, które odwracają uwagę i pomagają się odstresować.

- **Nadzór rodzica/opiekuna**

Towarzyszenie dziecku w różnych aktywnościach z urządzeniami ekranowymi uczy właściwych zachowań podczas ich używania. Nadzór dorosłego pomaga chronić dziecko przed zagrożeniami płynącymi z Internetu. Ustalanie limitów czasu spędzanej przed ekranem i przestrzeganie ich ma pozytywny wpływ na społeczne umiejętności dziecka i dobry sen.

- **Ustalenie zasad korzystania z mediów elektronicznych w rodzinie i dostarczanie odpowiednich wzorców zachowania**

W każdej rodzinie powinny zostać ustalone zasady korzystania z urządzeń ekranowych i obejmować wszystkich członków rodziny. Dzieciom trzeba wytłumaczyć, po co są ustalane zasady, przed czym je chronią i czego uczą. Ważne jest przekonanie dziecka, że zasady nie są karą, tylko wyrazem troski dorosłych o zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci. Dodatkowo dorośli powinni być dla dzieci wzorem w przestrzeganiu ustalonych w domu zasad.

- **Dbanie o systematyczną aktywność fizyczną dziecka**

Codziennie przebywanie na dworze, bieganie, zabawy ruchowe są niezbędne do wszechstronnego rozwoju dziecka, nie tylko fizycznego. Im więcej czasu spędza ono na takich aktywnościach, tym mniej korzysta z mediów ekranowych, które nie zastąpią takich aktywności.

- **Edukacja**

Należy uczyć dzieci właściwego i bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych. Wspierać aktywność, która przyczynia się do prawidłowego rozwoju dziecka i udostępniać treści, aplikacje czy gry odpowiednio do wieku dziecka i posiadające wartość edukacyjną. Należy rozmawiać z dzieckiem na temat zasad bezpieczeństwa w sieci, o zagrożeniach, także prywatności oraz sposobach reagowania w niebezpiecznych sytuacjach.

• Dostęp do różnych źródeł rozrywki i rozwoju zainteresowań

Ważne jest, żeby rodzice/opiekunowie uczyli dzieci aktywnego spędzania czasu wolnego. To pozwoli dzieciom w przyszłości organizować sobie ten czas bez udziału smartfona, tabletu czy komputera. Aranżowanie zabaw, gier dla całej rodziny, a nawet angażowanie dziecka w czynności takie jak sprzątanie czy gotowanie służy pogłębianiu więzi w rodzinie. Dzięki temu czas spędzany z bliskimi jest dla nich równie atrakcyjny. Chętniej też przestrzegają wspólnie ustalonych zasad. Zapisanie dziecka na ciekawe zajęcia plastyczne, przyrodnicze czy sportowe to nie tylko dbanie o twórczy rozwój dziecka, ale nauka radzenia sobie z nudą i wspieranie kontaktów z innymi dziećmi.

Rodzicu, opiekunie...

Oto kilka wskazówek dotyczących korzystania przez dziecko przedszkolne z urządzeń ekranowych:

- Dawaj dziecku dobry przykład. Jeśli chcesz, by nie nadużywało urządzeń ekranowych, sam tego nie rób.
- Ustal zasady korzystania z urządzeń ekranowych. Jasno określ, kiedy i gdzie mogą być używane, i kiedy należy je wyłączyć (koniecznie podczas rodzinnego obiadu i kiedy dziecko jest samo w pokoju).
- Bądź przy dziecku podczas używania urządzenia, by pomagać mu zrozumieć to, co widzi i słyszy oraz dbać o bezpieczeństwo, jeśli urządzenie podłączone jest do Internetu.
- Wybieraj dobrej jakości programy edukacyjne.
- Konsekwentnie kontroluj czas spędzany na korzystaniu z urządzenia i nie dopuszczaj do przekraczania limitu czasu wskazanego dla wieku dziecka.
- Dowiedz się, jakie są przyczyny wydłużania przez dziecko czasu przed ekranem i spróbuj wprowadzić zmiany.
- Pamiętaj, że dziecko powinno każdego dnia mieć czas na aktywność fizyczną.
- Doceniaj dziecięcy wkład w bezpieczne korzystanie z urządzeń, czyli przestrzeganie ustalonych w domu zasad.

CZĘŚĆ II. SPOSOBY NA TRUDNE SYTUACJE

dr Blanka Poćwiardowska, Karolina Van Laere

Wstęp

Media elektroniczne potrafią szybko zaciekawić, rozweselić, uspokoić czy zająć uwagę dziecka. Czyżby były idealną pomocą dla rodziców małych dzieci? Wręcz przeciwnie. Zalety i łatwość używania urządzeń ekranowych mogą bardzo łatwo uspić naszą czujność i ograniczyć dziecku możliwości rozwoju. Nie zastąpią w żaden sposób kontaktu i czasu spędzonego z rodzicem. Kiedy stają się ważną częścią codzienności dziecka, mogą doprowadzić do wielu negatywnych skutków w bliskiej i dalekiej przyszłości. Podstawowym źródłem jego kapitału wewnętrznego są w dzieciństwie relacje z rodzicami/opiekunami.

