

KAROLINA VAN LAERE

LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!

Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci
z klas IV–VI szkół podstawowych



Fundacja
Poza
Schematami

Loguj się z głową! Program edukacyjno-profilaktyczny
dla dzieci z klas IV–VI szkół podstawowych

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
pozaschematami@wp.pl
www.fundacijapozaschematami.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania
Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do
Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Warszawa 2019

Kilka słów o programie

Program „Loguj się z głową” w wersji dla klas IV – VI obejmuje cztery jednostki lekcyjne. Celem programu jest rozwijanie wiedzy i umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z mediów elektronicznych i chronią przed e-uzależnieniami.

Opracowane zajęcia pomagają w rozwijaniu kluczowych z punktu widzenia profilaktyki kompetencji życiowych. Zostały zogniskowane wokół czterech tematów: nadużywanie mediów i cyberprzemoc, radzenie sobie z emocjami, radzenie sobie ze stresem, samoocena. Scenariusze zostały tak przygotowane, aby mogły zostać dostosowane do odpowiedniej grupy wiekowej. Proponowane w ramach poruszanej tematyki zadania służą jednocześnie poznawaniu siebie, zacieśnianiu wzajemnych relacji, uwrażliwianiu dzieci i młodzieży na wzajemne uczucia i granice. Mogą zatem stać się pomocne w realizowaniu działań mających na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej zarówno online, jak i offline.

Zajęcia z rodzicami pozwalają z kolei zwrócić uwagę na znaczenie więzi dzieci z dorosłymi i zaangażowanie w monitorowanie aktywności dzieci w przeciwdziałaniu zachowaniom problemowym w przyszłości. Zaplanowane dwa spotkania z rodzicami umożliwiają ponadto poszerzenie wiedzy uczestników na temat zagrożeń i możliwości chronienia przed nimi dzieci oraz rozwijanie wybranych kompetencji wychowawczych istotnych z punktu widzenia profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży.

Spis tematów:

zajęcia dla uczniów klas IV–VI

- 1** Mądre wybory w sieci
- 5** To, co myślimy o sobie, ma znaczenie
- 3** W emocjach kryje się moc
- 17** Stres – uczymy sobie z nim radzić

zajęcia dla rodziców uczniów klas IV–VI

- 20** Internet i media elektroniczne – współczesne wyzwania rodzica
- 25** Trudne sytuacje – co pomaga sobie z nimi radzić?

SCENARIUSZ NR 1

Temat: Mądre wybory w sieci

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń związanych z używaniem mediów: nadużywania ich i cyberprzemocy.
- Rozwinięcie umiejętności zapobiegania zachowaniom ryzykownym związanym z używaniem mediów cyfrowych.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	Wprowadzenie: zagadka	Praca na forum	▶ Samoprzylepne karteczki lub załącznik nr 1
2.	Przyjemne czy nieprzyjemne?	Praca w na forum	▶ Usztywnione kartki papieru
3.	To, co robimy, ma znaczenie	Praca w grupach	▶ Duże arkusze papieru ▶ Flamastry ▶ Instrukcje dla grup (załącznik nr 2)
4.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum	▶ Wypracowane ilustracje podczas ćwiczenia

1. Wprowadzenie

W ramach wprowadzenia, jeszcze przed wejściem uczniów do sali lub zaraz po zajęciu przez nich swoich miejsc, połóż na ich ławkach przygotowane przez Ciebie samoprzylepne karteczki, tak aby nie widać było, co jest na nich napisane*. Powiedz uczniom, aby zapoznali się z ich treścią, ale powstrzymali się przed tym, żeby sprawdzać, jakie informacje znajdują się na karteczkach kolegów/koleżanek. Następnie poproś, aby uczniowie podzielili się na forum tym, co znaleźli na karteczkach i spróbowali zgadnąć, co łączy zapisane hasła. Możesz zostawić im czas na znalezienie odpowiedzi albo podpowiedzieć, w jaki sposób mogą to odkryć, np. zebranie karteczek w jednym miejscu. Jeżeli nadal uczniom będzie trudno zgadnąć, podpowiedz, że jest pewne miejsce, w którym to wszystko można znaleźć.

***UWAGA:** Najlepiej, aby hasła zapisane na karteczkach miały formę rzeczowników, np. muzyka, film, bajka. Więcej propozycji znajduje się w załączniku nr 1. W przypadku klasy IV łatwiejsze do odgadnięcia mogą być hasła precyzujące czynności, np. słuchanie muzyki.

Kiedy już uczniowie rozszyfrują zagadkę, wyjaśnij, że na dzisiejszych zajęciach będziecie się zajmować tym, jak bezpiecznie dla siebie i dla innych poruszać się w środowisku Internetu.

2. Przyjemne – nieprzyjemne

Praca na forum

W różnych miejscach sali ulokuj kartki z wypisanymi określeniami „przyjemne”, „nieprzyjemne”, „raz przyjemne, raz nieprzyjemne”, „obojętne”. Następnie poproś uczniów, aby każdy z nich zajął miejsce przy karteczce, która najlepiej oddaje jego odczucia związane z używaniem mediów cyfrowych. Następnie odczytaj nazwy różnych czynności związanych z aktywnością w sieci i poproś dzieci, żeby zmieniały swoje położenie w zależności od tego, jakie emocje („przyjemne”/ „nieprzyjemne”/ „raz przyjemne, raz nieprzyjemne”/ „obojętne”) z nimi się im kojarzą. Wśród podawanych przez Ciebie haseł powinny się znaleźć te związane z rozrywką i nauką oraz te, które wiążą się z nadużywa-

niem i cyberprzemocą, np. pisanie/czytanie przykrych komentarzy, oglądanie filmów, szukanie informacji.

Pytania pomocnicze:

- Z jakimi emocjami zwykle kojarzy się Wam korzystanie z mediów elektronicznych?
- Do czego najczęściej używacie mediów elektronicznych i Internetu?
- Jakie aktywności mogą być raz przyjemne, raz nieprzyjemne, a jakie nieprzyjemne?

W podsumowaniu zadań powiedz, że czasami się zdarza, że to, co na początku jest przyjemne, może zamieniać się w nieprzyjemne, np. wtedy kiedy przychodzi się mierzyć z konsekwencjami nadużywania Internetu czy mediów: samotnością, przykrymi emocjami, problemami w szkole. Są też takie sytuacje, kiedy to, co jednemu wydaje się zabawne, dla kogoś innego może być bardzo przykre. Tak dzieje się np. w sytuacji cyberprzemocy**.

****UWAGA:** Upewnij się, czy dzieci rozumieją pojęcie cyberprzemocy i nadużywania mediów. Jeżeli nie, wyjaśnij im, że to stosowanie przemocy za pośrednictwem Internetu i narzędzi elektronicznych (fora, maile, smsy, portale) poprzez prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie, poniżanie innych w grupach. Nadużywanie przejawia się w tym, że ktoś spędza dużo czasu przed ekranem, a korzystanie z mediów cyfrowych staje się ważniejsze niż swoje obowiązki i inne sprawy.

3. To, co robimy, ma znaczenie

Praca w grupach

Podziel uczniów na cztery grupy. Każda z grup otrzyma do scharakteryzowania za pomocą ilustracji i haseł postać użytkownika mediów cyfrowych. Grupy mają się zastanowić nad tym, co robi i jak się czuje dany użytkownik i jakie są tego konsekwencje. Instrukcja znajduje się w załączniku nr 2.

- GRUPA 1 „osoba, która używa mediów w sposób rozważny”
- GRUPA 2 „osoba, która nadużywa mediów cyfrowych”
- GRUPA 3 „osoba, która stosuje cyberprzemoc”
- GRUPA 4 „osoba, która doświadcza cyberprzemocy”

Po wykonaniu prac przez grupy poproś, aby każda z nich opowiedziała o tym, co zrobiła i przedstawiła wykonaną ilustrację***.

Pytania pomocnicze:

- Co było dla Was najtrudniejsze/najłatwiejsze podczas wspólnej pracy?
- Czy było trudno sobie wyobrazić, co czuje dana osoba?
- Czy było trudno wyobrazić sobie konsekwencje, jakie mogą iść za danym zachowaniem?

*****UWAGA:** W przypadku charakterystyk poszczególnych osób ważne jest, aby udało się wyszczególnić następujące treści.

GRUPA 1 – osoba, która w sposób mądry i rozważny używa mediów elektronicznych, przeżywa w różnych sytuacjach zarówno przyjemne (np. podczas zabawy), jak i nieprzyjemne emocje (np. kiedy skończy zabawę). Dbanie o swoje bezpieczeństwo wymaga uważności i ostrożności, co nie jest zawsze przyjemne. Tak jest np. z przestrzeganiem limitu korzystania z mediów, korzystaniem tylko ze stron, na które pozwalają rodzice. Dzięki temu jednak ma czas na spotkania z rówieśnikami i aktywności, a także nie naraża się na trudne i przykre sytuacje związane z oglądaniem materiałów dla dorosłych.

GRUPA 2 – osoba, która nadużywa mediów cyfrowych, korzysta z nich w każdej wolnej chwili, często do późnych godzin nocnych. Wtedy to może być bardzo dla niej przyjemne. Zaniedbuje jednak przez to swoje obowiązki, np. domowe i szkolne. Co więcej, ponosi tego skutki zdrowotne w postaci osłabionej odporności, otyłości. Wybierając aktywność w mediach zamiast spotkań z innymi może popadać w coraz większe osamotnienie, co sprawia, że zaczyna coraz częściej przeżywać przykre emocje: złość, smutek.

GRUPA 3 – osoba, która pisze przykre komentarze, może to traktować jako zabawę. Nie bierze wówczas pod uwagę tego, że jej słowa mogą komuś wyrządzić autentyczną krzywdę i zranić. W ten sposób może też dawać upust swoim trudnym emocjom, np. frustracji, złości. Może myśleć, że poczuje ulgę, a nawet przyjemność, jeżeli ktoś inny poczuje się jeszcze gorzej od niej. Stosowanie cyberprzemocy jest przestępstwem.

GRUPA 4 – osoba, która odbiera przykre komentarze, przeżywa często bardzo przykre emocje, np. smutek i strach. Może się w związku z tym zacząć źle czuć sama ze sobą, a w efekcie zacząć unikać innych osób, bo czuje się od innych gorsza. W takich sytuacjach należy zawsze

zwrócić się do osoby dorosłej z prośbą o pomoc. Ofiara cyberprzemocy może również bać się i wstydzić się tę sytuację zgłosić. Wtedy również potrzebuje pomocy.

W ramach podsumowania ćwiczenia powiedz, że to, co jednemu może się wydawać zabawne, dla kogoś innego może być przykre. A to, co czasem wydaje się frustrujące, np. wyłączanie mediów na dwie godziny przed snem, chroni przed problemami z zasypianiem. To, co wydaje się na początku z kolei bardzo przyjemne (spędzanie dużej ilości czasu przed ekranem), może przynieść bardzo przykre konsekwencje.

