LEPIEJ DZIECIOM POZA SIECIĄ

CZY TWOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE

od przenośnych urządzeń elektronicznych oraz internetu?

Krótka checklista dla rodzica

Pomyśl o zachowaniu dziecka w ostatnich tygodniach. Przy każdym pytaniu zaznacz TAK lub NIE. Nie chodzi o pojedynczy gorszy dzień, ale o zachowania, które powtarzają się lub zaczynają wpływać na codzienne życie dziecka.

PYTANIE	TAK	NIE
1. Czy dziecku trudno jest samodzielnie zakończyć korzystanie z telefonu, tabletu lub internetu, mimo wcześniejszego ustalenia czasu?	☐	☐
2. Czy próba odłożenia urządzenia wywołuje silną złość, rozdrażnienie, niepokój, płacz lub konflikt?	☐	☐
3. Czy dziecko często prosi o „jeszcze chwilę”, a korzystanie regularnie trwa znacznie dłużej, niż planowało?	☐	☐
4. Czy telefon, tablet lub internet są jedną z pierwszych rzeczy, po które dziecko sięga po przebudzeniu albo zaraz po powrocie do domu?	☐	☐
5. Czy korzystanie z urządzeń opóźnia zasypianie, skraca sen albo dziecko korzysta z nich nocą?	☐	☐
6. Czy dziecko rezygnuje z ruchu, zabawy, hobby lub innych aktywności, aby spędzić więcej czasu online?	☐	☐
7. Czy urządzenia zaczynają wypierać wspólny czas z rodziną albo spotkania i rozmowy z rówieśnikami poza internetem?	☐	☐
8. Czy dziecko ma trudność ze skupieniem się na nauce, obowiązkach lub rozmowie, ponieważ sprawdza telefon albo myśli o powrocie do niego?	☐	☐
9. Czy dziecko sięga po urządzenie niemal automatycznie, także wtedy, gdy się nudzi, smuci, złości lub przeżywa stres?	☐	☐
10. Czy bez dostępu do internetu lub urządzenia dziecko czuje się wyraźnie „odcięte”, niespokojne albo ma trudność ze znalezieniem sobie zajęcia?	☐	☐
11. Czy dziecko ukrywa rzeczywisty czas korzystania, korzysta po kryjomu albo łamie ustalone zasady dotyczące telefonu, tabletu lub internetu?	☐	☐
12. Czy mimo zauważalnych negatywnych skutków - np. niewyspania, konfliktów, gorszych obowiązków lub rezygnacji z aktywności - dziecku nadal trudno ograniczyć korzystanie?	☐	☐

ORGANIZATOR KAMPANII SPOŁECZNEJ

TV puls

puls 2

PULS KIDS

LEPIEJ DZIECIOM POZA SIECIĄ

CO MÓWIĄ TWOJE ODPOWIEDZI?

Ta checklista nie jest narzędziem diagnostycznym i nie pozwala samodzielnie rozpoznać uzależnienia. Ma pomóc zauważyć sygnały, które warto obserwować i omówić z dzieckiem.

Najważniejsze jest nie samo „ile?", ale „co przez to traci dziecko?"

Zwróć szczególną uwagę, jeśli odpowiedzi TAK dotyczą utraty kontroli, silnych emocji po odłożeniu urządzenia, snu, nauki, ruchu, relacji lub korzystania mimo negatywnych konsekwencji.

Pojedyncze „TAK"

Obserwuj sytuację i sprawdź, kiedy oraz dlaczego dane zachowanie się pojawia. Ustalaj jasne, możliwe do utrzymania zasady korzystania z urządzeń.

Kilka odpowiedzi „TAK"

Potraktuj je jako sygnał do spokojnej rozmowy i przyjrzenia się codziennym nawykom całej rodziny. Warto przez 1-2 tygodnie obserwować sen, aktywność, relacje i realny czas online.

Wiele „TAK" lub wyraźne pogorszenie funkcjonowania

Rozważ konsultację z psychologiem dziecięcym, pedagogiem lub specjalistą zajmującym się problematycznym korzystaniem z internetu i urządzeń cyfrowych. Nie czekaj, jeśli problem szybko się nasila.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

800 100 100	Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci - bezpłatna i anonimowa pomoc dla rodziców i innych dorosłych w sprawach dzieci poniżej 18 lat. Możliwy jest także kontakt mailowy: pomoc@800100100.pl.
116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - bezpłatny, anonimowy i czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - dodatkowa możliwość uzyskania wsparcia przez dzieci i młodzież.

Ważne

Jeśli dziecko mówi o zrobieniu sobie krzywdy, jest w bezpośrednim zagrożeniu lub jego stan gwałtownie się pogarsza, szukaj pilnej pomocy - w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112.

ORGANIZATOR KAMPANII SPOŁECZNEJ
TV puls
puls 2
PULS KIDS