Po wykonaniu zadania, nauczyciel pyta o skojarzenia nasuwające się podczas pracy wykonywania zadania. Ćwiczenia może pomóc w uzmysłowieniu rodzicom, jak duży wpływ mają na zaistniałą sytuację. Rysunek pokazuje również, że tym, co decyduje o szkodliwym czy destrukcyjnym korzystaniu z Internetu, jest współwystępowanie wielu czynników: psychologicznych, społecznych i kulturowych.

*Uwaga: Przykładowe czynniki związane z dzieckiem i jego relacją z otoczeniem: osamotnienie, nieśmiałość, niska, niestabilna samoocena, trudności w radzeniu sobie z emocjami, niewykształcenie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego, trudności w nawiązywaniu kontaktu z ludźmi, z rówieśnikami.

Przykładowe czynniki związane z otoczeniem: wszechobecność mediów elektronicznych, łatwa dostępność, presja wymagań i brak czasu na wspólne spędzanie czasu wolnego i rozmowy z dzieckiem, sprzyjające budowanie z nim relacji i bliskości, delegowanie funkcji wychowawczych na szkołę, trudności w kontrolowaniu czasu, które dziecko spędza przed komputerem, brak wiedzy na temat tego, na jakie zagrożenia dziecko jest narażone i jak bezpiecznie korzystać z zasobów Internetu.

2. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli rodziców na grupy. Każdej grupie rozdaje postity oraz duży arkusz papieru z wyrysowaną skalą (od najmniej ważne do najbardziej ważne). Każda grupa otrzymuje również puste kartki, tak aby rodzice mogli dopisać czynniki ryzyka, które nie zostały wcześniej uwzględnione. Następnie nauczyciel prosi zespoły, aby oszacowały na skali wagę czynników ryzyka. Podczas dokonywanego zespołowo wyboru rodzice mają się kierować własnymi przemyśleniami, obserwacjami. Ważne jest, aby każdy z grupy mógł się wypowiedzieć indywidualnie. Na podstawie poszczególnych ocen zespół przedstawia swoją skalę.

Przykładowa skala:
Czynniki prowadzące do szkodliwego korzystania z Internetu:

1……2……3……4……5……6……7……8……9……10

najmniej decydujące — najbardziej decydujące

Grupy prezentują efekty swoich prac. Ciekawym doświadczeniem zarówno dla nauczyciela, jak i dla rodziców będzie możliwość posłuchania, czy i jakie istnieją wśród nich różnice w postrzeganiu znaczenia czynników ryzyka. Warto poświęcić trochę czasu na przedyskutowanie z rodzicami nasuwających się spostrzeżeń, wątpliwości czy wniosków. Podsumowując dyskusję, nauczyciel podkreśla, że tym, co prowadzi do szkodliwego korzystania z Internetu, jest kumulacja (suma kilku czynników) różnych czynników. Im więcej nałoży się ich na siebie, tym prawdopodobieństwo wystąpienia zagrożenia wzrasta.
Pytania pomocnicze:

- Jakie czynniki znalazły się wśród tych najmniej decydujących i wśród tych najbardziej decydujących?
- Czy można mówić o jednym, kluczowym czynniku, czy może bardziej o ich nawarstwieniu?
- Czy wśród wypowiedzi innych osób pojawiło się coś, o czym wcześniej Państwo nie myśleli?
- Czy pojawiły się jakieś niespodziewane i nieoczekiwane różnice? Czego one dotyczyły?

3. Podsumowanie. Nauczyciel pyta rodziców, jakie ich zdaniem może mieć znaczenie fakt, że możemy przykładać różną wagę do czynników ryzyka? Fakt, jak postrzegamy wagę czynników ryzyka, może wpływać na to, na co zwracamy uwagę w procesie wychowawczym. Ktoś może dbać o budowanie w dziecku pozytywnej samooceny, ale nie kontroluje czasu, które dziecko spędza przed komputerem.

