# Kończymy ekran. Co dalej?

Pięć punktów do przypomnienia sobie przed grą lub bajką.

### 01 / Ustalamy wcześniej

Co oglądamy lub w co gramy, kiedy i gdzie. Wybieramy aktywność, która mieści się w dostępnym czasie.

### 02 / Zapowiadamy koniec

Ostatni odcinek albo uzgodniona godzina. Bez rozpoczynania kolejnej rundy tuż przed końcem.

### 03 / Mówimy krótko

„Czas minął. Odkładamy kontroler na półkę”. To przypomnienie wcześniejszego ustalenia.

### 04 / Wiemy, co potem

Jedna konkretna czynność, np. nakrycie do stołu. Nie obietnica atrakcji, której nie możemy dotrzymać.

### 05 / Wracamy do rozmowy

Gdy emocje opadną, pytamy, co było trudne i co poprawić. W napięciu dbamy o bezpieczeństwo, bez siłowej walki o urządzenie.

### Nasza jedna rzecz do zapamiętania

Zasady dotyczą również dorosłych. Dziecko nadal może czuć rozczarowanie; plan ma pomóc przejść przez koniec, a nie zakazać emocji.