

# Domowe Zasady Ekranowe – czyli jak stawiać granice i co robić, gdy nie są przestrzegane



Domowe Zasady Ekranowe, wspólnie ustalone przez członków rodziny, to duży krok w stronę zapanowania nad chaosem związanym z obecnością mediów cyfrowych w naszym codziennym życiu. Zdarza się, że wprowadzenie ich w życie może być wyzwaniem zarówno dla rodziców, jak i dzieci. Co zrobić kiedy zasady nie działają? Jak poradzić sobie w sytuacji, gdy ktoś z domowników nie stosuje się do nich? Jak uniknąć niepowodzeń przy wprowadzaniu zasad w domu?

Stworzenie zasad to projekt dla całej rodziny, który wymaga uważności na potrzeby wszystkich członków rodziny oraz przemyślanych działań, umożliwiających osiągnięcie porozumienia. Kiedy zakończymy ten etap i mamy już zbiór reguł, które wyznaczą nowy porządek w naszym domu, może się okazać, że wprowadzenie ich w życie nie zawsze jest łatwym zadaniem. Przyczyn takiego stanu rzeczy może być kilka. Warto im się przyjrzeć i zastanowić się, czy poniżej opisane sytuacje nie dotyczą naszej rodziny.



## Zasady nie są dostosowane do potrzeb wszystkich domowników

Przy tworzeniu zasad możemy wpaść w pułapkę zbyt uniwersalnego podejścia, które sprawia, że zasady nie są dopasowane do wieku poszczególnych członków rodziny. W związku z różnymi etapami rozwoju, dorośli, młodsze i starsze dzieci, mają odmienne potrzeby, które wpływają na korzystanie z nowych technologii. Ustalając zasady, warto pomyśleć również o tym, co będzie dobre dla dziecka i dać mu możliwość wypowiedzenia się na ten temat. Każdy wiek rządzi się swoimi prawami, ale też w odniesieniu do niego pojawiają się różne ograniczenia, które nie wszystkim dzieciom łatwo jest zaakceptować. Nastolatek będzie mógł grać w grę na konsoli 12+, ale już sześciolatek nie powinien z niej korzystać. Możemy zatem przemyśleć, jak sformułować tę zasadę, aby była zrozumiała tak

dla młodszych, jak i dla starszych oraz odpowiednio szczegółowa, by uwzględnić wszystkie urządzenia w domu. Warto zadbać o to, żeby młodsze dzieci nie czuły się poszkodowane wskutek wprowadzenia reguły, która będzie ograniczała im zakres aktywności bardziej, niż starszemu rodzeństwu. W takich sytuacjach dobrze jest się zastanowić nad tym, w jaki sposób złagodzić negatywne emocje, które mogą utrudniać zastosowanie się do Domowych Zasad Ekranowych. Pamiętajmy, że reguły rosną wraz z dziećmi. Warto sprawdzać zasadność niektórych z nich wraz ze zmieniającym się wiekiem dzieci i odpowiednio je dostosowywać. Mimo wszystko nie rezygnujemy z ogólnych zasad, które w jednakowym stopniu dotyczą wszystkich członków rodziny, np. nie korzystamy z ekranów w trakcie posiłków czy odkładamy telefony w jedno miejsce.



### **Zbyt wysokie wymagania**

Zdarza się, że ustalone przez rodzinę zasady są bardzo rozbudowane i wprowadzają do domowej rzeczywistości duże zmiany. Takie sytuacje mogą być wyzwaniem dla rodziców i dzieci. Niekiedy wprowadzanie zbyt wielu zasad jednocześnie lub przyjęcie takich, które radykalnie zmieniają funkcjonowanie na co dzień, może być trudne, bądź niemożliwe do zrealizowania. Przykładem są sytuacje, w których rodzice wprowadzają szereg zmian korzystania z urządzeń ekranowych w domu, w którym wcześniej żadne zasady nie obowiązywały. Zmiany, nawet te małe, powodują reakcję łańcuchową, która podważa nasze przekonania, a także mogą wywoływać różne, czasem silne emocje. Nadmierne obciążenie utrudnia realizację zasad, może nawet do nich zniechęcać. Dlatego ustalając Domowe Zasady Ekranowe, warto stawiać sobie realne cele. Jeśli mamy dużo nowych reguł, dobrze jest rozważyć ich stopniowe wprowadzanie. Przyjmowanie Domowych Zasad Ekranowych krok po kroku ułatwi domownikom adaptację do nowych warunków. Może też złagodzić „negatywne” emocje, które czasem się pojawiają w odpowiedzi na zmiany w życiu rodziny.



