

Krzysztof Marcyński SAC

MAŁY EKRAN WIELKI WPŁYW

Jak mądrze wprowadzić dziecko
w świat ekranów i smartfonów

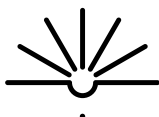


**MAŁY
EKRA
WIELKI
WPŁYW**

Krzysztof Marcyński SAC

MAŁY EKRAN WIELKI WPŁYW

Jak mądrze wprowadzić dziecko
w świat ekranów i smartfonów



MAŁY EKRAN, WIELKI WPŁYW

Jak mądrze wprowadzić dziecko w świat ekranów i smartfonów

Krzysztof Marcyński dla RTCK SA

Autor: ks. Krzysztof Marcyński SAC

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-60-4

978-83-68230-61-1 - EPUB

978-83-68230-62-8 - MOBI

978-83-68230-63-5 - PDF

Redakcja: Zuzanna Marek

Korekta: Magdalena Król, Julia Młodzińska

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki: Katarzyna Halota

Fotografia autora: Dorota Czocho

RTCK Rób to co kochasz



RTCK S.A.

ul. Grunwaldzka 17

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

kontakt@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.
Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze, wysyłając wartościowe materiały!

WSTĘP

Istnieje taka stara, wręcz klasyczna, choć nadal lubiana przez dzieci zabawa – w chowanego. Ty liczysz, dziecko w tym czasie chowa się za szafę, do szafy, za drzwi lub pod stół. Ty go potem szukasz i zawsze je znajdujesz, a na koniec bardzo się cieszyacie, bo to ogromna frajda: i dobrze się schować, i być odnalezionym. Powyżej przytoczone statystyki odnoszą się zarówno do smartfona w rękach dziecka, jak i zabawy w chowanego, bo dziecko ze smartfonem w cichy sposób bawi się z rodzicami w tę zabawę. Ono się chowa – chowa się za YouTubem, TikTokiem – i mentalnie nie ma go w pomieszczeniu. Niekiedy zaś ta „zabawa” staje się dramatyczna, bo często dziecka nikt nie szuka. Dlatego w książce, którą właśnie trzymasz w dłoni, doceniając też dobrodziejstwa smartfona i AI, chcę cię zachęcić, byś jednak jak najszybciej szukał swego dziecka w mediach i je odnajdował, czyli kontrolował obecność smartfona w jego codzienności.

Smartfon i sztuczna inteligencja to współcześnie stałe elementy dzieciństwa i naszych domów – mimo

że czasem nie zdajemy sobie z tego sprawy lub niewiele o tym myślimy. Zaczniemy więc od statystyk: aż 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 roku życia korzysta z urządzeń mobilnych, a 25% z nich robi to codziennie. Natomiast aż 82% dzieci w wieku od 9 do 17 lat korzysta ze smartfona każdego dnia*! Więcej niż połowa dzieci w wieku 7-12 lat regularnie korzysta z co najmniej jednego medium społecznościowego lub komunikatora przeznaczonych dla osób powyżej 13. roku życia. A wśród dziesięciu najczęściej odwiedzanych stron internetowych przez dzieci w wieku 7-14 lat znalazł się jeden z serwisów pornograficznych – w grudniu odwiedziło go aż jedno na troje dzieci z tej grupy wiekowej**. Co te liczby oznaczają dla rodziców?

* Instytut Pokolenia, *Raport: Smartfon? Tak, ale z głową!*, <https://instytutpokolenia.pl/raport-smartfon-2/> [dostęp: 05.09.2024].

** Więcej na ten temat w raporcie pt. *Internet dzieci z 2025 roku*: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, Państwowa Komisja ds. przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15 (PKDP), Polskie Badania Internetu oraz Gemius. Raportowi patronują Sejm RP oraz Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, *Raport „Internet i dzieci” 2025*, <https://cyfroweobywatelstwo>.

Samotność, depresja, brak ruchu, agresja, impulsywność, obniżone wyniki w nauce, słabszy wzrok, problemy z myśleniem, zaburzenie rozwoju mowy, opanowania języka, zaburzenia umysłowe, ruchowe, problemy z postawą czy zespół tzw. smartfonowego kciuka – to wszystko grozi dziecku, jeśli nie wychowują go smart-rodzice, smart-wychowawcy, tylko... smartfon wyposażony w bogaty, coraz bogatszy i coraz bardziej złożony, uzależniający repertuar algorytmów sztucznej inteligencji*.

