

SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

1

Potrzebuję Twój przytulenia. Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą



2

Spędzaj wspólnie ze mną czas wolny, najlepiej w sposób aktywny



3

Potrzebuję jasnych i prostych zasad związanych z korzystaniem z urządzeń mobilnych w domu i poza nim. Wymyśl je wspólnie ze mną. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, ale również i Ciebie.



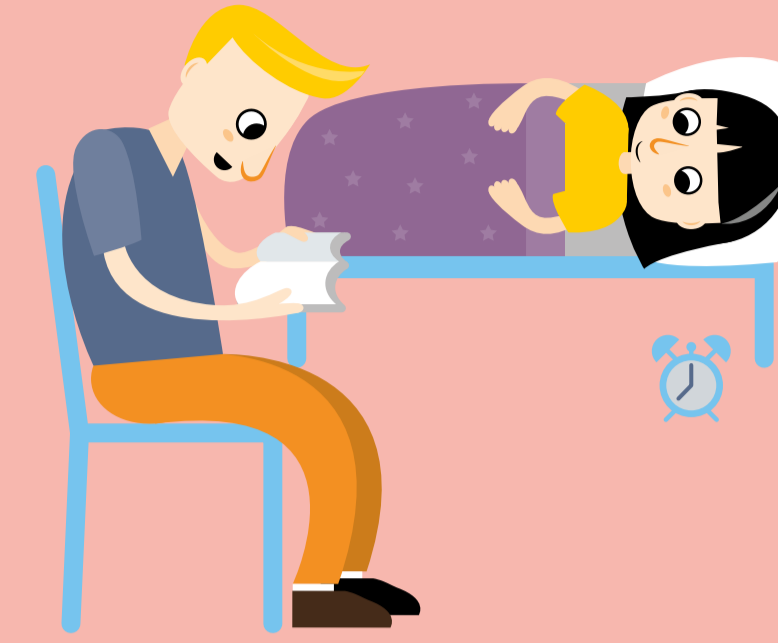
4

Sprawdź do czego wykorzystuję telefon komórkowy, komputer i internet i pomagaj mi odpowiedzialnie z niego korzystać



