

Spróbuj przy następnym wyłączeniu

Pełny przykład z zestawu: przygotowanie, odpowiedź na „jeszcze pięć minut” i zabawa po ekranie. Bez zapisu i bez karty.

Dla rodziców dzieci w wieku 4-8 lat

01 Wybierzcie jasny koniec

Podaj godzinę albo konkretny moment, który mieści się w ustalonym czasie. „Jedna runda” ma sens tylko wtedy, gdy wiesz, ile może potrwać.

02 Pokaż, skąd będzie wiadomo

Użyjcie widocznego zegara lub umówionego sygnału. Jeśli przypomnienia pomagają dziecku, ustalcie jedno. Nie odliczaj co chwilę.

03 Przygotuj jedną rzecz na potem

W tym przykładzie wystarczy detektyw kolorów na stronie 3. Dziecko może zacząć zabawę albo najpierw odpocząć obok Ciebie. Nie musi od razu chcieć rysować.

04 Zadbaj o możliwość zamknięcia

Sprawdź, jak zapisać grę lub zakończyć odcinek. Jeśli trzeba chwili na zapis, umówcie ją wcześniej. Wyłącz autoodtwarzanie, jeśli aplikacja to umożliwia.

05 Powiedz plan jednym zdaniem

„Kończymy o _____. Przypomnę Ci _____. Potem możesz wybrać _____ albo _____. Pomogę Ci zamknąć grę.”

Przykład: „O 17:20 kończymy. O 17:15 pokażę Ci zegar. Potem możesz poszukać rzeczy z karty detektywa albo najpierw odpocząć”. Godziny pokazują plan, nie zalecany limit.

4-5 lat: pokaż kartę lub narysuj plan; dorośli czyta. 6-8 lat: dziecko może pomóc zapisać plan i wybrać sygnał. Dopasuj zadanie do umiejętności, nie tylko do wieku.

„Jeszcze pięć minut!”

Umówiony czas minął, a dziecko prosi o kolejną bajkę lub następną rundę.

Powiedz

„Chcesz jeszcze pograć. Teraz kończymy. Pomogę Ci zapisać i zamknąć grę.”

Gdy prośba wraca: „Słyszę, że chcesz więcej. Ten czas przy ekranie się skończył.”

Zrób

1. Podejdź do dziecka, zamiast wołać z drugiego pokoju. Powiedz krótko, co teraz zrobicie.
2. Pokażcie miejsce zapisu lub przycisk zakończenia i odłóżcie urządzenie w ustalone miejsce. Nie proponuj następnej rundy „na uspokojenie”.
3. Zaproponuj kartę detektywa ze strony 3 albo odpoczynek obok Ciebie. Jeśli dziecko odmawia zabawy: „Możesz najpierw odpocząć. Ekran jest już skończony”.

Nie było wcześniejszego planu? Podejdź, sprawdź z dzieckiem sposób wyjścia i jasno nazwij koniec. Nie obiecuj „ostatniej rundy”, której długości nie znasz. Przed następnym włączeniem użyj przygotowania ze strony 1.

Wróć do rozmowy później

„Co było najtrudniejsze przy kończeniu? Jak następnym razem rozpoznasz, że zbliża się koniec?”

Zamiast: „Zawsze robisz awanturę”. Nazwij dzisiejszą sytuację i wróć do uzgodnionego planu.

Jedna rzecz na następny raz (możesz tylko o niej pomyśleć)

Detektyw kolorów

Wskaż rzeczy w pokoju. W każdym polu narysuj znalezisko albo poproś dorosłego, żeby zapisał jego nazwę. Nie musisz przenosić przedmiotów.

Coś czerwonego

☐

Coś niebieskiego

☐

Coś zielonego

☐

Coś okrągłego

☐

Coś miękkiego

☐

Coś z wzorem

☐

Twoja zagadka dla dorosłego: „Znajdź coś _____”.

4-5 lat: wybierzcie trzy pola i wskazujcie znaleziska. 6-8 lat: połącz dwie wskazówki, np. coś czerwonego i okrągłego. Dorosły pozostaje w pobliżu.

Pełny zestaw zawiera dwa wypełnione przykłady planu, dwie kolejne sytuacje rozmowy, odpowiedzi na pięć trudności, planszę kończenia i sześć kart zabaw.