Niektórzy coraz głośniej mówią o śmiertelnych skutkach ubocznych używania smartfona. Szacuje się, że rocznie na świecie setki tysięcy wypadków drogowych ma związek z rozproszeniem uwagi przez smartfona, z czego dziesiątki tysięcy doprowadziły do zgonów. Wzrastająca liczba samobójstw – zwłaszcza wśród młodzieży – jest powiązana z cyberprzemocą i presją wywieraną przez media społecznościowe. W USA od 2007 roku wskaźnik samobójstw wśród osób w wieku od 10 do 24 lat wzrósł aż

pl/wp-content/uploads/2025/03/RAPORT-INTERNET-DZIECI-2025.pdf [dostęp: 07.03.2025].

* Tamże.

**WIELE GROZI DZIECKU,
JEŚLI NIE WYCHOWUJĄ GO
SMART-RODZICE, SMART-WYCHOWAWCY,
TYLKO... SMARTFON WYPOSAŻONY
W BOGATY, CORAZ BOGATSZY I CORAZ
BARDZIEJ ZŁOŻONY, UZALEŻNIAJĄCY
REPERTUAR ALGORYTMÓW SZTUCZNEJ
INTELIGENCJI.**

Krzysztof Marcyński SAC

o 56%*. Ponadto niebezpieczne wyzwania w mediach społecznościowych (ang. *challenge*) powodują, że na świecie dochodzi do kilkunastu zgonów rocznie**. Przykładem tego zjawiska jest *blackout challenge* (z ang. „wyzwanie duszenia”) polegający na przyduszaniu się aż do utraty przytomności. Podjmując to wyzwanie, niektóre dzieci nie wytrzymują presji i tak się przyduszają, że „zabawa” kończy się śmiercią***.

Te informacje oraz wiele innych alarmujących sytuacji nie pozwalają milczeć. Stąd jako ksiądz, pallotyln, nauczyciel, trener i wicerektor Wyższego Seminarium Duchownego Księży Pallotynów w Ołtarzewie pod Warszawą chcę zabrać głos, bo wierzę w Boga, a w konsekwencji także w moc komunikacji, która – jeśli jest kompetentna i dobra – zdecydowanie może

* RP, *Rośnie liczba samobójstw młodych w USA. Możliwy powód? Lockdowny i telefony komórkowe*, <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art38611941-rosnie-liczba-samobojstw-mlo-dych-w-usa-mozliwy-powod-lockdowny-i-telefony-komorkowe> [dostęp: 05.09.2024].

** Tamże.

*** E. Glasper, *Is Social Media Fuelling Deaths Among Children?*, „Comprehensive Child and Adolescent Nursing” 46 (2023), s. 1-4.

być terapeutyczna, jak mawiał słynny psychoterapeuta Carl Rogers*.

Może zapytasz, drogi czytelniku: „Co książka może mieć do powiedzenia o smartfonie w rodzinie?”. W tej publikacji przede wszystkim chcę mówić jako medioznawca i edukator medialny, który łączy w swej pracy naukowej i szkoleniowej dziedziny takie jak: nauki o komunikacji społecznej i mediach, psychologia rozwojowa, edukacja medialna oraz ekologia mediów, którą studiowałem w Nowym Jorku na New York University pod okiem Neila Postmana, mistrza w temacie komunikacji społecznej, ale także edukacji cyfrowej/medialnej rodziny i szkoły. On właśnie jest autorem poniekąd przerażającej książki noszącej tytuł *The Disappearance of Childhood* (z ang. „Znikające dzieciństwo”, 1982), której tematem jest owo „znikanie” dzieciństwa, spowodowane zbyt szybkim, gwałtownym wejściem dzieci przez media w świat dorosłych, w tym w rolę aktywnych użytkowników

* C. Rogers, *The necessary and sufficient conditions for therapeutic personality change*, „Journal of Consulting Psychology” 21 (1957), s. 95.

