

### **Z tego artykułu dowiesz się:**

- Jak przygotować się do ustalenia Domowych Zasad Ekranowych.
- Na co zwrócić uwagę przy wprowadzaniu ich w życie.
- Co pomaga w przestrzeganiu zasad ustalonych przez rodzinę.

## **Domowe Zasady Ekranowe tworzymy razem z dziećmi**

Domowe Zasady Ekranowe to zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych. Zasady te obowiązują wszystkich członków rodziny – dzieci i rodziców. Dlatego ważne jest, aby dzieci mogły brać aktywny udział w ich ustalaniu. Wspólne opracowanie Domowych Zasad Ekranowych nie tylko wpływa na kształtowanie się właściwych nawyków, lecz także uczy odpowiedzialności za swoje zachowania, rozwija umiejętności współpracy oraz dostosowania się do norm społecznych. Tak jak zasady dotyczące innych obszarów wychowania dziecka, jasne i zrozumiałe dla wszystkich Domowe Zasady Ekranowe porządkują sferę korzystania z nowych technologii i budują poczucie bezpieczeństwa u najmłodszych. Mogą być inspiracją do rozmów na temat aktywności w sieci. Rodzic, który interesuje się tym, z jakich aplikacji czy stron korzysta dziecko, ma szansę

podjąć odpowiednie działania na rzecz jego bezpieczeństwa online. Zadbajmy zatem o to, aby wszyscy członkowie rodziny mogli zaangażować się w tworzenie zasad dotyczących korzystania z urządzeń ekranowych w domu.

## **Wspólnie wybieramy ich treść i formę**

Domowe Zasady Ekranowe można ustalić w formie ustnej. Dobrym pomysłem wydaje się jednak spisanie ich w formie listy, którą umieszcza się na widocznym dla całej rodziny miejscu w domu. Spotkanie rodzinne, podczas którego są tworzone zasady, wymaga odpowiednich warunków. Ważne jest zorganizowanie stosownego czasu i przestrzeni na wysłuchanie tego, co mają do powiedzenia poszczególni członkowie rodziny, oraz na wspólną dyskusję. Niektóre zasady mogą wprowadzać spore zmiany w sferze korzystania z nowych technologii i w efekcie – zmianę nawyków funkcjonowania rodziny. Dlatego przy ich ustalaniu mogą się pojawić różne emocje i różnice zdań. Porozumienie w kwestii takich zasad czasem wymaga negocjacji. Rozmawiając z dziećmi, opierajmy się na faktach i wskazówkach specjalistów, dotyczących wpływu nowych technologii na człowieka, ale również na własnych doświadczeniach i przeżyciach związanych z wprowadzaną zmianą. Otwarta i szczerą

postawa rodzica może ułatwić dziecku dostosowanie się do nowych warunków.

Pamiętajmy, że zadaniem Domowych Zasad Ekranowych nie jest walka z korzystaniem z urządzeń ekranowych, ale uporządkowanie i umiejscowienie ich w życiu rodzinnym tak, by służyły do rozwoju relacji oraz ważnych umiejętności poszczególnych osób.

## **Wprowadzamy w życie Domowe Zasady Ekranowe**

Domowe Zasady Ekranowe najlepiej wprowadzić, kiedy dzieci zaczynają korzystać z urządzeń elektronicznych i mogą rozpocząć swoją przygodę z nimi od zapoznania się z właściwymi sposobami ich używania. W domach, w których rodzice nie wymagali wcześniej stosowania się do określonych zasad lub zasady te nie były jasno określone i skutecznie egzekwowane, wprowadzenie ich może wymagać większego nakładu pracy i zaangażowania się

całej rodziny. Czasem może być potrzebne również wsparcie specjalisty.

Jeśli ustalone reguły znacznie różnią od tego porządku, który obowiązywał w domu do tej pory, lub swoim pojawieniem się dopiero ten porządek wprowadzają, pomyślmy o realizowaniu ich w sposób stopniowy. W tym celu rodzina może stworzyć indywidualny plan wprowadzania kolejnych nowych zasad i przetestować ich działanie w praktyce. Wprowadzanie Domowych Zasad Ekranowych stopniowo, krok po kroku, ułatwi domownikom adaptację do nowych warunków. Może łagodzić negatywne emocje, które czasem pojawiają się w odpowiedzi na zmiany w życiu rodziny.

## **Dbamy o przestrzeganie Domowych Zasad Ekranowych**

Warto podkreślić, że za konsekwentne czuwanie nad tym, aby wspólnie wypracowane zasady były stosowane w życiu codziennym, odpowiadają rodzice. Dlatego ważna jest świadomość, że własne zachowanie oraz przestrzeganie zasad wpływają na to, jak do zmian dostosują się dzieci.

Pamiętajmy, że zasady zmieniają się z wiekiem dziećmi. Warto obserwować jak wraz z upływem czasu, określone reguły stają się bardziej zasadne, a inne tracą sens w formie, w jakiej zostały na początku ustalone. Dobrze jest do nich wracać i dostosowywać je do zmieniającej się rzeczywistości.

W przypadku trudności przy ustalaniu, wprowadzaniu w życie czy przestrzeganiu Domowych Zasad Ekranowych, rodzice mogą skontaktować się z bezpłatny [Telefonem dla Rodziców i Profesjonalistów](tel:800100100) 800 100 100 i zasięgnąć porady specjalisty. Mogą również skorzystać z bezpłatnych konsultacji w [Poradni Dziecko w Sieci](#) Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (tel.: 22 826 88 62, oferta skierowana do mieszkańców Warszawy).