



Porozmawiajmy z dziećmi o nadużywaniu ekranu

(dzieci 6-10 lat)

Scenariusz rozmowy rodzica z dzieckiem w wieku 6-10 lat na temat nadużywania urządzeń ekranowych, na podstawie słuchowiska „Sieciaki. Misja: bezpieczny internet”.

Dowiesz się:

- Jak rozmawiać z dzieckiem o nadużywaniu ekranów.
- Jak wyjaśnić dziecku, czym jest uzależnienie od internetu.
- Jak wspólnie z dzieckiem ustalić zdrowe zasady korzystania z ekranów.

Urządzenia ekranowe to część codzienności dzieci – służą nauce, rozrywce i kontaktom z innymi. Jednak zbyt częste i długie korzystanie z ekranów niesie poważne ryzyko: problemy ze snem, trudności w nauce, pogorszenie nastroju, a w skrajnych przypadkach – rozwój uzależnienia od internetu. Dlatego tak ważne jest, by już od najmłodszych lat uczyć dzieci rozpoznawania sygnałów nadużywania ekranów i ustalać jasne, zdrowe zasady korzystania z technologii.

Ten scenariusz rozmowy, oparty na słuchowisku „Sieciaki. Misja: Bezpieczny Internet”, pomaga rodzicom wprowadzić dziecko w temat w sposób zrozumiały, bez straszenia, ale jasno pokazując, jakie zagrożenia niesie niekontrolowane używanie urządzeń ekranowych.

Wprowadzenie do rozmowy

Rozpocznij rozmowę zaraz po wspólnym wysłuchaniu słuchowiska, w spokojnej atmosferze.

Rodzic:

„Bardzo ciekawa była ta przygoda Sieciaków! Co ci się najbardziej podobało w tej historii?”

Pozwól dziecku opowiedzieć o swoich wrażeniach i ulubionych momentach.

Czym jest nadużywanie ekranów?

Rodzic:

„W słuchowisku dzieci były bardzo wciągnięte w grę Snejk i nie mogły się od niej oderwać. Dlaczego twoim zdaniem tak trudno było im przestać grać?”

Wyjaśnij dziecku:

- Gry i aplikacje są tak wymyślane, żeby cały czas chciało się jeszcze trochę grać albo oglądać – bo coś nowego ciągle się dzieje.
- Kiedy spędzamy przed ekranem bardzo dużo czasu, nasz mózg przyzwyczaja się do szybkiej zabawy i trudno potem znaleźć radość w zwykłych, spokojnych zajęciach.
- Z czasem możemy zacząć zaniedbywać inne ważne rzeczy – spotkania z kolegami, ruch na świeżym powietrzu, czy nawet zwykły odpoczynek.

Rodzic:

„A jak myślisz, co mogłoby się stać, gdyby ktoś codziennie grał albo oglądał filmy przez wiele godzin?”

Dopowiedz:

- Może mieć trudności ze snem – ekran męczy oczy i rozbudza mózg.
- Może mieć gorszy humor – być bardziej nerwowy lub smutny.
- Może mieć mniej czasu na przyjaciół, rodzinę, hobby.
- Mogą pojawić się bóle głowy, problemy z koncentracją albo zmęczenie.

Jak rozpoznać, że ekranów jest za dużo?

Rodzic:

„Po czym możemy poznać, że spędzamy za dużo czasu przy ekranie? Jakie są znaki ostrzegawcze?”

Pomóż dziecku zauważyć:

- Trudno jest przerwać granie lub oglądanie.
- Zaczynamy zaniedbywać obowiązki lub hobby.
- Jesteśmy rozdrażnieni, kiedy trzeba wyłączyć urządzenie.
- Tracimy zainteresowanie zabawami poza ekranem.

Rodzic:

„Gdybyś zauważył u siebie takie znaki, co byś zrobił? Do kogo byś przyszedł po pomoc?”

Podkreśl, że zawsze może przyjść do ciebie, nawet jeśli będzie mu trudno o tym mówić.

Rodzic:

„Czy kiedyś zdarzyło ci się tak, że po dłuższym graniu albo oglądaniu bajek czułeś się zmęczony, rozdrażniony albo trudno ci było przestać? Jak sobie wtedy poradziłeś?”

Ustalanie zasad ekranowych

Rodzic:

„Sieciaki dostały zadanie ustalenia zasad zdrowego korzystania z ekranów. Jakie zasady twoim zdaniem są najważniejsze?”

Wytłumacz dziecku, że:

- Ekran są fajne, ale musimy pilnować czasu, jaki przed nimi spędzamy.
- Organizm potrzebuje też ruchu, snu, zabawy bez urządzeń i kontaktu z innymi ludźmi.
- Ważne jest robienie przerw podczas korzystania z ekranów.

Wspólnie ustalcie np.:

- Maksymalny czas korzystania z ekranów w dni powszednie i weekendy.
- Brak ekranów przed snem (minimum 1 godzina).
- Brak ekranów podczas posiłków.
- Czas offline – zabawy, sport, rodzinne aktywności.

Rodzic:

„Która z tych zasad wydaje ci się najłatwiejsza? A nad którą będziemy musieli popracować razem?”

Równowaga online i offline

Rodzic:

„W słuchowisku Sieciaki przypomnieli nam, że zabawy offline też są super. Co lubisz robić bez używania telefonu, tabletu czy komputera?”

Wymyślcie razem pomysły na aktywności bez ekranów: np. wspólne wycieczki, budowanie z klocków, czytanie książek, gry planszowe, zabawy ruchowe.

Rodzic:

„Możemy też zrobić listę rzeczy, które chcemy robić razem bez ekranów – powiesimy ją w widocznym miejscu. Co chciałbyś na niej umieścić?”

Wsparcie i komunikacja

Rodzic:

„Pamiętaj – zawsze możesz do mnie przyjść, jeśli poczujesz, że ekran za bardzo cię kusi albo trudno ci samemu przestać. To nic złego – razem znajdziemy rozwiązanie.”

Pamiętaj!

- Nadużywanie ekranów może prowadzić do problemów zdrowotnych, złego samopoczucia i uzależnienia.
- Regularne rozmowy pomagają dziecku rozpoznawać zagrożenia i budują jego umiejętność kontrolowania własnych zachowań.
- Wspólne ustalanie zasad i szukanie alternatyw do ekranów wzmacnia więź i uczy dziecko zdrowego korzystania z technologii.

Posłuchaj:

Słuchowisko „[Sieciaki. Misja Bezpieczny Internet](#)”, 57 min. (FDDS, Fundacja Orange).

Przeczytaj:

Poradnik: „[Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież](#)”