mediów. Poza nauką, uczelnią, żyję – mieszkam pod jednym dachem z niemalże czterdzieścioro dziećmi, ponieważ na terenie naszego seminarium w Ołtarzewie prowadzimy Pallotyńskie Centrum „Przyszłość dla Ukrainy”, w którym mieszkają mamy z dziećmi, uchodźcy z terenów wojennych, których ojcowie walczą o wolność Ukrainy. Ponadto pochodzę z rodziny wielodzietnej i cały czas aktywnie w niej uczestniczę jako wujek wielu dzieci, żyjących na dwóch kontynentach: naszym europejskim, tu w Polsce, i tym zachodnim, w Kanadzie i USA. Smartfon w rękach dziecka czy korzystanie ze smartfonów w rodzinie – to w ostatnich latach stałe tematy naszych rodzinnych i przyjacielskich rozmów. Często są to rozmowy pełne zmagania czy dylematów – „Pomóż nam, Krzysztof, jesteś medioznawcą, wychowawcą – powiedz, jak mamy sobie radzić ze smartfonem w rękach naszych dzieci”.

Stąd ośmielam się podzielić swoimi poszukiwaniami, obserwacjami, przemyśleniami i wnioskami, które – mam nadzieję – będą pomocne dla współczesnych rodziców, nieobojętnych wobec zmieniającego się świata i świadomych tego, że to ich

zadaniem jest wsparcie dziecka wchodzącego w świat mediów. Ale zanim wyruszymy w podróż po kartach tej książki, to, drogi rodzicu, przeczytaj uważnie zamieszczone poniżej cytaty. Mają one wiele wspólnego z życiem twojego dziecka – obecnym i przyszłym.



Kropla myśli

- „Gapimy się w telefony, zamiast w oczy albo gwiazdy. Siedzimy w kieszeniach innych, zamiast siedzieć za rękę z bliskimi. Zaglądamy w czyjeś życie, zamiast w głąb siebie...” (Elżbieta Bancerz)*.
- „Sukces w tworzeniu sztucznej inteligencji może być największym wydarzeniem w historii ludzkości. Niestety może być również

* E. Bancerz, *Dusza zaklęta w słowa*, <https://cytaty.pl/zycie/70174,-gapimy-sie-w-telefony-zamiast-w-oczy-albo-gwiazdy-siedzimy-w-kieszeniach-innych-zamiast.html> [dostęp: 10.03.2025].

wydarzeniem ostatnim, chyba że nauczymy się, jak unikać ryzyka” (Stephen Hawking)*.

- „AI to jedna z najważniejszych rzeczy, nad którymi ludzkość pracuje – ważniejsza niż ogień czy elektryczność” (Sundar Pichai)**.

* M. Zaborowski, *Technologia w służbie przestępców*, <https://www.rp.pl/rzecz-o-prawie/art40548971-maciej-zaborowski-technologie-w-sluzbie-przestepcow> [dostęp: 08.03.2025].

** PAP, *Sztuczna inteligencja ważniejsza niż ogień – szef Google*, <https://businessinsider.com.pl/technologie/sztuczna-inteligencja-wazniejsza-niz-ogien-szef-google/pjb5hws> [dostęp: 08.03.2025].

CZĘŚĆ I

**MAŁY CZŁOWIEK
I WIELKI EKRAN**

1. Stop! Najpierw to przeczytaj

W tytule tego rozdziału pojawiają się dwa ważne słowa: dziecko i smartfon. Niestety zdarza się w naszych domach, rodzinach, że nic nie wiemy o dziecku – o tym, jak się rozwija, w jakim okresie życia zdobywa strategiczne umiejętności, czego tak naprawdę potrzebuje w danym czasie. I choć może ktoś zaprzeczy: „Ale jak to nic nie wiemy o swoim dziecku? Wiemy, kiedy Leoś się budzi, wiemy, co lubi, jak reaguje, wiemy, czego chce, gdy płacze”. To prawda, drogi rodzicu, ty znasz swoje dziecko najlepiej i rzeczywiście to wszystko o nim wiesz, ale to za mało! Dlaczego? O tym zaraz opowiem.

Drugie słowo: smartfon. O nim – i to akurat dotyczy nas wszystkich (prawie), nie tylko rodziców – wiemy niewiele. Wślizgnął się nam do życia niespodziewanie, a że został zaprojektowany tak, by zdobyć i utrzymać uwagę użytkownika jak najdłużej, pozostał z nami. Co się w nim zatem kryje? Jaka psychologia stoi za jego designem i za poszczególnymi autorskimi aplikacjami?

