

Tutorial dla rodziców

uczestniczących w treningu realizowanym według zaleceń
wypracowanych w ramach projektu

„Technology is everywhere. Where is the balance?”

zrealizowanego w ramach programu Erasmus+

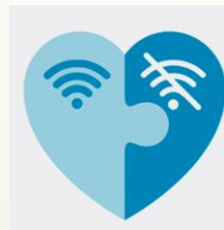
(wersja skrócona)

Opracowanie: Marta Uzarska-Bachmura, Warszawa, Wrzesień 2023

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności



Dofinansowane przez
Unię Europejską



VNIVERSITAT
® VALÈNCIA

Technologie informacyjno-komunikacyjne (z ang. information and communication technologies, w skrótce ICT)



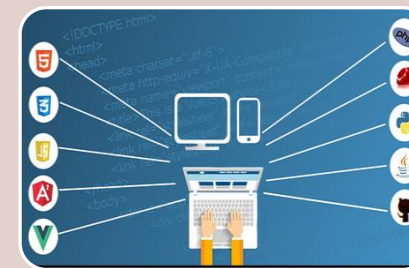
media
komunikacyjne,
np. Internet,
sieci
bezprowadow
e, telefonia
komórkowa



systemy,
urządzenia, np.
komputery,
tablety,
smartfony,
konsole



narzędzia
(oprogramowa
nie)



usługi
przetwarzające,
gromadzące i
przesyłające
informację w
formie
elektronicznej



Dynamiczny rozwój technologii (ICT) stawia przed rodziną oraz szkołą zadanie jakim jest przeciwdziałanie skutkom, które mogą dotyczyć uczniów szkół podstawowych nadużywających ICT, w tym w szczególności komputerów, smartfonów



**Realizowanie działań wypracowanych w ramach projektu
pozwala na przeciwdziałanie
wśród uczniów szkół podstawowych wielu zagrożeniom
związanym z nadużywaniem ICT,
w tym przede wszystkim:**

**ograniczaniu możliwości
rozwijania umiejętności
społecznych**

**pogarszaniu się wyników
w nauce**

**rozwojowi zaburzeń w
obszarze zdrowia
psychicznego oraz
fizycznego**

**rozwojowi uzależnień
behawioralnych**

Kim są „cyfrowi tubylcy”?



To pokolenie, które wzrasta i wychowuje się na grach i stałym dostępie do sieci



Ma zawsze ze sobą urządzenia pozwalające na stały dostęp do Internetu i komunikowania się z otoczeniem.



Bez telefonu i komputera przedstawiciel tej generacji czuje się zagubiony i zdezorientowany w realnym świecie



Otoczeniu dziecka może być trudno dostrzec moment, w którym korzystanie z ICT staje się zachowaniem ryzykownym lub już uzależnieniem

Wyzwania związane z dynamicznym rozwojem ICT

ICT obecne w życiu dzisiejszych uczniów szkół podstawowych opiera się na mobilnym, szybkim i powszechnym Internecie, a także algorytmach, które personalizują treści trafiające do dzieci i młodzieży. Aspekty te silnie wpływają na zwiększenie ryzyka nadużywania ICT oraz doświadczanie negatywnych konsekwencji z tym związanych.

Jako ludzie obcujemy z szybko rozwijającą się technologią stosunkowo krótko i nie do końca znamy wszystkie konsekwencje intensywnego korzystania z ICT, w szczególności jeśli chodzi o najmłodszych, którzy praktycznie od urodzenia mają z nią kontakt

Nadużywanie ICT może mieć wpływ nie tylko na zdrowie i samopoczucie uczniów szkół podstawowych, ale także na ograniczenie ich możliwości edukacyjnych, a w dalszej przyszłości rozwoju zawodowego

Wyzwania związane z dynamicznym rozwojem ICT

Dynamiczny rozwój ICT będzie cały czas stawiał przed nami nowe wyzwania, ale z pewnością działania niwelujące już znane niekorzystne skutki powinny się rozpocząć jak najszybciej, bo chodzi o przyszłość najmłodszego pokolenia

Wszyscy żyjemy w świecie cyfrowym, co wymaga korzystania z ICT. Nie możemy się całkowicie odłączyć, ponieważ ICT daje także wiele korzyści. Zatem należy modelować właściwe postawy w zakresie bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z ICT. I lepiej dokonywać tego, ustalając domowe i szkolne zasady zmierzające do zrównoważonego korzystania z ICT, niż stosując bezwzględne zakazy używania smartfonów, komputerów czy Internetu.

