

DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH.

SCENARIUSZ ROZMOWY RODZICA Z DZIECKIEM

„Przez krótką chwilę mieliśmy nadzieję, że e-maile, czaty i Skype mogą zrekompensować nam fizyczne oddalenie. Niestety, nie mogą. Są to bardzo wartościowe narzędzia, ale sprawdzają się przede wszystkim w pracy, zaś w relacjach opartych na miłości stanowią tylko skąpy substytut kontaktu. Jesper Jull

To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabiane albo wręcz niszczone przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online. Najlepszym czynnikiem chroniącym przed e-uzależnieniem jest dobrze zbudowana relacja w domu, w szkole, w najbliższej przestrzeni.

TEMAT DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW
CYFROWYCH.

METODA Rozmowa z dzieckiem, wspólna dyskusja, „burza mózgów”, wspólna praca grupowa.

CEL GŁÓWNY Wspólne stworzenie domowego kodeksu zawierającego zasady odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych w domu i poza nim.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uwrażliwienie członków rodziny na problem nadużywania smartfonów, tabletów, komputerów, gier,
- Zwiększenie wiedzy rodzica i dziecka w zakresie pozytywnych stron oraz zagrożeń związanych z codziennym używaniem mediów cyfrowych, w szczególności urządzeń mobilnych włączonych do sieci internetowej,
- Higieniczne i racjonalne używanie mediów cyfrowych przez dzieci i ich rodziców,

WYMAGANA WIEDZA: Niezbędną wiedzę w tym zakresie rodzic może zdobyć w Strefie dla rodziców znajdującej się tutaj: <http://domowykodeks.pl/strefa-rodzicow/>

- podstawowa wiedza na temat pozytywnych oraz negatywnych konsekwencji korzystania z mediów cyfrowych oraz internetu.
- Podstawowa wiedza w zakresie korzystania z portali społecznościowych, komunikatorów internetowych.

MATERIAŁY NIEZBĘDNE DO PRACY:

- Materiały edukacyjne Fundacji Dbam o Mój Z@sięg:
 - Problemowe używanie smartfonów (plansza różowa) <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/03/Problemowe-uzywanie-smartfonow-2.pdf>
 - Sposoby codziennych rozwiązań (plansza zielona) <http://domowykodeks.pl/wp-content/uploads/2018/03/Sposoby-codziennych-rozwiazan.pdf>
- WZÓR Domowego Kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych znajdziesz tutaj: <http://domowykodeks.pl>
- kartki, kredki, mazaki, długopisy
- komputer lub smartfon podłączony do internetu
- inne materiały według własnego zapotrzebowania.



PODCZAS WSPÓLNEGO TWORZENIA DOMOWEGO KODEKSU PAMIĘTAJ O TYM, ŻE:

