



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

5.

**Domowe zasady ekranowe –
dlaczego warto wprowadzić
w Twoim domu?**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Opracowanie:

Katarzyna Gałązka, Anna Kaczmarczyk, Urszula Kubicka-Kraszyńska,
Katarzyna Poniatowska, Kamila Zawionka, Jolanta Zmarzlik (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę),
Krystian Berezowski, Katarzyna Juszczyk (IKEA)

Redakcja i korekta:

Anna Obrębska-Woźniczka

Opracowanie graficzne:

Kolej Rzeczy

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Publikacja powstała w ramach programu „Razem w trosce o dom. A place called home”
finansowanego przez IKEA



5. Domowe zasady ekranowe – dlaczego warto wprowadzić w Twoim domu?

Domowe zasady ekranowe – dlaczego warto je ustalać?

W świecie, w którym ekrany są wszędzie – w kieszeni, w dziecięcym pokoju i przy stole – brak jasnych zasad łatwo prowadzić może do nieporozumień, napięć i trudności wychowawczych. A dzieci potrzebują nie tylko swobody, ale też granic, które dają poczucie bezpieczeństwa.

Ustalanie domowych zasad ekranowych pomaga uporządkować codzienne życie z technologią. Wprowadza przewidywalność tam, gdzie w wielu domach dominuje przypadkowość i impulsywność. Zamiast ciągłych negocjacji i napięć pojawia się jasny, wspólnie ustalony rytm – wszyscy wiedzą, kiedy z ekranów korzystamy, a kiedy odkładamy je na bok.

Gdy brakuje zasad, rośnie chaos

Zasady to jednak nie tylko porządek. To realne narzędzie ochrony zdrowia i rozwoju dziecka. Coraz więcej badań i obserwacji wskazuje, że nadmierna ekspozycja na ekrany może prowadzić do bardzo konkretnych problemów: zaburzeń snu, trudności z koncentracją, osłabienia relacji, problemów z wagą i postawą, a nawet pogorszenia samopoczucia psychicznego. Technologia – choć może wspierać – bez kontroli zaczyna szkodzić.

Zbyt dużo czasu przed ekranem to też mniej ruchu, mniej rozmów i mniej spontanicznej zabawy. To zaburzenia rytmu dobowego, zmęczenie, rozdrażnienie, presja bycia online, porównania z innymi i narażenie na treści, na które dziecko nie jest gotowe. To również ograniczenie kreatywności i wyobraźni. Wszystko to może wpływać na rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny dziecka.

Warto ustalać zasady, jeszcze zanim pojawią się problemy. Robiąc to wspólnie z dzieckiem, nie tylko chronimy je przed zagrożeniami, ale też uczymy, jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać z technologii. To inwestycja w przyszłość: w kompetencje społeczne dziecka, umiejętność regulacji emocji w zdrowe nawyki, w relacje.

Zasady nie są raz na zawsze, powinny zmieniać się wraz z wiekiem dziecka, jego potrzebami i dojrzałością. Ich stosowanie naprawdę robi różnicę. To one pozwalają dziecku czuć się pewnie w świecie, który nieustannie domaga się jego uwagi.

Czym są Domowe zasady ekranowe?

Domowe Zasady Ekranowe to wspólnie ustalone reguły dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak: smartfony, tablety, komputery czy telewizory. Ich celem jest ochrona relacji, wspieranie zdrowego rozwoju, kształtowanie dobrych nawyków oraz zapobieganie negatywnym skutkom nadużywania technologii.

Zasady wprowadzają w życie rodzinne spokój, przewidywalność i równowagę, ograniczając negocjacje typu „jeszcze pięć minut”. Dzięki jasnym granicom technologia nie wypiera kluczowych elementów dzieciństwa, takich jak zabawa, ruch, sen czy rozmowy z bliskimi.

Reguły ekranowe powinny uwzględniać wiek dziecka oraz specyfikę funkcjonowania rodziny. Są skuteczne, gdy dziecko współuczestniczy w ich ustalaniu i rozumie ich znaczenie.

Badania pokazują, że dobrze ustalone zasady zmniejszają ryzyko problemów ze snem, zdrowiem fizycznym i psychicznym dziecka, wspierają koncentrację oraz rozwijają odpowiedzialność i samodyscyplinę. Pomagają także w budowaniu struktury dnia oraz poczucia bezpieczeństwa dziecka.

Kluczową rolę odgrywa właściwy przykład rodziców. Dzieci naśladują zachowania dorosłych, dlatego przestrzeganie zasad przez rodziców wzmacnia ich skuteczność.

Ważne, by zasady były jasne, konsekwentnie przestrzegane oraz dostosowywane do zmieniających się potrzeb dziecka i rodziny. Domowe Zasady Ekranowe to inwestycja w zdrowie, rozwój i relacje rodzinne.