## Temat: Co robić, żeby dziecko nie wpadło do sieci?

**cele:**

- poszerzenie wiedzy rodziców na temat możliwości zabezpieczenia dzieci przed dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu
- wzmocnienie poczucia wpływu wśród rodziców na możliwość zabezpieczenia dzieci przed szkodliwym korzystaniem z Internetu

## POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry

## CZAS TRWANIA: 60 min

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel zachęca rodziców do wyobrażenia sobie, jakie cechy, umiejętności dziecka i cechy środowiska pozwalają przeciwdziałać występowaniu szkodliwego korzystania z Internetu. Na dużym arkuszu papieru rysuje trzy koła tworzące w jednym punkcie zbiór wspólny. Koła zostają oznaczone: otoczenie, rodzice/rodzina, dziecko. Rodzice wymieniają czynniki, którym przypisują znaczenie ochronne*. Nauczyciel, zgodnie z sugestiami rodziców, wpisuje je w odpowiednie pola. Niekiedy może być trudno podjąć decyzję, do którego zbioru należy przypisać daną cechę (szereg umiejętności i zasobów dzieci kształtuje się w relacji z najbliższymi). Można wówczas wpisać ją na pograniczu.

*Uwaga: Wśród czynników chroniących przed popadaniem w ryzykowne zachowania warto uwzględnić następujące:
Dziecko: poczucie koherencji (na które składają się poczucie zrozumiałości, sensowności i zaangażowania w to, co się robi)**, umiejętność radzenia sobie z emocjami, stresem, umiejętność budowania bliskich relacji, dobra i pozytywna więź z rodzicami/opiekunami, konstruktywne zainteresowania i pasje, nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego, umiejętności psychospołeczne np. autokontrola
**Uwaga: Poczucie koherencji to dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają

charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; wyzwania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania[1].
Rodzina: monitorowanie czasu wolnego dziecka, dobre relacje oparte na zaufaniu, budowanie kontaktu z dziećmi, aktywne i wspólne spędzanie czasu wolnego, wspieranie konstruktywnych zainteresowań dzieci, umożliwianie spędzania czasu z rówieśnikami, wspieranie samooceny i umiejętności psychospołecznych, wiedza na temat możliwych zagrożeń związanych z mediami elektronicznymi, edukowanie w tym zakresie dzieci
Otoczenie: edukacja w zakresie zagrożeń związanych z mediami elektronicznymi, programy kontroli rodzicielskiej, tworzenie możliwości do rozwijania zainteresowań przez dzieci oraz ich umiejętności psychospołecznych

2. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli rodziców na grupy. Każda z grup otrzymuje duży arkusz papieru oraz flamastry. Zadaniem każdego z zespołów jest zastanowienie się nad sposobami wzmacniania kolejnych czynników chroniących dziecko przez szkodliwym i niebezpiecznym korzystaniem z Internetu: grupa I – rozwijanie konstruktywnych zainteresowań, grupa II – radzenie sobie z emocjami, grupa III – aktywne spędzanie czasu wolnego, grupa IV – relacje z rodziną i rówieśnikami; grupa V – umiejętność autokontroli. Grupy na wykonanie zadania mają 15 minut.
Podczas omawiania ćwiczenia warto wziąć pod uwagę, że jego celem jest wzmocnienie poczucia własnego wpływu rodziców na sytuację i uzmysłowienie im znaczenia własnych działań w zabezpieczaniu dzieci przed dysfunkcjonalnymi zachowaniami. Ćwiczenie ma również służyć wymianie doświadczeń rodziców prowadzącej do wzbogacenia własnego warsztatu wychowawczego. Pytania pomocnicze podczas omawiania ćwiczenia:

- Które punkty czy pomysły wywołały najwięcej dyskusji?
- Czy członkowie grup byli ze sobą zgodni?
- Czy pojawiały się pomysły na wykorzystanie nowych pomysłów we własnej praktyce rodzicielskiej?