1. **Przedyskutuj pomysł:** przedyskutuj wcześniej pomysł tworzenia domowego kodeksu z mężem/żoną, partnerem/partnerką. Oboje rodziców powinni mieć pełną spójność i wizję celu, do którego zmierzają. W przypadku, kiedy rodzice nie mieszkają ze sobą dobrze jest poinformować siebie nawzajem o pomysle tworzeniu domowego kodeksu. Jeśli zostanie on wypracowany dobrze by było, aby obowiązywał on w domu taty i mamy.
2. **Praca wspólna:** zasady ustalone w ramach Domowego Kodeksu powinny być efektem wspólnej pracy z dzieckiem, a nie wynikiem samodzielnej pracy dziecka czy Twojej. Pamiętaj, że jeśli Twoje dziecko będzie miało realne poczucie wpływu na spisane treści, istnieje większe prawdopodobieństwo ich przestrzegania w przyszłości. Dzięki wspólnej pracy podnosisz poczucie podmiotowości i poczucie ważności dziecka w procesie stanowienia o najważniejszych rzeczach w rodzinie.
3. **Jesteś liderem:** sprawujesz kontrolę nad pojawiającymi się pomysłami dziecka, jesteś liderem tworzonych zasad odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych w domu. Podczas tworzenia kodeksu wsłuchuj się w oczekiwania i pomysły swojego dziecka, nie neguj ich, nie mów, że są złe, tylko że ewentualnie wymagają drobnej zmiany. W punktach spornych proponuj swoje korekty do pomysłów dziecka.
4. **Myśl pozytywnie:** pamiętaj, że zasady nie powinny być spisywane w formie zakazów ani nakazów, ale raczej w formie wskazówek. Takie rozumienie sprawy pozwoli pozbyć się negatywnego kojarzenia pracy, którą należy wykonać.
5. **Wspólnie przestrzegaj:** Ustalone w ramach Domowego Kodeksu zasady powinny być wspólnie przestrzegane. To jeszcze bardziej podkreśli rolę i znaczenie dziecka w rodzinie. Dziecko poczuje się pewne siebie kiedy zobaczy, że również Ty starasz się podążać za wytyczonymi celami odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. Będzie miało poczucie, że nie jest pozostawione samo sobie, tylko że może liczyć na Twoje wsparcie i Twoją obecność.
6. **Konsekwencja w działaniu:** domowy kodeks odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych ma o tyle sens, o ile zapisy w nim zawarte będą konsekwentnie przestrzegane. Pamiętaj, że to może być o wiele trudniejsze niż samo wypracowanie takich zasad. A zatem dobrze się zastanów nad każdą spisaną zasadą, czy rzeczywiście Twoje dziecko i Ty sam jesteście w stanie bez problemu przestrzegać tego, na co się umówicie.
7. **Monitoruj postępy:** domowy kodeks odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych ma za zadanie *kształtować właściwą postawę* w zakresie codziennego używania takich urządzeń mobilnych jak smartfon, tablet, komputer, konsola do gry. Tak rozumiany nie może sprowadzać się do jednorazowej wspólnej pracy, ale powinien być wdrażany każdego dnia. Zwróć uwagę na to, aby co jakiś czas zwracać uwagę na to, w jaki sposób kodeks jest przestrzegany w Waszym domu. Być może dojdziecie do wniosku, że potrzebne są zmiany w spisanych zasadach, być może poszczególne punkty kodeksu wymagać będą korekty albo całkowitego przeformułowania, a nawet likwidacji.
8. **To naprawdę ważny dzień:** Pamiętaj, że domowy kodeks nie powinien kojarzyć się z karą i surowym ograniczeniem. Zrób wszystko, aby dziecko zapamiętało ten dzień jako ważne wydarzenie w swoim życiu. Niech pojawienie się domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych kojarzy się z przyjemnie spędzonym czasem.

PRZEBIEG ROZMOWY

ETAP I: PRZYGOTUJ SIĘ DOBRZE DO SPOTKANIA

1. Przed spotkaniem koniecznie zapoznaj się z informacjami o pozytywnych oraz negatywnych konsekwencjach używania internetu, urządzeń mobilnych oraz skutków, zagrożeń wynikających z niekontrolowanego korzystania z urządzeń mobilnych. Znajdziesz je tutaj <http://domowykodeks.pl/strefa-rodzicow/>
2. Zapoznaj się z również gruntownie z dwoma plakatami edukacyjnymi stanowiącymi materiał edukacyjny dla dzieci i rodziców.
3. O czym jeszcze powinni pamiętać cyfrowo odpowiedzialni rodzice? Zapoznaj się z treściami zawartymi w punkcie 3 na stronie <http://domowykodeks.pl/strefa-rodzicow/>.
4. Stwórz przyjazną atmosferę do wspólnej pracy. Wybierz odpowiedni czas, gdy dziecko jest wypoczęte, nie jest przemęczone obowiązkami i nauką, wtedy gdy cała rodzina ma czas. Pamiętaj, aby podczas wspólnej pracy nie zdradzać oznak zniecierpliwienia, rozdrażnienia.
5. Dobrym pomysłem jest przygotowanie czegoś pysznego do zjedzenia, co może być podjadane przez wszystkie osoby w trakcie wykonywania pracy. Pamiętaj, że zawsze możesz zaproponować jakąś nagrodę, która stanie się udziałem wszystkich po zakończonej pracy. Może to być wspólny spacer, pójście do kina, drobne zakupy i przyjemności.
6. Powiedz jaki jest cel tego spotkania, np:
 - a. *Sluchajcie, chyba już przyszedł czas, aby porozmawiać o tym, w jaki sposób powinniśmy korzystać w domu z takich urządzeń jak tablet czy smartfon.*
 - b. *Ponieważ Ciebie/Was kocham/y chciał/a/bym ustalić wspólnie z Tobą/ z Wami zasady, które pozwolą nam spędzać więcej czasu razem.*
 - c. *Z racji tego, że rośnecie jak na drożdżach i nie jesteście już małymi dziećmi (nie jesteś już małym chłopcem, małą dziewczynką) warto abyśmy porozmawiali o tym, co to znaczy odpowiedzialnie używać takich urządzeń jak tablet/smartfon.*