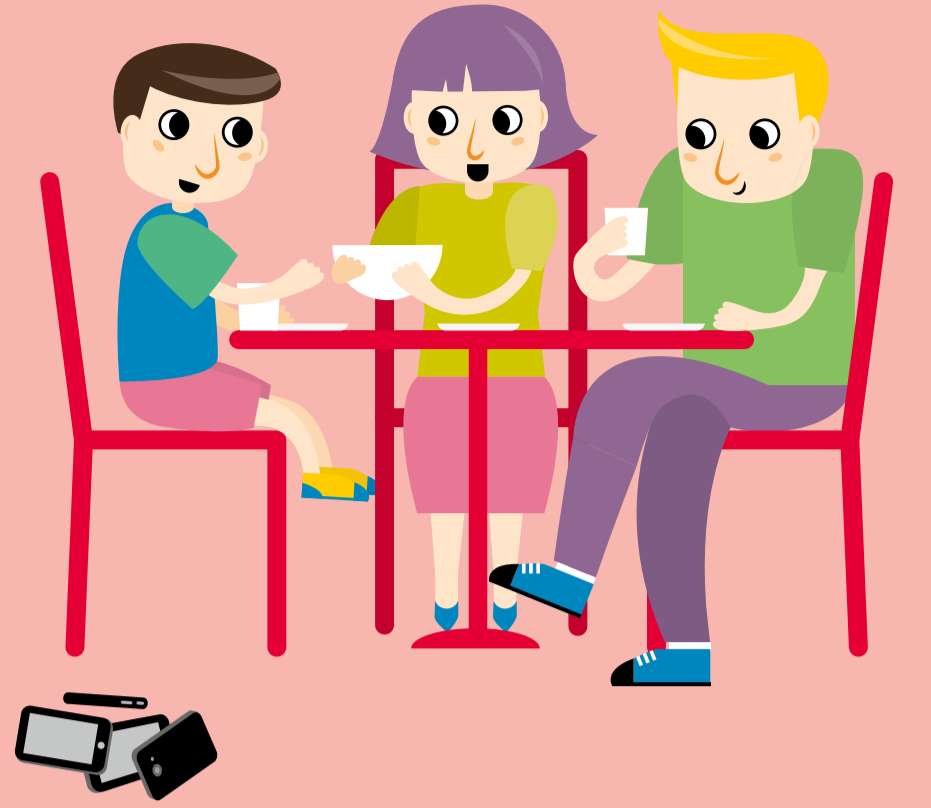
5

Spraw, bym kładła się do łóżka bez telefonu komórkowego. Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi bajkę



6

Podczas obiadu odłóżmy wszystkie telefony na bok i wspólnie porozmawiajmy o tym, co się u nas wydarzyło



7

Dbaj bym korzystał/a z urządzeń mobilnych max 40 min dziennie



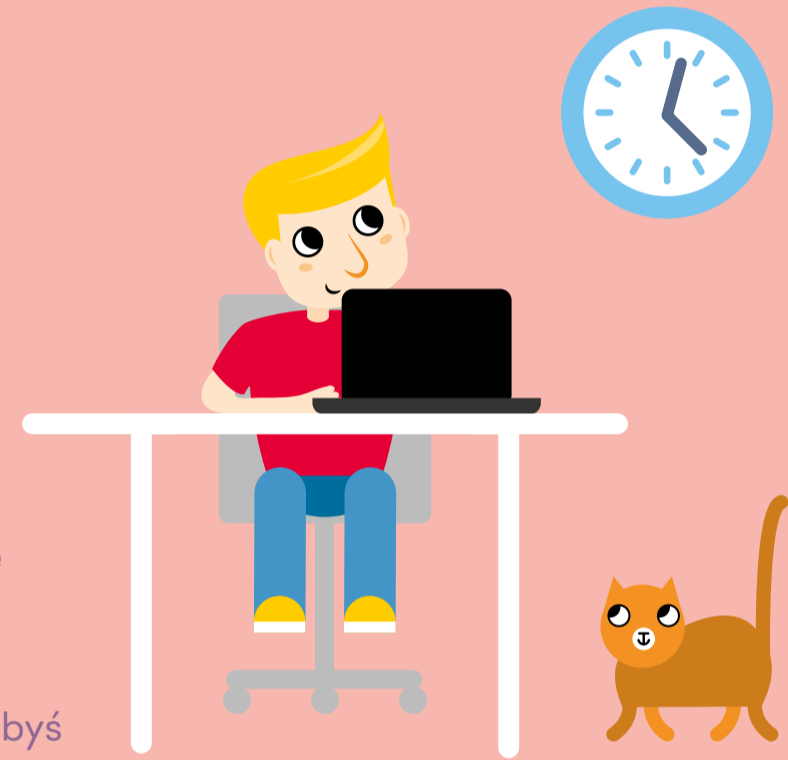
8

Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet i telefon komórkowy, tablet do celów edukacyjnych. Ograniczając mi dostęp do urządzeń mobilnych zadaj o to, aby dać mi coś w zamian



9

Wyznacz konkretne i sztywne godziny, w których mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego. Bądź konsekwentna/y. Potrzebuję abyś postawił/a mi jasne granice



11

Stwórzmy wspólnie jedno miejsce w domu, do którego wszyscy odkładamy nasze telefony, jak wrócimy z pracy czy ze szkoły



12

Chciał/a/bym być z nimi zamiast korzystać z telefonu. Ustalmy wspólnie jakieś ciekawe zasady