Wyobraźmy sobie następującą sytuację: mamy rodziców, którzy niewiele wiedzą o znaczeniu dzieciństwa

jako rozwojowo najważniejszego etapu życia i nie mają pojęcia o działaniu smartfona. Spontanicznie, „na czuja” dają więc dziecku telefon do zabawy – po zdaniu o takiej treści wypadałoby zrobić długą ciszę, by wyobrazić sobie dramat tej sytuacji. Na te słowa ktoś z rodziców mógłby się obrazić, mówiąc: „Ale to działa. Gdy dziecku daję smartfona, ono przestaje płakać”. Owszem działa, bo smartfon jest tak skonstruowany, by przyciągać uwagę, „przyklejać” mózg dziecka do ekranu, zabierać uwagę na wyłączność. Pod tym względem to urządzenie jest wręcz doskonałe. Ponadto z każdym rokiem jest doskonalsze, bo całe sztaby architektów telefonów komórkowych i mediów społecznościowych nad tym pracują. Stąd ta mała (lub nieco większa) istota tak bardzo potrzebuje nas – mądrych rodziców i wychowawców (smart-rodziców), którzy nie wrzucą jej bezmyślnie w świat smartfona, tylko pomogą jej jak najlepiej rozwijać się komunikacyjnie, emocjonalnie, intelektualnie, duchowo i fizycznie.

Dla zobrazowania problemu przytoczę pewien ciekawy eksperyment, który przeprowadzono na dwuletnim dziecku. Dano jej (bo to była dziewczynka) zabawkę – plastikową gitarę, a po krótkiej chwili

poproszono, by ją oddała. Po niedługich negocjacjach dziecko oddało gitarę. Potem dano dziewczynce do ręki tablet z włączoną animowaną bajką. Także ten przedmiot dziecko po prośbach rodzica oddało w stosunkowo niedługim czasie. W trzeciej części eksperymentu podano dziecku smartfon – z całą jego paletą interaktywnych możliwości – i w tym wypadku już nie było tak łatwo go odzyskać, negocjacje były bardzo trudne. Okazało się, że w porównaniu z poprzednimi sytuacjami o około 30% spadła motywacja dziecka do oddania rodzicom smartfona. Wniosek jest dość oczywisty: smartfon – to, jak jest skonstruowany – absolutnie angażuje uwagę dziecka*. Co więcej, jeden z twórców scrollingu, czyli mechanizmu niekończącego się przesuwania treści na telefonie, powiedział kiedyś obrazowo, że na ekranie smartfona jest rozsypana kokaina – środek, który nas uzależnia. I rzeczywiście scrollowanie nie jest czymś naturalnym dla naszego mózgu, bo nasza psychika jest przyzwyczajona do tego, że dzień się

* Ch. Heim, *Social Media Addiction: The Story and Solutions*, <https://www.youtube.com/watch?v=W4CHY-Pp3g4> [dostęp: 08.09.2024].

**SMARTFON JEST TAK
SKONSTRUOWANY, ŻE ABSOLUTNIE
ANGAŻUJE UWAGĘ DZIECKA.**

Krzysztof Marcyński SAC

kończy, praca się kończy, książka też się kończy, ale przesuwanie treści na smartfonie – nie, stąd tak bardzo nas wciąga.

2. Komunikacyjny rozwój dziecka

Dzieciństwo to okres rozwoju zarówno fizycznego, jak i psychicznego dziecka. Trwa on od narodzin do około 12.–13. roku życia*. W potocznym rozumieniu dzieciństwo jest najszcześniejszym okresem w życiu człowieka, w którym nie trzeba się niczym przejmować. To beztroski, sielankowy czas spędzany głównie na zabawie. Takie przedstawienie pierwszych lat życia człowieka widać na obrazie *Dzieciństwo* (*The tournament*, 1898) autorstwa angielskiego malarza Ralpha Hedleya. Artysta idealnie oddaje owo potoczne wyobrażenie

* A. Ostruszka, *Przemiany zachodzące w przeżywaniu dzieciństwa w wybranych okresach czasu minionego stulecia w świetle badań własnych*, <https://repozytorium.ua.fm.edu.pl/items/56cea146-b4cd-4c7e-9350-961bf5c8db53> [dostęp: 08.09.2024].