Ograniczone możliwości rozwijania kompetencji społecznych i osobistych w realu, mogą zwiększać ryzyko przeżywania nadmiernego stresu, co może skłaniać dzieci i młodzież do rozładowania go za pomocą ICT, co powoduje błędne koło i prowadzi do nadużywania.

Dzięki ICT dzieci mają dostęp do świata, w którym mogą realizować się na wielu płaszczyznach, w tym:



korzystanie z
rozrywki



rozwijanie
pasji



zdobywanie
wiedzy



korzystanie z
kultury



rozwiązywanie
codziennych
problemów



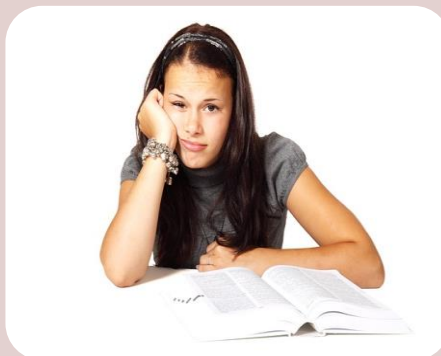
kontakty z
innymi ludźmi



Zagrożenia związane z nadużywaniem ICT



pogorszenie
zdrowia
psychicznego i
fizycznego, w
tym rozwój
uzależnienia



pogorszenie
wyników w
nauce



ograniczenie
możliwości
kształtowania
umiejętności
społecznych w
realnych
sytuacjach



doświadczanie
nadmiaru
bodźców,
przeciążenie
nadmiarem
treści

Zagrożenia związane z nadużywaniem ICT



cyberprzemoc,
cyberprzestępczość



dostęp do
materiałów
zawierających
szkodliwe dla
dziecka treści



brak
umiejętności
wychwytywania
nieprawdziwych
treści, tzw.
fake news



zawieranie
niebezpiecznych
znajomości

Jakie są symptomy uzależnienia od ICT?



dziecko ma coraz większe trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z używaniem ICT, głównie dotyczy to czasu spędzanego przed ekranem, który sukcesywnie się wydłuża



dziecko ma potrzebę zwiększania częstotliwości używania ICT, tym samym rezygnując z dotychczasowych form spędzania czasu wolnego takich jak treningi, spotkania z przyjaciółmi itp.



jeśli używanie ICT zostanie przerwane lub ograniczone, dziecko nie potrafi znaleźć odpowiedniego zajęcia w realnej rzeczywistości, wtedy nudzi się, lub jest pobudzone/ agresywne lub funkcjonuje w obniżonym nastroju

Jakie są symptomy uzależnienia od ICT?



dziecko powtarza dane zachowanie, pomimo że jest ono niezdrowe, i niebezpieczne dla jego funkcjonowania psychicznego, fizycznego, społecznego oraz zaczyna powiększać widoczne straty, m. in. obniżenie wyników w nauce, obniżenie frekwencji szkolnej, niechęć do wychodzenia z domu, niechęć do realizowania wspólnych, rodzinnych planów itp.



dziecko nie przyjmuje do wiadomości negatywnych opinii rodziców oraz innych osób na temat faktycznych konsekwencji, w tym możliwości uzależnienia od ICT, zaburzenia równowagi pomiędzy realnym i wirtualnym funkcjonowaniem

Badania psychiatrów z Uniwersytetu w Hiedelbergu - Strukturalne i funkcjonalne korelaty uzależnienia od smartfonów, 2020



• Psychiatrzy obserwowali 48 osób, przy czym 22 z nich miało zdiagnozowane uzależnienie od smartfona (SPA, ang. smartphone addiction)

• Lekarze zauważyli, że uzależnienie od telefonów fizycznie zmienia kształt i rozmiar ludzkiego mózgu.

