LEPIEJ DZIECIOM POZA SIECIĄ

RODZICU, ZACZNIJ OD SIEBIE

Krótka checklista cyfrowych nawyków dorosłego

Dzieci uczą się także przez obserwację. Zaznacz TAK lub NIE i sprawdź, które codzienne nawyki warto zmienić razem - bez oceniania siebie i bez dążenia do perfekcji.

	PYTANIE	TAK	NIE
1	Czy podczas rozmowy z dzieckiem patrzę w ekran telefonu?	☐	☐
2	Czy telefon leży przy mnie podczas wspólnych posiłków?	☐	☐
3	Czy sięgam po telefon automatycznie, nawet bez konkretnego powodu?	☐	☐
4	Czy przerywam wspólną zabawę lub rozmowę, gdy pojawia się powiadomienie?	☐	☐
5	Czy korzystam z telefonu, gdy proszę dziecko, żeby odłożyło swój?	☐	☐
6	Czy telefon jest pierwszą rzeczą, po którą sięgam rano, i jedną z ostatnich przed snem?	☐	☐
7	Czy zdarza mi się korzystać z telefonu podczas wspólnego spaceru, wyjścia lub rodzinnego czasu?	☐	☐
8	Czy używam telefonu, kiedy jestem znudzony/a, zestresowany/a albo chcę poprawić sobie nastrój?	☐	☐
9	Czy trudno mi zostawić telefon w innym pokoju na czas posiłku, zabawy lub rozmowy?	☐	☐
10	Czy moje dziecko zwraca mi uwagę, że za często patrzę w telefon?	☐	☐

CO DALEJ?

Nie sumuj punktów jak w teście. Wybierz 1-2 odpowiedzi „TAK”, które najbardziej wpływają na Wasz wspólny czas, i zamień je w mały rodzinny cel na najbliższy tydzień.

NASZ CEL NA TEN TYDZIEŃ: _____

Zaczynamy od: _____ Data: _____

ORGANIZATOR KAMPANII SPOŁECZNEJ

TV puls puls 2 PULS KIDS