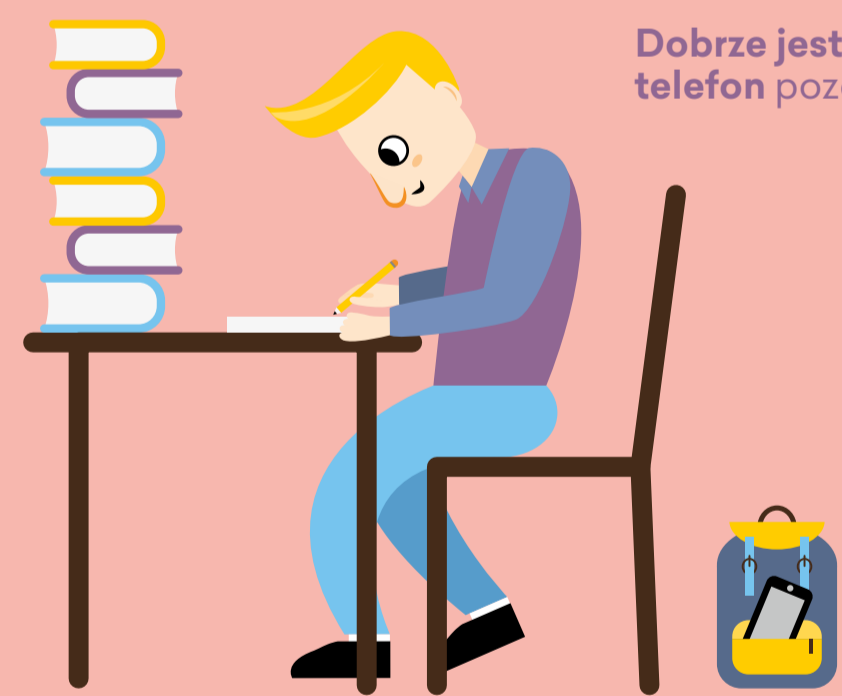
10

Zaplanujmy co jakiś czas wspólny czas bycia ze sobą bez obecności telefonów komórkowych



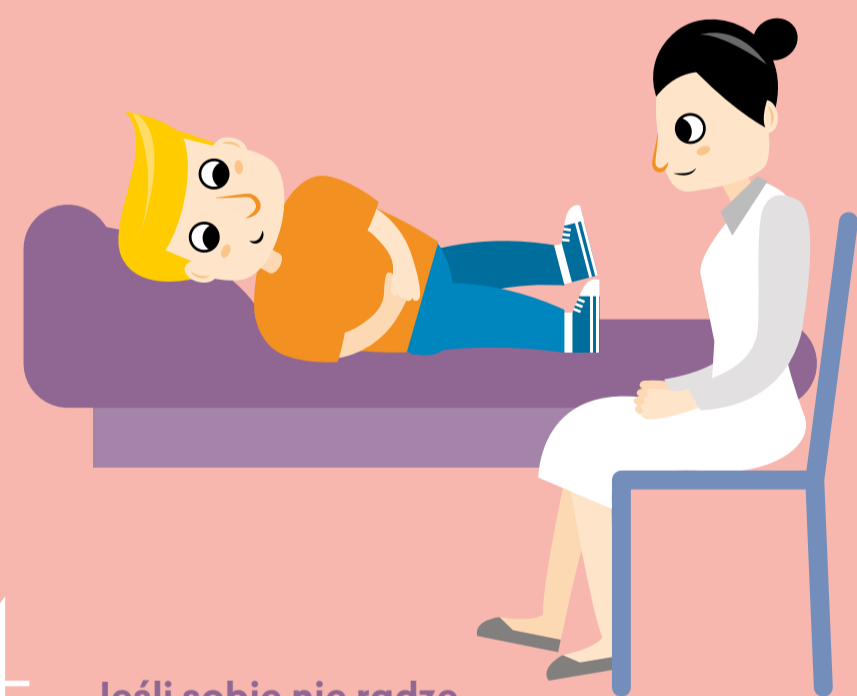
13

Dobrze jest odłożyć telefon poza zasięg wzroku



14

Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z mediów cyfrowych pomóż znaleźć mi profesjonalne wsparcie u specjalisty