• Wymienili trzy rejony, w których nastąpił ubytek istoty szarej: lewej wyspie przedniej, dolnej korze skroniowej i korze parahipokampowej. Ubytki w wyspie przedniej już wcześniej zaobserwowano u ludzi uzależnionych od alkoholu czy narkotyków.

• **Według autorów badania, uzyskali oni pierwszy bezpośredni dowód związku nadużywania telefonów komórkowych z fizycznymi zmianami w mózgu.**

EU NET ADB – badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie, 2012



• **Odsetek osób korzystających z Internetu w sposób dysfunkcyjny jest najwyższy w Hiszpanii, Rumunii oraz w Polsce, natomiast najniższy – w Niemczech oraz w Islandii.**

• Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu częściej wykazują chłopcy, starsze nastolatki i te osoby, których rodzice mają wykształcenie podstawowe.

• Osoby dysfunkcyjnie korzystające z Internetu częściej cierpią na zaburzenia psychospołeczne

• Istnieje silna zależność między uprawianiem hazardu, korzystaniem z portali społecznościowych oraz graniem w gry online a dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu

Co pomaga w zrównoważonym korzystaniu z ICT?



Zdolność do samorealizacji, w tym sprawczości, poza ICT, co daje dziecku możliwość kreowania/realnego wpływania na rzeczywistość w otaczającym go świecie.



Czerpanie przyjemności z komunikowania się z otoczeniem oraz realizowania pasji i zainteresowań zarówno poprzez ICT, jak i na żywo



Wysoki poziom kompetencji społecznych i osobistych



Zrównoważony sposób korzystania z ICT przez uczniów szkół podstawowych - co mogą zrobić szkoła i rodzice?



Stworzyć w domu i szkole warunki sprzyjające zrównoważonemu korzystaniu z ICT

Modelować postawy dzieci w zakresie zrównoważonego korzystania z ICT

Wspierać dzieci w rozwoju kompetencji społecznych i osobistych

Wspierać dzieci w kształtowaniu konstruktywnych nawyków związanych z korzystaniem z ICT oraz spędzaniem wolnego czasu

Wspólnota szkolna w przeciwdziałaniu nadużywaniu ICT



Szkola to społeczność, którą współtworzą nie tylko nauczyciele i uczniowie, ale także rodzice



Aby kształtowanie u uczniów kompetencji pozwalających na zrównoważone korzystanie z ICT było skuteczne, wszyscy członkowie wchodzący w skład szkolnej społeczności powinni znać swoją rolę oraz współpracować z innymi członkami społeczności z zaangażowaniem



Osobami mającymi kluczowy wpływ na profilaktykę nadużywania ICT, w tym kształtowanie kompetencji społecznych i osobistych a także konstruktywnych nawyków związanych z korzystaniem z ICT oraz spędzaniem wolnego czasu mają ich rodzice



Przedstawiciele szkoły doradzą rodzicom jakim wsparciem objąć dziecko, a podczas regularnie odbywających się spotkań grupowych w szkole umożliwią mu wymienienie się doświadczeniami z innymi rodzicami realizującymi trening z dzieckiem

Jakie korzyści może uzyskać rodzic, który zaangażuje się w projekt?