4. Podsumowanie

Praca na forum

W ramach podsumowania zajęć*** poproś, aby reprezentanci grup, trzymając wykonane prace przed sobą, ustawili się jeden za drugim twarzą do klasy w następującej kolejności: grupa 1, grupa 2, grupa 3, grupa 4. Gdy już uczniowie ustawią się w ustalonej kolejce, podsumuj. Mądre i rozważne korzystanie wymaga poznania i stosowania różnych zasad. Nie zawsze się one nam podobają, łączą się z tym, że trzeba cały czas myśleć nad tym, co się robi w sieci, ale to powoduje, że jesteśmy bezpieczniejsi i możemy robić wiele ciekawych rzeczy poza siecią (poproś osobę z grupy 1 o to, aby zrobiła krok w bok). Jeżeli tak się nie dzieje i zaczynamy zasady lekceważyć, możemy narazić się na wiele niebezpieczeństw, a doświadczana na początku przyjemność może zamienić się we frustrację i cierpienie, które wynika z osamotnienia, problemów

zdrowotnych (poproś osobę z grupy 2 o to, aby zrobiła krok w bok). Częste używanie mediów sprawia, że zaczynają one nam służyć do rozładowywania swoich emocji, tak jak w przypadku cyberprzemocy. Wówczas możemy przestać w ogóle brać pod uwagę to, co się dzieje z innymi ludźmi. Poza tym sprawianie cierpienia innym osobom wcale nie pomaga w radzeniu sobie z przykrymi dla siebie emocjami, a jeszcze bardziej je potęguje (poproś osobę z grupy 3 o to, aby zrobiła kroki w bok). Takie działania sprawiają, że osoby, które są krytykowane, wyśmiewane np. za wygląd, zachowanie czy pochodzenie, sytuację rodzinną, cierpią i zaczynają czuć się gorzej w towarzystwie innych osób. *****UWAGA:** Jeżeli potrzebujesz skrócić podsumowanie poproś, aby reprezentanci grup ustawili się z pracami w duetach zgodnie z tematem: cyberprzemoc i nadużywanie mediów. Powiedz, żeby w swoich parach stanęli tyłem do siebie, cały czas trzymając przed sobą prace na dużych arkuszach papieru. Twarzą do klasy powinien być zwrócony reprezentant grupy 1 (mądry i rozważny użytkownik mediów), a w drugiej parze reprezentant grupy 3 (sprawca cyberprzemocy). Zwracając uwagę na pierwszą parę i powiedz, że mądre korzystanie z Internetu pozwala czerpać z tego przyjemność. Poproś, aby para obróciła się. Dodaj: Jeżeli używamy mediów kosztem innych aktywności – dużo tracimy. W odniesieniu do drugiej pary skomentuj: Jeżeli piszemy do kogoś lub komentujemy jego wygląd, zachowanie i inne sprawy, musimy zawsze (poproś o obrót w parze) brać pod uwagę uczucia drugiej osoby.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Hasła

muzyka	filmy
bajki	audiobooki
informacje pomocne do nauki	gry
przepisy	wiadomości z kraju i ze świata
zdjęcia	program przyrodniczy
zakupy	wymiana wiadomości
prognoza pogody	lektury
repertuar kina/teatru	relacja z zawodów sportowych
program kulinarny	instrukcja origami

ZAŁĄCZNIK NR 2

Instrukcje dla grup

GRUPA 1 Wykonajcie rysunek i scharakteryzujcie za pomocą słów osobę, która mądrze i rozważnie korzysta z mediów. Pytania, na które rysunek ma dać odpowiedź: <i>Jak spędza swój czas wolny? Jak radzi sobie w szkole? Czy ma przyjaciół, z którymi się spotyka? Jakich przestrzega zasad? Jakie może przeżywać emocje związane z używaniem mediów?</i>	GRUPA 2 Wykonajcie rysunek i scharakteryzujcie za pomocą słów osobę, która nadmiernie korzysta z mediów. Pytania, na które rysunek ma dać odpowiedź: <i>Jak spędza swój czas wolny? Jak radzi sobie w szkole? Czy ma przyjaciół, z którymi się spotyka? Jakie mogą ją spotkać sytuacje? Jakie może przeżywać emocje związane z używaniem mediów?</i>
GRUPA 3 Wykonajcie rysunek i scharakteryzujcie za pomocą słów osobę, która stosuje cyberprzemoc. Pytania, na które rysunek ma dać odpowiedź: <i>O czym pisze w komentarzu? Jakich używa sformułowań? Jakich doświadcza emocji? Jakie mogą spotkać ją konsekwencje?</i>	GRUPA 4 Wykonajcie rysunek i scharakteryzujcie za pomocą słów i obrazków osobę, która doświadcza cyberprzemocy. Pytania, na które rysunek ma dać odpowiedź: <i>Jakich doświadcza emocji? Jaki to ma wpływ na jej stosunek do siebie i zachowanie?</i>

SCENARIUSZ NR 2

Temat: Samoocena, czyli to, co o sobie myślimy ma znaczenie

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat roli samooceny w codziennym życiu.
- Rozwinięcie umiejętności aktywnego kształtowania swojej pozytywnej i adekwatnej samooceny.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	Wprowadzenie: <i>w czym jesteśmy podobni, a co nas różni</i>	Praca na forum	► Lista przykładowych pytań (załącznik nr 1)
2.	Wewnątrz i na zewnątrz	Praca indywidualna/ praca na forum	► Karta pracy lub rysunek wykonany w trakcie zajęć przez dzieci ► Lista przykładowych cech i umiejętności (załącznik nr 2)
3.	Zaleta może być wadą, a wada zaletą?	Praca w grupach	► Karty pracy ► Długopisy ► Rozsypanka (karty pracy dla IV/V i VI)
4.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum	► Karteczki z informacjami zwrotnymi (opcjonalnie) ► Karteczki

1. Moje ulubione zajęcia

Wprowadzenie do zajęć*: w czym jesteśmy podobni, a co nas różni? Praca na forum. W ramach wprowadzenia do zajęć poproś uczniów, aby wstali z ławek lub unieśli ręce w sytuacji, kiedy będą czuli, że wypowiediane przez Ciebie zdanie w jakiś sposób ich opisuje/mogliby coś takiego powiedzieć o sobie. Na rozgrzewkę zacznij od zagadnień, które odnoszą się do spraw bardziej neutralnych, np. związanych ze spędzaniem czasu wolnego. Na liście powinny się znaleźć zdania opisujące zachowanie i cechy charakteru (przykładowa lista znajduje się w załączniku nr 1). Po zakończeniu ćwiczenia wyjaśnij uczniom, że na dzisiejszych zajęciach będziecie zajmowali się tym, jak siebie postrzegamy i jaki się czujemy ze sobą. W ramach podsumowania zadania przeprowadź z uczniami rozmowę na temat tego, jak czuli się podczas wykonywania ćwiczenia na kolejnych jego etapach.

Pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście podczas ćwiczenia?
- Czy zastanawialiście się nad tym, jak inni zareagują na Wasze odpowiedzi?
- Jakimi informacjami było Wam najłatwiej się dzielić z innymi, a jakimi najtrudniej?
- Co myśleliście, kiedy wiedzieliście, że inni mają podobnie do Was?
- Co myśleliście, kiedy wiedzieliście, że inni mają od Was inaczej?
- Łatwiej jest mówić o swoich zaletach czy wadach?
- Kiedy/w jakich okolicznościach pomaga nam to, że znamy siebie, swoje zalety/wady?

W ramach zakończenia ćwiczenia powiedz, że nie-którym z nas łatwo przychodzi mówienie o swoich wadach, trudniej o zaletach. Natomiast u innych z nas jest odwrotnie: łatwiej przychodzi mówienie o swoich zaletach niż o wadach. Części z nas jedna albo druga

sytuacja może wydawać się w ogóle krępująca. To, co nas łączy, to fakt, że każdy ma mocne i słabe strony. Zazwyczaj przywiązujemy szczególną wagę nie tyle do tego, jak sami o sobie myślimy, ile do tego, co myślą o nas inni i jak jesteśmy przez innych odbierani. To jest zupełnie naturalne, bo każdy chce (nawet jeżeli czasami robi różne rzeczy, żeby innych przekonać do tego, że mu na tym nie zależy) dobrze się czuć z innymi w grupie. Dodaj, że wiedza o sobie samym pomaga w codziennym życiu. Dzięki temu możemy np. lepiej szacować swoje możliwości, kiedy podejmujemy się wyzwania, łatwiej nam

planować swoją ścieżkę edukacyjną czy w przyszłości zawodową, stajemy się bardziej tolerancyjni dla innych. Akceptacja własnych słabych stron sprawia bowiem, że stajemy się łagodniejsi w ocenach innych osób.

***UWAGA:** Pomocne dla przebiegu i celów zajęć będzie wcześniejsze przygotowanie przez Ciebie trzech krótkich pozytywnych informacji zwrotnych na temat każdego ucznia. Zapisz je na karteczkach i podpisz imieniem ucznia. Wypowiedzenia powinny mieć charakter osobisty i zaczynać się od słów:

IMIĘ UCZNIA

najbardziej lubię / lubię w Tobie: -----

najbardziej cenię / cenię w Tobie: -----

najbardziej szanuję / szanuję w Tobie: -----

2. Wewnątrz i na zewnątrz

Praca indywidualna

Rozdaj uczniom kartki papieru. Mogą to być karty pracy przedstawiające ludzką sylwetkę lub koło* albo prace samodzielnie przygotowane przez dzieci. Rysunek nie powinien zajmować więcej niż połowy przestrzeni kartki, tak aby zostawić miejsce zarówno na wpisanie treści w środku postaci/koła, jak i wokół niej. Jeżeli zdecydujesz się na przekazanie przygotowanej karty pracy, możesz pozwolić uczniom na to, aby rysunki postaci spersonalizowały, dodając np. charakterystyczne dla siebie elementy. Jeżeli nie zdecydujesz się na kartę pracy – rozdaj kartki formatu A4 i poproś, aby każdy samodzielnie narysował ludzką sylwetkę lub koło. Następnie poproś dzieci, aby w środku postaci wypisały cechy (minimum pięć), które w sobie lubią i cenią**.

* **UWAGA:** Wykorzystanie koła pozwoli usprawnić, a tym samym przyspieszyć pracę na lekcji.

****UWAGA:** To zadanie może się dla części dzieci wydać trudne, dlatego może wymagać od Ciebie podpowiedzi w postaci pytań pomocniczych.

Przykładowe pytania pomocnicze:

- Co lubicie robić?
- Co Wam najlepiej wychodzi/się udaje?
- W czym się czujecie świetni/dobrzy?

