**Warsztaty dla rodziców**

**kl. IV – VIII**

**Szkoły Podstawowej w Cerekwi**

* **Trudne sytuacje – co pomaga sobie z nimi radzić?**
* **Cyberprzemoc**

**Trudne sytuacje – co pomaga sobie z nimi radzić?**

**Cele zajęć**

* Rozwinięcie wiedzy i umiejętności rodziców/opiekunów na temat radzenia sobie

w trudnych sytuacjach z dziećmi związanymi z używaniem mediów elektronicznych.

* Rozwinięcie wiedzy i umiejętności rodziców/opiekunów na temat wspierania rozwoju kompetencji psychospołecznych dzieci.

***Pytania pomocnicze:***

* *Jakie myśli nasuwają się państwu widząc tę listę sytuacji?*
* *Z którymi spotykają się państwo częściej?*
* *W jaki sposób można wzmacniać pozytywne zachowania dziecka związane z używaniem mediów?*
* *Jakie metody przychodzą państwu do głowy* *w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami?*

**Zasada posiadania problemu według Thomasa Gordona**

Thomas Gordon - psycholog i psychoterapeuta, autor bestsellerowych poradników dla rodziców, nauczycieli, wychowawców, w swojej koncepcji zasady posiadania problemu wyznaczył trzy sfery:

1. **SFERA**, w której problem przeżywa dziecko,np. coś straciło,
2. **SFERA**, w której ani dziecko, ani rodzic nieprzeżywają problemu (np. przyjemnie wspólnie spędzają czas wolny);
3. **SFER**A, w której rodzic ma problem z zachowaniemdziecka (np. dziecko łamie ustalone granice).

W poruszaniu po wymienionych obszarach pomagają trzy zasady:

**Zasada 1.**

Problem rozwiązuje ten, do kogo należy problem.

**Zasada 2.**

Określamy, z czyim problemem mamy do czynienia.

**Zasada 3.**

Jeżeli problem należy do dziecka, dorosły powinien mu TOWARZYSZYĆ i WSPIERAĆ je. Jeżeli to dorosły ma problem z zachowaniem dziecka, powinien

INTERWENIOWAĆ.

Rozróżnienie między sferą 1 i 3 pomaga unikać sytuacji, w której dorosły rozwiązuje problemy za dziecko, co nie sprzyja budowaniu jego kompetencji psychospołecznych.