Każdemu rodzicowi zdarza się, że zachowanie dziecka stawia go w trudnej sytuacji. Często pojawia się pokusa, by zająć jego uwagę, dając mu smartfon. W dalszej części tej publikacji przedstawiamy 6 takich sytuacji i odpowiadamy na następujące pytania:

- 1) *Co rodzic może pomyśleć i poczuć, gdy zdarzy mu się taka sytuacja?*
- 2) *Co może zrobić, by nie działał pod wpływem tych myśli i emocji?*
- 3) *Co się stało, że dziecko tak się zachowuje? Co może ono czuć w tej sytuacji?*
- 4) *Co tak naprawdę chce powiedzieć rodzicowi tym zachowaniem?*
- 5) *Co może rodzic mu zaproponować zamiast zabawy smartfonem?*
- 6) *Jakie będą korzyści z takiego sposobu działania rodzica?*

SYTUACJA I

W poniedziałek rano Asia nie chce zjeść śniadania. Wstaje od stołu, chce się bawić klockami. Gdy tata prosi ją, żeby usiadła i zjadła śniadanie, mówi, że teraz buduje zoo. Tata nalega, żeby zjadła śniadanie przy stole, a Asia odpowiada, że usiądzie przy stole, jak będzie mogła obejrzeć na tablecie bajkę o zwierzątkach.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Możesz odczuwać irytację, złość, zniechęcenie, a czasem bezsilność. Być może odnajdziesz swoje myśli w poniższych zdaniach: *Jak tak dalej pójdzie, spóźnię się do pracy? Znowu to samo, trzeba ją ciągle namawiać do jedzenia... Mam już tego dosyć, ile można prosić, żeby coś zjadła! Dam jej ten tablecik, to spokojnie posiedzi przy jedzeniu. Mam wtedy pewność, że nie będzie głodna.*

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Warto skoncentrować swoją uwagę na tym, że to, co czujesz, za chwilę minie... (emocje niepodświadome myślami na ogół mijają po ok. 90 sekundach). Przywołaj wiedzę na temat rozwoju dziecka, która pomaga wyhamować niechciane reakcje, np. dziecku trudno skupić się na jednej czynności, która nie jest zbyt ciekawa, jeśli ma w zasięgu wzroku coś bardziej atrakcyjnego, np. zabawkę. Oddychaj przeponowo. Takie oddychanie pomaga się uspokoić. Weź głębszy wdech (tak, by rozszerzyły się żebra) i zrób dwa razy dłuższy wydech kilka razy po sobie. Dotlenisz się, co pozwoli uruchomić tę część mózgu, która odpowiada za znajdowanie rozwiązań.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje? Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Dziecko lubi decydować o tym, co je, a to, co dostało, może nie do końca mu smakuje. Brak możliwości wyboru może budzić złość, zniechęcenie.

Być może dziecko nie jest jeszcze głodne, stąd niechęć do siedzenia przy stole w trakcie posiłku – zje, jak zgłodnieje.

Jeśli dziecko przyzwyczyło się, że je przy włączonej bajce, samo jedzenie nie jest dla niego atrakcyjne. Kiedy zabraknie bajki, może czuć złość, zdenerwowanie, zaskoczenie. Niestety, taki posiłek odciąga uwagę dziecka od sygnałów ciała świadczących o głodzie i sytości.

Co tak naprawdę Twoje dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Chce dać Ci znać, że nie jest głodne albo że chce decydować o sobie, mieć wpływ na to, co się z nim dzieje.

Co możesz zaproponować, żeby nie oferować dziecku nagrody – skorzystania z telefonu?

Pierwszym krokiem może być zadanie pytania *Co się stało, że wstałaś od stołu?* Szukanie powodów zachowania dziecka może pomóc lepiej zrozumieć to, co robi. A często pomaga dziecku w zrozumieniu siebie i poczuciu, że jest dostrzegane i ważne. Rodzice jednak mogą je zachęcić do towarzyszenia im w posiłku i wspólnych rozmów. W ten sposób podkreślają, że jest ważną częścią rodziny.

Warto przypomnieć dziecku, że jedzenie sprawia, że będzie miało więcej siły do zabawy w przedszkolu.

Dodatkowo można powiedzieć: *Zostało nam niewiele czasu do wyjścia do przedszkola i zależy mi, żebyś nie była głodna. Co Ty na to, żebyś teraz zjadła śniadanie, a ja włączę bajkę o zwierzątkach do słuchania?* Można zamiast tego ostatniego pytania zadać pytanie: *Nie jesz śniadania, a mi zależy na tym, żebyś była najedzona, co proponujesz?* Jeśli dziecko nie jest głodne, może zjeść nieco później w przedszkolu. A dzięki temu zaspokoi swoją potrzebę decydowania o sobie.