### **Brak konsekwencji**

Kiedy ustaliliśmy zasady i udało się już wprowadzić je w życie, mogą pojawić się trudności czy przeszkody w utrzymaniu takiego stanu rzeczy. Zdarza się, że dzieci protestują i próbują przekraczać granice ustaleń. Jeśli zbiegnie się to w czasie z gorszym samopoczuciem rodzica, problemami w pracy czy np. zbyt dużą liczbą obowiązków, może być trudno pozostać czujnym w kwestii przestrzegania zasad przez domowników. Zdarza się, że rodzic pozwala na zachowania stanowiące wyjątek od reguły. Nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że podobne momenty nie powtarzają się zbyt często. Jeśli brak konsekwencji stanie się naszym nawykiem, to zasady nie będą działały. W takich chwilach warto się zastanowić, co sprawia, że nie jesteśmy konsekwentni i czego potrzebujemy, aby zmienić swoje zachowanie. Rodzicom może brakować konsekwencji wobec dzieci, ale też wobec

samych siebie. Pamiętajmy, że zasady dotyczą wszystkich domowników. Jeżeli dorośli nie traktują ich poważnie, dzieci również nie będą zmotywowane do tego, aby ich przestrzegać.



### **Nadużywanie internetu**

Wprowadzenie zasad bywa niekiedy odpowiedzią rodziców na sytuację kryzysową, która wydarza się w domu. Kiedy pojawia się realny problem, np. dziecko nie jest w stanie oderwać się od ekranu, odmawia chodzenia do szkoły, zaniedbuje obowiązki, wycofuje się z relacji, samo wprowadzenie zasad może nie wystarczyć. Wówczas warto podjąć odpowiednie kroki, aby dowiedzieć się, co się takiego dzieje, że dziecko zachowuje się w ten sposób. Rodzice mogą podjąć również próbę stopniowego ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem. Jeśli to nie skutkuje, warto skorzystać z pomocy specjalisty psychologa, który zajmie się diagnozą problemu oraz udzieli pomocy.



### **Rodzice po dwóch różnych stronach barykady**

Kiedy jeden z rodziców uważa, że zasady są ważne, a drugi się z tym nie do końca zgadza, to trudno będzie utrzymać wprowadzone zmiany. W pracy nad wprowadzeniem i utrwaleniem Domowych Zasad Ekranowych ważny jest wspólny front obojga rodziców. Wspieranie się i wiara w to, że nowy porządek w sferze korzystania z urządzeń ekranowych jest korzystny dla całej rodziny, mogą działać motywująco na wszystkich domownikach.

### **Brak wiary w skuteczność zasad**

Jeśli ustalamy zasady bez przekonania do ich treści czy skuteczności, może być niełatwo uwierzyć w to, że będą one miały przełożenie na życie rodzinne. Taka postawa utrudnia zaangażowanie w realizowanie zasad i bycie konsekwentnym. Możemy wówczas wpaść w pułapkę samospełniającej się przepowiedni, której efektem jest rezygnacja z działań na rzecz utrzymania Domowych Zasad Ekranowych. Pamiętajmy, że to dorośli są przykładem dla swoich dzieci, które potrafią rozpoznać autentyczne zaangażowanie się w działania. Być może na początku warto skupić się na wprowadzeniu w życie tylko tych zasad, które są, według nas, istotne dla naszej rodziny, dzięki czemu będziemy czuli się zmotywowani do działania na rzecz ich utrzymania.



### **Brak zrozumienia zasad**

Zdarza się, że mimo formalnej akceptacji nie wszyscy domownicy rozumieją sens konkretnych zasad. Brak wiedzy, dlaczego warto zachowywać się w określony sposób oraz jakie wartości są dla rodziny ważne, może sprawiać, że w praktyce taka reguła się nie sprawdzi. Argumenty przemawiające na rzecz zasad i ich powiązanie z wartościami rodziny to temat, który na początku dotyczy rodziców. Mogą oni potrzebować czasu, aby odpowiedzieć sobie na pytania, dlaczego jest dla nich ważne to, aby dziecko nie spędzało online więcej niż godzinę dziennie czy nie korzystało z telefonu przy posiłkach lub przed snem. Rozmawiajmy o tym z dziećmi i dajmy im możliwość zrozumienia, że Domowe Zasady Ekranowe dotyczą realizacji ważnych potrzeb: relacji i spędzania wspólnego czasu, ochrony przed zagrożeniami w sieci, w tym nadużywaniem internetu, są przejawem troski o zdrowie i rozwój wszystkich domowników.

### **Brak alternatyw**

Udostępnianie internetu to często sposób na zaspokojenie różnych ważnych potrzeb rodzica, które wpływają na proces wychowania i relację z dzieckiem. Czas, w którym rodzic może odpocząć czy zrealizować zadania wykluczające opiekę nad dzieckiem, jest potrzebny. Warto jednak zadbać o to, aby udostępnianie nowych technologii nie było jedyną lub nadużywaną metodą na uzyskanie chwili dla siebie. Rozważmy alternatywy, np. zajęcia rozwijające pasję, spotkania z rówieśnikami czy dalszą rodziną, inne formy rozrywki.

Zwróćmy uwagę na to, aby korzystanie z urządzeń ekranowych z naszej inicjatywy nie stało się dla dziecka jedyną znaną mu formą zaspokajania własnych potrzeb, np. potrzeby przynależności, widoczności, sprawczości, odpoczynku, zabawy. Ustalając zasady, wspierajmy młodych ludzi w poszukiwaniu różnorodnych sposobów spędzania czasu i dbania o siebie.