W przypadku klasy IV bardziej pomocna aniżeli pytania dodatkowe może się okazać lista przykładowych cech/zachowań/umiejętności. W tym celu połącz na ławkach powielony załącznik nr 2.

W drugiej kolejności ćwiczenia uczniowie mają za zadanie wpisanie na zewnątrz swojej postaci minimum pięciu cech/umiejętności, które ich zdaniem lubią w nich inni, mogliby lubić, gdyby ich lepiej poznali lub po prostu chcieliby, żeby lubili w nich inni. Jeżeli uczniom będzie to nastręczało trudności, zaproponuj, aby zwrócili się do kolegów/koleżanek z pytaniem „co we mnie lubisz” albo do Ciebie (dlatego ważne jest, abyś już wcześniej miał/miała przygotowane swoje propozycje)***. Przypomnij im, że mogą to być cechy/umiejętności/zachowania. Zwróć uwagę na to, żeby każdy z uczestników zajęć miał chociaż po pięć odpowiedzi umieszczonych wewnątrz i na zewnątrz postaci****.

*****UWAGA:** Jeżeli dzieci będą próbowały sobie nawzajem robić żarty, skomentuj to, używając techniki odzwierciedlania emocji, np. „Wydało mi się, że nie jesteście przyzwyczajeni do tego, aby mówić innym miłe rzeczy”, „Wydało się, że czujecie się zakłopotani dzieleniem się ze sobą tym, co czujecie”.

******UWAGA:** Jeżeli zespół klasowy, z którym pracujesz, jest zintegrowany, możesz zmienić kolejność wykonywania ćwiczenia w ten sposób, że najpierw pozwól uczniom przekazać swoje kartki do uzupełnienia kolegom/koleżankom „co inni we mnie lubią/cenią”, a potem poproś, aby właściciele kartek uzupełnili część „co lubię/cenię w sobie”. Zwróć przy tym uwagę, aby koledzy/koleżanki uzupełniali kartki używając pełnych zdań „Lubię/cenię w Tobie ...”.

W ramach podsumowania ćwiczenia poproś, aby uczniowie przyjrzeni się swoim kartom pracy i podkreślili te cechy/umiejętności, które są wspólne dla obu zbiorów (to, co ja lubię w sobie i to, co lubią we mnie inni). Następnie poproś, aby zwrócili uwagę na te, które pojawiły się tylko na zewnątrz.

Pytania pomocnicze:

- Czy dowiedzieliście się czegoś nowego o sobie?
- Jak myślicie, jacy jesteście naprawdę: tacy, jak sami o sobie myślicie, czy jak myślą o Was inni?
- Jakie emocje mogą wzbudzać komentarze krytykujące czy obrażające?
- Jak jest różnica pomiędzy przekazywaniem tego, co myślimy o drugiej osobie, kiedy ją widzimy, a kiedy nie?

W podsumowaniu ćwiczenia powiedz, że nie zawsze to, co myślimy o sobie, zgadza się z tym, jak widzą nas inne osoby. Może to wynikać z różnych przyczyn. Warto wziąć pod uwagę to, co myślą inni i się nad tym zastanowić, ale trzeba pamiętać, że zwłaszcza przykre dla nas komentarze mogą powstawać pod wpływem emocji drugiej osoby i nie muszą w związku z tym odnosić się do rzeczywistości. Tak np. dzieje się w Internecie, który może sprawiać, że dajemy upust emocjom i zapominamy o tym, że pisząc komuś coś przykrego, naprawdę go raniemy.

3. Zaleta może być wadą, a wada zaletą?

Praca w grupach

Klasa IV i V. Podziel uczniów na grupy. Każdej z grup przekaż kopertę z rozsypką zdaniową, którą zespoły będą rozszyfrowywać. Poproś uczniów, aby spróbowali na czas trwania ćwiczenia wczuć się w rolę naukowców, którzy badają cechy pod względem ich użyteczności, a nie kierują się tym, czy są to wady lub zalety. Ich zadaniem jest dopasowanie cechy do opisu sytuacji i do tego: „w czym przeszkadza”, „w czym pomaga” (załącznik nr 3 dla klasy IV/V). W klasie IV wybierz maksymalnie trzy cechy, a w klasie V – cztery/pięć.

Klasa VI. Podziel uczniów na grupy. Każdej z grup przydziel wybraną cechę. Poproś uczniów, aby spróbowali na czas trwania ćwiczenia wczuć się w rolę naukowców, którzy badają cechy pod względem ich użyteczności, a nie kierują się tym, czy są to wady lub zalety. Najważniejsze jest dla nich samodzielne wymyślenie, w jakich sytuacjach dana cecha może pomagać lub przeszkadzać. Zwróć uwagę uczniom, że w ćwiczeniu może im pomóc przywołanie różnych sytuacji z codziennego życia (załącznik nr 3 dla VI klasy).

Kiedy zespoły uporają się z zadaniem, poproś uczniów o zaprezentowanie efektów swoich prac. W ramach podsumowania ćwiczenia porozmawiaj z nimi o ich spostrzeżeniach płynących z wykonanego zadania.

Pytania pomocnicze:

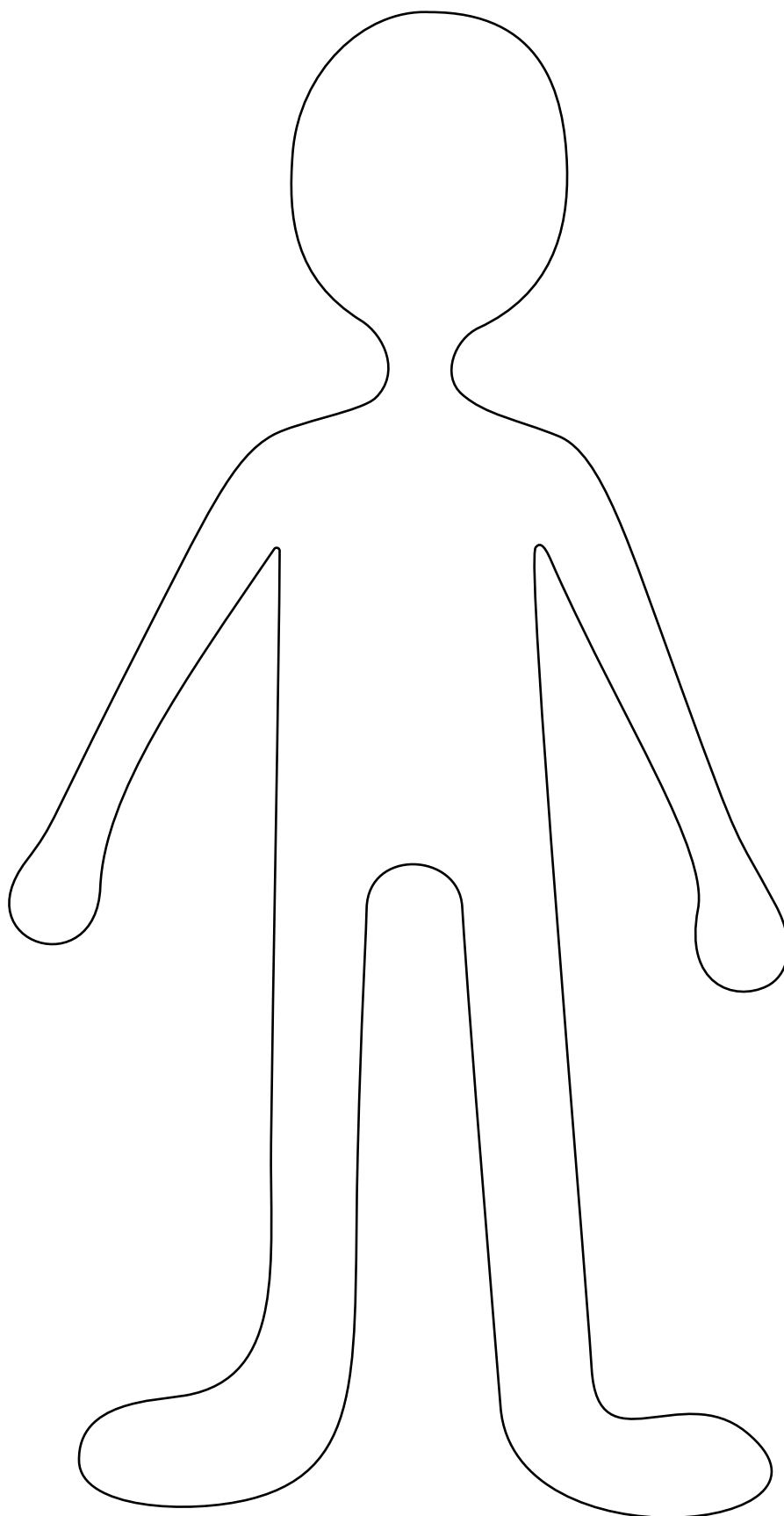
- Czy coś Was zaskoczyło podczas ćwiczenia?
- Co myślicie o tym, że czasami to, co uważamy za wady, może pomagać, a to, co uważamy za zalety – przeszkadzać?
- Czy ciężko było Wam nie myśleć o cechach w kategorii zalet/wad?

W podsumowaniu zadania powiedz, że ocenianie siebie lub kogoś innego wiąże się z tym, że skupiamy się tylko na jednym, wybranym aspekcie. Tymczasem każdy z nas ma wiele naprawdę różnych w sobie obszarów/cech, które w zależności od sytuacji/okoliczności mogą pomagać lub przeszkadzać.

4. Podsumowanie

Jeżeli udało Ci się wcześniej przygotować karteczki z informacjami zwrotnymi, rozdaj je uczniom. Jeżeli nie, rozdaj im puste małe karteczki i poproś, aby dokończyli zdanie „Najbardziej lubię/cenię w Tobie”.

KARTA PRACY



ZAŁĄCZNIK NR 1

Lista przykładowych pytań

(Materiał dla nauczycieli)

- Kto lubi lody?
- Kto lubi szpinak?
- Kto lubi czytać książki?
- Kto kocha zwierzęta?
- Kto jest bardzo dobry w wymyślaniu historyjek?
- Kto lubi rysować?
- Kto lubi się lenić?
- Kto potrafi zwinąć język w trąbkę?
- Kto bywa złośliwy?
- Kto jest świetny w chodzeniu tyłem do przodu?
- Kto jest pracowity?
- Kto jest śpiochem?
- Kto jest rannym ptaszkiem?
- Kto bywa nie miły?
- Kto czasem mija się z prawdą?
- Kto zawsze mówi prawdę?

