**Warsztaty dla rodziców**

**klas I – III**

**Szkoły Podstawowej w Cerekwi**

**Korzystanie z mediów elektronicznych**

**w wychowaniu**

* **Bezpieczne korzystanie z mediów elektronicznych.**

**Co może zrobić rodzic lub opiekun?**

* **Trudne sytuacje**
* **Trudne sytuacje – przykładowe rozwiązania**

**Korzystanie z mediów elektronicznych w wychowaniu**

**Cele zajęć**

* Zwiększenie wiedzy na temat bezpiecznego korzystania przez dzieci z Internetu i innych mediów elektronicznych.
* Zwiększenie wiedzy na temat konsekwentnego wyznaczania zasad i ich przestrzegania w relacjach z dziećmi, w tym zasad korzystania z mediów elektronicznych.

***Pytania pomocnicze:***

* *Jak długo państwa zdaniem dziecko może spędzać czas wolny w użyciem mediów elektronicznych? Dlaczego?*
* *W jaki sposób można przestrzegać określonego czasu?*
* *W jakich sytuacjach dziecko najczęściej sięga po media elektroniczne? Dlaczego?*
* *W jakich sytuacjach rodzic sięga po media elektroniczne w wychowaniu? Dlaczego?*

1. ***Kontrakt z dzieckiem***

**J**ednym z najważniejszych narzędzi rozwijających w dzieciach umiejętność bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych jest kontrakt zawarty na tę okazję z rodzicami.

***Pytania pomocnicze:***

* *Co państwa zdaniem powinno być koniecznie w podobnym kontrakcie?*
* *W jaki sposób najlepiej formułować zasady, aby były one dla dziecka czytelne?*
* *W jaki sposób można rozmawiać z dzieckiem o wprowadzanych zasadach?*
* *Jakie konsekwencje powinno ponieść dziecko w przypadku złamania zasad?*

**4. *Kontrakt – kilka wskazówek***

Ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z mediów elektronicznych ułatwia rodzicom współpracę z dzieckiem w tym zakresie. Podkreśl, że nie ma jednego słusznego sposobu na stworzenie kontraktu. Warto jednak kierować się kilkoma zasadami:

• Zawarte w kontrakcie zasady powinny zostać spisane i umieszczone w widocznym dla dziecka miejscu – najlepiej tam, gdzie dziecko najczęściej korzysta z komputera. Dzięki temu dziecko będzie mogło łatwo przypomnieć sobie, jakie zasady korzystania z mediów elektronicznych obowiązują w jego domu.

• Zasady powinny być krótkie i sformułowane w sposób pozytywny, tzn. powinny opisywać pożądane zachowanie, nie zaś to, czego nie wolno robić.

Przykład: zamiast: *Nie jem przy* *komputerze*, to *Jem i piję zawsze przy stole i myję ręce, nim usiądę do komputera*. Dziękitemu dla dziecka jest jasne, w jaki sposób powinno zmienić swoje zachowanie by dostosować je do oczekiwań rodzica.

• Zasad powinno być w kontrakcie niewiele, nie więcej niż 5–6. Dzięki temu łatwiej będzie je dziecku zapamiętać i pracować nad ewentualną zmianą swojego zachowania. Warto zawsze zaczynać wprowadzenie zmian od kilku zasad i w momencie ich osiągnięcia zaczynać pracować nad kolejnymi. Nam, rodzicom, w takiej sytuacji będzie również łatwiej pomóc dziecku w opanowaniu nowych umiejętności.

• Zadaniem zasad jest ochrona jakiegoś ważnego z perspektywy rozwoju dziecka dobra. Dlatego wprowadzając je, zawsze powinniśmy przemyśleć cel, któremu mają one służyć. Jeżeli będziemy sami przekonani co do słuszności funkcjonowania pewnych zasad, będzie nam również łatwiej konsekwentnie egzekwować ich przestrzegania od dziecka.

