

DZIENNIK DETOKSU CYFROWEGO

| Dzień | Nastrój | Sen (Ilość i jakość snu) | Stan emocjonalny (dominujące emocje) | Napotkane problemy/ trudności | Co się udało zrealizować | Plan na kolejny dzień, w tym trzy drobne przyjemności/ radości |
|--------------|----------------|---|---|--|-------------------------------------|---|
| | | | | | | |

Jak wypełniać dziennik:

- **NASTRÓJ**- oceniaj w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza bardzo zły nastrój, a 10- bardzo dobry;
- **SEN- (ilość i jakość)**. Zastosuj, ile godzin dziecko spało oraz oceń jakość snu i stopień wyspania (np. spokojny, niespokojny, przerywany);
- **STAN EMOCJONALNY**- opisz ogólny stan emocjonalny dziecka np. zrelaksowane, zestresowane, zadowolone;
- **NAPOTKANE PROBLEMY**- zapisz wszelkie trudności, z jakimi dziecko zmierzyło, np. frustracja z powodu braku dostępu do urządzeń;
- **CO UDAŁO SIĘ ZREALIZOWAĆ**. Uwzględnij pozytywne aspekty dnia, np. udział w nowej aktywności, aktywny/ dobry czas spędzony z rodziną, zrealizowane plany z dnia poprzedniego;
- **PLAN NA KOLEJNY DZIEŃ**. Określ, jakie działania są zaplanowane na następny dzień, aby wspierać dziecko w detoksie, np. wyjście do parku, gra w planszówki. Proszę wziąć pod uwagę też drobiazgi, które mogą poprawić humor czy przynieść radość.

Dziennik powinien być uzupełniany codziennie, najlepiej wieczorem, aby dokładnie odzwierciedlić przebieg każdego dnia detoksu. Jest to doskonały sposób na monitorowanie postępów i dostosowywanie planu detoksu do indywidualnych potrzeb dziecka. W przypadku nastolatków warto, aby samodzielnie wypełniali swój dziennik. A rodzice swój. Na koniec tygodnia należy porównać- co widzą rodzice, a jak widzi sam nastolatek. Oczywiście plany na kolejny dzień są wypisywane razem. Pierwszy tydzień detoksu jest najtrudniejszym. Wymaga cierpliwości i zrozumienia ze strony rodziny.

Detoks na miesiąc. Po miesiącu rozpoczynamy korzystanie z elektroniki na nowych zasadach/ warunkach.(wspólnie ustalonymi).
Jakie korzyści przyniósł detoks dla rodziny?

Opracowanie : mgr Renata Aust i mgr Agnieszka Sontowska na podstawie poradnika Bogny Białeckiej, Aleksandry Gil pt: „Pomoc dziecku w cyberpałapce”- poradnik dla rodziców