ZAŁĄCZNIK NR 2

Cechy i umiejętności

(Materiał pomocniczy dla uczniów)

- umiem przygotować sobie lub innym posiłek
- umiem szybko biegać
- ładnie rysuję/śpiewam/tańczę
- jestem staranny(a)
- jestem odważny(a)
- jestem koleżeński(a)
- umiem dochować tajemnicy
- pomagam innym
- potrafię dzielić się z innymi
- dużo czytam
- lubię czytać
- potrafię mówić to, co czuję
- mam swoje zainteresowania
- często się uśmiecham
- jestem dla innych miły(a)
- mam poczucie humoru
- umiem rozśmieszać innych
- umiem wyobrazić sobie, co czuje inna osoba
- jestem wytrwały/wytrwała
- odważnie mówię to, co myślę
- potrafię stanąć w obronie kogoś słabszego
- potrafię opiekować się zwierzętami
- potrafię przyznawać się do swoich błędów
- potrafię innym doradzać
- potrafię uważnie słuchać innych
- lubię być aktywny/aktywna

KARTY PRACY

Klasa IV/V

(przykładowa rozsypanka zdaniowa)

Janek nie lubi wysiłku i pracy.	Lenistwo	Nie podejmuje przez tę cechę wyzwań, które mogłyby mu/jej pomóc rozwinąć swoje różne umiejętności.	Cecha pomaga mu/jej odpoczywać i relaksować się, kiedy nie musi chodzić do szkoły.
Julka jest osobą wrażliwą. Jej bardzo dobra koleżanka Ania straciła swojego ukochanego kota. Szuka wsparcia u Julki i poszła do niej do domu porozmawiać. Obie mają następnego dnia ważny sprawdzian w szkole i powinny się do tego przygotować. Julka wraz z Anią przeplakują cały dzień.	Wrażliwość	Cecha ta może sprawić, że on/ona nie będzie mógł/mogła skupić się na niczym innym, a emocje staną się trudne do zniesienia.	Ta cecha pomoże jemu/jej lepiej zrozumieć i okazać wsparcie innej osobie.
Helena i Jasiek są bardzo zgranym rodzeństwem. Helena miała występ teatralny, do którego bardzo długo się przygotowywała. Bardzo zależało jej, żeby świetnie wypaść. Na scenie ze stresu pomyliła się kilka razy. Sama gra aktorska była bardzo udana. Jasiek mówi jej o tym, że dobrze grała, ale przeszkadzały mu jej pomyłki.	Szczerowość	Ta cecha może sprawić, że on/ona powie ważnej dla niego/niej osobie za dużo w sytuacji, kiedy może to bardzo zranić i nie pomoże to w niczym tej drugiej osobie.	Ta cecha pomaga jej/jemu w sytuacji, kiedy ma powiedzieć o tym, co myśli.

Franek, Stasiek i Tomek mają do przygotowania wspólny projekt na lekcję języka polskiego. Są dobrymi kolegami. Ustalili między sobą podział prac. Do wykonania została im prezentacja. Franek nie zdążył przygotować swojej części materiałów, a musi iść jeszcze na korki z matematyki. Tomek jest chory. Stasiek zabiera się do pracy. Zdążył już część rzeczy przygotować wcześniej.	Pracowitość	Ta cecha może sprawiać, że on/ona podejmuje się robienia rzeczy za innych.	Ta cecha sprawia, że on/ona osiąga wyniki i ma dużą szansę osiągnąć swoje cele i sukcesy.
Marta trenuje pływanie. Jakiś czas temu nabawiła się kontuzji, która na ponad pół roku wykluczyła ją z treningów i z ważnych zawodów. Po zgodzie lekarza wraca na treningi. Pozostałe osoby ćwiczą do zawodów, które mają się odbyć za 3 miesiące. Marta postanawia, że weźmie w nich udział. Trener nie jest do tego przekonany.	Upór	Ta cecha może ją/jego prowadzić do robienia rzeczy, które przekraczają jego/jej możliwości i jej/jemu nie służą.	Ta cecha pomaga jej/jemu przezwyciężać trudności i pracować nad osiągnięciem celu.
Igor gra w piłkę nożną. Na treningu obserwuje, jakie triki wykonuje jego dobry kolega z drużyny, który właśnie wrócił z obozu dla młodych piłkarzy. Też by chciał takie rzeczy umieć, ale nie może pojechać na taki obóz.	Bycie zazdrosnym	Ta cecha sprawia, że on/ona obserwując innych, skupia się tylko na tym, czego jemu/jej brakuje.	Ta cecha sprawia, że on/ona rozpoznaje to, czego sam/sama by chciał/chciała.

KARTY PRACY

Klasa VI

(przykładowe opracowanie haseł opisujących cechy)

Wrażliwość	W rozumieniu siebie i innych, we wczuwaniu się w sytuację innych osób, w udzielaniu wsparcia i pomocy innym osobom, budowaniu bliskich relacji.	Nadmierne skupianie się na potrzebach innych i ich troskach może prowadzić do zapominania o swoich potrzebach.
Otwartość	W nawiązywaniu relacji z innymi osobami, budowaniu wzajemnego zaufania.	Kiedy zaczynamy się dzielić różnymi ważnymi dla nas sprawami z osobami, które są obce i nie ma między nami zaufania.
Pracowitość	W doskonaleniu swoich umiejętności i osiąganiu celów i sukcesów.	W sytuacji, kiedy skupiamy się tylko na wykonywaniu swojej pracy i zapominamy o odpoczynku, relacjach z innymi ludźmi.
Szczerość	W budowaniu zaufania w relacjach z innymi; w jasnym komunikowaniu swoich potrzeb i oczekiwań.	W sytuacji, kiedy mówimy komuś, co myślimy, nie zważając na to, jak ta osoba może się z tym czuć.

LOGUJ SIĘ z głową!

Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas IV–VI szkół podstawowych

Złośliwość	Pomaga czasem w zabawny sposób zwrócić komuś uwagę, kiedy np. robi lub mówi coś, co przekracza nasze lub cudze granice.	Kiedy złośliwość służy atakowaniu innych.
Upór	W sytuacji, kiedy osiągnięcie celu wymaga włożenia długotrwałego wysiłku i mierzenia się z różnymi przeciwnościami.	Kiedy prowadzi do trwania w czymś, co nie służy ani nam, ani innym. Staje się tylko źródłem dla nas lub dla innych przykrych emocji.
Odwaga	W sytuacjach, kiedy chcemy wyrazić swoje zdanie, które jest inne niż zdanie większości. Kiedy stajemy w obronie innych i mówimy to, co myślimy.	Kiedy decydujemy się stanąć w obronie kogoś innego, sami bez pomocy innych, przez co narażamy siebie.
Lenistwo	Kiedy po czasie wzmożonego wysiłku przychodzi czas na odpoczynek.	Kiedy musimy wykonywać swoje obowiązki, mamy postawione przed sobą różne cele/zadania.
Zazdrość	Podpowiada nam, co sami chcemy mieć i na czym nam zależy.	Kiedy czujemy złość i gniew na innych, że mają to, co my sami chcielibyśmy mieć.

SCENARIUSZ NR 3

Temat: W emocjach kryje się moc

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat funkcji i znaczenia emocji.
- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie: w różnych nastrojach	Praca na forum (drama)	► Usztywnione kartki papieru (opcjonalnie)
2.	Po co nam emocje?	Praca w grupach	► Rozsypanka (karta pracy nr 1)
3.	Emocje i Internet	Praca na forum	-----
4.	Czuję, bo	Praca indywidualna	► Czuję, bo (karta pracy nr 2)
5.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum	-----

1. Wprowadzenie do zajęć

Praca na forum

W ramach wprowadzenia do zajęć poproś uczniów, aby wstali z ławek. Dla ułatwienia możecie wsunąć pierwsze ławki tak, żeby wygospodarować dla dzieci więcej miejsca na swobodne poruszanie się. Następnie przekaz uczniom, że będziesz im wydawać kolejne instrukcje dotyczące wchodzenia w różne nastroje. Jeżeli obawiasz się, że zbyt duży hałas w klasie utrudni przekazywanie instrukcji dzieciom – zapisz je na sztywnych kartkach wielkimi drukowanymi literami. Wyjaśnij uczniom, że przez chwilę będą się między sobą witali i próbowali nawiązywać ze sobą kontakt w różnych nastrojach*. Nie wyjaśniaj uczniom, jakie to będą emocje. Powiedz natomiast, że ćwiczenie polega na tym, aby w odpowiedzi na Twój znak próbowali całym swoim ciałem wyrażać daną emocję**. Na początku ćwiczenie będą wykonywali bez używania głosu. Opcjonalnie mogą po kilku zmianach wykonać kolejne z użyciem głosu.

***UWAGA:** Sytuację witania można w zależności od

etapu edukacyjnego, integracji klasy zamienić na inne – bardziej złożone, np. dokonywanie zakupów, rozwiązywanie konfliktu, wspólne pieczenie ciasta, wspólne robienie jajecznic itp.

****UWAGA:** Na liście emocji powinny się znaleźć przynajmniej następujące: zadowolenie, smutek, gniew, złość, żal, duma, radość, euforia, strach, wstyd, zaskoczenie, rozczarowanie, zdziwienie, wzruszenie, znudzenie. Po zakończeniu ćwiczenia dramowego poproś, aby uczniowie zajęli swoje miejsca. Zapytaj o ich wrażenia i odczucia związane z wykonaniem zadania.

Pytania pomocnicze:

- Które z emocji było Wam najłatwiej / najtrudniej wyrazić?
- Po czym poznawaliście, że ktoś przeżywał daną a nie inną emocję (mimika twarzy, postawa ciała)?
- Jak przeżywane i pokazywane emocje wpływały na Wasz wzajemny kontakt? Czy i które emocje utrudniały/ułatwiały wykonywanie zadania?
- Jak czuliście się, widząc kolegów i koleżanki w poszczególnych emocjach, np. złości, smutku?

- Czy czujecie swobodę w wyrażaniu emocji na co dzień, np. w szkole, w kontakcie z dorosłymi czy rówieśnikami?

W podsumowaniu ćwiczenia podkreśl, że niektórym osobom (nawet jeżeli takich nie było w grupie) może być trudno wyrażać to, co czują. Wynika to czasami z obawy, że spotkamy się z odrzuceniem, wyśmianiem ze strony innych. Choć każda z emocji ma swoje zadanie i pomaga nam w różnych sytuacjach, to jeżeli nie potrafimy sobie z nią radzić, może nam przeszkadzać.

2. Zadania emocji

Praca w grupach

Podziel uczniów na grupy. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie złożenie rozsypanki wyrazowej dotyczącej emocji i ich funkcji. Zadaniem uczniów jest dopasowanie nazwy emocji do funkcji. Następnie rozdaj koperty z rozsypanką wyrazową (załącznik nr 1).

KLASA IV. W przypadku klasy IV można zredukować liczbę emocji do trzech, a do rozsypanki wykorzystać opis jednej lub dwóch funkcji lub umieścić wszystkie podane funkcje danej emocji na jednej kartce.