* Kontrakt powinien odwoływać się do czasu spędzanego przed wszystkimi mediami elektronicznymi, m.in. TV, komputer, telefon. Podkreśl, że dostępne w tym momencie badania nie określają precyzyjnie, ile czasu dzieci mogą spędzać z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Nie może to być jednak łącznie więcej niż dwie godziny dziennie z przerwami w ich korzystaniu.
* W kontrakcie powinien zostać zapisany sposób postępowania przez dziecko w sytuacji, gdy korzystając z mediów elektronicznych wydarzy się coś, co wzbudzi w dziecku przykre uczucie lub niepokój. Przykład: dziecko przeczyta w sieci przykry komentarz na swój temat. W takiej sytuacji powinno zwrócić się do rodzica z prośbą o pomoc lub porozmawiać o tym z dorosłą osobą. Jest to szczególnie ważne w przypadku różnych zagrożeń, które może napotkać dziecko używając Internetu (np. cyberprzemoc, kontakt

z niebezpiecznymi treściami, takimi jak pornografia czy z nieznajomymi osobami).

* Kontrakt powinien uwzględniać zróżnicowany tygodniowo plan (nauka w szkole, weekendy, czas wolny, rodzaje aktywności).
* Dziecko powinno być poinformowane, jakie konsekwencje poniesie w sytuacji złamania którejś z zasad zawartych w kontrakcie. Konsekwencja powinna być adekwatna do złamanej zasady.

Jej celem powinno być skłonienie dziecka do refleksji na temat swojego postępowania i zmiany zachowania. Nie powinna być zbyt dotkliwa.

* Rozmawiając z dzieckiem o kontrakcie warto poświęcić dużo czasu na to, aby dziecko dobrze zrozumiało, czemu służą wprowadzane zasady, jakich sytuacji dotyczą i co spotka je w sytuacji, gdy którąś z zasad złamie. Warto podkreślić również, że zasady wprowadzane są z uwagi na dobro dziecka.

Kontrakt jest jedynie narzędziem, które może być pomocne rodzicowi w rozwijaniu umiejętności bezpiecznego korzy-stania z mediów elektronicznych. Aby mógł być skuteczny, niezbędne jest nie tylko zaangażowanie i konsekwencja rodzica, ale również monitorowanie zachowania dziecka.

**ZAŁĄCZNIK NR 1**

***Bezpieczne korzystanie z mediów elektronicznych.***

***Co może zrobić rodzic lub opiekun?***

* Zacznij od zainstalowania oprogramowania blokującego strony z treściami szkodliwymi dla dzieci (np. pornografia).
* Ustal z dzieckiem kontrakt dotyczący używania mediów elektronicznych w domu i poza nim.

**Ustalając kontrakt, kieruj się kilkoma zasadami:**

* Zawarte w kontrakcie zasady powinny zostać spisane i umieszczone w widocznym dla dziecka miejscu – najlepiej tam, gdzie dziecko najczęściej korzysta z komputera. Dzięki temu dziecko będzie mogło łatwo przypomnieć sobie, jakie zasady korzystania z mediów elektronicznych obowiązują w jego domu.
* Zasady powinny być krótkie i sformułowane
  1. sposób pozytywny, tzn. powinny opisywać pożądane zachowanie, nie zaś to, czego nie wolno robić. ***Przykład:*** Zamiast: *Nie jem przy* *komputerze*, to *Jem i piję zawsze przy stole*
  2. *myję ręce, nim usiądę do komputera*. Dziękitemu dla dziecka jest jasne, w jaki sposób powinno zmienić swoje zachowanie by dostosować je do oczekiwań rodzica.
* Zasad powinno być w kontrakcie niewiele, nie więcej niż 5–6. Dzięki temu łatwiej będzie je dziecku zapamiętać i pracować nad ewentualną zmianą swojego zachowania. Warto zawsze zaczynać wprowadzenie zmian od kilku rzeczy i w momencie ich osiągnięcia zaczynać pracować nad kolejnymi. Nam, rodzicom,
  1. takiej sytuacji będzie również łatwiej pomóc dziecku w opanowaniu nowych umiejętności.
* Zadaniem zasad jest ochrona jakiegoś ważnego
  1. perspektywy rozwoju dziecka dobra.