**ZAŁĄCZNIK NR 1**

**Zasada posiadania problemu według Thomasa Gordona**



**Dziecko ma problem** **Strefa bezproblemowa** **Dorosły ma problem**

**z zachowaniem dziecka**

**ZAŁĄCZNIK NR 2**

**Pomocne techniki komunikacyjne**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa techniki** | **Funkcja** | **Dodatkowe informacje** | **Konstrukcja komunikatu** |
|  |  |  |  |
|  |  |  | **FAKT,** czyli opisujemy |
|  |  |  | to, co widzimy |
|  |  |  | **UCZUCIA,** czyli nazywamy |
|  | Wzmacnia | Pochwała odwołuje | to, co czujemy |
|  | opcjonalnie: |
|  | samoocenę, buduje | się do konkretnego |
| **Pochwała** | **PODSUMOWANIE,** czyli |
| samoświadomość | zachowania. Jest |
| nazywamy dane zachowanie |
| **opisowa** | dziecka, wzmacnia | jasna i jednoznaczna. |
| np. *Cieszę się, że tak* |
|  | pozytywne zmiany. | Opisuje to, co widzimy |
|  | *krytycznie podchodzisz do* |
|  |  | i czujemy. |
|  |  | *informacji, które znajdujesz* |
|  |  |  |
|  |  |  | *w Internecie. To się nazywa* |
|  |  |  | *rozsądne podejście do* |
|  |  |  | *informacji.* |
|  |  |  |  |
|  | Pomaga otworzyć |  |  |
|  | temat, mówić |  | **FAKT,** czyli to, co widzimy, |
| **Opisywanie** | o trudnej sytuacji bez | Opisujemy to, co |
| co się dzieje np. *Widzę,* |
| oceniania dziecka, | widzimy i to, co się |
| **sytuacji** | *że nadal grasz, choć minął* |
| ułatwia dziecku | dzieje. |
|  | *ustalony na to czas.* |
|  | odniesienie się do tego, |  |
|  |  |  |
|  | o czym mówimy. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Opisujemy dziecku | **PRZYPUSZCZENE,** |
|  |  | to, jak rozumiemy to, |
|  |  | czyli wydaje mi się/ |
|  |  | co się z nim dzieje. |
|  |  | mam poczucie |
|  | Pomaga rozwijać | Dotyczy to szczególnie |
|  | **UCZUCIE,** czyli nazywamy |
|  | w dziecku umiejętność | przeżywanych przez |
|  | emocje dziecka |
|  | radzenia sobie | nie emocji i ich |
| **Odzwierciedlanie** | **FAKT,** czyli opisujemy |
| z emocjami, pomaga | przyczyn. Poprzez |
|  | domniemaną przyczynę |
|  | rozwijać również więź | formy *wydaje mi* |
|  | emocji, np. *Wydaje mi się, że* |
|  | z dzieckiem. | *się, chyba, mam* |
|  | *jest ci przykro, że dostałaś* |
|  |  | *wrażenie* podkreślamy |
|  |  | *słabszą ocenę niż się* |
|  |  | subiektywny charakter |
|  |  | *spodziewałaś.* |
|  |  | wypowiedzi. |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Aby komunikat FUO | **FAKT,** czyli opisujemy |
|  |  | spełnił swoją funkcję, |
|  |  | to, co widzimy |
|  | Pozwala opanować | trzeba pamiętać, |
|  | **UCZUCIE,** czyli opisujemy to, |
|  | zarówno własne | żeby unikać takiego |
|  | co w związku z tym czujemy |
|  | uczucia, jak i dziecka, | formułowania |
|  | **OCZEKIWANIA,** czyli |
|  | a przez to ułatwia | swoich uczuć, które |
|  | opisujemy to, czego |
| **Komunikat FUO** | „rozbrojenie” napięcia. | będą obarczały |
| potrzebujemy, żeby zmieniło |
| Jednocześnie dziecko | dziecko poczuciem |
|  | się w zachowaniu dziecka, |
|  | otrzymuje jasny | winy (np. *zamiast* |
|  | np. *Denerwuje mnie,* |
|  | komunikat, co jest | *zawiodłem się – czuję* |
|  | *że przeciągasz ustalony* |
|  | nie tak i jak może to | *się rozczarowany*; |
|  | *czas grania na telefonie.* |
|  | zmienić. | zamiast *denerwujesz* |
|  | *Chcę, żebyś w ciągu 5 minut* |
|  |  | *mnie – czuję się* |
|  |  | *oddał mi telefon.* |
|  |  | *zdenerwowany*. |
|  |  |  |
|  |  |  |  |



**KARTA PRACY**

**Opis sytuacji 1**

**Ania**

****

Dziewczynka założyła ze swoimi koleżankami grupę na jednej

z aplikacji mobilnych. Bardzo często wymienia się z nimi informacjami. Odkąd ma swoją grupę, ciągle używa telefonu. Coś sprawdza, czatuje

z innymi. Ociąga się natomiast z odrabianiem lekcji. Coraz częściej też zamyka się w swoim pokoju i chce, żeby wszyscy dali jej spokój. Któregoś dnia przyszła do domu ze łzami

w oczach. Rzuciła telefon w kąt i powiedziała, że następnego dnia nie pójdzie do szkoły.



**Tomek**

Chłopiec uwielbia grać na urządzeniach mobilnych. Bardzo dobrze sobie z tym radzi. Zaczął coraz częściej grać w gry online. Stał się bardzo szybko ważną częścią klanu walczącego

o wpływy na fantastycznej planecie. Umówił się z rodzicami, że w weekend przyłoży się do matematyki. Tymczasem nie odrywa się od swojej gry.

Sfera według koncepcji T. Gordona: problem rodziców z zachowaniem dziecka i problem dziecka

**W jaki sposób mogłyby brzmieć komunikaty:**

Opis sytuacji: *Wróciłaś ze szkoły do domu bardzo* *poruszona i mówisz, że nie chcesz do niej wracać.*

Odzwierciedlanie: *Wydaje mi się, że wydarzyło się w szkole* *coś, co ciebie bardzo zdenerwowało. Może boisz się, że cię nie zrozumiem.*

FUO: *Martwię tym, co się z tobą dzieje i chciałabym,* *żebyśmy o tym porozmawiały.*

**Co jeszcze mogłoby pomóc?**

Rozmowa z nauczycielem, rodzicami innych dziewczynek – koleżanek Ani, okazywanie swojej gotowości do rozmowy