KLASA V I VI. W przypadku klasy V i VI warto zaproponowane w załączniku funkcje poszczególnych emocji porozcinać, umieszczając je na osobnych kartkach rozsypanki. Można również zredukować liczbę emocji np. do trzech. Po wykonaniu zadania porozmawiaj z uczniami o efektach i przebiegu ich prac.

Pytania pomocnicze:

- Jak przebiegały Wasze prace?
- Czy byliście zgodni, czy może musieliście przekonywać siebie nawzajem do określonego zdania?
- Czy coś Was zaskoczyło/zdziwiło, a może się z czymś nie zgadzacie?
- Czy próbowaliście przypominać sobie, w jakich sytuacjach pojawiają się w Was emocje z rozsypanki?
- Czy podobne funkcje pasowały do różnych emocji? Jeżeli, tak, to jakie?

W podsumowaniu zadania powiedz, że na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, po co nam są emocje. Po prostu je czujemy lub nie. Nie zawsze łączymy to, co przeżywamy z tym, co było przyczyną emocji i z tym, jak się zachowujemy. Tymczasem emocje nie pojawiają się bez powodu. Są swego rodzaju informacją i podpowiadają nam, czy coś układa się po naszej myśli lub nie. Pomagają w podejmowaniu decyzji. Przygotowują nasz organizm do tego, aby podjąć odpowiednie reakcje, np. bronić się w sytuacji zagrożenia. W związku z tym, że większości tego procesu nie zauważamy, zdarza się, że tracimy nad

sobą kontrolę. Tym, co pomaga w odzyskaniu kontroli nad sobą i w lepszym korzystaniu z tego, co podpowiadają emocje, jest zastanowienie się nad tym, co czujemy i dlaczego.

3. Emocje i Internet

Praca na forum

Zapytaj uczniów, w jaki sposób to, co czujemy, może nam pomóc rozpoznać, że dzieje się coś dla nas złego w środowisku mediów elektronicznych i poza nimi.

Pomysły uczniów zapisz na tablicy.

Pytania pomocnicze:

- Jakie emocje mogą sygnalizować, że dzieje się coś dla Was trudnego w Internecie?
- Z jakimi sytuacjami mogą się wiązać przykre emocje dla Was lub dla innych użytkowników?
- Czy zawsze potrafimy określić, co to są za emocje?

W podsumowaniu zadania podkreśl, że czasami jest nam trudno rozpoznać różne zagrożenia. Wtedy emocje mogą nam w tym pomóc. Nie zawsze od razu potrafimy te emocje rozpoznać. To zupełnie naturalne. Jeżeli np. czytając coś o sobie lub otrzymując od innych wiadomości poczuwamy się nieswojo, robi nam się bardzo przykro, może to być sygnał, że dzieje się coś złego, o czym warto porozmawiać z kimś dorosłym.

4. Czuję, bo...

Praca indywidualna

Powiedz, że najważniejsze w radzeniu sobie z emocjami jest odpowiadanie sobie na dwa pytania: „co czuję” i „dlaczego”. Rozmawianie z innymi o tym, co przeżywamy, jest również w tym bardzo pomocne. Jeżeli są to przykre emocje, rozmawianie przynosi ulgę. Jeżeli natomiast są to przyjemne dla nas emocje, odczuwamy je jeszcze silniej.

Rozdaj uczniom karteczki z ćwiczeniem (karta pracy nr 2). Zadaniem uczniów jest wypełnienie karty pracy i uzupełnienie znajdujących się w nich zdań. Przypomnij uczniom, że każdy ma prawo mieć w tej samej sytuacji inne uczucia. Podkreśl, że są one ani dobre, ani złe. Nie podlegają ocenie*.

***UWAGA** Jeżeli zadanie wyda się uczniom trudne, połóż na ławkach powielone w oryginale karty pracy nr 1.

5. Podsumowanie zajęć

W ramach podsumowania zajęć poproś uczniów, aby powiedzieli, z jakimi emocjami kończą zajęcia lub jakie emocje najchętniej czują.

KARTA PRACY NR 1

Po co nam emocje?

(przykładowa rozyspanka)

Złość	Sygnalizuje pojawienie się przeszkody.
	Sygnalizuje naruszenie naszych granic.
	Pomaga mobilizować siły.
Strach	Sygnalizuje zagrożenie/niebezpieczeństwo.
	Sygnalizuje, że jesteśmy w nowej sytuacji i musimy być czujni.
	Pomaga w przygotowaniu się do wyzwania i zebraniu sił.
Smutek	Sygnalizuje, że coś ważnego straciliśmy.
	Pomaga się pożegnać.
	Sklania do zadumy i refleksji.
Radość	Sygnalizuje, że wszystko układa się po naszej myśli.
	Sygnalizuje, że nasz wysiłek przyniósł efekt.
	Sygnalizuje, że nasze pragnienia/potrzeby zostały zaspokojone.
Duma	Sygnalizuje, że nasz wysiłek i praca przyniosły efekt.
	Sygnalizuje, że udało się zrobić coś lub mamy coś, co cenią inni.
	Sprawia, że czujemy się bardzo wartościowi i ważni dla innych.
Poczucie winy	Sygnalizuje, że zrobiliśmy coś, co przez innych uważane jest za niewłaściwe.
	Sygnalizuje, że komuś innemu zrobiliśmy coś przykrego.

KARTA PRACY NR 2

Czuję..., bo...

Wyobraź sobie, że po silnym sztormie na oceanie budzisz się na nieznanej wyspie.
Nie widzisz wokół nikogo. Zaczynasz iść w głąb wyspy, bo chcesz znaleźć wodę zdatną do picia
i coś do jedzenia. Zastanów się, jakie emocje mogłyby wzbudzić podane sytuacje:

Kiedy las zaczyna gęstnieć i słyszysz wokół siebie odgłosy nieznanych i dzikich zwierząt...

Czuję,

bo

Kiedy trafiasz na oczko wodne, ale woda nie nadaje się do picia...

Czuję,

bo

Kiedy trafiasz nad piękny wodospad z przezroczystą i pachnącą wodą...

Czuję,

bo

Kiedy po zjedzeniu owoców i wypiciu wody kładziesz się na drzemkę nad wodospadem...

Czuję,

bo

Kiedy las zaczyna gęstnieć i słyszysz wokół siebie odgłosy nieznanych i dzikich zwierząt...

Czuję,

bo

Nadchodzi noc, a Ty się orientujesz, że jeszcze nie wiesz, gdzie będziesz spać...

Czuję,

bo

Kiedy budzisz się rano i orientujesz się, że to był sen...

Czuję,

bo

SCENARIUSZ NR 4

Temat: Stres – uczymy sobie z nim radzić

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat roli stresu w codziennym życiu.
- Rozwinięcie umiejętności aktywnego radzenia sobie ze stresem.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie: w czym stres przypomina piłę?	Praca na forum/praca indywidualna	▶ Powycinane trójkąty (załącznik nr 1) ▶ Kolorowe kartki papieru (innego koloru niż trójkąty) ▶ Kleje ▶ Flamastry/ kredki
2.	Co robi z nami stres?	Praca na forum/praca w grupach	▶ Flamastry ▶ Worek foliowy/papierowy ▶ Gazety i kartki papieru
3.	Sposoby na stres	Praca w grupach/ praca na forum	▶ Flamastry ▶ Duże arkusze papieru
4.	Media elektroniczne a stres	Praca na forum	-----
5.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum	-----

1. Wprowadzenie do zajęć

Praca indywidualna/praca na forum

W ramach wprowadzenia do zajęć, w zależności od etapu edukacyjnego i tempa pracy klasy, zadanie wprowadzające można przeprowadzić z pewnymi modyfikacjami. Przygotuj dla każdego ucznia w zależności od etapu edukacyjnego od 4/5 (klasa IV) do 7/8 ośmiu lub więcej (klasa VI) białych trójkątów (załącznik nr 1). Po ich rozdaniu poproś, aby dzieci wpisały na każdym ze swoich trójkątów sytuację, które je w ciągu ostatnich dni zdenerwowały/wywołały napięcie/były nieprzyjemne*.

Pytania pomocnicze:

- Jakie sytuacje kojarzą się Wam z przeżywaniem złości, smutku, strachu, wstydu?

- Czy zdarzyło się coś, co utrudniło Wam wykonanie czegoś/coś co przeszkodziło Wam/wzbudziło strach czy przykrość?

***UWAGA:** Jeżeli obawiasz się, że zadanie może być zbyt trudne dla uczniów lub porusza zbyt osobiste obszary, poproś najpierw dzieci o to, aby na forum wymienili wszystkie, codzienne sytuacje, którą mogą ich zdaniem wywoływać zdenerwowanie. Następnie poproś, aby wybrały sobie te sytuacje, które wydają się im najbliższe i wpisały je w pola swoich trójkątów.

Pytania pomocnicze:

- Jakie zazwyczaj sytuacje wprawiają ludzi w zdenerwowanie?
- Jakie sytuacje mogą denerwować/smucić/ złościć Was i osoby w Waszym wieku?

Następnie podaj uczniom kartki papieru (innego koloru niż wcześniej przygotowane trójkąty), rozdaj klej i poproś, aby przykleiły te opisane przez siebie trójkąty w jednej linii (w przypadku dzieci młodszych (klasa IV) linia powinna już być na kartce zaznaczona). Po wykonaniu zadania wyjaśnij uczniom, że na zajęciach będziecie zajmowali się stresem, który pod pewnymi względami przypomina piłę. Dopiero w tym momencie podaj temat zajęć. Poproś, aby uczniowie dokończyli swoje prace i zarysowali tak przyklejone trójkąty, aby powstała z nich piłka. Powiedz również, że przeżywanie stresu łączy się z przeżywaniem przykrych dla siebie emocji: lęku, złości, smutku, poczucia winy, wstydu. Dodaj, że są to emocje, które towarzyszą nam w codziennym życiu. Jeżeli się nimi nie zajmujemy, podcinają nam skrzydła. Dlatego stres może przypominać piłę.

2. Co robi z nami stres?

Praca na forum

Wyjaśnij uczniom, że spróbujecie wykonać pewien eksperyment, żeby zobaczyć, jakie skutki niesie za sobą stres. Rozdaj uczniom zużyte gazety/kartki papieru i poproś, aby każdy spróbował wygnieść z niej swoją kulkę złości lub innej przykrych dla siebie emocji, która przychodzi mu do głowy. Następnie pokaż uczniom worek (jego wielkość powinna być uzależniona od liczby dzieci w klasie). Może być to papierowa torba lub worek, którego używamy do zbierania odpadów/śmieci. Poproś, aby uczniowie odpowiedzieli na pytania dotyczące worka.

Pytania pomocnicze:

- Czy ten worek/torba jest na tyle elastyczny, że może zmieniać swoje kształty?
- Czy jest w nim dużo miejsca? Do czego można by go wykorzystać?