Dlatego wprowadzając je, zawsze powinniśmy przemyśleć cel, któremu mają one służyć. Jeżeli będziemy sami przekonani co do słuszności funkcjonowania pewnych zasad, będzie nam również łatwiej konsekwentnie egzekwować ich przestrzegania od dziecka.

* Kontrakt powinien odwoływać się do czasu spędzanego przed wszystkimi mediami elektronicznymi, m.in. TV, komputerem, telefonem. Podkreśl, że dostępne w tym momencie badania nie określają precyzyjnie, ile czasu dzieci mogą spędzać z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Nie może to być jednak łącznie więcej niż dwie godziny dziennie z przerwami w ich korzystaniu.
  + - W kontrakcie powinien zostać zapisany sposób postępowania przez dziecko w sytuacji, gdy korzystając z mediów elektronicznych wydarzy się coś, co wzbudzi w dziecku przykre uczucie lub niepokój. Przykład: dziecko przeczyta w sieci przykry komentarz na swój temat. W takiej sytuacji powinno zwrócić się do rodzica z prośbą o pomoc lub porozmawiać o tym z dorosłą osobą. Jest to szczególnie ważne w przypadku różnych zagrożeń, które może napotkać dziecko używając Internetu (np. cyberprzemoc, kontakt z niebezpiecznymi treściami, takimi jak pornografia czy z nieznajomymi osobami).
    - Kontrakt powinien uwzględniać zróżnicowany tygodniowo plan (nauka w szkole, weekendy, czas wolny, rodzaje aktywności).
    - Dziecko powinno być poinformowane, jakie konsekwencje poniesie w sytuacji złamania którejś z zasad zawartych w kontrakcie. Konsekwencja powinna być adekwatna do złamanej zasady. Jej celem powinno być skłonienie dziecka do refleksji na temat swojego postępowania i zmiany zachowania. Nie powinna być zbyt dotkliwa.
    - Rozmawiając z dzieckiem o kontrakcie warto poświęcić dużo czasu na to, aby dziecko dobrze zrozumiało, czemu służą wprowadzane zasady, jakich sytuacji dotyczą i co spotka je w sytuacji, gdy którąś z zasad złamie. Warto podkreślić również, że zasady wprowadzane są z uwagi na dobro dziecka.
* Monitoruj zachowanie dziecka w Internecie i przestrzeganie przez nie ustalonych zasad. Pozwalaj dziecku na serfowanie po sieci tylko wtedy, gdy jesteś w domu (lub jest inny dorosły opiekun). Gdy dziecko spędza czas w Internecie, bądź przy nim i kontroluj, co ogląda.
* Wyciągaj konsekwencje w przypadku złamania zasad. Nie bądź jednak zbyt surowy. Pamiętaj, że Twoim celem jest ochrona dziecka, nie jego ukaranie.
* Rozmawiaj z dzieckiem o tym, w jaki sposób należy zachowywać się wobec innych użytkowników Internetu (netykieta).
* Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie zagrożenia może spotkać w sieci i jak może w takiej sytuacji zareagować. Zachęcaj je do tego, aby informowało Cię o wszystkich niepokojących zdarzeniach, również tych, które spotykają jego kolegów i koleżanki.
* Pamiętaj, że używając mediów elektronicznych wspólnie z dzieckiem możesz je w praktyce nauczyć zasad prawidłowego postępowania w Internecie i reagowania w sytuacji zagrożenia.
* Dowiedz się, co Twoje dziecko robi i lubi robić w Internecie. Współuczestnicząc w życiu online swojego dziecka, poznajesz je, wzmacniasz Waszą więź i zyskujesz szansę realnego wpływu na to, jak korzysta z mediów elektronicznych – bezpiecznie czy ryzykownie.
* Wyrażając zgodę na korzystanie z wybranych gier komputerowych, korzystaj z systemu PEGI. Jeżeli sam chcesz dowiedzieć się, na czym dana gra polega, skorzystaj z serwisu You Tube (www. youtube.pl). Znajdziesz tam materiały filmowe zawierające fragmenty wielu gier.