Posiłek może być bardziej atrakcyjny, gdy rodzice zachęcą dziecko do rozmowy albo zaproponują, żeby wymieniło wszystkie czerwone rzeczy, które znajdują się na stole, bądź porozmawiają o miłych zdarzeniach z zeszłego tygodnia (po powrocie z przedszkola dziecko może je narysować, nadać tytuł rysunkom i zachować jako miłe wspomnienie z ostatniego tygodnia) – w ten sposób wydłuża się czas myślenia o ważnym, miłym zdarzeniu, a tym samym dłużej trwają przyjemne emocje¹.

Gdy dziecko chce o sobie decydować, może z talerza, na którym są różne składniki (pieczywo, warzywa, wędlina, ser), wybrać te, które chce zjeść (oczywiście z zachętą do próbowania nowych smaków) i w taki sposób zaspokoić potrzebę decydowania o sobie. Można również zaproponować dziecku, by włączyło się do przygotowania posiłku i na tym etapie wybierze to, co chce zdrowego zjeść.

Korzyści z takiego sposobu działania

Dziecko uczy się:

- odczytywać sygnały o głodzie i sytości,
- że jest ważną osobą w rodzinie, bo mama i tata chcą, by było obecne przy wspólnym posiłku,

¹ **Hanson R.** (2020). *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie.* Sopot: GWP – technika chłonięcia dobra.

- że może decydować o sobie (oczywiście w zakresie odpowiednim do wieku),
- samodzielnego przygotowywania posiłku.



SYTUACJA 2

Podczas zakupów w markecie Julek upiera się, żeby rodzice kupili mu dużą paczkę żelków. Rodzice nie planowali takich zakupów. Kiedy Julek słyszy odmowę, zaczyna płakać. Mama chce w spokoju dokończyć zakupy. Ma ochotę posadzić Julka na siedzisku w sklepowym wózku, dać mu smartfon, żeby czymś się zajął i nie płakał.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

W takiej sytuacji możesz przeżywać frustrację i obawę. Cokolwiek zrobisz, każde Twoje zachowanie może podlegać ocenie osób, które Cię otaczają, a to też nasila napięcie. Może czujesz złość, bo oczekujesz, że dziecko jest na tyle duże, żeby nie płakać w sklepie. A może to wstyd, bo czujesz, że inni zaczynają oceniać Ciebie i Twój sposób wychowania.

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Wcześniej warto ułożyć sobie zdanie na sytuację trudną, np. *Moje dziecko jest zdane na mnie; Po prostu bardzo czegoś chce; To się mogło zdarzyć każdemu dziecku; Oddychaj, zaraz znajdziesz jakieś rozwiązanie; Moje dziecko, właśnie teraz potrzebuje mojej pomocy* lub każde inne zdanie, które zatrzyma szybką, nieprzemyślaną reakcję.

Skoncentruj się przez chwilę na swoich stopach, poczuj, jak dotykają podłoża, określ, czy są ciepłe, czy może chłodne – przeniesienie uwagi na własne ciało powstrzyma Cię przed impulsywnym działaniem.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje? Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Sklepy wypełnione po brzegi różnymi, kolorowymi artykułami silnie działają na układ nerwowy dziecka. Rozbudzają pragnienia, które często nie mogą być zrealizowane. To może spowodować u dziecka frustrację, zniechęcenie, złość.

Co tak naprawdę Twoje dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Płaczem chce przekazać rodzicom, że przeżywa trudne emocje, które nie do końca potrafi nazwać. To silne pragnienie posiadania tego, co teraz jest dla dziecka najważniejsze, może okazać się bardzo frustrujące.

Płacz dziecka jest wołaniem o pomoc w radzeniu sobie z emocjami „Pomóż mi się uspokoić, bo jeszcze tego nie potrafię. Wyjaśnij mi, co się dzieje. Pomóż mi uporządkować emocje”.

Co możesz zaproponować, żeby nie oferować dziecku telefonu?

Przed wyjściem z domu ustal z dzieckiem, co kupujecie i zachęć je do szukania potrzebnych produktów.

Możesz porozmawiać z nim o tym, co możesz dla niego zrobić, kiedy czegoś będzie chciało tak bardzo, że się rozplacze – często dziecko może Cię zaskoczyć swoim pomysłem, który może być najskuteczniejszy w tej sytuacji, bo samodzielnie wymyślony². Jeśli nie ma pomysłów, bo jest jeszcze małe, zaproponuj dwa rozwiązania i zapytaj, które wybiera.

Nie oczekuj, że dziecko z dnia na dzień nauczy się radzić sobie z trudnymi emocjami. Potrzebuje na to czasu i warunków do ćwiczenia. Czasem też potrzebuje sprawdzić, gdzie są granice tego, co mu wolno i próbuje je przekroczyć. Tak sprawdza, czy nadal istnieją i czy może na Ciebie liczyć.

Gdy już masz przed sobą płaczące dziecko, pamiętaj, że płacz tłumi wydzielanie hormonów stresu i stabilizuje nastrój³. Sprawdź, czy dziecko chce się przytulić, dowiedz się, czy chce porozmawiać, wysłuchaj, nazwij pragnienia, powiedz o emocjach, pobądź z dzieckiem w tym rozczarowaniu lub złości.