O AUTORZE



KRZYSZTOF MARCYŃSKI SAC – ksiądz, pallotyn, medioznawca, wykładowca akademicki, autor wielu książek i artykułów.

Absolwent New York University w Stanach Zjednoczonych na specjalności *media ecology* pod kierunkiem Neila Postmana oraz Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II na specjalności homiletyka oraz współczesnych form przekazu wiary. Specjalista w zakresie komunikacji społecznej, wystąpień publicznych i prezentacji. Profesor uczelni, kierownik Katedry Edukacji Medialnej w Instytucie Edukacji Medialnej i Dziennikarstwa na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, autor książek m.in. *Kompetencja*

komunikacyjna w Kościele ery cyfrowej (Warszawa – Kraków 2024), *Kompetencja komunikacyjna. Studium medioznawcze* (Warszawa 2017) czy *Komunikacja religijna i media* (Kraków 2016), współredaktor publikacji: *Media i Kościół. Polityka informacyjna Kościoła* (Warszawa 2011), *Media w transformacji* (2013), *Media na przełomie. Dziennikarstwo, kaznodziejstwo, edukacja medialna* (Warszawa 2011), *Dziecko w mediach* (Kraków 2016), oraz autor artykułów z dziedziny mediów, komunikacji i przekazu wiary. Pomysłodawca i trener szkoleń „Media za klauzurą” (od 2018). Zajmuje się komunikacją religijną, kompetencją komunikacyjną i edukacją medialną.

Od 2022 roku Dyrektor Mediów i Komunikacji Pałotyńskiego Centrum „Przyszłość dla Ukrainy”, a także członek Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej, The International Association of Religion Journalists oraz European Communication Research and Education Association.

Prywatnie entuzjasta piłki nożnej i tenisa, miłośnik długich spacerów, podróży i kontaktu z naturą. Pasjonat kultury spotkania, sztuki dobrej rozmowy i niebanalnej książki. Ceni sobie harmonię między nowoczesną technologią, a tym, co autentyczne, kreatywne i zakorzenione w naturze.

SPIS TREŚCI

Wstęp	4
-------	---

CZĘŚĆ I. Mały człowiek i wieki ekran

1. Stop! Najpierw to przeczytaj	14
2. Komunikacyjny rozwój dziecka	18
3. Więcej niż ekran i przyciski	37
4. Czy naprawdę jest się czego bać?	46
5. Pożyteczny, jeśli wiesz, co robisz	80

CZĘŚĆ II. Dziecko + smartfon = wyzwania + rozwiązania

1. Smartfon a wiek: od kiedy i na jak długo?	88
2. Smartfon a miejsce: czy wszędzie ma wstęp?	103
3. Smartfon a inni ludzie: jak uczyć dzieci „ekranowego” savoir-vivre’u?	111
4. Smartfon a edukacja: jak wyklikać z niego coś wartościowego?	119

5. Smartfon a duchowość: jak nie zgubić duszy w świecie ekranów?	122
6. Smartfon a praktyczne „tipy”: jak go użytkować?	133
 Zakończenie	 158
Literatura	162
O Autorze	171

Kto z nas w dzieciństwie nie bawił się w chowanego? Jeden liczy, drugi się chowa, a na koniec wszyscy mają frajdę. Obecnie wiele dzieci ze smartfonem w rękę w cichy sposób „bawi się” z rodzicami w tę zabawę. Chowają się za YouTube’em czy TikTokiem i mentalnie ich nie ma. Niekiedy ta „zabawa” staje się dramatyczna, bo często dzieci nikt już nie szuka.

-  Chcesz zrozumieć wpływ ekranów na dziecko – na jego ciało, psychikę i ducha?
-  Szukasz wskazówek, jak i kiedy pozwalać dziecku korzystać ze smartfona?
-  Chcesz stworzyć rodzinny *savoir-vivre* dotyczący smartfona i innych ekranów?
-  Potrzebujesz podpowiedzi, jak mądrze używać nowych technologii? – ta książka jest dla Ciebie!

Ksiądz Krzysztof Marcyński pomoże Ci opanować zasady tej gry, w którą grają już Twoje dzieci. Skorzystaj ze sprawdzonych narzędzi, aby Twoja rodzina była bezpieczna w świecie cyfrowym, który coraz bardziej ingeruje w rozwój młodych ludzi.

Edukacja medialna – Twoja siła wpływu.