Skutki nadmiaru ekranów

Zbyt długi czas spędzany przed ekranem – niezależnie od wieku – wpływa negatywnie na zdrowie, samopoczucie, relacje i rozwój. Objawy różnią się w zależności od etapu życia, ale łączy je jedno: brak równowagi między aktywnościami i czasem online i offline nie pozostaje bez konsekwencji.

o U małego dziecka

W pierwszych latach życia ekran nie wspiera rozwoju – wręcz przeciwnie. Nadmiar bodźców cyfrowych może zakłócać dojrzewanie układu nerwowego, prowadzić do opóźnień rozwojowych i osłabiać kompetencje społeczne. Dzieci narażone na zbyt częsty kontakt z ekranami częściej doświadczają:

- opóźnienia rozwoju mowy, co negatywnie wpływa na zdolność komunikacji,
- problemów z koncentracją i pamięcią roboczą – szybkie, nieregularne bodźce utrudniają naukę skupienia i odraczania gratyfikacji,

- trudności w regulacji emocji – ekran bywa stosowany jako sposób na uspokojenie dziecka, tymczasem w trudnych chwilach kluczowa jest obecność dorosłego, który pomoże dziecku się wyciszyć poprzez koregulację: bliskość, spokojny ton głosu, zrozumienie i towarzyszenie w przeżywaniu emocji,
- zakłóceń rytmu snu – światło niebieskie i wieczorne korzystanie z urządzeń utrudniają zasypianie,
- ograniczenia w rozwoju społecznym – mniej kontaktu z dorosłymi i rówieśnikami to mniej okazji do nauki tworzenia relacji, nabywania kompetencji społecznych i rozwijania empatii,
- obniżenia aktywności fizycznej – co negatywnie wpływa na rozwój motoryczny, postawę i ogólną sprawność dziecka.

○ **U nastolatka**

W okresie dojrzewania ekran może być ważnym źródłem kontaktu ze światem, ale jego nadmiar prowadzi do przeciążenia, uzależnienia i może negatywnie wpływać na rozwijanie relacji offline. Nastolatki nadużywające ekranów częściej doświadczają:

- pogorszenia nastroju i większej podatności na lęk i depresję – szczególnie przy intensywnym korzystaniu z mediów społecznościowych,
- zaburzeń snu – późne godziny zasypiania, przerywany sen i chroniczne zmęczenie w ciągu dnia,
- trudności z koncentracją – scrollowanie treści osłabia zdolność do głębokiego przetwarzania informacji,
- obniżonej samooceny – wynika to m.in. z porównań społecznych i presji obecności online,
- ucieczkowych zachowań – ekran staje się sposobem na regulowanie napięcia, frustracji lub radzenia sobie z samotnością,
- osłabienia więzi z rodziną – mniej rozmów, wspólnych aktywności i realnych kontaktów.

○ **U rodzica**

Ekran oddziałują nie tylko na dzieci, mają także realny wpływ na relacje rodzinne i jakość codziennego kontaktu. Wśród najczęstszych skutków nadmiaru ekranów u dorosłych obserwuje się:

- rozproszenie uwagi i trudności w skupianiu się na dziecku – przerwane rozmowy, brak uważności, nieustanne reagowanie na powiadomienia,

- zjawisko phubbingu – czyli ignorowania dziecka przez rodzica pochłoniętego telefonem; dzieci czują się mniej ważne i niewidziane,
- osłabienie relacji rodzinnych – mniej wspólnego czasu, mniej rozmów, mniej zaangażowania w codzienne rytuały,
- poczucie winy, frustrację i przeciążenie – wynikające z braku kontroli nad czasem ekranowym zarówno swoim, jak i dziecka.

Dbanie o higienę cyfrową to nie tylko troska o dzieci. To także sposób na przywrócenie jakości relacjom, codzienności i samemu sobie.

Od czego zacząć?

Domowe Zasady Ekranowe to wspólny projekt całej rodziny. Ich siła nie tkwi w tym, że są idealne, lecz w tym, że są wypracowane razem – z uwzględnieniem potrzeb dziecka i dorosłych. Dzieci znacznie chętniej przestrzegają reguł, które współtworzyły i których sens rozumieją.

W procesie ustalania zasad warto zadbać o kilka kluczowych elementów:

Dobry moment	Otwartość
Nie ustalamy zasad na „gorąco”, w atmosferze napięcia czy w odpowiedzi na konflikt. Rozmowy prowadzimy w spokoju, z otwartością i z intencją współpracy.	Nawet najmłodsze dzieci mogą (i powinny) być zaangażowane w rozmowę o zasadach. Starsze dzieci i nastolatki potrzebują nie tylko wysłuchania, ale także możliwości wpływania na ostateczne ustalenia.
Wpólna refleksja	Realizm
Zanim coś zmienimy, warto przyjrzeć się, jak obecnie wygląda nasza codzienność z ekranami. Kiedy z nich korzystamy? Jakie emocje temu towarzyszą? Co działa, a co nam przeszkadza? Dlaczego chcemy coś zmienić?	Reguły muszą być możliwe do zastosowania. Lepiej zacząć od jednej zasady i przetestować ją przez kilka dni, niż stworzyć długą listę, której nikt nie będzie w stanie przestrzegać.

Zasady powinny „rosnąć” razem z dzieckiem. Inaczej rozmawia się z 3-latką, inaczej z 9-latką, a jeszcze inaczej z 15-latką. Na różnych etapach rozwoju dziecko ma inne potrzeby, możliwości i poziom odpowiedzialności. Dlatego do wieku dziecka warto dostosowywać nie tylko treść zasad, ale także sposób ich ustalania.

- 0-6 lat: czas kształtowania się pierwszych nawyków i wzorców
- 6-9 lat: szkoła, koledzy, pierwsze próby samodzielności
- 10-12 lat: dziecko coraz częściej korzysta z ekranów samodzielnie. Potrzebuje granic, ale też rozmowy, współpracy i poczucia, że ma wpływ na wspólne ustalenia
- 13-15 lat: autonomia, kontakty online, media społecznościowe

Wejdź na stronę: <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/> aby poznać praktyczne wskazówki dotyczące tego w jaki sposób tworzyć zasady dopasowane do czterech grup wiekowych.



DOMOWE ZASADY EKRANOWE

DLA DOBRA DZIECKA
I CAŁEJ RODZINY