**Opis sytuacji 2**

Sfera według koncepcji T. Gordona: problem rodziców z zachowaniem dziecka i problem dziecka

**W jaki sposób mogłyby brzmieć komunikaty:**

Opis sytuacji: *Mieliśmy umowę, że będziesz się uczył,* *ale przez ten czas, kiedy miałeś to robić, grasz.*

Odzwierciedlanie: *Widzę, że bardzo zaangażowałeś się* *w swoją grę i nie masz w ogóle ochoty do nauki.*

FUO: *Niepokoi mnie to, że się nie uczysz.*

*Chciałabym, żebyś za 10 minut zajął się matematyką.*

**Co jeszcze mogłoby pomóc?**

Odwołanie się do umowy, wyciągnięcie ustalonych wcześniej konsekwencji

**Materiały dodatkowe**

1. **Problemowe/nałogowe używanie mediów cyfrowych/uzależnienie**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Objawy nadużywania Internetu i mediów:** | | **Nadużywanie mediów cyfrowych i Internetu:** | |
| • | pogorszenie wyników w nauce | **konsekwencje** | |
| • | kłopoty z koncentracją i pamięcią | • | zubożenie języka i komunikacji niewerbalnej |
| • | spędzanie dużej ilości czasu przed ekranem | • | zaburzenie relacji społecznych i wyobcowanie |
| • | (tablet, komputer, smartfon, Internet) |  | ze środowiska (rówieśniczego, rodzinnego) i ograniczanie |
| brak reakcji na prośby o wyłączenie/od- | • | funkcjonowania społecznego do znajomości wirtualnych |
| • | stąpienie od mediów | problemy szkolne (słabe wyniki w nauce lub ich |
| wybuchy gniewu i agresja w momentach, |  | pogorszenie, częste absencje, powtarzanie lub |
|  | gdy rodzice nakazują wyłączenie urządzenia | • | zagrożenie powtarzaniem klasy) |
| • | cyfrowego | zaburzenia uwagi, problemy z koncentracją |
| kłopoty z zasypianiem | • | konsekwencje płynące z niezdrowego stylu życia: brak |
| • | zaniedbywanie codziennych czynności, np. |  | aktywności fizycznej, stosowanie używek, zaniedbywanie |
| • | jedzenie, higiena, nauka | • | potrzeb fizjologicznych |
| zmienność/niestabilność emocjonalna | dolegliwości związane z funkcjonowaniem wzroku, |
| • | kłamstwa i oszustwa związane z ukrywaniem |  | bóle kręgosłupa, barków, karku, nadgarstków i mięśni, |
|  | używania mediów (np. w nocy, używanie bez | • | przykurcze ścięgien, zmiany w postawie ciała |
|  | pozwolenia rodziców ich kart płatniczych np. | pojawienie się lub pogłębienie zaburzeń takich jak |
| • | na dodatki do gier) | • | depresja |
| notoryczne łamanie ustalonych zasad | kłopoty emocjonalne: drażliwość, pobudliwość |
|  | używania mediów cyfrowych | • | agresja (syndrom odstawienia) |

Problem uzależnienia od Internetu w ciągu ostatniej dekady stał się przedmiotem dyskusji naukowej psychologów, psychiatrów, pedagogów, socjologów. Do tej pory zaburzenie to nie zostało jednak jednoznacznie zdefiniowane. Stąd pojawiające się różnice w terminologii. Nałogowe używanie Internetu nie zostało ujęte w oficjalnych klasyfikacjach schorzeń psychicznych, takich jak DSM V czy ICD–11. W najnowszych wydaniach zostało natomiast uwzględnione uzależnienie od gier wideo i gier komputerowych. Cały czas trwają badania na temat uzależnienia od Internetu czy mediów cyfrowych i podejmowane są różne próby sklasyfikowania szeregu obserwowanych objawów i symptomów.

**Objawy współtowarzyszące nałogowemu używaniu mediów i predysponujące do tego:**

* depresja,
* zaburzenia lękowe, zaburzenie deficytu uwagi/nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD),
* wysoka impulsywność, niska samoocena, niska sumienność, wysoka nieśmiałość, wysoka neurotyczność i skłonność do zwlekania,
* brak wsparcia społecznego, odczuwanie izolacji i samotności,

**CYBERPRZEMOC**

**Formy cyberprzemocy:**

* ośmieszanie za pomocą mediów elektronicznych
* publikowanie obraźliwych komentarzy
* włamania na pocztę elektroniczną, komunikatory w celu rozpowszechnienia kompromitujących materiałów
* nękanie, zastraszanie i poniżanie ofiary online
* kradzież tożsamości w sieci internetowej, podszywanie się pod określoną osobę.