Kiedy ochłonie, powiedz, że je rozumiesz – jednak nie kupuj tego, czego nie zamierzałaś/ęś kupić. Możecie wspólnie zaplanować zakup żelków kolejnego dnia albo z okazji jakiegoś święta.

Zapytaj, gdy trochę się uspokoi, czy chce Ci pomóc w dalszych zakupach i poproś o znalezienie jakiegoś produktu z listy.

² <https://pierwszekroki.net/wspieranie-rodzicow-w-wychowywaniu-dziecka/> tam znajdziesz opis metody rozwiązywania konfliktów bez porażek T. Gordona.

³ Retz E., Bongertz Ch. S. (2022). *Child wild, czyli naturalny rozwój dziecka. Wychowanie zorientowane na więzi i potrzeby*. Szczecin: Wydawnictwo Natuli, s.122.

Korzyści z takiego sposobu działania

Dziecko:

- zauważa, że rodzice nie boją się jego emocji i sposobu ich przekazywania – dostaje informację „emocje nie są groźne, mijają”,
- doświadcza, że może liczyć na pomoc w poradzeniu sobie z intensywnymi emocjami bez pomocy telefonu, bajek, gier,
- po pewnym czasie nauczy się radzenia sobie z frustracją oraz odraczania zachowań pod wpływem impulsu (co zmniejsza przyszłe ryzyko uzależnień).



SYTUACJA 3

Po wieczornej kąpieli Zuzia wychodzi z łazienki i mówi, że zanim zaśnie, chce się jeszcze pobawić z bratem. Tata przypomina córce, że jeszcze trzeba umyć zęby. Zuzia mówi, że dzisiaj umyje zęby, gdy tata włączy bajkę na smartfonie.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Być może w przypływie bezsilności, zniechęcenia czy złości odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: *Znowu zaczyna się ta walka; Mam dosyć jej marudzenia; Ileż można o to prosić; Ręce opadają z tym dzieckiem; Mam tego dosyć; Czy ona nie może, choć raz umyć zębów bez przypominania; Może rzeczywiście włączyć im bajkę, wtedy ich przytrzymam przy tym myciu, wydam mniej pieniędzy na dentystkę.*

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Ważne jest, żeby sobie uświadomić, że dziecko nie manipuluje, nie działa celowo, nie robi niczego „na złość”. W tej sytuacji mogą się przydać takie przykłady zdań: *Ona nie chce mną rządzić – po prostu nie lubi mycia zębów; Po prostu jeszcze nie zapamiętała, że... (tu można wstawić każdą przykładową czynność, której unika dziecko) mycie zębów jest ważne dla zdrowia.*

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje? Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Zuzia może unikać tego, czego nie lubi – w tym wypadku mycia zębów. Być może jest to dla niej nudne zajęcie albo jest zaciekawiona zabawą z bratem. Dziecko w wieku przedszkolnym dąży do osiągnięcia celu jak najprostszą drogą. Jeśli dorośli nie postawią wymagań, może unikać tego, co nudne/trudne i wiąże się z wysiłkiem. Potem okaże się, że dziecko nie nauczy się konkretnych, nowych umiejętności.

Co tak naprawdę Twoje dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Zuzia może chcieć dać rodzicom do zrozumienia, że woli pobawić się z bratem i nie chce zajmować się czymś, czego nie lubi. Może nudzi się przy myciu zębów? Albo wie, że za chwilę trzeba będzie położyć się spać i skończy się czas zabawy na dzisiaj, a chce wykorzystać czas przed położeniem się do łóżka. To tak, jakby potrzebowała pomocy w przejściu z miłej kąpieli do nudnego zajęcia – może przeżywać frustrację.

Co możesz zaproponować, żeby nie oferować dziecku nagrody – skorzystania z telefonu?

Możesz zapytać dziecko, w co się chce jeszcze pobawić, np. *Chcesz pobawić się z bratem klockami i zdążyć przed snem* i przyjąć odpowiedź *Tak zabawa zapowiada się bardzo miło*. I koniecznie pozekaj na to, jak dziecko zareaguje na Twoje słowa. W ten sposób przyjmujesz do wiadomości to, co dziecko chce Ci przekazać.

Potem odwołaj się do tego, co konieczne *Widzę, że chcesz się jeszcze pobawić, bo szybko wyszłaś z łazienki, żebyś zdążyła się wyspać, teraz trzeba umyć zęby, a potem będę Wam czytał bajkę. Teraz jest czas na mycie zębów.*

Potem odwołaj się do tego, co konieczne. *Widzę, że chcesz się jeszcze pobawić, bo szybko wyszłaś z łazienki, chciałbym, żebyś najpierw umyła zęby.*