ETAP II. W TRAKCIE ROZMOWY

ĆWICZENIE NR 1. POZYTYWNE I NEGATYWNE KONSEKWENCJE UŻYWANIA MEDIÓW CYFROWYCH

GŁÓWNY CEL ĆWICZENIA:

- Uświadomienie dziecku, że używanie urządzeń mobilnych włączonych do sieci internetowej może przynosić nam korzyści pod warunkiem odpowiedzialnego korzystania z tych urządzeń.
 - Uświadomienie dziecku występowania negatywnych konsekwencji związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych. Pojawienie się negatywnych konsekwencji związane jest z utratą przez dziecko kontroli nad korzystaniem z tabletu, smartfona czy konsoli do gry.
1. Przygotuj dużą kartkę papieru oraz kolorowe mazaki. Przedziel kartkę pionową linią na pół a następnie po lewej stronie narysuj (+), a po prawej (-). Wspólnie z dzieckiem postaraj się odpowiedzieć na poszczególne pytania, a odpowiedzi zanotuj na kartce:



- a. *Dlaczego smartfony i tablety są takie fajne i co ciekawego można za ich pomocą robić? (rozrywka i zabawa, ułatwianie życia, zaoszczędzanie czasu, nauka, i inne).*
 - b. *W jaki sposób za pomocą smartfona możemy pomagać innym osobom? (interwencja, wspieranie akcji charytatywnych, tworzenie treści pomocnym innym ludziom i inne).*
 - c. *Co może się negatywnego stać, kiedy utracimy kontrolę nad smartfonem i tabletem i to te urządzenia będą kierować nami w życiu?*
2. Pamiętaj, aby w trakcie wspólnej pracy naprowadzać dziecko na nowe tropy w myśleniu o pozytywnych i negatywnych aspektach używania mediów cyfrowych. W tym celu pamiętaj o strefie rodzica dostępnej na <http://domowykodeks.pl/strefa-rodzicow/>
 3. Po skończeniu zapisywania plusów i minusów na kartce podsumuj dotychczasową pracę. Najważniejsze wnioski, do jakich powinniście dojść to:



WNIOSEK 1: W społeczeństwie sieci w którym żyjemy internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży. Takie narzędzia jak smartfon, tablet, komputer są narzędziami codziennego użytku, a ich znaczenie w codziennym życiu będzie zyskiwać na znaczeniu. W najbliższych latach będziemy obserwować jeszcze bardziej gwałtowny rozwój nowych technologii. Warto, abyśmy z nich umiejętnie korzystali w życiu codziennym już teraz.

WNIOSEK 2: To nie smartfon, tablet czy internet jest zły, lecz niewłaściwe może być nasze używanie tych urządzeń. Urządzenia mobilne to doskonałe wynalazki, których zadaniem jest ułatwienie nam życia, jednakże źle wykorzystywane będą przynosiły więcej szkody, niż pożytku.

