

Telefon po szkole.

Spokojny plan na domowe
zasady telefonu.



Jedno ustalenie na dobry początek.

Zajrzyj do środka. Wypróbuj gotowe zdania.
Wydrukuj umowę i dopiszcie własne zasady.

Zaczniij od jednego spokojnego ustalenia.

Nie musisz zmieniać całego dnia. Wybierz jeden moment, w którym telefon zwykle trudno odłożyć.



1

Wybierz moment.

Na przykład: koniec gry przed kolacją. Nazwij jedną sytuację, zamiast wprowadzać od razu pięć nowych zasad.

2

Zapowiedz, co się wydarzy.

Ustalcie wcześniej przypomnienie, sposób zakończenia i miejsce odkładania. Daj dziecku czas na pytania.

3

Zapisz swoją część planu.

„Ja przypominam wcześniej i odkładam własny telefon przy stole”. Wspólna zasada potrzebuje też działania dorosłego.

Na dziś wystarczy jedna zasada, którą oboje rozumiecie.

Kiedy słyszysz: „Jeszcze pięć minut!”

Gotowe słowa pomagają zacząć. Powiedz je po swojemu.



ZAUWAŻ + PRZYPOMNIJ

„Widzę, że chcesz dokończyć. Przypomnijmy sobie, jak umawialiśmy się na koniec.”

Daj chwilę na odpowiedź.

Jeśli trzeba zapisać postęp albo pożegnać rozmówcę, pomóż zgodnie z ustaleniem. Nie dodawaj w napięciu nowych kar.

Wróćcie do tego później.

„Co było trudne? Co zrobimy wcześniej następnym razem?” Jeśli emocje rosną, najpierw zadbaj o bezpieczeństwo i przerwę.

Przykład rozmowy, nie zapis prawdziwej rodziny ani obietnica reakcji dziecka. Więcej zdań znajdziesz w karcie F pełnego zestawu.

A co po odłożeniu telefonu?

Nie musisz być animatorem całego wieczoru. Przygotujcie prosty wybór i zostawcie miejsce na odpoczynek.



Tak może wyglądać jedno ustalenie:

„Przed kolacją przypominam o końcu gry. Pomagam Ci ją zakończyć. Telefon odkładamy na półkę. Potem wybierasz: rysowanie, pomoc przy kolacji albo odpoczynek”.

Przenieś to na Waszą kartę.

Na umowie A wpisz własną porę, miejsce, sposób kończenia oraz termin przeglądu. Zapytaj dziecko, co chce dopisać. Nie trzeba wypełniać wszystkiego od razu.

To przykład zastosowania. Aktywności i zasady dopasujcie do Waszej rodziny; nie są gwarancją spokojnego zakończenia.

Umowa o telefonie

Wypełnijcie wspólnie. To Wasz plan do sprawdzenia i poprawiania.

Kiedy korzystamy?

Dni, pory i czas. Osobno nazwijcie naukę, kontakt i rozrywkę.

Gdzie odkładamy telefon?

Miejsce odkładania i chwile bez urządzenia.

Jak kończymy?

Zapowiedź końca, dokończenie zadania, pomoc dorosłego.

Wieczór i wyjątki

Ładowanie, kontakt w razie potrzeby, sposób uzgodnienia wyjątku.

Głos dziecka i zobowiązanie dorosłego

Co jest ważne dla każdego z nas?

Powrót do planu

Co robimy, gdy ustalenie nie działa? Kiedy przegląd?

Data i podpisy dziecka oraz opiekunów:

Nie zaczynaj każdej rozmowy od zera.

Masz już pierwszy krok i umowę. Pełny zestaw pomaga połączyć rozmowę, codzienny plan i ustawienia telefonu.

Telefon po szkole

7 modułów + 6 kart do druku

Pełny zestaw PDF • 49 zł

Ułóżcie własne zasady

Obserwacja, pięć decyzji i rozmowa z dzieckiem.

Przełóżcie je na codzienność

Plan pierwszego tygodnia, wyjątki i przegląd ustaleń.

Dopasuj ustawienia telefonu

Ścieżki Google Family Link i Apple Czas przed ekranem.

Sięgnij po narzędzie w trudnym momencie

Umowa, plan dnia, karta opiekunów, checklista, karta trudności i ściągą zdań.

Zobacz pełny zestaw i dostępność →

telefon-po-szkole.vercel.app

Fragment zawiera wybór treści, przykład zastosowania i pełną kartę A. Materiał edukacyjny, nie terapia. Treść i ilustracje opracowano z pomocą AI. Źródła Google, Apple i AAP oraz pełny zakres materiału znajdziesz w przewodniku i na stronie zestawu.