Warto przypomnieć dzieciom o powtarzalnych, codziennych czynnościach. Nawet wtedy, kiedy nam rodzicom wydaje się, że dziecko już o tym powinno pamiętać, niekoniecznie tak musi być. Wiek przedszkolny to czas, kiedy pamięć intensywnie się rozwija, ale też żeby dziecko mogło coś zapamiętać, czasami potrzebuje bardzo wielu powtórzeń. Można przypomnieć, że trzeba myć zęby przed spaniem, bo jest to ważne dla zdrowia. Dobrze by było, żeby dziecko usłyszało, że oglądanie bajki w trakcie mycia zębów nie pozwala na sprawdzenie, czy wszystkie zęby zostały umyte. Gotowość dziecka do mycia zębów będzie większa, gdy będzie mogło oglądać siebie w lustrze podczas tej czynności, jeśli samo wybierze sobie wcześniej szczoteczkę, albo będzie wiedziało, że

po starannym umyciu zębów będzie mogło chwilę pobawić się w przelewanie wody (ta zabawa ma dodatkowy plus – uspokaja dziecko). Możesz również razem z dzieckiem myć zęby, żeby naśladowało Twoje ruchy i myło swoje. Może pobawicie się i dziecko najpierw umyje Twoje zęby, a potem zamienicie się rolami.

Można też, w przypadku starszych dzieci, wykorzystać ich własne propozycje na zakończenie dnia po umyciu zębów.

Korzyści z takiego sposobu działania

Dziecko uczy się, że:

- nudne różne czynności można zamienić w zabawę,
- może liczyć na pomoc rodziców,
- nie trzeba odwracać uwagi od tego, co nieatrakcyjne, np. oglądaniem bajki na smartfonie.



SYTUACJA 4

Rodzice pozwalają Mai używać telefonu, na którym są zainstalowane gry. Ma na to wyznaczony limit czasu. Zaraz po wyjściu z przedszkola mama poszła z córką do sklepu. Na prośbę Mai dała jej telefon wyjaśniając, że ma na granie 15 minut. Kiedy mama chciała odebrać urządzenie, dziewczynka zaczęła się denerwować. Wybuchła płaczem i rzuciła się na podłogę, krzycząc, że nie idzie do domu.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Podobne sytuacje wywołują zwykle silne emocje. Poza zdenerwowaniem, wściekłością i poczuciem bezsilności możemy czuć się zawstydzeni zachowaniem dziecka. Z trudem przychodzi opanowanie wybuchu gniewu. W tej sytuacji jednak krzyk czy nerwy nie pomogą. Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: *Ale wstyd; Nie wiem, co robić; Ona chyba już jest uzależniona; Nie potrafię wychować własnego dziecka; Co sobie o nas ludzie pomyślą?!*; *Znowu to samo.*

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Weź pod uwagę to, że dziecko w wieku przedszkolnym nie ma jeszcze dobrze rozwiniętych mechanizmów samokontroli. Przeżywane przez nie emocje są na tyle silne, że wszystko inne przestaje mieć znaczenie. Nie panuje nad swoimi reakcjami. Nie jest to jego winą. Cały czas uczy się zasad i granic. W sposób naturalny będzie próbowało na różne sposoby je sprawdzać i zmieniać. Zanim podejmiesz działanie wobec dziecka, spróbuj opanować własne emocje: policz od 10 do 0, weź kilka głębokich oddechów (ważne jest, aby faza wydechu była dłuższa niż wdech), pomyśl sobie o czymś przyjemnym. Przypomnij sobie, że nawet najsilniejsze emocje mijają.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje? Co może czuć w tej sytuacji?

Mają w tym wypadku jest wściekła, że musiała przerwać swoją aktywność. Być może jest zmęczona lub głodna. Nie miała czasu na odpoczynek i wyciszenie po przyjsciu z przedszkola. Dużo trudniej jej wtedy znosić frustrację. Dziewczynka poprzez swoje trudne zachowanie próbuje osiągnąć swój cel i zrealizować potrzebę zabawy na telefonie. Czuje gniew i rozżalenie.

Co tak naprawdę Twoje dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Dziewczynka jest bardzo zła na to, że nie może oddawać się czynności, na którą ma ochotę. Nie zgadza się na postawione granice. Mogą jej dokuczać również zmęczenie czy głód. Czuje nie tylko wściekłość, ale też bezsilność. Po pierwsze, nie może kontynuować zabawy. Po drugie, dzieje się z nią coś, czego sama nie rozumie, z czym sobie nie radzi.

Co możesz zaproponować, żeby nie oferować dziecku skorzystania z telefonu?

Podczas ataku gniewu czy hysterii pamiętaj, że do dziecka wtedy trzeba mówić w prosty i zwięzły sposób. Dłuższą rozmowę będziesz mógł/mogła przeprowadzić, kiedy dziecko się uspokoi. Możesz pozwolić dziecku wyładować swoją złość będąc obok niego. Jeżeli jest możliwość, przenieś dziecko lub przeprowadź je w bezpieczne miejsce, gdzie będzie wystawione na mniej bodźców. Najlepiej w takiej sytuacji obniżyć ton głosu, starając się utrzymać kontakt wzrokowy (np. trzymając twarz na wysokości twarzy dziecka). Podczas silnego pobudzenia do dziecka nie będzie docierało to, co mówimy, ale sam ton głosu będzie działał uspokajająco. Dlatego mimo wszystko dobrze jest przy nim pozostać, komentując to, co się dzieje: *Ale moja Maja się zdenerwowała, Taka trudna sytuacja.*