**Objawy bycia ofiarą cyberprzemocy:**

* wzrost napięcia emocjonalnego i niepokoju
* niskowartościowanie siebie
* wycofanie i unikanie kontaktu (np. opuszczanie zajęć lekcyjnych)
* przewlekły smutek, depresja
* zachowania kompulsywne
* wzrost agresji
* zmienność nastrojów
* dolegliwości psychosomatyczne (bóle głowy, bóle brzucha)
* poczucie bezwartościowości, winy i wstydu

1. **Czynniki sprzyjające nadużywaniu mediów cyfrowych**

**A. Czynniki związane z mediami**

* rozwój mediów społecznościowych i komunikacji międzyludzkiej za pośrednictwem ekranu
* wysoka i szybka przyswajalność mediów jako technologii konsumenckiej: telefony komórkowe, urządzenia mobilne
* urządzenia są łatwe w obsłudze i mogą z nich korzystać już małe dzieci
* dostęp do sieci
* ograniczona kontrola rodzicielska
* brak zasad dotyczących korzystania z Internetu
* wiek inicjacji zabawy z używaniem mediów elektronicznych

**B. Czynniki psychologiczne i społeczne**

* używanie mediów do regulowania nastroju
* samotność
* brak więzi z bliskimi osobami
* pozytywne doświadczenia z kontaktu z ludźmi online
* poszukiwanie nowości, unikanie frustracji
* niska samoocena
* introwersja
* niestabilność emocjonalna
* mniejsza sumienność i zaradność
* stres
* niskie wyniki w nauce
* słaba więź ze szkołą
* doświadczanie nudy w czasie wolnym
* obciążenie zajęciami pozalekcyjnymi
* otoczenie rodziny lub rówieśników wśród których występują nałogi
* konflikty rodzinne i zła atmosfera w domu
  + 1. **Czynniki chroniące przed nałogowym używaniem mediów cyfrowych**
  1. **Cechy indywidualne użytkownika**
* wysokie poczucie wartości i stabilna, pozytywna samoocena, zaufanie do innych osób, stabilność emocjonalna, sumienność i odpowiedzialność, niska skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych
* postrzeganie kontroli rodzicielskiej przez dziecko jako wyrazu troski dorosłych
* postrzeganie nastawienia rodziców do zachowań ryzykownych jako krytycznego i negatywnego

**B. Środowisko rodzinne**

* pozytywna i stabilna więź dziecka z rodzicami
* demokratyczny typ wychowania
* adekwatna do wieku kontrola rodzicielska
* spędzanie czasu z dzieckiem oparte na komunikacji bezpośredniej
* wprowadzanie zasady użytkowania multimediów
* korzystanie przez rodziców i/lub rodzeństwo

w sposób właściwy z nowych technologii cyfrowych

**C. Środowisko szkolne**

* pozytywne nastawienie do szkoły i nauczycieli, brak nudy na lekcjach
* kształtowanie zasad używania nowych technologii cyfrowych
* dobre i bardzo dobre wyniki w nauce
* akceptacja w klasie szkolnej
* wiedza nauczycieli na temat specyfiki środowiska mediów cyfrowych i związanych z tym zagrożeń dla młodych ludzi

**IV. Używanie mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież (dane)**

1. **Media cyfrowe wśród małych dzieci** Raport z badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pt. Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce.

• 35% dzieci rocznych korzysta z urządzeń

elektronicznych

• 67% dwulatków

• 76 % trzylatków

• 90% czterolatków

• 96 % pięcio- i sześciolatków

Rodzice najczęściej udostępniali dzieciom urządzenia mobilne w trakcie zakupów (60%), wykonywania prac domowych (73%), podczas uspokojenia dziecka (65%), przed zaśnięciem (29%).

1. **Cyberprzemoc wśród polskiej młodzieży**

Polskie badania EU Kids online 2018 (dotyczy dzieci i młodzieży w wieku 9-17 lat)

Wyniki badań na dużej próbie amerykańskich adolescentów wykazały, że **około 65% ofiar** **cyberprzemocy wiedziało, kto jest agresorem, a połowa znała tych sprawców ze szkoły, do której chodziła.**

Wyniki dużych polskich badań wskazują, iżjedynie co czwarta ofiara agresji elektronicznej nie wiedziała, kto był wobec nich sprawcą agresji online.