Może lepiej poznać potrzeby oraz predyspozycje swojego dziecka oraz wzmocnić więź z dzieckiem



Może zyskać umiejętności wychowawcze, które są unikatowe w dobie dynamicznie rozwijającej się technologii



Może znaleźć wsparcie innych rodziców oraz kadry szkolnej w realizowaniu treningu z dzieckiem



Może zwiększyć swoją wiedzę i świadomość w obszarze kompetencji społecznych oraz osobistych, a także zrównoważonego korzystania z ICT



Może dać swojemu dziecku szansę na harmonijny rozwój oraz odkrycie drzemiącego w nim potencjału

Warianty treningu jakim można objąć dziecko w ramach projektu

Wariant I (minimalny, zalecany w wyjątkowych sytuacjach, kiedy praca indywidualna nie jest możliwa lub dziecko przejawia bardzo wysoki poziom kompetencji)

– dziecko uczestniczy tylko w treningu grupowym w szkole

Wariant II (zalecany w sytuacji kiedy nie jest możliwa praca z rodzicem w domu)

– dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole oraz tutoringu

Ostateczny wybór wariantu należy do rodzica

Wariant III (zalecany, kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że tutoring nie jest niezbędny, ponieważ dziecko ma dobre warunki, żeby pracować indywidualnie z rodzicem)

- dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole oraz pracuje z rodzicem w domu

Wariant IV (wariant maksymalny, zalecany w sytuacji kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że dziecko potrzebuje większego indywidualnego wsparcia)

- dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole, pracuje z rodzicem w domu, a także jest objęte tutoringiem

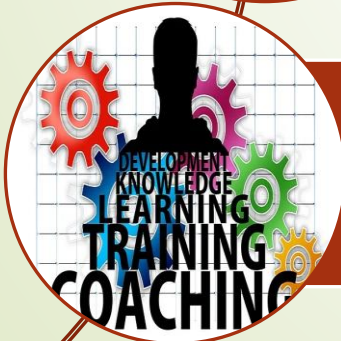
Rola szkoły



Realizowanie zajęć grupowych dla uczniów dot. kształtowania kompetencji społecznych i osobistych, a także w zakresie edukacji dot. zrównoważonego korzystania z technologii – zajęcia dla wszystkich uczniów



Realizowanie tutoringu (zajęcia indywidualne) mającego na celu wspieranie ucznia w rozwoju kompetencji społecznych i osobistych – zajęcia dodatkowe dla uczniów



Realizowanie zajęć grupowych dla rodziców (coaching), którzy są zainteresowani pracą z dzieckiem w domu, mającego na celu umożliwienie rodzicom wymianę doświadczenia oraz wzajemne wspieranie się

Rola rodziców



Wprowadzenie w domu zasad sprzyjających zrównoważonemu korzystaniu z ICT



Wspieranie dziecka w rozwijaniu kompetencji społecznych i osobistych poprzez zaangażowanie się we wspólny trening



Wspieranie dziecka w kształtowaniu konstruktywnych nawyków związanych z korzystaniem z ICT oraz spędzaniem wolnego czasu

Na czym polega wspieranie dziecka przez rodzica?



Wprowadzenie w domu zasad sprzyjających zrównoważonemu korzystaniu z technologii



Dawaj dziecku pozytywny przykład samemu korzystając z ICT w sposób zrównoważony



Przełącz dziecku jak bezpiecznie korzystać z ICT



Stwórz w Twoim domu środowisko, które sprzyja wzajemnemu słuchaniu się oraz rozumieniu



Wykorzystaj technologię jako okazję do rozmowy o rzeczach, którymi dziecko się interesuje

Wprowadzenie w domu zasad sprzyjających zrównoważonemu korzystaniu z technologii



Zaangażuj się w poszukiwanie razem z dzieckiem różnych form spędzania czasu poza siecią



Monitoruj jak dziecko korzysta z ICT



Szanuj prywatność dziecka i zastanów się jakie treści wykorzystujące jego wizerunek zamieszczasz w sieci

**Wprowadzenie w domu zasad dotyczących
zrównoważonego korzystania z technologii oraz
trening kompetencji i konstruktywnych nawyków**

Narzędzia dla rodzica

**Kwestionariusz do
określenia sposobu
używania ICT**

**Kwestionariusz do
określania poziomu
kompetencji
społecznych i osobistych**

**Tutorial w wersji
skrótowej**

**Tutorial w wersji
rozszerzonej**

**Spotkania coachingowe
dla rodziców w szkole**

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych

Dlaczego jest to ważne?