Następnie poproś, aby uczniowie po kolei wrzucali do worka zrobione przez siebie „gnieciuchy”. Napełniajcie go tak długo, aż zostanie wypełniony po brzegi. Jeżeli zostanie w nim dużo wolnej przestrzeni, poproś, aby uczniowie wykonali kolejne papierowe kule „gnieciuchy”. Po wypełnieniu worka poproś uczniów, aby powiedzieli, co się stanie z workiem/torbą, jeżeli będziemy upychać w nim kolejne rzeczy.

Pytania pomocnicze:

- Co się dzieje z naszym workiem?
- Czy możemy w nim jeszcze dużo zmieścić?

- Co może dziać się z nami, kiedy przeżywamy różne napięcia?

W podsumowaniu zadania podkreśl, że najtrudniejszy jest dla nas taki stres, którego na pierwszy rzut oka nie widzimy. Składają się na niego codzienne sytuacje i trudności, np. konflikty z innymi osobami, kłopoty w radzeniu sobie z różnymi obowiązkami itp. Taki rodzaj stresu może mieć charakter długotrwały. Nerozpoznane i niewyrażone emocje kumulują się w naszym wnętrzu i w umyśle. Brakuje wtedy miejsca na inne rzeczy, np. trudno się skupić na nauce czy zabawie. Nie zawsze od razu zdajemy sobie sprawę z tego, że przeżywamy stres. Możemy go wówczas bardziej odczuwać w swoim ciele w postaci, np. bólu brzucha, głowy, poczucia zmęczenia, trudności w zasypianiu. Jeżeli nie dbamy o to, aby na bieżąco radzić sobie z nim, nagromadzony może prowadzić do problemów zdrowotnych i wielu kłopotów, np. zamykamy się w sobie, izolujemy od innych, stajemy się agresywni, nieprzyjemni i dla siebie, i dla innych.

3. Sposoby na stres

Praca w grupach

Podziel uczniów na grupy. Rozdaj grupom duże arkusze papieru i flamastry. Powiedz zespołom, że ich zadaniem jest wymyślenie jak największej liczby sposobów na radzenie sobie z napięciem. Podkreśl jednocześnie, że muszą to być sposoby takie, które nie przynoszą nikomu cierpienia, nie polegają na niszczeniu rzeczy.

Klasa IV, V – zadaniem grup jest wymyślenie jak największej liczby sposobów (zachowań i aktywności) na radzenie sobie z napięciem.

Klasa VI – zadaniem grup jest wymyślenie jak największej liczby sposobów (zachowań i aktywności) na radzenie sobie z napięciem z podziałem na takie, do których sięga się w sytuacji samego napięcia oraz takie, które mogłyby chronić przed stresem długotrwałym i stać się swego rodzaju rutyną*. Po wykonaniu zadania poproś grupy o zaprezentowanie prac.

Pytania pomocnicze:

- Jak wymyślało się Wam sposoby radzenia sobie?
- Czy korzystaliście z tych pomysłów, które sami stosujecie?
- Co pomaga lub może być pomocne w codziennym radzeniu sobie ze stresem?
- Z jakich sposobów moglibyście w przyszłości skorzystać?

****UWAGA:** Podczas prac zespołów zwróć uwagę na to, czy dzieci podają konstruktywne/niekonstruktywne sposoby obniżania napięcia. Reaguj w sytuacji, kiedy wśród propozycji pojawią się takie, które polegają na robieniu sobie lub innym krzywdy albo mogą stać się nawykowym sposobem obniżania napięcia prowadzącym do uzależnienia: jedzenie, granie.

Wśród sposobów mogących pomóc w radzeniu sobie ze stresem powinny się znaleźć takie, które:

- służą poradzeniu sobie z sytuacją: szukanie rozwiązania (np. poprzez rozmawianie z innymi, szukanie pomocy),
- pomagają w poradzeniu sobie z emocjami: rozmowa/spędzenie czasu z kimś bliskim, zrobienie czegoś przyjemnego dla siebie, odpoczynek i danie sobie czasu na przemyślenie spraw, aktywność ruchowa itp.

Wśród rutynowych sposobów, które warto stosować regularnie: aktywność ruchowa, rozmawianie o emocjach, dbanie o relacje, dbanie o wypoczynek, zdrowe odżywianie itp.

W ramach podsumowania zadania powiedz uczniom, że bardzo dobrym sposobem radzenia sobie ze stresem jest łączenie ze sobą różnych sposobów, np. rozmawianie o tym, co przeżywamy, aktywność ruchowa, szukanie sposobu na rozwiązanie problemu, np. zwrócenie się do kogoś, kto nam pomoże w nadrobieniu zaległości w sytuacji, kiedy mamy problemy w nauce. Podkreśl, że dzielenie się z innymi swoimi przykrymi emocjami i kłopotami sprawia, że robi się nam lżej.

4. Media elektroniczne a stres

Praca na forum

Zapytaj uczniów, w jaki sposób ludzie mogą wykorzystywać media elektroniczne i Internet do radzenia sobie z napięciem. Pomysły uczniów zapisz na tablicy.

Pytania pomocnicze:

- W jaki sposób Internet i media elektroniczne mogą pomagać w poradzeniu sobie z napięciem?
- W jaki sposób Internet i media elektroniczne mogą być wykorzystywane do niekonstruktywnego pozbywania się napięcia?

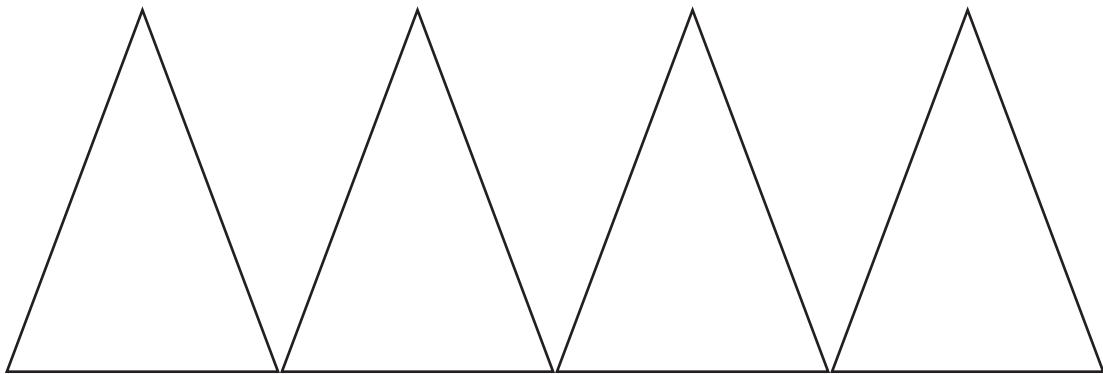
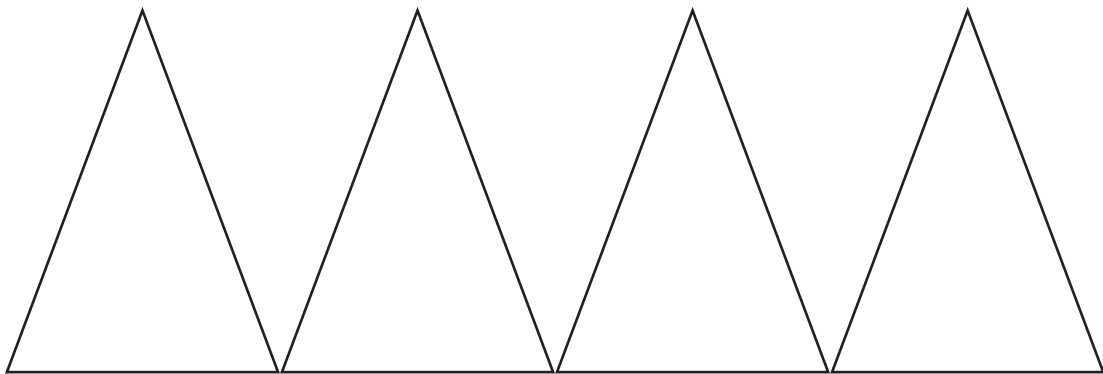
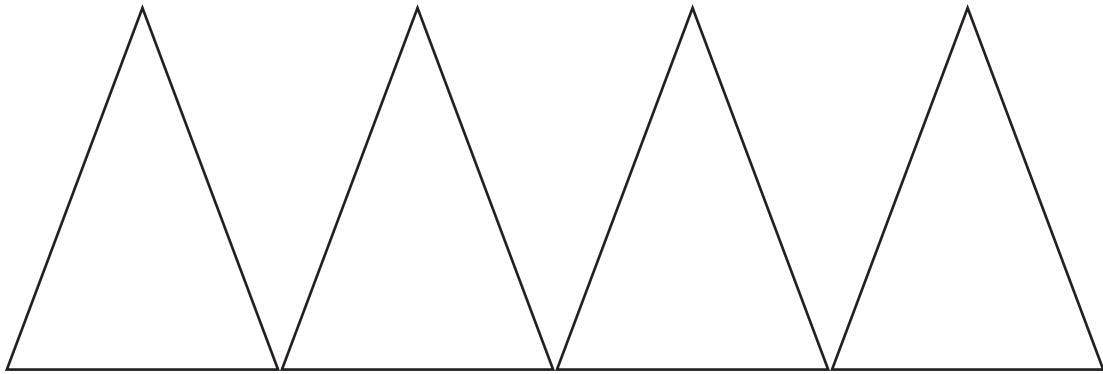
W podsumowaniu zadania podkreśl, że media elektroniczne i Internet mogą nam pomagać w szukaniu informacji, jak rozwiązać dany problem, porozmawiać z kimś zaufanym, z kim akurat nie możemy się widzieć, zabawy i gry mogą nam pomóc na chwilę odpocząć od kłopotów. Krzywdzące komentarze wobec innych, oglądanie materiałów, na których inne osoby znajdują się w trudnej upokarzającej sytuacji, granie bez opamiętania, choć dają chwilowe poczucie pozbycia się napięcia, nie są korzystnymi sposobami radzenia sobie z napięciem. Nie pomagają nam uporać się z tym, co czujemy, a do tego przyczyniają się do krzywdzenia innych, jak w przypadku cyberprzemocy.