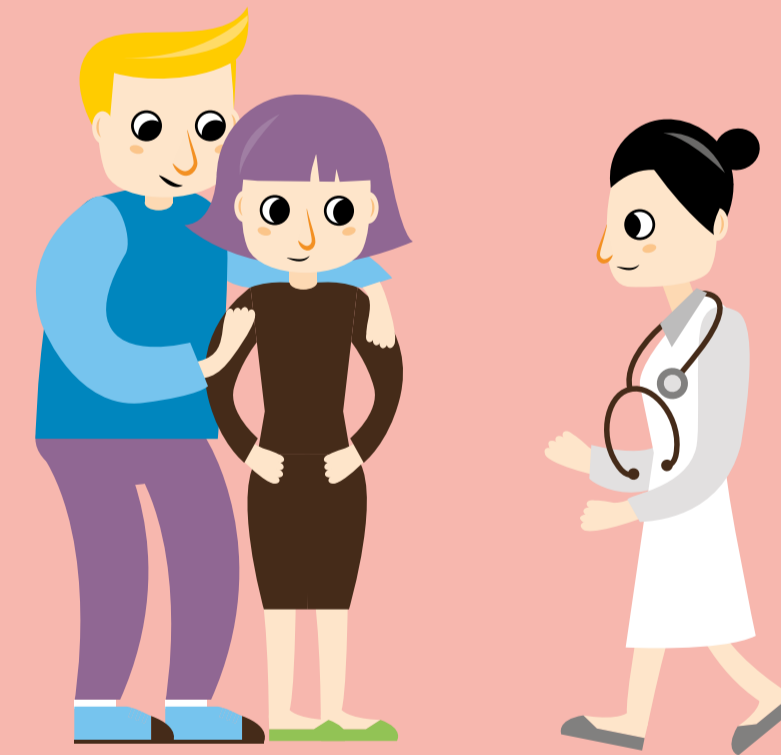
15

Pojeźdź ze mną na wakacje i niezależnie od dostępności zasięgu spędźmy wspólnie czas



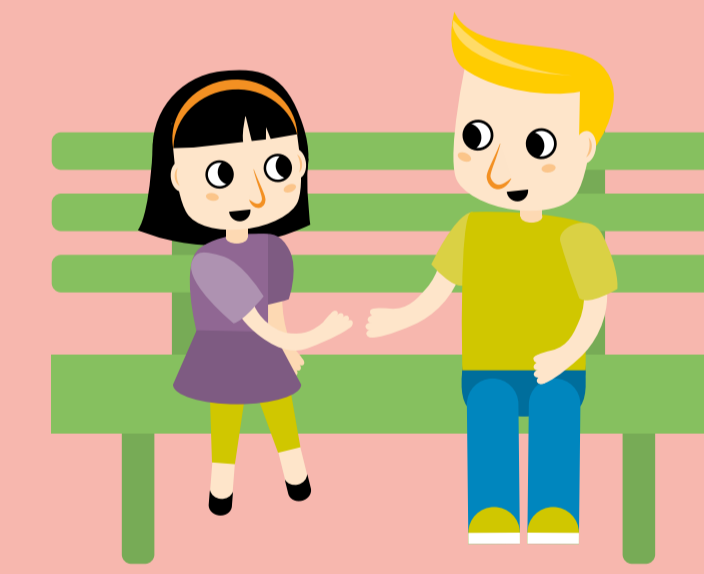
16

Bądź dla mnie wsparciem kiedy będę pod opieką lekarzy, którzy nauczą mnie, jak korzystać w sposób rozsądny z cyfrowych narzędzi



17

Będąc razem w jednym miejscu porozmawiajmy ze sobą. To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych



18

Nie zapominam o wzięciu do plecaka ciekawej książki. W chwili wolnej zawsze mogę po nią sięgnąć



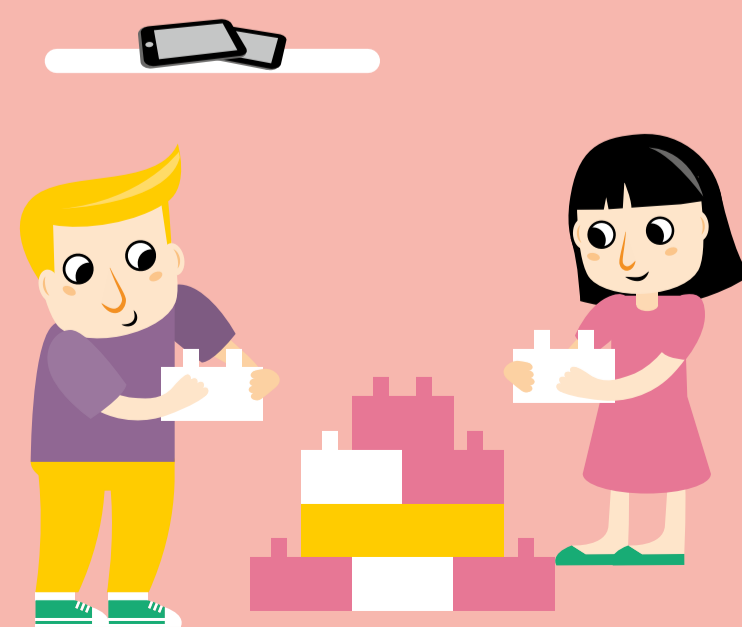
19

Zamiast telefonu trzymam w ręku coś, na jego kształt czym mogę się bawić w chwilach, kiedy się nudzę



20

Stosuję zasadę „rób jedną rzecz na raz” - kiedy pracuję albo się bawię cyfrowe nośniki odkładam na półkę



21

Wyłączam automatyczne powiadomienia zainstalowane na moim telefonie. To one sprawiają, że z ciekawości sięgam po telefon

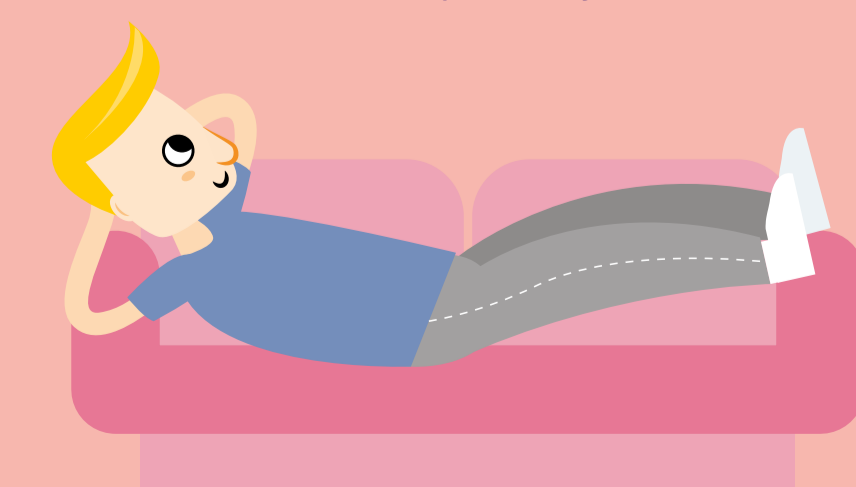


Odpisuję na SMS-y i e-maile oraz oddzwaniam wtedy, kiedy to zaplanuję. To ja zarządzam telefonem, a nie on mną

22

23

Ustaliam godziny, w których odpoczywam. Wtedy bezwzględnie wyłączam telefon i pozostaję offline



24

Wymyśl dla mnie inne nagrody niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu czy tabletu