WNIOSEK 3: Dobrze wykorzystywana przez dziecko przestrzeń internetu może być dla niego szansą rozwoju edukacyjnego, społecznego czy w przyszłości - zawodowego. Codzienne używanie kreatywnych aplikacji, programów, informatycznych rozwiązań przyczyniać się może do zwiększania kompetencji cyfrowych naszego dziecka, osiągania lepszych wyników w nauce, nawiązywania nowych znajomości czy kreatywnego spędzania czasu wolnego.

ĆWICZENIE NR 2. JAKIE SĄ OBJAWY UTRATY KONTROLI NAD UŻYCIEM MEDIÓW CYFROWYCH (SMARTFONÓW, TABLETÓW)?

GŁÓWNY CEL ĆWICZENIA:

- Ustalenie katalogu zachowań, po których można poznać osobę nadużywającą urządzeń mobilnych.
 - Zwrócenie uwagi na to, iż nadużywanie mediów cyfrowych (w szczególności urządzeń mobilnych) jest przejawem braku codziennej higieny osobistej.
1. Przygotuj dużą kartkę papieru oraz kolorowe mazaki. Na początku pracy postaw ważne pytanie, na które następnie wspólnie z dzieckiem odpowiedz zapisując Wasze pomysły na kartce:



Po czym poznać osobę, która utraciła kontrolę nad używaniem smartfona bądź tabletu? Mała odpowiedź:

- zabiera telefon wszędzie ze sobą, praktycznie się z nim nie rozstaje
 - czuje się zła i podenerwowana, kiedy nie może korzystać z urządzenia tyle czasu ile by chciała
 - ciągle czeka, aż ktoś napisze i zadzwoni,
 - używa smartfona/tabletu w sytuacjach, w których bezwzględnie nie powinno się z tych urządzeń korzystać
 - używając smartfona czy tabletu traci poczucie czasu,
 - nie dostrzega tego, co się dzieje w okolicy, tak bardzo skoncentrowana jest na smartfonie/tablecie/grze.
2. W dalszej kolejności pokaż plakat koloru różowego dotyczący objawów problemowego używania smartfonów. Na plakacie widnieją 24 sytuacje, które ukazują objawy nadużywania smartfonów. Pamiętaj, że sytuacje na plakacie możesz z powodzeniem odnieść do innych urządzeń mobilnych takich jak tablet, komputer czy konsola do gry
 3. Niech każdy po kolei wskaże te sytuacje na plakacie, które dotyczą jego osobiście, ale także innych członków rodziny. Jeśli dziecko nie jest w stanie samo przeczytać znajdujących się opisów pomóż mu omawiając poszczególne rysunki.
 4. W momencie, gdy dziecko wskaże dany punkt z różowej tablicy pytamy:



- a. *Dlaczego uważasz, że takie zachowanie jest złe?*
 - b. *Kiedy, w jakim czasie i gdzie taka sytuacja najczęściej ma miejsce?*
 - c. *Jak często powtarza się taka sytuacja, co wtedy możemy czuć, jak się wtedy zachowujemy?*
 - d. *Co możemy zrobić wspólnie w domu, żeby nie doprowadzać do takich sytuacji?*
5. Po skończeniu omawiania objawów nadużywania mediów cyfrowych podsumuj dotychczasową pracę. Najważniejsze wnioski, do jakich powinniście dojść to:



WNIOSEK 1: Odpowiedzialne używanie takich urządzeń jak smartfon czy tablet jest przejawem higieny osobistej. Utrzymywanie higieny jest tak samo ważne w przypadku mycia zębów, kładzenia się o odpowiedniej porze spać, co w przypadku korzystania z mediów cyfrowych.

WNIOSEK 2: Nadużywanie smartfonów jest szkodliwe dla naszego życia i zdrowia podobnie jak na

przykład palenie papierosów.

WNIOSEK 3: Są miejsca i sytuacje, w których bezwzględnie nie powinniśmy używać smartfonów i tabletów (przechodzenie przez jezdnię, prowadzenie samochodu, w kościele, podczas rozmów z innymi ludźmi, podczas spożywania posiłków, tuż przed zaśnięciem)

ĆWICZENIE NR 3. POMYSŁY NA DOMOWE ZASADY

GŁÓWNY CEL ĆWICZENIA:

- Ustalenie możliwych sposobów codziennych rozwiązań zmierzających do higienicznego używania mediów cyfrowych.
- Wypełnienie domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych.