5. Podsumowanie zajęć

W ramach podsumowania zajęć poproś uczniów, aby wymienili jedną przyjemną/pozytywną rzecz, która wydarzyła się podczas dotychczasowego dnia. Dodaj, że przypominanie sobie o rzeczach miłych jest również pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Poproś, aby każdy uczeń dzisiejszego wieczoru przed snem przypomniał sobie trzy miłe/przyjemne/pozytywne rzeczy, które wydarzyły się podczas całego dnia. Dodaj, że takie podsumowania dnia dobrze jest robić sobie regularnie.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Trójkąty



SCENARIUSZ NR 1 DLA RODZICÓW UCZNIÓW KLAS IV – VI

Temat: Internet i media elektroniczne – współczesne wyzwania

Cele zajęć

- Rozwinięcie wiedzy i umiejętności rodziców/opiekunów na temat chronienia dzieci przed zagrożeniami płynącymi z używania mediów elektronicznych i Internetu.
- Rozwinięcie wiedzy i umiejętności rodziców/opiekunów na temat wykorzystania potencjału wychowawczego mediów elektronicznych.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie	Praca na forum	▶ Internetowe aktywności (załącznik nr 1)
2.	Zagrożenia związane z używaniem mediów elektronicznych	Praca na forum	▶ Zagrożenia (załącznik nr 2) ▶ Kartki papieru
3.	Co można robić, żeby chronić?	Praca na forum	▶ Sposoby zabezpieczania (załącznik nr 3) ▶ Materiały dodatkowe dla realizatora ▶ Kartki papieru
4.	Potencjał wychowawczy nowych mediów	Praca na forum	-----
5.	Zasady w praktyce	Praca w grupach	▶ Przykładowe zasady (załącznik nr 4) ▶ Kartki papieru
6.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum	-----

1. Wprowadzenie do zajęć

Praca na forum

Wyjaśnij cel spotkania z rodzicami. Krótko przedstaw cele i tematykę programu „Loguj się z głową” dla dzieci. Następnie przekaz rodzicom do wylosowania przygotowane przez Ciebie karteczki z hasłami dotyczącymi aktywności dzieci w Internecie. Ich przykładowa lista znajduje się w załączniku nr 1. Na razie nie wyjaśniaj rodzicom/opiekunom, jaki jest cel tego zadania. Ogranicz się do poproszenia ich o wylosowanie karteczek.

Następnie poproś, aby rodzice przeczytali ich treść na forum. Na koniec zapytaj rodziców/opiekunów o wrażenia płynące z wykonanego ćwiczenia.

Pytania pomocnicze:

- Czy byli państwo ciekawi tego, co jest na tych karteczkach zapisane? Czego się państwo spodziewali?
- Czy do podanych aktywności chcieliby państwo coś dodać?

- Czy są jakieś aktywności, które państwa zaskoczyły? Które?
- Z jakimi emocjami w przypadku dzieci i młodzieży mogą się łączyć podane aktywności?

W podsumowaniu zadania powiedz, że Internet i media cyfrowe stały się częścią życia dzieci i młodzieży. Wykonane ćwiczenie miało na celu pokazanie, że dostarczają dzieciom wielu emocji, jak np. w przypadku ciekawości, którą miało wywołać zadanie. Tworzą ważną część ich środowiska, w którym zaspokajają różne swoje potrzeby. Zwróć uwagę, że dotyczą one naprawdę szerokiego *spectrum* aktywności: od nauki, rozrywki i zaspokajania ciekawości, przez utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami, na rozładowaniu emocji i napięć skończywszy. To również przyczynia się do tego, że są one dla młodych ludzi istotną częścią ich codzienności.

2. Zagrożenia związane z używaniem mediów elektronicznych

Praca na forum

Poproś rodziców, aby wymienili zagrożenia, na które z ich perspektywy są najbardziej narażone dzieci. Następnie dopisz do listy stworzonej przez uczestników, aby powstała pełna lista zagrożeń (załącznik nr 2). Porozmawiaj z rodzicami/opiekunami o tym, jak postrzegają wymienione zagrożenia.

Pytania pomocnicze:

- Jakie myśli nasuwają się państwu, patrząc na tę listę zagrożeń?
- Czy są na niej takie, które się wydają państwu zaskakujące albo szczególnie niebezpieczne?
- Czy wydają się one dotyczyć państwa dzieci?

3. Co można zrobić, żeby chronić dzieci i młodzież?

Praca na forum

Wypisz nasuwające się rodzicom skojarzenia i pomysły. Jeżeli jest taka potrzeba, uzupełnij listę (załącznik nr 3). Porozmawiaj z rodzicami/opiekunami o tym, jak postrzegają wymienione sposoby chronienia dzieci przed zagrożeniami. W podsumowaniu przedstaw listę czynników chroniących przed nałogowym używaniem mediów cyfrowych, które są zawarte w części "Materiały dodatkowe dla realizatora programu".

Pytania pomocnicze:

- Jakie myśli nasuwają się państwu, patrząc na listę sposobów zabezpieczenia dzieci przed zagrożeniami?

- Czy któraś z propozycji nasuwa wątpliwości? Jeżeli tak, to jakie?
- Które propozycje wydają się państwu szczególnie bliskie?

4. Potencjał wychowawczy nowych mediów

Praca na forum

Zapytaj rodziców o to, w jaki sposób media elektroniczne mogą być pomocne w wychowaniu dzieci. Zapisz pomysły rodziców na tablicy. Następnie wymień przykładowe działania, które choć odnoszą się do mediów elektronicznych, przekładają się na szersze oddziaływania wychowawcze.

***UWAGA:** Przykładowe sposoby wykorzystania potencjału wychowawczego mediów elektronicznych

• Ustalenie limitu czasu

Ustalenie limitów czasu pomaga rozwijać umiejętności kontrolowania zachowania, w integrowaniu/przyswajaniu norm i zasad. Trudne sytuacje wokół ustalonych zasad pozwalają dziecku sprawdzać, jak dalece granice ustanowione przez dorosłych są stabilne. To, w jaki sposób dzieci radzą sobie z limitem czasu, może też ujawniać ich problemy, np. depresję w sytuacji, kiedy spędzają wiele godzin przed ekranem. Zasady dotyczące czasu pomagają również w dbaniu o regenerację. Dzieci na dwie godziny przed snem powinny odłożyć media cyfrowe, bo emitowane przez nie światło zaburza rytm dobowy i utrudnia zasypianie.

• Prowadzenie rozmów na temat zagrożeń związanych z aktywnością online

Prowadzenie rozmów na temat zagrożeń pozwala nie tylko rozwijać wiedzę i umiejętności zabezpieczania się przed nimi, ale też wspiera budowanie relacji z dzieckiem. Łatwiej jest mu wówczas zrozumieć, że monitorowanie dziecka jest wyrazem troski. Świadomość tego, że rodzic wie, jakie zagrożenia może dziecko spotkać w Internecie, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że w trudnej sytuacji (nie tylko związanej z używaniem mediów) dziecko może się do niego zwrócić.

• Rozmawianie o aktywności dziecka online /okazywanie zainteresowania tym, do czego dziecko używa mediów elektronicznych / monitorowanie aktywności dziecka

Podejmowanie rozmów o aktywności dziecka i przeżywanych przez nie emocjach wspiera budowanie wzajemnej relacji z dzieckiem. Dzięki temu łatwiej mu będzie podzielić się z nami tym, że przeżywa trudne

sytuacje zarówno online, jak i offline. Trudne sytuacje związane z oporem dziecka przed dzieleniem się tym, co robi, mogą być przyczynkiem do rozmawiania z nim o dorastaniu i o rosnącej w dziecku potrzebie autonomii. Z drugiej strony mogą dać wyraźny sygnał rodzicowi, że coś niepokojącego może się dziać w życiu dziecka, jeżeli np. mocno izoluje się i ucieka w świat wirtualny.

- **Instalowanie ochrony rodzicielskiej**

Zakładanie ochrony rodzicielskiej staje się okazją do rozmawiania o funkcji tego typu zabezpieczeń i o potrzebie chronienia dzieci przed niebezpiecznymi i trudnymi sytuacjami związanymi z używaniem Internetu. Dzięki temu dzieci nie tylko lepiej te potencjalne zagrożenia poznają, ale również lepiej rozumieją, że motywacją rodziców nie jest kontrola czy chęć śledzenia dziecka, ale troska i potrzeba dbania o nie. Trudne sytuacje wokół tych rozwiązań pomagają o tym dzieciom przypominać.

- **Monitorowanie spędzania czasu wolnego przez dziecko**

Monitorowanie tego, jak dziecko spędza czas wolny, nawet jeżeli ono okazuje wobec tego swoje niezadowolenie, jest dla niego ważnym sygnałem tego, że rodzic jest zainteresowany tym, co się z nim dzieje, co daje poczucie bezpieczeństwa. Trudne sytuacje wynikające np. rosnącej potrzeby autonomii, sprzyjają rozmowom o granicach psychologicznych dziecka, jego rosnącej autonomii, dyskusowaniu zmian, które zachodzą w relacji z dzieckiem.

5. Zasady w praktyce

Praca w grupach

Podziel rodziców na grupy. Rozdaj każdej grupie po dwie kartki papieru. Wyjaśnij, że zadaniem grup

będzie wypisanie od siedmiu do dziewięciu osobnych zasad dla dzieci i dla rodziców/opiekunów, których przestrzeganie przez obie strony mogłoby pomóc chronić dzieci przed trudnymi sytuacjami w Internecie. Po około 10 minutach poproś grupy, aby przedstawiły swoje pomysły.

Pytania pomocnicze:

- Na jakie aspekty zwracali państwo uwagę?
- Co myślicie państwo o pomysłach zasad dla dorosłych?

W podsumowaniu zadania powiedz, że zasady powinny spełniać kilka podstawowych kryteriów. Po pierwsze, powinny być na tyle ograniczone, aby można było je zapamiętać (np. siedem). Po drugie, być możliwie sformułowane w sposób pozytywny (czyli określać co robimy, a nie czego robimy). Po trzecie, powinny uwzględniać pozostałych domowników. Jeżeli dziecko wie, że również inni domownicy zobowiązują się do przestrzegania zasad, przyjmuje je jako coś naturalnego i nie czuje się tym pokrzywdzone. Najlepiej, aby były spisane, podpisane i umieszczone w widocznym miejscu. Przedstaw przykładowe zasady zawarte w załączniku nr 4. Możesz również rozdać je rodzicom na zakończenie zajęć.