Kiedy dziecko się uspokoi, warto podjąć rozmowę o tym, co się wydarzyło, nazywając zachowania

i emocje dziecka oraz przypominając mu zasady. Przykładowo: *Dzisiaj w sklepie krzyczałaś, rzucałaś się na podłogę. Chyba bardzo rozgniewałaś się, że nie pozwoliłam ci dalej grać na telefonie. Kiedy mówimy, że koniec zabawy na telefonie, to oznacza, że musisz go odłożyć.*

Korzyści z takiego sposobu działania

Dziecko uczy się:

- granic i zasad,
- rozpoznawania i nazywania własnych emocji,
- radzenia sobie z frustracją.

Poza tym:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- uczymy radzenia sobie z emocjami bez używania urządzeń ekranowych.



SYTUACJA 5

Po powrocie Janka z przedszkola rodzice zwykle pozwalają mu pograć na telefonie. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, kiedy pracują lub zajmują się domem. Pozwalają mu też oglądać bajki na tablecie podczas obiadu i kolacji. Przed ekranem potrafi spędzić w sumie po 2 godziny dziennie. Ostatnio Janek swoimi zabawkami bawi się bardzo krótko i szybko się nudzi. Wtedy pyta o telefon lub tablet. Kiedy rodzice odmawiają, obraża się i złości.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Prawdopodobnie odczujesz niepokój związany z myślami o uzależnieniu się dziecka od urządzeń ekranowych. Mogą temu towarzyszyć złość na to, że dziecko nie umie się niczym innym zająć. Niewykluczone, że odczuwasz również bezsilność czy poczucie winy w związku z brakiem czasu, chęci czy pomysłu na to, jak spędzać z dzieckiem czas. Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: *Czemu on nie umie się niczym innym zająć; Nie wiem, co robić; Może jest uzależniony; Jestem tym już wykończona(y).*

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Przed wszystkim zacznij od przyjrzenia się temu, jak Ty i drugi rodzic korzystacie z urządzeń ekranowych zarówno w domu, jak i w trakcie rodzinnych wyjść z dzieckiem. Czy np. podczas posiłków, pobyków w restauracji, spacerów, na placu zabaw regularnie zdarza się Wam używać telefonu po to, by coś w nim przeglądać, prowadzić dłuższe rozmowy? Dzieci uczą się przez obserwację zachowania rodziców. Bardziej zapamiętują to, co rodzic robi, niż mówi. Zmiana własnych nawyków w takiej sytuacji będzie miała bardzo duże znaczenie.

Równolegle wprowadź jasne zasady związane z używaniem urządzeń ekranowych i konsekwentnie ich przestrzegajcie. Ważne jest, aby zasady nie były skierowane tylko do dziecka. Wszystkich domowników może dotyczyć np. zasada nieużywania urządzeń podczas posiłków, spotkań rodzinnych. To naturalne, że stawianie granic wywołuje w dziecku niezgodę czy gniew. Wytrzymanie trudnych emocji przez rodziców daje jednak szansę na realną zmianę zachowania dziecka i niesie ze sobą komunikat, że nie trzeba się bać tych trudnych emocji, bo one mijają.

Uwzględnij to, że dziecko w wieku przedszkolnym nie zajmie się sobą. Może się samodzielnie pobawić przez chwilę, ale nie będzie to trwało godzinami. Cały czas potrzebuje towarzystwa innych osób, szczególnie rodzica. Sprawdź, jak możecie się pobawić w inny sposób.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje?

Janek najprawdopodobniej widzi, że rodzice często używają urządzeń ekranowych. Pracują i nie mają za dużo czasu, by spędzić go na wspólnych aktywnościach. Chłopiec w ten sposób zajmuje się sobą, nie przeszkadza zajętym rodzicom i nie czuje się samotny. Zabawa przy użyciu telefonu czy tabletu jest bowiem przyjemna, wciągająca, nagradzająca i dostarcza wrażeń. Daje też poczucie kontroli, szczególnie jeżeli np. gra się w znane przez siebie gry.

Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Chłopiec może czuć zadowolenie czy ekscytację płynące z zabawy z telefonem czy tabletem. W sytuacji, kiedy rodzice stawiają granicę, pojawia się złość i bezsilność. Będą one jednak dużo silniejsze, jeżeli zostanie z tym sam.

Co tak naprawdę Twoje dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Dziecko chce Ci powiedzieć, że to jest bardzo bolesne, kiedy musi zrezygnować z czegoś przyjemnego. Jest mu bardzo trudno zmienić coś, do czego przywykło.

Co możesz zaproponować, żeby nie oferować dziecku telefonu?