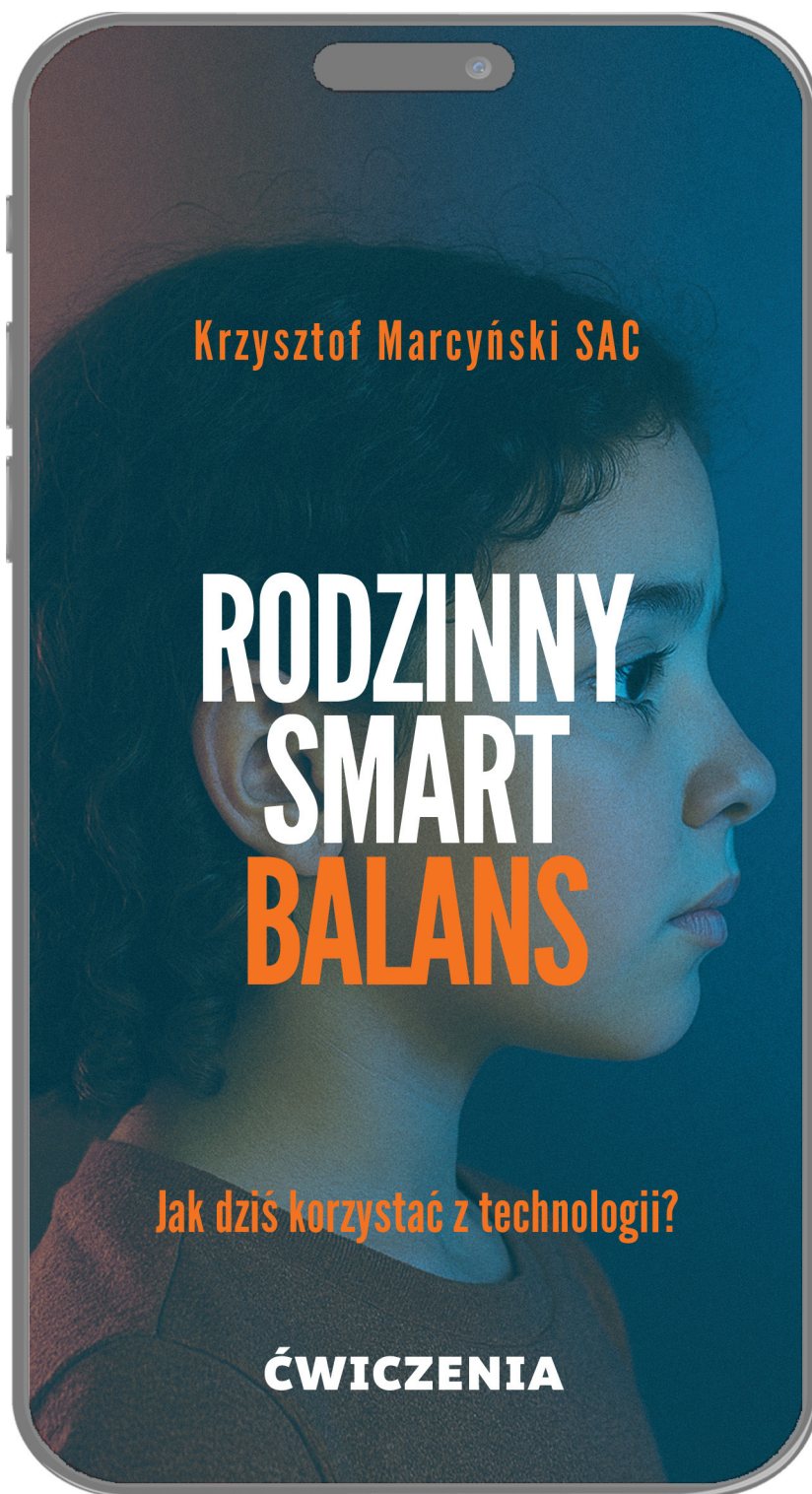


Krzysztof Marcyński SAC

ksiądz, medioznawca, nauczyciel akademicki, absolwent New York University na specjalności media ecology. Profesor uczelni, kierownik Katedry Edukacji Medialnej na UKSW oraz wykładowca i wicerektor w WSD Księży Pallotynów. Jego pasją jest poznawanie i zgłębianie tajników komunikacji i mediów.

