



10 minut zanim ekran

ARKUSZ TESTU 7-DNIOWEGO | LISTA PIERWSZEGO RUCHU

PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

1

Kiedy najczęściej słyszę: „Tato, nudzi mi się”?

2

Moje jedno zdanie, gdy pojawia się nuda:

3

Lista pierwszego ruchu - CIAŁO:

4

Lista pierwszego ruchu - DOM:

5

Lista pierwszego ruchu - KONTAKT:

6

Granica dla rodzeństwa, gdy nuda przechodzi w zaczepianie:

7

Wersja minimum, gdy jestem zmęczony albo dziecko potrzebuje 5 minut:



Codzienny zapis

10 MINUT ZANIM EKRAN | DNI 1-7

Zaznacz pole po zakończeniu dnia. W ostatniej kolumnie zapisz jedno zdanie.

Dzień	Ekran nie był pierwszą odpowiedzią	Użyłem zdania bez wykładu	Dałem wybór: ciało, dom albo kontakt	Nie wszedłem w rolę animatora	Jedno zdanie obserwacji
1	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	



Po siedmiu dniach

PODSUMOWANIE TESTU | CZĘŚĆ 1

1

Czy ekran choć kilka razy nie był pierwszą odpowiedzią na nudę?

2

Czy dziecko miało prostą listę pierwszego ruchu: ciało, dom albo kontakt?

3

Czy mniej ratowałem i organizowałem, a bardziej pomagałem dziecku wystartować?

4

Czy dopasowałem zasadę do wieku i stanu dziecka, np. 5 minut, głód, zmęczenie, przebudzowanie?

5

Czy nie przekazałem tej zasady innemu dorosłemu do pilnowania?



Po siedmiu dniach

PODSUMOWANIE TESTU | CZĘŚĆ 2

6

Czy nuda rzadziej przechodziła w zaczepianie rodzeństwa albo walkę o telefon?

7

Czy umiałem postawić granicę: „Nie rozwiązujesz swojej nudy kosztem drugiego”?

8

Co zauważyły dzieci?

9

Co o zmianie powiedziała żona, partnerka lub inni domownicy? Czy to zdjęło napięcie, czy dołożyło pilnowania?

10

Co zostawiam jako stały element: zdanie, lista, 5/10 minut, kierunek ciało-dom-kontakt?