Złość po wyłączeniu ekranu: plan dla rodziny

Trzy ćwiczenia, gotowe przykłady i miejsce na własne ustalenia. Do bezpłatnego warsztatu Bartłomieja Kolawy.

Od jednej sytuacji do wspólnego planu

Nie trzeba porządkować wszystkich zasad naraz. Wybierzcie jedno zakończenie gry lub bajki, które często bywa trudne. Zastanowimy się, co dziecko wie przed rozpoczęciem, jak zapowiadacie koniec i co następuje później.

1. Przyjrzyjcie się sytuacji

Mapa ekranów i zakończeń - strona 3.

2. Przygotujcie swoje zdania

Zapowiedź, koniec i kolejna czynność - strona 4.

3. Spiszcie rodzinny plan

Pięć ustaleń do wspólnej rozmowy - strona 5.

Jak korzystać

Zatrzymujcie film przy ćwiczeniach. Można pisać tutaj albo na zwykłej kartce. Notatki są dla Was; nie trzeba wpisywać pełnych danych dziecka ani nikomu ich wysyłać.

To materiał edukacyjny. Nie służy do rozpoznawania uzależnienia ani nie zastępuje indywidualnej pomocy. Antek i Hania są bohaterami wymyślonych przykładów.

Jak może wyglądać pierwszy zapis

Przykład Antka, 8 lat. Potraktujcie go jako punkt wyjścia, a nie gotową zasadę dla każdego dziecka.

Sytuacja

Antek gra z kolegami. Ma skończyć o 18:00, ale ostatnia runda czasem trwa dłużej.

Co było niejasne

Słyszał jednocześnie: „do osiemnastej” i „możesz dokończyć rundę”. Nie wiedział, która zasada jest ważniejsza.

Co ustalamy przed grą

Wybieramy tryb, który mieści się w dostępnym czasie. Antek uprzedza kolegów, kiedy wychodzi z gry. O 17:55 przypominamy o końcu; nie zaczyna nowej rundy.

Co potem

Kontroler trafia na półkę. Antek pomaga nakryć do stołu. Ten plan zna jeszcze przed włączeniem gry.

Jeśli nadal będzie trudno

Najpierw dbamy o bezpieczeństwo. Gdy emocje opadną, pytamy, co było trudne i czy ustalenie dało się wykonać. Wybieramy jedną poprawkę.

Sam protest nie przesądza o uzależnieniu ani o złej woli dziecka.

Mapa ekranów i zakończeń

Ćwiczenie 1 / slajd 7. Wybierzcie jedną codzienną sytuację. W razie potrzeby wydrukujcie tę stronę ponownie.

Co dziecko robi na ekranie, z kim i o jakiej porze?

Co wie o zakończeniu, zanim zacznie? Jak wygląda koniec?

Co mówi o tym dziecko? Czego chcemy się jeszcze dowiedzieć?

Trzy zdania na zakończenie

Ćwiczenie 2 / slajd 13. Przeczytajcie zapis na głos. Czy brzmi jak coś, co rzeczywiście powiedzielibyście dziecku?

Na przykład: „Ten odcinek jest ostatni. Po nim odkładamy tablet”.

1. Zapowiedź

Na przykład: „Odcinek się skończył. Odkładamy tablet na półkę”.

2. Koniec

Na przykład: „Nakrywamy do stołu. Wolisz podać kubki czy serwetki?”.

3. Co dalej

Nasza rodzinna umowa

Ćwiczenie 3 / slajd 18. Najpierw szkic, potem rozmowa z rodziną. Młodsze dziecko może dodać rysunki. Podpisy nie są potrzebne.

1. Co: jakie treści i aktywności wybieramy?

2. Kiedy i gdzie: jakie zasady obejmują też dorosłych?

3. Jak kończymy: zapowiedź, ostatni moment, co gdy gra się przedłuża?

4. Co potem: jedna dostępna czynność lub prawdziwy wybór

5. Gdy będzie trudno: bezpieczeństwo, wsparcie i późniejsza rozmowa

Jedna zmiana na początek

Wybierzcie coś, co da się sprawdzić w Waszym domu. Ustalona data rozmowy nie oznacza, że do tego czasu wszystko musi się udać.

Od czego zaczynamy? Co proponuje dziecko?

Kto pomoże wprowadzić tę zmianę w codzienność?

Jak wyjaśnimy wyjątki, np. chorobę lub podróż?

Kiedy wrócimy do rozmowy? Co sprawdzimy?

Co zauważyliśmy?

Zapisujcie także spokojniejsze zakończenia. Kilka konkretnych obserwacji przyda się bardziej niż ocena całego dnia.

1. Kiedy? Co się wydarzyło? Co mówiło dziecko? Co pomogło?

2. Kiedy? Co się wydarzyło? Co mówiło dziecko? Co pomogło?

3. Kiedy? Co się wydarzyło? Co mówiło dziecko? Co pomogło?

4. Kiedy? Co się wydarzyło? Co mówiło dziecko? Co pomogło?

Gdy potrzebujecie rozmowy

Nie trzeba mieć wypełnionego zeszytu ani wypróbować wszystkich ćwiczeń, żeby zwrócić się po pomoc.

Warto omówić sytuację z psychologiem lub pediatrą, jeśli trudności nasilają się, utrudniają sen, szkołę lub relacje, albo budzą Wasz niepokój. Przy krzywdzeniu siebie lub innych potrzebne jest wcześniejsze działanie; nie czekajcie na termin przeglądu umowy.

Co najbardziej nas niepokoi i od kiedy?

Co już próbowaliśmy zmienić? Co się wtedy działo?

O co chcemy zapytać podczas rozmowy?

Dalsza lektura

Dwa materiały, do których można wrócić po warsztacie. Oba są dostępne po angielsku.

American Academy of Pediatrics

How to Make a Family Media Plan

O ustalaniu rodzinnych zasad korzystania z mediów i wracaniu do nich wraz ze zmianą potrzeb.

https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx

NHS

Helping your child with anger issues

O wspieraniu dziecka w złości i szukaniu pomocy, gdy złość prowadzi do krzywdzenia.

https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/help-your-child-with-anger-issues/

O ćwiczeniach

Przykłady, dialogi i karty przygotowałem jako pomoc w rozmowie z rodziną. Nie są testem diagnostycznym. Możecie dopasować je do wieku dziecka i Waszej codzienności.

Materiały źródłowe opisują ogólne wskazówki, a nie polskie procedury uzyskiwania pomocy. Jeśli potrzebujecie wsparcia w konkretnej sytuacji, omówcie ją ze specjalistą.

Bartłomiej Kolawa / psycholog
Redakcja materiału: 11 października 2026