WYDAWNICTWO RTCK
KSIĄŻKI, KURSY
ĆWICZENIA
ROZWOJOWE
WWW.RTCK.PL/SKLEP





SPIS TREŚCI

O TYM, JAK SKROLOWAĆ TĘ KSIĄŻKĘ	4
ABC SMARTFONA W RODZINIE	5

ROZDZIAŁ I

W KRAINIE DZIECKA: OBSERWUJ I ZROZUM	7
1.1 Co lubię w telefonie?	8
1.2 Moi smart-bohaterowie	9
1.3 Smartfon: kiedy i gdzie?	12
1.4 Twoja Dolina Krzemowa	15
1.5 Ok czy nie ok? Zdrowie cyfrowe	16
1.6 Cyfrowe nawyki	19
1.7 Rozładowana bateria	21
1.8 Domowe smart Q&A	22
1.9 Ślady cyfrowe – co zostawiamy w internecie?	24
1.10 Smart-wakacje: koła ratunkowe	26

ROZDZIAŁ II

W KRAINIE RODZICA: DZIAŁAJ	28
2.1 Smart-pułapki: uzależnienie	29
2.2 Smart-tablica ogłoszeń	31
2.3 Smart-patrol: ustalenie granic czasowych	33
2.4 Smart-dieta	34
2.5 Stop hejt – start love	36
2.6 Wspólny czas online	37
2.7 Strefy wolne od smartfona	38
2.8 Cyfrowy detektyw	39
2.9 Smart-rozmowy	40
2.10 Telefoniczne bingo	41

ROZDZIAŁ III

W KRAINIE „MY”: KREUJCIE WSPÓLNE CHWILE **42**

3.1 Relacje offline	43
3.2 Tablica przyjaciół	44
3.3 Offline challenge: cyfrowy detoks	46
3.4 Graj w realu! Jak się bawić bez telefonu?	47
3.5 Sekretna skrzynka pomysłów	49
3.6 Mapa skarbów	50
3.7 Niedziela dla nas	51
3.8 Księga wspólnych chwil	52
3.9 Skarbiec uśpionego smartfona	54
3.10 Smartfonowa supermoc – jak być bohaterem w świecie technologii?	55

KILKA MYŚLI NA ZAKOŃCZENIE **56**

O TYM, JAK SKROLOWAĆ TĘ KSIĄŻKĘ

Smartfon w twoim domu nie jest zwykłym sprzętem, jak odkurzacz czy ekspres do kawy, ale potężnym – choć rozmiarowo małym – urządzeniem, które fundamentalnie zmienia (zarówno pozytywnie, jak i negatywnie) twoje życie, a także życie twoich dzieci i codzienność całej rodziny: jej teraźniejszość oraz przyszłość. Nie musisz oczywiście całkowicie zrezygnować ze swojego smartfona – obecnie z pewnością nawet nie możesz, ale możesz korzystać z niego świadomie.

- Jeśli jednak chciałbyś dołączyć do świadomych medialnie i technologicznie rodziców (smart-rodziców), ten zestaw ćwiczeń jest dla ciebie.
- Jeśli twój dzień jest wypełniony niekończącym się niepokojem o dzieci, dom, rodzinę, te ćwiczenia także są dla ciebie.
- Jeśli ważne są dla ciebie więzi w rodzinie, szczególnie więzi z dziećmi, a wasze relacje postrzegasz jako ocalenie ludzkości, to te ćwiczenia są czymś, czego nie warto pominąć.

Korzystaj z nich w dowolnej kolejności. Skroluj tę książkę tak jak telefon, choć oczywiście zachęcam do podejścia klasycznego, czyli podążania za prostymi ćwiczeniami od początku do końca. Może okaże się, że cały zestaw ćwiczeń jest właśnie dla ciebie i twojej rodziny, a może przyda ci się tylko jedno z nich albo jakaś część. Bierz tyle, ile potrzebujesz. Gdy jednak zdecydujesz się na choćby jedno ćwiczenie, to wykonuj je dokładnie i systematycznie, bo tylko tak możesz osiągnąć pożądaną efekt.