**SYSTEM PEGI**

Jest to europejski system oceny gier komputerowych. Został opracowany po to, aby pomóc rodzicom oraz opiekunom

w podejmowaniu decyzji dotyczących używania wybranych gier przez dzieci w określonym wieku. W zależności od tego, od jakiego wieku przeznaczona jest dana gra, na opakowaniu (lub w opisie gry online) można znaleźć następujące liczby: „3, „7”, „12”, „16” oraz „18”.

**Przykład:** PEGI 3 oznacza, że gra jestodpowiednia dla osób w każdym wieku, zaś PEGI 18 – wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Więcej informacji na ten temat:

<http://www.pegi.info/pl/>





* Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, w jaki sposób powinno się używać urządzeń mobilnych (np. smartfon): gdzie, kiedy, w jakich sytuacjach, w jaki sposób można to robić. Jeżeli zdecydujesz się na zakup urządzenia mobilnego dla dziecka, sprawdź, jakie usługi oferuje operator w zakresie kontroli rodzicielskiej, blokady treści i usług przeznaczonych tylko dla osób dorosłych lub numerów o podwyższonej opłacie.
* Zadbaj o czas wolny swojego dziecka. Korzystanie z mediów elektronicznych nie może być dominującą czy wręcz jedyną alternatywą w ciągu dnia. Zadbaj o jego aktywność fizyczną, spędzanie czasu na świeżym powietrzu, relacje z rówieśnikami i rozwijanie zainteresowań.

**ZAŁĄCZNIK NR 2**

***Trudne sytuacje***

**SYTUACJA 1**

Tadeusz ma niespełna 10 lat. Chętnie spędza czas po

lekcjach razem ze swoimi kolegami z klasy. Dzisiaj po

południu był u kolegi. Po powrocie do domu opowiada

o tym, że grał z nim w grę typu „strzelanka”, która jest

przeznaczona dla dzieci od 12 r.ż. W jaki sposób może

zachować się w tej sytuacji rodzic? Co może zrobić?

Jakie kroki podjąć? Względem kogo?



**SYTUACJA 2**

Rodzice Uli długo pracują. Dziewczynka ma 8 lat.

W czasie, gdy jej rodzice są nieobecni, przebywa

z opiekunką. Bardzo często w wolnym czasie gra na

komputerze. Jednego dnia mama wraca wcześniej

z pracy i zastaje Ulę jedzącą przed komputerem.

Na prośbę o wyłączenie go, dziewczynka reaguje

złością i zaczyna na nią krzyczeć. W jaki sposób może

zachować się w tej sytuacji rodzic? Co może zrobić?

Jakie kroki podjąć? Względem kogo?



**SYTUACJA 3**

7-letni Marek może grać na komputerze jedną godzinę

w każdą sobotę i niedzielę. W tygodniu rodzice nie

zgadzają się na to, aby korzystał z komputera, który

stoi na stałe w jego pokoju. Któregoś wieczoru tata

Marka zauważa, że chłopiec, mimo zakazu, bawi się

w komputerze.

W jaki sposób może zachować się w tej sytuacji rodzic?

Co może zrobić? Jakie kroki podjąć? Względem kogo?

