SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

ODZYSKAJ SWOJE DZIECKO

Jak w 30 dni ograniczyć ekrany o połowę — bez awantur, płaczu i odbierania telefonu siłą. Plan dla rodziców, którzy próbowali już wszystkiego

PLAN 30 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

1 To nie twoja wina (ale to twoja robota) 4

2 Co ekran naprawdę robi z mózgiem twojego dziecka 7

3 Audyt tygodnia zerowego 10

4 Dlaczego „zabiorę ci telefon" zawsze kończy się wojną 12

5 Dni 1–7: Rozmowa, nie rozkaz 15

6 Dni 8–14: Architektura domu bez ekranów 19

7 Dni 15–21: Nuda jest paliwem 22

8 Dni 22–30: Nowa umowa rodzinna 25

9 Histeria, szantaż, „wszyscy mają" 27

10 Nastolatek to inna gra 30

11 Po 30 dniach 33

Zanim zaczniemy

Jedno ustalenie na start: ta książka nie jest przeciwko technologii. Twoje dziecko będzie żyło w świecie ekranów i ma się w nim odnaleźć — zakaz totalny byłby równie mądry, co uczenie pływania przez zakaz zbliżania się do wody. Cel jest inny: przywrócić proporcje. Żeby ekran był jednym z elementów dnia — a nie jego osią, nagrodą, pocieszaczem, opiekunką i powodem wojny domowej w jednym.

I jeszcze jedno, zanim policzysz sobie winy: jeśli dziecko dostało tablet za wcześnie i na za długo — witaj w klubie, do którego należy większość współczesnych rodziców. Graliśmy wszyscy przeciwko przeciwnikowi, którego nikt nam nie przedstawił. Czas go poznać.

ROZDZIAŁ 1

To nie twoja wina (ale to twoja robota)

Zacznijmy od sceny. Godzina 19:40. Mówisz: „Kończymy, odkładamy tablet". Dziecko: „Jeszcze pięć minut!". Po pięciu minutach — „JESZCZE PIĘĆ!". Przy trzeciej próbie zabierasz urządzenie i wybucha wojna: krzyk, płacz, trzaskanie drzwiami, a u młodszych — histeria z rzucaniem się na podłogę. Wieczorem siedzisz w kuchni i myślisz: „Co ja zrobiłem źle? Inni jakoś ogarniają". I obiecujesz sobie twardość, której jutro znowu nie starczy, bo rano trzeba zrobić śniadanie, a bajka daje 20 minut spokoju.

Teraz odsuńmy kamerę. Po drugiej stronie tej wojny nie stoi Twoje dziecko. Stoją setki inżynierów, projektantów i analityków danych, których praca — dosłownie, z premią kwartalną — polega na tym, żeby użytkownik NIE odłożył urządzenia. Autoodtwarzanie następnego odcinka (decyzję o kontynuowaniu podjęto ZA dziecko), nieskończone przewijanie bez naturalnego końca, nagrody w grach rozdawane w nieprzewidywalnym rytmie (ten sam mechanizm, na którym stoją automaty do gier — nieprzewidywalna nagroda uzależnia mocniej niż pewna), paski serii karzące za dzień przerwy, powiadomienia wołające jak imię na podwórku. To wszystko jest zaprojektowane. Przetestowane na milionach. I wycelowane w mózg, który ma jeszcze niedokończony hamulec.

Bo to druga połowa równania: kora przedczołowa — część mózgu odpowiedzialna za samokontrolę, odraczanie nagrody i „jeszcze chwilę i kończę" — dojrzewa do około 25. roku życia. U ośmiolatka jest na etapie fundamentów. Oczekiwanie, że dziecko „samo będzie wiedziało, kiedy skończyć", to oczekiwanie, że wygra siłowanie z maszyną zaprojektowaną na dorosłych — którą przegrywają sami dorośli (sprawdź swój licznik czasu ekranowego, zanim odpowiesz).

Z tych dwóch faktów wynika wszystko, co znajdziesz w tej książce. Po pierwsze: **to nie jest wina Twojego dziecka** — jego „nie umiem przestać" to fizjologia plus inżynieria, nie zepsuty charakter. Po drugie: **to nie jest wina Twojego rodzicielstwa** — przegrana w nierównej grze nie jest kompromitacją. Ale po trzecie — i tu kończy się rozgrzeszenie: **skoro dziecko nie może wygrać z maszyną, granice musi postawić ktoś, kto może. Ty.** Nie krzykiem (rozdział 4 pokaże, czemu krzyk przegrywa zawsze) — architekturą: zasadami, które współtworzy dziecko (r. 5), domem, który sprzyja (r. 6), alternatywami, które konkurują (r. 7), i narzędziami, które pilnują się same (r. 8).

Ćwiczenie 1.1: Przeciwnik na stole. Usiądź wieczorem z telefonem/tabletem dziecka i przejrzyj 3 najczęściej używane aplikacje pod kątem: autoodtwarzanie? nieskończony scroll? nagrody-niespodzianki? serie/streaki? powiadomienia? Zapisz wyniki. Nie po to, żeby się przerazić — po to, żeby przestać personalizować konflikt. Od dziś nie walczysz z dzieckiem. Walczysz z ustawieniami — a ustawienia, w przeciwieństwie do dziecka, można po prostu wyłączyć.

KONIEC DARMOWEGO FRAGMENTU

ODZYSKAJ SWOJE DZIECKO

Pełna wersja: 35 stron PDF

W pełnej wersji czeka jeszcze:

ROZDZ. 2 **Co ekran naprawdę robi z mózgiem twojego dziecka** s. 7
fakty bez straszenia i sześć czerwonych flag

ROZDZ. 3 **Audyt tygodnia zerowego** s. 10
7 dni pomiaru całej rodziny — Twojego telefonu też

ROZDZ. 4 **Dlaczego „zabiorę ci telefon” zawsze kończy się wojną** s. 12
trzy zdania, które eskalują, i trzy przełączniki

ROZDZ. 5 **Dni 1–7: Rozmowa, nie rozkaz** s. 15
scenariusz rodzinnej narady i kontrakt na lodówkę

ROZDZ. 6 **Dni 8–14: Architektura domu bez ekranów** s. 19
trzy „święte strefy”

ROZDZ. 7 **Dni 15–21: Nuda jest paliwem** s. 22
blisko 40 zamienników według wieku i pogody

ROZDZ. 8 **Dni 22–30: Nowa umowa rodzinna** s. 25
kontrola rodzicielska krok po kroku i konsekwencje bez kar

ROZDZ. 9 **Histeria, szantaż, „wszyscy mają”** s. 27
gotowe odpowiedzi na najtrudniejsze zagrania

ROZDZ. 10 **Nastolatek to inna gra** s. 30
prywatność kontra bezpieczeństwo

ROZDZ. 11 **Po 30 dniach** s. 33
jak utrzymać efekt i kiedy potrzebny jest specjalista

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.
Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/odzyskaj-swoje-dziecko