

# JAK KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH?

1

#Potrzebuję twojej czułości. Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą.



2

#Spędzaj ze mną swój wolny czas – najlepiej w sposób aktywny.



3

#Potrzebuję jasnych i prostych zasad dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim. Stwórzmy je razem. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, lecz także i Ciebie.



4

#Sprawdź, do czego używam telefonu, tabletu i komputera i pomagaj mi odpowiedzialnie z nich korzystać.



5

#Pokaż mi, że można zasypiać bez telefonu komórkowego. Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi książkę.



6

#Zanim zaczniemy wspólny posiłek, wszyscy odłóżmy telefony na bok, żebyśmy mogli porozmawiać o tym, co się u nas wydarzyło.

7

#Dbaj o to, bym korzystała/ korzystał z urządzeń cyfrowych maksymalnie 40 minut dziennie.



8

#Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet, telefon czy tablet do nauki.

#Jeśli ograniczasz mi dostęp do tych urządzeń, zadbaj o to, aby dać mi coś w zamian.



10

#Co jakiś czas zaplanujmy wspólne bycie ze sobą bez urządzeń cyfrowych.



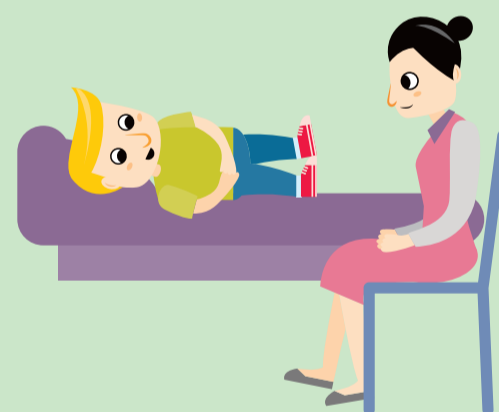
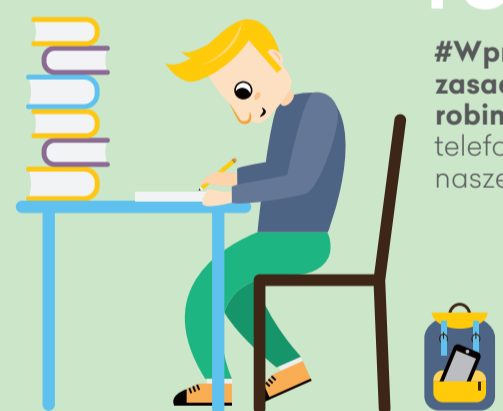
11

#Wspólnie stwórzmy miejsce w domu, gdzie wszyscy odłóżmy nasze telefony, kiedy wrócimy ze szkoły czy z pracy.



13

#Wprowadźmy zasadę, że kiedy coś robimy, odkładamy telefon poza zasięg naszego wzroku.



14

#Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, pomóż mi znaleźć osobę, która mi pokaże, jak rozwiązać ten problem.

9

#Wyznacz konkretne godziny, kiedy mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego. Pamiętaj, aby być konsekwentnym.



15

#Pojeźdź ze mną na wakacje i niezależnie od tego, czy masz zasięg, spędźmy czas wspólnie, bez telefonów.



16

#Bądźmy dla siebie wsparciem, kiedy ktoś z naszej rodziny, z powodu nadmiernego używania mediów cyfrowych, znajdzie się pod opieką specjalistów.

17

#Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą. To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.



18

#Daj mi przykład, że wolne chwile, w autobusie czy w tramwaju, można spędzać bez telefonu, np. z ciekawą książką.



20

#Wprowadźmy zasadę „rób jedną rzecz naraz” – kiedy pracujemy albo się bawimy urządzeniami cyfrowymi odkładamy je na półkę.



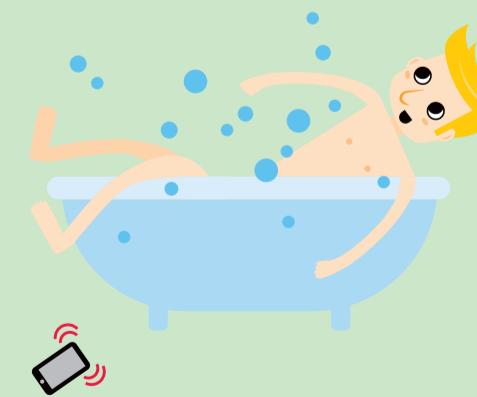
21

#Nauczmy się wyłączać automatyczne powiadomienia o SMS-ach. To one sprawiają, że z ciekawości sięgamy po telefon.



22

#Odpisujemy na SMS-y oraz oddzwaniajmy wtedy, kiedy to zaplanujemy. To my zarządzamy telefonem, a nie on nami.



23

#Ustalmy godziny, w których odpoczywamy. Wtedy bezwzględnie wyłączamy telefony i nie korzystamy z internetu.



24

#Wmyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu, tabletu czy komputera.



19

#Naucz mnie, że zamiast telefonu mogę trzymać w ręku coś innego, czym mogę się bawić, kiedy się nudzę.