**ZAŁĄCZNIK NR 3**

**Trudne sytuacje – przykładowe rozwiązania**

**SYTUACJA 1. Przykładowe rozwiązanie:** W tej sytuacji rodzice powinni podjąć działaniew stosunku do opiekunów kolegi Tadeusza (pod ich nieobecność to oni sprawują opiekę nad ich dzieckiem) oraz porozmawiać z synem. Mogliby zadzwonić do rodziców kolegi

i wyrazić swoje zaniepokojenie tym, że dzieci grają w gry przeznaczone dla starszych dzieci. W zależności od tego, czy rodzice kolegi byli tego świadomi, czy też nie, mogliby wyrazić swoje oczekiwanie (stanowczo, ale z szacunkiem), że ich dziecko nie będzie grało w tego typu gry. Tadeuszowi zaś powinni powiedzieć o tym, że nie zgadzają się na to, aby grał w gry dla starszych dzieci, wyjaśnić powody swojej decyzji i doprecyzować, że zasada: *gram w gry* *przeznaczone dla dzieci w moim wieku,* dotyczy również sytuacji bycia poza domem. Powinnirównież poinformować chłopca, jakie konsekwencje poniesie w przyszłości, jeżeli złamie

tę zasadę, np. następnym razem nie zgodzą się na wizytę u kolegi. Teraz powinni dać jednak dziecku szansę naprawy zachowania.



**SYTUACJA 2. Przykładowe rozwiązanie:** Rodzic może w podobnej sytuacji wybrać dwaróżne sposoby reakcji na zachowanie Uli. Pierwszy z nich jest nakierowany na to, jak dziewczynka się czuje. Rodzic w tej sytuacji może odzwierciedlić uczucia dziecka, mówiąc

np. *Zezłościłaś się, kiedy poprosiłam Cię o wyłączenie komputera, bo bardzo chciałabyś móc* *dłużej na nim pograć. Do tego zaskoczyłam Cię wcześniejszym powrotem z pracy. Grasz już jednak długo i proszę, żebyś wyłączyła komputer. Bardzo zależy mi, żebyśmy razem miło spędziły czas.* Druga reakcja rodzica mogłaby być bezpośrednio nakierowana na zmianęzachowania dziewczynki wobec niego. W tym wypadku rodzic mógłby wykorzystać formułą komunikatu ja i powiedzieć np. J*est mi przykro, kiedy na mnie krzyczysz i mnie nie słuchasz.* *Zależy mi na tym, żebyśmy mogły spokojnie porozmawiać. Potrzebuję, żebyś wyłączyła komputer. Jeżeli tego nie zrobisz, odłączę go od prądu.* W drugiej kolejności rodzicedziewczynki powinni porozmawiać z opiekunką dziecka i wyrazić swoje jasne oczekiwania w stosunku do tego, w jaki sposób powinna z dzieckiem spędzać czas, ile czasu maksymalnie dziewczynka może używać komputera w ciągu dnia itp. Warto byłoby również ponownie przemyśleć zasady używania komputera i konsekwencje związane z ich łamaniem, jednocześnie pamiętając, że to dorośli, nie dzieci, są od ich pilnowania.



**SYTUACJA 3. Przykładowe rozwiązanie:** W tym momencie rodzic powinien spokojnie,ale stanowczo wyrazić swój sprzeciw wobec zachowania chłopca. Może użyć w tym celu formuły komunikatu ja, np. *Jestem bardzo rozczarowany tym, co robisz. Wiesz, że nie wolno* *Ci samemu włączać komputera bez naszej zgody. Zależy mi na tym, żebyś przestrzegał*

*tej zasady. Wyłącz komputer i wracaj do łóżka.* Rodzic powinien również przypomniećdziecku zasady korzystania z komputera, wyrazić swoje oczekiwanie ich przestrzegania i poinformować o konsekwencji w przypadku jej złamania. Rodzice powinni również rozważyć przeniesienie komputera do innego pomieszczenia, np. salonu, gdzie dziecko nie będzie miało do niego bezpośredniego dostępu bez zgody rodziców. Innym rozwiązaniem byłoby podłączanie sprzętu tylko w godzinach, w których rodzice dopuszczają do korzystania z niego.