1. Przygotuj dużą kartkę papieru oraz kolorowe mazaki. Na początku pracy postaw ważne pytanie, na które następnie wspólnie z dzieckiem odpowiedz zapisując Wasze pomysły na kartce:



- *Jakie mamy pomysły na to, aby zmienić te sytuacje, które powodują, że nie korzystamy z mobilnych urządzeń cyfrowych w sposób świadomy i z należytą higieną?*
 - *Co możemy wspólnie zrobić, aby bardziej rozsądnie korzystać na co dzień z takich urządzeń jak smartfon czy tablet?*
2. Aby uzupełnić pomysły dziecka możesz skorzystać z plakatu dotyczącego sposobów codziennych rozwiązań (plakat zielony).
 3. Po spisaniu wszystkich Waszych pomysłów wybierzcie te, które chcecie przepisać na druk domowego kodeksu odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych. Pamiętaj, że to Ty jesteś liderem ustalania zasad.
 4. Pamiętaj, że zasady mogą dotyczyć:
 - ilości czasu używania mediów cyfrowych,
 - pór dnia / tygodnia, w których urządzenia cyfrowe są używane,
 - alternatyw dla używania mediów cyfrowych, np. wspólnie spędzanie czasu,
 - używania mediów cyfrowych po uprzedniej realizacji obowiązków domowych czy szkolnych,
 5. **PUNKT KULMINACYJNY:** Rodzic wyciąga druk Domowego Kodeksu Odpowiedzialnego Korzystania z Mediów Cyfrowych. Zapisujemy wspólnie wypracowane zasady w formie kodeksu. Nie musi to być 10 punktów. Unikaj słów „musimy, nie wolno, zakazuje się, uzależnienie, choroba, cierpienie, nałóg”, przyjmij perspektywę bardziej pozytywną używając słów higiena osobista, dobre nawyki, porządek. Skup się na wartościach, jakie daje Wam kodeks. Pamiętaj, że kodeks prowadzi do wyrobienia w sobie dobrych nawyków związanych z codziennym używaniem mediów cyfrowych.
 6. **UWAGA!!! ZA BRAK PRZESTRZEGANIA USTALONYCH ZASAD NIE WYMIERZAJ KARY.** Zastanów się bardziej nad odpowiedzialnością na poniższe pytania:



- dlaczego dziecko ma problem z przestrzeganiem ustalonych zasad? (np. może nie widzi ich sensowności, może źle mu się kojarzą, może nie są przestrzegane przez innych członków rodziny,

może wypracowane zasady są dla dziecka za trudne albo zasady nie są dostosowane do rozwoju dziecka?),

- czego mu brakuje (jakich narzędzi, kompetencji, zdolności) aby bardziej stosować się do ustalonych zasad?
- jakie potrzeby tak naprawdę kryją się za tym, że dziecko łamie ustalone zasady?



WNIOSEK 1: Korzystanie ze smartfonów i tabletów nie jest złe. Złe jest ich nadużywanie.

WNIOSEK 2: Opracowanie domowych zasad korzystania z mediów cyfrowych pozytywnie wpływa na proces modelowania postaw w zakresie odpowiedzialności cyfrowej. 5-6 lat to odpowiedni wiek, aby rozpocząć rozmowę z dzieckiem na ten właśnie temat. Do czasu, kiedy dziecko otrzyma swojego pierwszego smartfona powinny być wypracowane dobre nawyki w zakresie codziennego używania mediów cyfrowych

WNIOSEK 3: Opracowane zasady używania mediów cyfrowych zwiększają higienę osobistą naszego dziecka i całej rodziny. Racjonalne używanie cyfrowych dobrodziejstw pozytywnie wpływać będzie na więzi i relacje panujące między wszystkimi członkami rodziny.

Powodzenia!!!! 😊