Dzięki rozwijaniu tych kompetencji dzieci i młodzież uczą się jak żyć i współpracować z innymi ludźmi, jak funkcjonować w ramach grup, jak sobie radzić z własnymi emocjami, i jak optymalnie wykorzystywać posiadany potencjał



Wysoki poziom kompetencji miękkich ułatwia szybkie i elastyczne reagowanie na zmiany, zatem stają się one kluczowe w odpowiadaniu na wyzwania dzisiejszego świata.



Dziecko charakteryzujące się wysokim poziomem tych kompetencji ma mniejszą skłonność do nadużywania ICT, ponieważ ma szansę rozwijać się w sposób harmonijny

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych

Najważniejsze kompetencje na poziomie szkoły podstawowej

Umiejętność
rozpoznawania i
konstruktywnego
przeżywania
emocji

Adekwatna
samoocena oparta
na zasobach

Umiejętność
skutecznej
komunikacji, w tym
asertywność

Umiejętność
współpracy

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

1. Ustal cel treningu z dzieckiem

- wesprzyj dziecko w wypełnieniu ankiety, która pozwoli określić, w jaki sposób korzysta z technologii ICT i jaki jest poziom jego kompetencji społecznych i osobistych
- przeanalizuj wypełnione przez dziecko kwestionariusze
- porozmawiaj z dzieckiem na temat jego słabych i mocnych stron bazując na wynikach kwestionariusza
- określ wspólnie z dzieckiem cel treningu inspirowane przykładami z tutoriala

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

2. Powiedz dziecku na czym będzie polegała wasza wspólna praca

- będziesz dziecku dawać różne zadania do zrealizowania.
- na każde zadanie dziecko będzie miało określoną przez was ilość czasu
- będziesz dziecku podpowiadać jak zrealizować zadania jeśli dziecko będzie potrzebowało wskazówek.
- jeśli dziecko uzna, że zadanie jest zbyt trudne, wspólnie wymyślicie takie, które dziecko będzie w stanie zrealizować.
- po zakończeniu każdego zadania będziecie rozmawiać o tym jakie trudności dziecko napotkało, jakie uczucia towarzyszyły dziecku podczas realizacji zadania, czego się nauczyło i jak by chciało wykorzystać zdobyte umiejętności w przyszłości

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

3. Przedstaw dziecku korzyści ze wspólnej pracy

- lepiej pozna siebie,
- zdobędzie nowe umiejętności oraz udoskonali te, które już posiada,
- w fajny sposób spędzi czas z rodziną i rówieśnikami,
- będzie się czuło lepiej samo ze sobą i w kontaktach z innymi osobami,
- będzie mu łatwiej mówić o sobie i swoich potrzebach, a także o tym z czym ma trudności

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

4. Zapytaj czy dziecko zgadza się na to, żeby pracować w wyżej opisany sposób nad zaproponowanym celem

- Jeśli dziecko ma wątpliwości postaraj się je rozwiązać, albo nieco zmodyfikować cel.
- Ważne jest, żeby dziecko chciało pracować nad celem, ponieważ tylko wtedy wasza wspólna praca może być skuteczna.