• Prawie jedna trzecia badanych (32%) doświadczyła

|  |  |
| --- | --- |
|  | w ciągu roku poprzedzającego badanie agresji/ |
| • | przemocy rówieśniczej online i offline |
| Bycie ofiarą online przeważnie dotyczy tych, którzy |
| • | doświadczają przemocy rówieśniczej twarzą w twarz. |
| W całej populacji częsta cyberprzemoc dotyczyła |
|  | 7,1% młodych ludzi w wieku 9–17 lat. |

1. **Bezpieczeństwo na portalach społecznościowych**

Polskie badania EU Kids online 2018 (dotyczy dzieci i młodzieży w wieku 9–17 lat)

• profile na portalach społecznościowych **posiada** **prawie połowa** najmłodszych badanych (9–10 lat),

* posiadanie konta w portalu społecznościowym okazało się bardzo częste wśród nastolatków (11–17 lat) – 72,6%. 16% badanych deklaruje, że udostępnia swoje położenie
* 71% uczniów pozostawia na swoim profilu informacje o sobie, z których można się dowiedzieć podstawowych danych (imię, nazwisko, płeć, rok urodzenia, miejsce zamieszkania, nazwa szkoły, do której aktualnie uczęszczają, nazwy szkół, do których uczęszczali, status w związku, w jakich wydarzeniach wezmą udział lub jakimi wydarzeniami interesują się najbardziej).

1. **Problemowe/nałogowe używanie Internetu**

W zależności od przyjętej perspektywy oraz metodologii badawczej, grupy wiekowej zmienia się obserwowana skala zjawiska nadużywania Internetu. Odsetki młodych ludzi nałogowo używających Internetu wahają się od 1,5% do 12%. W Polsce szacuje się,

że 5% młodych ludzi przejawia poważne symptomy nałogowego używania Internetu (CBOS, Młodzież 2018).

**V. Programy ochrony rodzicielskie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Przykładowe:** | |  |
| • | **BENIAMIN** występuje w wersji na komputer i telefon. | dostęp do komputera. Child Control posiada także |
|  | Blokuje dostęp do stron, zgodnie z ustawieniami | takie opcje jak wyłączanie komputera o określonym |
|  | ustalonymi przez osobę nadzorującą komputer oraz | czasie, ustalanie, jak często mają być sprawdzane |
|  | ogranicza dostęp do wybranych funkcjonalności | strony www czy też ustalanie tygodniowego limitu |
|  | (np. komunikatory, listy dyskusyjne, ściąganie plików | na używanie aplikacji. **www.salfeld.com** |
|  | z sieci, poczta e-mail, zarządzanie dostępem do | • **OPIEKUN DZIECKA W INTERNECIE** blokuje dostęp |
|  | serwisów wideo i społecznościowych). |
|  | **https://beniamin.pl** | do stron www zawierających pornografię, przemoc, |
| • **CHILD CONTROL** sprawdza i rejestruje sposób | | propagujących narkotyki oraz działalność sekt. |
| Można blokować także dodatkowe strony. Opiekun |
|  | korzystania z komputera, pozwala zarządzać czasem, | Dziecka w Internecie zapisuje strony otwierane |
|  | w którym jest on używany, blokuje zdefiniowane | przez dziecko, a także kontroluje czas korzystania |
|  | strony i programy. Program pozwala kontrolować | z Internetu. **www.opiekun.pl** |

**VI. System PEGI**

PEGI to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier (Pan-European Game Information), odnoszący się do wieku graczy, który informuje o charakterze treści gier, aplikacji (nie jest to informacja o wymaganych umiejętnościach). I tak np. oznaczenie „16” informuje, że jest to gra odpowiednia dla osób powyżej 16. roku życia. Piktogramy informują z kolei o charakterze zawartości gry czy aplikacji, np. przemoc, narkotyki, wulgarny język, dyskryminacja.

****

**ŹRÓDŁA:**

Krzyżak-Szymańska E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży.* Kraków, s. 72-89.

Pyżalski J. i wsp. (2019), *Polskie badania EU Kids online 2018,* Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, s. 31-118.

Grabowska M., Gwiazda M. (2018), *Młodzież 2018, Raport CBOS*, KBPN, Warszawa, s. 218. .

*Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego.* http://fdn.pl/badania-fdn