Zeszyt ćwiczeń *Rodzinny smart-balans* pomoże ci uważnie przyjrzeć się twojej „relacji” ze smartfonem. Nie chodzi o przekonanie cię, że nie warto korzystać ze smartfona lub całkowicie trzeba z niego zrezygnować. To swego rodzaju przewodnik, który podpowie ci, jak nauczyć się i swoje dzieci, w jaki sposób używać smartfona mądrze, świadomie i z szacunkiem dla samego siebie – mądrze, czyli tak, abyś ty zarządzał smartfonem, a nie on tobą.

ROZDZIAŁ I

W KRAINIE DZIECKA: OBSERWUJ I ZROZUM

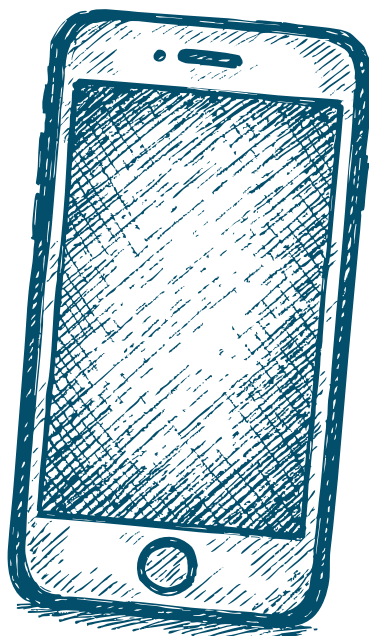
W pierwszym rozdziale *Rodzinnego smart-balansu* poznasz ćwiczenia umożliwiające bliższą obserwację – to ważne: obserwację, nie kontrolę – nawyków cyfrowych swojego dziecka. Dzięki nim lepiej poznasz swoje dziecko, dzięki czemu będziesz mógł lepiej zrozumieć jego postawę wobec smartfona. Otwórz się na perspektywę dziecka, szukaj zrozumienia – nie oceniaj. To jest jego świat: świat pokolenia cyfrowego. W rozdziale pierwszym jesteś tylko rodzicem-obserwatorem, a raczej: towarzyszącym przyjacielem. W tych zadaniach chodzi o to, by się dowiedzieć, co tak ciekawego i pociągającego dziecko widzi w smartfonie, co w nim lubi i co najchętniej robi w internecie, gdy korzysta z telefonu.

1.1 CO LUBIĘ W TELEFONIE?

Poproś dziecko, aby opowiedziało, co lubi w telefonie – co daje mu telefon i czym wzbudza jego zainteresowanie, sympatię. Możesz pomóc mu w werbalizacji myśli, podpowiadając, że może opowiedzieć na przykład o ulubionych aplikacjach, których regularnie używa w swoim telefonie. Możesz też zadać pytania pomocnicze:

- Jakie aktywności sprawiają ci największą radość?
- Dlaczego lubisz te czynności: gry, oglądanie filmów/seriali, korzystanie z mediów społecznościowych, słuchanie muzyki, rozmowy z przyjaciółmi lub rodziną?
- Czy są rzeczy, które chciałbyś robić na telefonie, ale jeszcze tego nie próbowałeś?

Wspólnie wypiszcie ulubione funkcje smartfona czy aktywności lub sam zapisz je wokół smartfona przedstawionego poniżej.



CIEKAWOSTKA

Czy wiesz, czym dla dziecka jest technologia? Z czym mu się kojarzy? Z wolnością, przestrzenią bez dorosłych i ich zasad, miejscem i czasem, w których same mogą o wszystkim decydować i całkowicie wpływać na swoje życie. Dzieci, które 6-8 godzin dziennie współpracują z dorosłymi, dostosowując się do szkolnych aktywności i społecznych oczekiwań, potrzebują czasu na samodzielne podejmowanie decyzji. Często znajdują to w smartfonie. Więcej na ten temat przeczytasz w książce *Wolne dzieci* Petera Graya (2015).

RODZINNY SMART-BALANS

Jak dziś korzystać z technologii? Ćwiczenia

Krzysztof Marcyński dla RTCK SA

Autor: Krzysztof Marcyński SAC

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-64-2

Redakcja: Zuzanna Marek

Korekta: Magdalena Król

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki: Katarzyna Halota

Recenzja: prof. dr hab. Andrzej Derdziuk OFMCap

RTCK wydawnictwo

Książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



RTCK S.A.

ul. Grunwaldzka 17

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

kontakt@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,
wysyłając wartościowe materiały!

RODZINNY SMART BALANS



WYDAWNICTWO
RTCK