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

5. Zastanów się jak chciałbyś pracować z dzieckiem

- Zaleca się, żeby praca z dzieckiem trwała co najmniej 3 miesiące. Jeśli to możliwe można ją wydłużyć. Może trwać krócej jeśli występują jakieś ograniczenia.
- Możesz prowadzić notatki dotyczące wspólnej pracy, które pomogą ci w ocenie skuteczności realizowanych zadań, np. korzystając z karty treningu umiejętności i nowych nawyków

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

6. Ustal z dzieckiem ostateczne szczegóły dotyczące waszej wspólnej pracy

- Ile czasu ma na realizację celu
- Jakie zadania będzie miało do zrealizowania
- Ile ma czasu na zrealizowanie poszczególnych zadań, z zastrzeżeniem, że możecie ten czas wydłużyć w przypadku trudności
- Zachęć dziecko do mówienia na bieżąco o trudnościach w realizacji zadań
- Przekaż dziecku, że w przypadku trudności w realizacji zadania będziesz mu pomagać i dawać wskazówki
- Przedstaw możliwość modyfikowania zadania jeśli dziecko nie będzie w stanie zrealizować zadania w założonej formie

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

7. Towarzysz dziecku w realizacji zadań

- Jeśli dziecko pyta, staraj się rozwiewać jego wątpliwości, na tyle na ile możesz
- Jeśli dziecko nie zadaje pytań, sam pytaj jak mu idzie realizacja zadania, czy ma trudności, co mu daje satysfakcje, co czuje
- Jeśli uznasz za stosowne dawaj dziecku wskazówki, modyfikuj zadania

Wspieranie dziecka w treningu kompetencji społecznych i osobistych – jak prowadzić trening

8. Podsumuj pracę z dzieckiem

- Po zakończeniu pracy przeanalizuj swoje notatki i podsumuj pracę z dzieckiem
- Zapytaj dziecko co mu dał trening, czego się nauczyło i jak będzie chciało te umiejętności wykorzystać w przyszłości
- Daj dziecku informację zwrotną na temat treningu i efektów jakie według Ciebie przyniósł

Przykładowe cele i zadania – trening dot. rozwijania umiejętności współpracy



Cel: Zwiększenie uczestnictwa w grupowych aktywnościach

Zadanie 1

Zadanie 2

Zadanie 3

Zadanie 1. Angażujemy dziecko we wspólne prace domowe, np. wspólne sprzątanie, pieczenie ciasta, przygotowanie posiłku (ustalamy z dzieckiem i pozostałymi członkami rodziny kto wykona konkretne zadania, a potem wspólnie realizujemy ustalone prace),

Zadanie 2. Aranżujemy aktywności rodzinne, i angażujemy dziecko we współorganizację tej aktywności np. Proponujemy wycieczkę rowerową, dziecko ma zaproponować gdzie lub/i kiedy wycieczka się odbędzie, ustalamy ze wszystkimi członkami rodziny ostateczny pomysł, a potem realizujemy go (w miarę możliwości angażujemy dziecko w jak największą liczbę działań)

Zadanie 3. Zachęcamy dziecko do wybrania sobie dyscypliny sportu/innych zajęć, które lubi i dołączenia do grupy, która w nich uczestniczy. Prosimy dziecko, żeby po zajęciach opowiadało rodzicowi, co robiło z innymi, czy miało z tego satysfakcję, czy napotkało na jakieś trudności we współpracy z innymi, jakie były rezultaty, jakie uczucia wzbudziły w nim interakcje z innymi

Przykładowe cele i zadania – trening dot. rozwijania adekwatnej samooceny opartej na zasobach



Cel: Zwiększenie świadomości w zakresie posiadanych cech i predyspozycji

Zadanie 1

Zadanie 2

Zadanie 3

Zadanie 1. Prosimy dziecko, żeby wypisało/powiedziało jakie ma cechy, które uważa za swoje zalety (cechy, w czym jest dobre) i uzasadniło dlaczego tak uważa. Po przedstawieniu ich przez dziecko skomentuj to co dziecko napisało/powiedziało. Możesz powiedzieć, że też tak uważasz, albo podpowiedzieć dziecku, że zauważyłeś/zauważyłaś, że jest dobre także w czymś innym

Zadanie 2. Prosimy dziecko, żeby wypisało swoje wady (cechy, z czym ma trudności), i uzasadniło dlaczego tak uważa. Po przedstawieniu ich przez dziecko skomentuj to co dziecko napisało/powiedziało. Powiedz dziecku, że jeśli ktoś ma motywację można pracować nad zmianą. Można też zaakceptować swoje wady, bo każdy człowiek ma wady.