Poza wprowadzeniem zasad i ich przestrzeganiem proponuj dziecku inne aktywności czy zabawy w taki sposób, aby mogło dokonać wyboru, np. możemy pograć w grę planszową lub iść na hulajnogę. Możliwość dokonywania wyboru daje dziecku poczucie sprawstwa i wpływu. Jeżeli nie jesteś w stanie się z nim pobawić, bo zajmujesz się np. domem, dobrym rozwiązaniem będzie stopniowe wdrażanie go w wykonywanie obowiązków domowych. Zaproponuj kilka drobnych zadań i pozwól mu wybrać te, które chce wykonać.

Jeżeli dziecko złości się i nie zgadza się na żadne inne rozwiązanie, opisz to, co się dzieje oraz emocje dziecka. Odwołuj się do zasad. *Grałeś już 30 minut. Kiedy ci o tym przypominam, złościś się na mnie. Rozumiem, że to cię złości/jeś ci strasznie przykro, że nie jest tak, jak chcesz. Mamy jednak zasady. Jedną z nich jest, że grasz 30 minut.* Jeżeli dziecko nadal naciska, powtarzaj w sposób stanowczy swoje stanowisko: *Nie zgadzam się na granie na telefonie. Mamy ustalone zasady. Możemy zrobić coś innego.*

Korzyści z takiego sposobu działania

Dziecko uczy się:

- zasad korzystania z mediów cyfrowych,
- granic i zasad,
- radzenia sobie z emocjami w konstruktywny sposób,
- rozpoznawania emocji i potrzeb,
- radzenia sobie z frustracją,
- tego, że je widzimy i jest dla nas ważne.

Ponadto:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- pokazujemy, jak radzić sobie z emocjami bez używania urządzeń ekranowych.

SYTUACJA 6

Między rodzicami Antka coraz częściej dochodzi do konfliktów. Pojawia się między nimi wrogość, choć starają się nie okazywać jej przy dziecku. W kłótniach padają słowa o rozstaniu. Antek stał się bardziej drażliwy i często się złości. Coraz częściej zaczyna domagać się bajek i zabaw na telefonie. Zaczyna krzyczeć, gdy smartfon jest mu odbierany lub nie dostaje pozwolenia na korzystanie z niego.

Co możesz poczuć i pomyśleć, gdy Tobie zdarza się taka sytuacja?

Kiedy w parze rodzicielskiej pojawiają się poważne problemy, które nie są lub z różnych powodów nie mogą być rozwiązywane w pozytywny sposób, rzutują one na dziecko. Kryzys czy problemy w relacji często wzbudzają u opiekunów poczucie winy wobec dziecka. W takiej sytuacji nie chcąc przysparzać dziecku kolejnego bólu, możesz np. stać się bardziej spolegliwy(a) i zgadzać na różne dziecięce zachcianki. W sytuacji głębokiego konfliktu rodzice czasami mają potrzebę bycia lepszym od drugiego opiekuna. To również może sprzyjać uleganiu dziecku w sytuacjach, które nie są wychowawcze, np. kupowanie mu kolejnych zabawek, pozwalanie na spędzanie większej ilości czasu przed ekranem. Dzieci bardzo łatwo wychwytyją to, jaki mają wpływ na rodziców i korzystają z tego. Poczucie winy mogą wzmacniać nie tylko problemy między partnerami, ale też przykre emocje, które możesz odczuwać wobec samego dziecka, kiedy np. zaczyna zachowywać się tak, że trudno Ci to znieść. Jednocześnie z powodu wypełnienia własnymi przykrymi emocjami wynikającymi z konfliktu z drugim rodzicem możesz mieć problem w znoszeniu trudnego zachowania dziecka. Być może odnajdziesz swoje myśli i uczucia w tych zdaniach: *Przecież już mu tłumaczyłam/em; Nic mu się nie stanie jak dłużej pogląda; Nie daję już sobie z tym rady; To wszystko moja wina; Nie chcę, aby przestał mnie kochać; Nie wytrzymam już tego.*

Co możesz zrobić, żeby nie działać pod wpływem tych emocji i myśli?

Jeżeli jesteś pod wpływem silnych emocji, spróbuj je opanować, żeby nie wyładować ich na dziecku. Może w tym pomóc np. wzięcie kilku głębokich oddechów (ważne jest, aby faza wydechu była dłuższa niż wdech), policzenie od 10 do 0. Dobrym pomysłem jest wyjście na chwilę z pomieszczenia, w którym jesteś z dzieckiem, czy przekazanie go na chwilę pod opiekę kogoś innego. Jeżeli czujesz, że jesteś na skraju wytrzymałości lub nie dajesz sobie rady w związku z kryzysem w relacji, zwróć się o pomoc. Wspierająca może być rozmowa z kimś bliskim. Czasami jest potrzeb-

ne profesjonalne wsparcie w postaci spotkań z psychologiem, psychiatrą czy psychoterapeutą. W przeciwnym wypadku będzie Ci trudno pomóc dziecku. W podobnych sytuacjach łatwo jest ulec myśleniu, że dziecko robi nam coś na złość. To spowoduje, że trudno będzie Ci zrozumieć, jak czuje się samotne czy przestraszone. Weź pod uwagę, że dziecko zachowując się w nieznośny dla Ciebie sposób może wyrażać swój lęk czy smutek, z którymi sobie nie radzi.