3. Wprowadzenie do dalszej części zajęć. Nauczyciel wyjaśnia, że rozwijaniu poczucia koherencji, tak istotnego z punktu widzenia zabezpieczenia dzieci przed zachowaniami problemowymi, sprzyja m.in. budowanie relacji i więzi z dzieckiem, rozwijanie umiejętności budowania przez dzieci relacji z innymi, kształtowanie postawy asertywności, wzmacnianie poczucia wartości i samooceny. Nauczyciel zwraca uwagę rodzicom, że wzmacniające komunikaty werbalne i niewerbalne ze strony rodzica, opiekuna utwierdzają dziecko w przekonaniu, że jest wartościowe i kompetentne, a to, co robi, ma sens. Jeżeli rodzic poświęca natomiast swoją uwagę na zrozumienie tego, co przeżywa dziecko, uczy je, że jego uczucia, emocje i to co przeżywa, ma znaczenie i jest ważne.

4. Mini wykład. Nauczyciel przedstawia technikę budowania pochwały opisowej.

Informacje dotyczące pochwały opisowej:
Pochwała opisowa jest jedną z technik służących udzielaniu dziecku informacji zwrotnych*.
Dobrze skonstruowana pochwała: odwołuje się do konkretnego wytworu, zachowania; jest jasna i prosta; jest jednoznaczna; jest krótka; opisuje to, co widzimy; odnotowuje postępy; najlepiej, aby była w miarę możliwości natychmiastowa.

Pochwała opisowa zawiera:

- Opis zaistniałej sytuacji „Widzę, że posprzątałeś"
- Uczucie, odczucie nadawcy komunikatu „Jak przyjemnie jest mi teraz być w twoim pokoju"
- Podsumowanie pożądanego zachowania „To się nazywa świetnie wykonane zadanie"

Pochwała wypowiedziana w taki sposób powoduje, że dziecko samo może powiedzieć coś pozytywnego o sobie: (jestem wytrwały, dokładnie sprzątam itp.).

*Uwaga: Nauczyciel może również skorzystać z modelu informacji zwrotnych przedstawionych w artykule „Nauczycielski warsztat profilaktyczny" Remedium 3/2014.

5. Ćwiczenie. Nauczyciel rozdaje rodzicom kartę pracy nr 1 do samodzielnej pracy. Po wypełnieniu jej przez wszystkich rodziców nauczyciel prosi ich o odczytanie na głos skonstruowanych pochwał. Zwraca przy tym uwagę, czy rodzice zastosowali w nich przedstawione wcześniej informacje. W przypadku błędnie skonstruowanych pochwał nauczyciel pyta grupę o to, co można by było dodać/zmienić w przekazie kierowanym do dziecka, żeby pochwała była bardziej skuteczna.

Karta pracy nr 1
Proszę sobie przypomnieć coś, co Pani/Pana dziecko zrobiło w ostatnim czasie, a co się Pani/Panu spodobało. Być może nie podzieliła/nie podzielił się Pani/Pan swoim zadowoleniem z dzieckiem, uznając to np. za oczywiste? Jakkolwiek, proszę pomyśleć i skonstruować pochwałę opisową, którą mogłaby Pani/mógłby Pan w takiej sytuacji powiedzieć dziecku:
……
……
……

6. Podsumowanie. W ramach podsumowania nauczyciel prosi rodziców, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami związanymi z udziałem w zajęciach. Pytania pomocnicze:

- Co wydało się najbardziej ważne z własnej perspektywy?
- Co wydało się z własnej perspektywy najmniej ważne?
- Jakie pomysły i jakie techniki chcieliby w swojej praktyce rodzicielskiej w najbliższym czasie zastosować?

[1] a. a [illegible] v dk, Rozwikłanie tajemnicy zdrowia, jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. w [illegible] f [illegible] d [illegible] ipn, 1995.

W [illegible] Ć:


- P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, Uzależnienie od Internetu, Wyd. AHE, Łódź, 2010.
- N. Ogińska-Bulik, Użytkowanie Internetu przez dzieci i młodzież – ryzyko uzależnienia i wyznaczniki psychologiczne, w: N. Ogińska-Bulik (red.), Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży, Wyd. WSHE, Łódź 2006, s. 79–108.
- J. Pyżalski, Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.



a [illegible] m [illegible] d [illegible] m, [illegible] ą.
K [illegible] m [illegible] d K [illegible] dk