Zadanie 3. Prosimy dziecko, aby zapytało kogoś z otoczenia co w nim lubi. Po tym jak dziecko to zrobi pytamy co ta osoba odpowiedziała, jak dziecko to odebrało, jakie uczucia w nim to wzbudziło. Możesz zapytać jak sądzi za co jeszcze mogą je lubić inni ludzie. Na koniec możemy też wyrazić własne zdanie, i powiedzieć za co według nas może być lubiane.

Przykładowe cele i zadania – trening dot. rozwijania adekwatnej samooceny opartej na zasobach



Cel: Zwiększenia świadomości na temat sprawczości

Zadanie 1

Zadanie 2

Zadanie 1. Prosimy dziecko, żeby przypomniało sobie jakieś trudne sytuacje, z którymi sobie poradziło, i żeby opowiedziało w jaki sposób sobie poradziło, co wtedy czuło. Mówimy dziecku, że jesteśmy dumni, że tak świetnie sobie poradziło

Zadanie 2. Prosimy dziecko, żeby przypomniało sobie jakieś trudne sytuacje, z którymi sobie nie poradziło i spróbowało pomyśleć jak mogłoby sobie z nimi poradzić, gdyby ponownie podobna sytuacja się wydarzyła. Jeśli dziecko nie ma pomysłu, wspieramy dziecko w szukaniu rozwiązań podpowiadając, naprowadzając. Na koniec podkreślamy, że dużą wartością jest też poszukiwanie rozwiązań, nawet jeśli nie do końca uda się je wprowadzić w życie.

Przykładowe cele i zadania – trening dot. rozwijania umiejętności skutecznej komunikacji, w tym asertywności



Cel: Nauczenie się wyrażania swoich potrzeb

Zadanie 1

Zadanie 2

Zadanie 1. Poproś, żeby dziecko przypomniało lub wyobraziło sobie, że któryś z domowników proponuje mu coś na co nie ma ochoty i niech się zastanowi jak mogłoby to wyrazić, żeby nie zrobić tej osobie przykrości. Poproś, żeby będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości postarało się powiedzieć, że nie ma na to ochoty w taki sposób, żeby nie zrobić przykrości tej osobie

Zadanie 2. Poproś, żeby dziecko wyobraziło sobie, że zależy mu na tym, żeby kolega/koleżanka w czymś mu pomogła i niech się zastanowi jak może ją o to poprosić, żeby nie czuła się zmuszona do zrobienia tego. Poproś, żeby będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości postarało się wyrazić swoją prośbę w taki sposób, żeby nie wywierać presji na koledze/koleżance

Przykładowe cele i zadania – trening dot. rozwijania umiejętności skutecznej komunikacji, w tym asertywności



Cel: Poprawa umiejętności wypowiadania się w sposób zrozumiały

Zadanie 1

Zadanie 2

Zadanie 1. Prosimy dziecko, żeby opowiedziało nam ze szczegółami jak wyglądał jego dzień w szkole, na zajęciach lub na treningu. Podczas słuchania zadajemy pytania szczegółowe w celu uzyskania jak najbardziej klarownej informacji.

Zadanie 2. Prosimy dziecko, żeby opowiedziało komuś z otoczenia historię, lub coś opisało i poprosiło, żeby ta osoba powiedziała czy wszystko zrozumiała, a jeśli nie to, żeby powiedziała dziecku co było niejasne. Prosimy, żeby dziecko doprecyzowało niejasności

Wspieranie dziecka w konstruktywnym spędzaniu wolnego czasu poprzez trening zmierzający do nabycia nowych nawyków w tym zakresie



Cel: znalezienie sposobów na spędzanie wolnego czasu poza siecią

• **Zadanie.** Poproś dziecko, żeby wypisało aktywności, które wykonywało w czasie wolnym i które sprawiały mu przyjemność oraz aktywności, których do tej pory nie wykonywało, a które mu się podobają i miałyby chęć zająć się nimi. Wybierzcie aktywności, którym dziecko najbardziej chciałoby się zajmować.