Co się stało, że dziecko tak się zachowuje?

Dziecko przeżywa napięcie, z którym bardzo mu trudno sobie samodzielnie poradzić. Nie rozumie tego, co się dzieje, ale odczuwa niepokój i stres. Dlatego może być bardziej drażliwe, szybciej niż zwykle denerwować się, gorzej spać, czołać się do swoich wcześniejszych zachowań, np. moczyc się w nocy. Urządzenie elektroniczne pozwala mu na ucieczkę w świat fantazji i odcięcie się od przykrych emocji. Dlatego może tym gwałtowniej reagować na ograniczenia z tym związane. Poza tym, być może zauważyło, że taki rodzaj zachowania jak krzyk czy agresja zapewnia mu uwagę rodzica. Z punktu widzenia dziecka zdenerwowany rodzic jest lepszy niż rodzic zajęty swoimi sprawami.

Co może czuć dziecko w tej sytuacji?

Podczas gdy dorośli zmagają się z bezradnością, osamotnieniem, gniewem czy żalem, dziecko odczuwa lęk i napięcie, których nie rozumie. W obliczu trudnej sytuacji między rodzicami traci poczucie bezpieczeństwa. Emocje powodują w nich pobudzenie i napięcie, pod którymi kryje się lęk, złość, smutek, samotność. W związku z tym, że dziecko wszystko odnosi do siebie, może też czuć się winne, że zrobiło coś złego, przez co rodzice tak się na siebie gniewają. Małe dzieci często wyrażają bardzo zróżnicowane emocje stając się drażliwe lub agresywne. Nie umieją jeszcze dobrze ich rozpoznawać i nazywać. Uczą się tej umiejętności w trakcie wychowania.

Co tak naprawdę Twoje dziecko chce powiedzieć tym zachowaniem?

Dziecko przeżywa silne emocje i napięcie, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Traci poczucie bezpieczeństwa i potrzebuje Twojej uwagi, aby upewnić się, że nadal jest dla Ciebie bardzo ważne. Potrzebuje pomocy w poradzeniu sobie z tym, co się z nim dzieje. Korzystanie z urządzenia ekranowego pozwala mu na chwilę rozładować napięcie. Daje jednocześnie poczucie wpływu i kontroli, dzięki temu, że styka się z powtarzalnymi i znanymi sobie zadaniami. To jest coś, czego może mu bardzo brakować w codziennym życiu.

Co możesz zaproponować, żeby nie oferować dziecku telefonu?

Najbardziej pomocne w tej sytuacji będzie skupienie się na emocjach dziecka. Możesz zacząć od opisanie sytuacji: *Trudno ostatnio odciągnąć cię od bajek. W kolejnym kroku wspierające będzie nazwanie emocji i ich przyczyn, np. **Chyba trudno ci/denerwuje cię, że nie zgadzam się na granie/ogłędanie bajki. Może bardzo się martwisz, kiedy tak z mamą/tatą złościmy się na siebie.** Warto również przypomnieć zasady, np. **Mamy zasadę, że bajkę oglądasz na dobranoc.***

Korzyści z takiego sposobu działania

Dziecko uczy się:

- rozpoznawania własnych emocji i nazywania ich,
- radzenia sobie z emocjami,
- że jest widziane i rozumiane przez swoich rodziców.

Ponadto:

- wzmacniamy więź z dzieckiem,
- uczymy radzenia sobie z emocjami bez używania urządzeń ekranowych.





PIERWSZE KROKI
W (cyber)ŚWIECIE
- zróbmy je razem

Rodzicu/opiekunie...

jeśli martwi Cię zachowanie Twojego dziecka, masz wrażenie, że wykorzystałeś już wszystkie sposoby oddziaływania na dziecko, by ograniczyło korzystanie z urządzenia ekranowego, zgłoś się na konsultację do specjalisty. Może to być psycholog lub psychiatra dziecięcy. Pomoże Ci zrozumieć przyczyny zachowania Twojego dziecka, a jemu zmienić szkodliwe nawyki. Jeśli po ocenie specjalisty okaże się, że Twoje dziecko jest uzależnione od ekranu, to otrzymasz od niego propozycję planu terapii i wspólnego jego wdrażania.

Gdzie szukać pomocy?

- Zgłoś się do najbliższej w Twojej okolicy poradni psychologiczno-pedagogicznej. Poproś o jej adres nauczyciela przedszkola lub poszukaj informacji w Internecie.
- Zadzwoń na bezpłatny i anonimowy numer telefonu **Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**, by skonsultować swój problem. Specjaliści z Fundacji podpowiedzą Ci, jakie dalsze kroki podjąć. Numer telefonu to: **800 100 100** czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00–15:00 oraz w czwartek w dodatkowych godzinach 16:30–20:30.
- Numer Telefonu Zaufania uzależnienia behawioralne **801 889 880**.
- Poradnia internetowa uzależnienia behawioralne www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Elektroniczna wersja broszury:



Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Ministerstwo
Zdrowia