Cel: zwiększenie ilości czasu spędzanego poza siecią

• **Zadanie:** Umów się z dzieckiem, że co tydzień będzie planować, którymi aktywnościami chciałoby się zająć w najbliższym tygodniu. Spiszcie na kartce wszystko pomysły i powieście kartkę w widocznym miejscu. Raz na tydzień podsumujcie z dzieckiem realizację zadania.

Wspieranie dziecka w zrównoważonym korzystaniu z ICT poprzez trening zmierzający do nabycia nowych nawyków w tym zakresie



Cel: modyfikacja sposobu korzystania z technologii

- **Zadanie.** Ustalamy z dzieckiem, że wprowadzamy w życie nowy sposób korzystania z urządzeń, np. nie korzysta z urządzeń przy posiłkach; co najmniej 2 godziny przed snem ostatni raz korzysta z urządzeń. Spisujemy z dzieckiem na kartce ustalone zasady, wieszamy ją w widocznym miejscu i na bieżąco monitorujemy czy dziecko je stosuje.

Cel: ograniczenie czasu spędzanego z wykorzystaniem technologii

- **Zadanie:** Ustalamy z dzieckiem, że w ciągu tygodnia po szkole spędza nie więcej niż 1 godz. korzystając z urządzeń, a w weekend 2 godz. Ustalamy także, że w urządzeniach zostaną włączone aplikacje sumujące czas, do których dostęp mają rodzice. Spisujemy na kartce ustalone zasady, wieszamy ją w widocznym miejscu i na bieżąco monitorujemy czy dziecko je stosuje, korzystając z aplikacji, które zostały włączone.

Jak się zaangażować krok po kroku

1

- Uzyskaj od szkoły informację o kwestiach organizacyjnych

2

- Weź udział w pierwszym spotkaniu dla rodziców zorganizowanym w szkole

3

- Przeczytaj tutoriale dla rodziców, aby dowiedzieć się, jak wspierać dziecko

4

- Poproś dziecko o wypełnienie ankiet, które pozwolą określić, w jaki sposób korzysta z ICT i jaki jest poziom jego kompetencji społecznych i osobistych oraz zapoznaj się z zaleceniami dotyczącymi wyników

5

- Zdecyduj, w jakim wariancie wsparcia Twoje dziecko może uczestniczyć. Możesz skontaktować się z pracownikami szkoły odpowiedzialnymi za realizację projektu w celu skonsultowania swojej decyzji

6

- Jeśli zdecydujesz się na realizację treningu z dzieckiem (wariant III lub IV) rozpocznij trening z dzieckiem, uwzględniając zalecenia zawarte w tutorialach

7

- Weź udział w spotkaniach grupowych dla rodziców organizowanych w szkole, aby wymienić się doświadczeniami

8

- W miarę możliwości możesz wprowadzić w domu zalecane w tutorialach zasady wspierające zrównoważone korzystanie z ICT

Wskazówki na koniec



Nie musisz realizować wszystkich zaproponowanych działań. Wybierasz tylko te działania, które są potrzebne Twojemu dziecku (pomocne są wnioski z kwestionariuszy wypełnionych przez dzieci)



Jeśli masz ograniczenia czasowe, organizacyjne itp. możesz zacząć od jednego małego zadania



Możesz modyfikować cele, zadania jeśli Ty lub Twoje dziecko macie własne pomysły – tutorial zawiera tylko przykłady, które mają być dla Ciebie inspiracją



Korzystaj ze spotkań z rodzicami organizowanych w szkole - są wsparciem dla Ciebie i świetną okazją do wymiany doświadczeń oraz wzajemnego inspirowania się



Więcej szczegółów, wskazówek oraz przykładów znajdziesz w tutorialu w wersji rozszerzonej