6. Podsumowanie zajęć.

Praca na forum

W podsumowaniu zadania podkreśl, że media elektroniczne stały się częścią codziennego życia dzieci, która wzrasta w kulturze Internetu i mediów. Nie oznacza to, że rodzice/opiekunowie stali się wobec tego bezradni. Mogą wykorzystać to jako przestrzeń do oddziaływań wychowawczych.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Internetowe aktywności

Słuchanie muzyki	Komentowanie zdjęć	Oglądanie youtuberów
Szukanie informacji	Szukanie pomocy do zajęć	Kontakt z rówieśnikami
Nawiązywanie znajomości	Granie	Zabijanie nudy
Oglądanie produktów	Komentowanie innych	Wymiana zdjęć
Oglądanie filmów	Oglądanie pornografii	Surfowanie bez celu

ZAŁĄCZNIK NR 2

Wybrane zagrożenia związane z używaniem mediów elektronicznych

- **SEXTING** – przesyłanie za pomocą Internetu tekstów, zdjęć czy filmów nacechowanych seksualnie;
- **GROOMING** – to uwodzenie dzieci i niepełnoletniej młodzieży przez Internet. Groomer stopniowo zaprzyjaźnia się i nawiązuje emocjonalną więź z młodym internautą. Zdarza się również, że przestępca chce nakłonić dziecko/nastolatka do prostytucji czy udziału w pornografii dziecięcej;
- **HAPPY SLAPPING** – umieszczanie zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli. Mogą to być materiały przedstawiające sytuacje intymne, upokorzenie, ośmieszanie, przemoc itd.;
- **MOWA NIENAWIŚCI** – to używanie języka w celu znieważenia, pomówienia lub rozbudzenia nienawiści wobec danej osoby czy grupy społecznej, najczęściej ze względu na uprzedzenia rasowe, narodowe, płeć, orientację seksualną, światopogląd;
- **CYBERPRZEMOC** – stosowanie przemocy za pośrednictwem Internetu i narzędzi elektronicznych (fora, maile, smsy, portale) poprzez prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie, poniżanie innych;
- **INNE:** nawiązywanie kontaktu z nieznajomymi, wyłudzenia danych, uzależnienie od używania mediów i Internetu.

ZAŁĄCZNIK NR 3

Przykładowe formy zabezpieczania dzieci przed zagrożeniami związanymi z używaniem mediów elektronicznych

- Zakładanie programów ochrony rodzicielskiej.
- Zakładanie ochrony antywirusowej.
- Prowadzenie rozmów o aktywnościach dzieci w Internecie.
- Prowadzenie rozmów o zagrożeniach związanych z aktywnością dzieci w Internecie.
- *Ustalanie zasad i reguł korzystania z mediów cyfrowych.*
- Sprawdzanie systemu PEGI.

ZAŁĄCZNIK NR 4

Przykładowe zasady związane z używaniem mediów elektronicznych dla dziecka

- Korzystam z mediów cyfrowych i Internetu odpowiednio do wieku:
od poniedziałku do piątku godzinę dziennie po odrobieniu lekcji, w weekendy (...)
- W każdej chwili mogę poprosić rodziców o pomoc i podzielić się swoimi niepokojami i radościami.
- Nie podaję swoich danych nikomu i nigdzie w Internecie.
- Korzystam ze stron i gier dla dzieci i omijam strony i gry dla dorosłych.
- Nie odpowiadam na wiadomości od osób, których nie znam osobiście.
- Podczas posiłków nie używam mediów elektronicznych.
- Korzystam z mediów elektronicznych najpóźniej do godz. 20.00.
- Do innych użytkowników sieci odnoszę się z szacunkiem.

Przykładowe zasady związane z używaniem mediów elektronicznych dla dziecka

- Moje dziecko ma prawo do komunikowania się ze swoimi znajomymi i używania mediów cyfrowych (telefonu, komputera) do nauki i rozrywki, według określonych zasad.
- Słucham pytań i wątpliwości dziecka. Jeżeli w danej chwili nie jest to możliwe, ustalamy wspólnie czas na rozmowę.
- Nie używam mediów cyfrowych podczas posiłków.
- Przeglądam media cyfrowe (telefon, komputer) dziecka tylko w jego obecności.
- Jeżeli coś mnie zaniepokoi, rozmawiam o tym z dzieckiem.
- Wprowadzam konsekwencje po wcześniejszej rozmowie i wyjaśnieniu tego z dzieckiem.

SCENARIUSZ II DLA RODZICÓW UCZNIÓW KLAS IV – VI

Temat: 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.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie	Praca na forum	-----
2.	Zasada posiadania problemu lub Zagrożenia w cyfrowym świecie	Praca na forum	▶ Załącznik nr 1 ▶ Materiały dodatkowe dla realizatora
3.	Techniki komunikacyjne	Praca na forum	-----
4.	Techniki komunikacyjne w praktyce	Praca w grupach/ na forum	▶ Karta pracy ▶ Załącznik nr 2
5.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum	-----

1. Wprowadzenie do zajęć

Praca na forum

W ramach wprowadzenia wyjaśnij, że będziecie się zajmować sposobami radzenia sobie w różnych sytuacjach z dzieckiem, które są związane z używaniem mediów elektronicznych. Poproś, aby rodzice/opiekunowie podali przykłady trudnych sytuacji, jakie przychodzą im do głowy. Następnie poproś, aby przywołali w pamięci takie sytuacje, kiedy byli zadowoleni z tego, w jaki sposób dziecko korzystało z mediów elektronicznych. Zapisz na tablicy podane przykłady sytuacji trudnych i przykłady sytuacji pozytywnych*.

***UWAGA:** Przykładem sytuacji trudnych mogą być: przekraczanie czasu, cyberprzemoc, oglądanie materiałów dla dorosłych, okłamywanie, wykorzystywanie karty płatniczej rodzica do zakupu elementów gier itp. Wśród sytuacji pozytywnych mogłyby się znaleźć następujące: przestrzeganie ustalonych zasad,

zagospodarowanie czasu wolnego, używanie mediów i Internetu do nauki, rozwijania zainteresowań itp.

Po wypisaniu pomysłów rodziców porozmawiaj z nimi o tym, co sądzą o wymienionych sytuacjach.

Pytania pomocnicze:

- Jakimi myślami 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?
- Jakimi metodami przychodzą państwu do głowy w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami?

W podsumowaniu podkreśl, że wzmacnianie pozytywnych zachowań związanych z używaniem mediów jest ważnym czynnikiem wychowawczym sprzyjającym redukowaniu natężenia trudnych sytuacji.

2. Zasada posiadania problemu według Thomasa Gordona**

Praca na forum.

Narysuj na tablicy wykres, którego wzór znajduje się w załączniku nr 1. Wyjaśnij, że Thomas Gordon 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 nie przeżywają problemu (np. przyjemnie wspólnie spędzają czas wolny);
 - 3) SFERA**, w której rodzic ma problem z zachowaniem dziecka (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 czym 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. Po wstępnym zarysowaniu koncepcji poproś rodziców o to, aby przyporządkowali wymienione sytuacje trudne do odpowiednich stref***.

****UWAGA:** Jeżeli nie czujesz się przekonany (a) do przedstawienia ww. koncepcji, przedstaw uczestnikom informacje dotyczące objawów nadużywania mediów

cyfrowych i cyberprzemocy oraz konsekwencje wraz z danymi dotyczącymi zjawiska używania mediów wśród dzieci i młodzieży, które są zawarte w "Materiałach dodatkowych dla realizatora".

*****UWAGA:** Sytuacje przemocy w Internecie, zwłaszcza jeżeli dziecko jest jej ofiarą lub świadkiem, wymagają od rodzica/opiekuna łączenia wspierania dziecka i podejmowania interwencji wobec sprawców.

3. Techniki komunikacyjne

Praca na forum.

Wyjaśnij, że skoncentrujecie się teraz na trzech podstawowych technikach, które są pomocne w poruszaniu się po tych trzech strefach/w rozwijaniu u dzieci odporności na ryzykowne zachowania, w tym nałogowe używanie mediów cyfrowych: pochwała opisowa, opisywanie sytuacji, odzwierciedlanie, komunikat FUO. Opowiedz, na czym polega formułowanie ww. komunikatów (załącznik nr 2).

4. Techniki komunikacyjne w praktyce

Praca w grupach/praca na forum

Przedstaw rodzicom/opiekunom opis trudnej sytuacji i poproś, aby w swoich grupach spróbowali się zastanowić, w jaki sposób mogą wykorzystać techniki do przeprowadzenia interwencji (karta pracy oraz do pomocy w wykonaniu zadania: załącznik nr 2)****.

******UWAGA:** Jeżeli zadanie okaże się dla rodziców zbyt trudne, skoncentrujcie się na wybranej technice komunikacyjnej. Z punktu widzenia pracy wychowawczej z dziećmi najbardziej istotna jest technika odzwierciedlania.

5. Podsumowanie

W ramach podsumowania poproś rodziców o podzielenie się swoimi odczuciami i wrażeniami z udziału ich dzieci oraz ich samych w programie „Loguj się z głową”.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Zasada posiadania problemu według Thomasa Gordona

Materiał do przedstawienia rodzicom



ZAŁĄCZNIK NR 2

Pomocne techniki komunikacyjne

Materiał do przekazania dla rodziców/opiekunów

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

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.

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 zrozumie.*

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

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: *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: *Niepokoim cię 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 dla realizatora programu „Loguj się z głową” w klasach IV – VI

I. Problemowe/nałogowe używanie mediów cyfrowych/uzależnienie

Objawy nadużywania Internetu i mediów:

- pogorszenie wyników w nauce
- kłopoty z koncentracją i pamięcią
- spędzanie dużej ilości czasu przed ekranem (tablet, komputer, smartfon, Internet)
- brak reakcji na prośby o wyłączenie/odstąpienie od mediów
- wybuchy gniewu i agresja w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie urządzenia cyfrowego
- kłopoty z zasypianiem
- zaniedbywanie codziennych czynności, np. jedzenie, higiena, nauka
- zmienność/niestabilność emocjonalna
- kłamstwa i oszustwa związane z ukrywaniem używania mediów (np. w nocy, używanie bez pozwolenia rodziców ich kart płatniczych np. na dodatki do gier)
- notoryczne łamanie ustalonych zasad używania mediów cyfrowych

Nadużywanie mediów cyfrowych i Internetu: konsekwencje

- zubożenie języka i komunikacji niewerbalnej
- zaburzenie relacji społecznych i wyobcowanie ze środowiska (rówieśniczego, rodzinnego) i ograniczanie funkcjonowania społecznego do znajomości wirtualnych
- problemy szkolne (słabe wyniki w nauce lub ich pogorszenie, częste absencje, powtarzanie lub zagrożenie powtarzaniem klasy)
- zaburzenia uwagi, problemy z koncentracją
- konsekwencje płynące z niezdrowego stylu życia: brak aktywności fizycznej, stosowanie używek, zaniedbywanie potrzeb fizjologicznych
- dolegliwości związane z funkcjonowaniem wzroku, bóle kręgosłupa, barków, karku, nadgarstków i mięśni, przykurcze ścięgien, zmiany w postawie ciała
- pojawienie się lub pogłębienie zaburzeń takich jak depresja
- kłopoty emocjonalne: drażliwość, pobudliwość
- 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 (ból głowy, ból brzucha)
- poczucie bezwartościowości, winy i wstydu

II. 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

III. Czynniki chroniące przed nałogowym używaniem mediów cyfrowych

A. 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%).

2. 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 знаła tych sprawców ze szkoły, do której chodziła**. Wyniki dużych polskich badań wskazują, iż jedynie 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.

3. 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).

4. 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).

5. Sposób używania mediów cyfrowych/Internetu

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

- codziennie lub prawie codziennie młode osoby wykorzystują internet do użytkowania portali społecznościowych, komunikacji, gier, słuchania muzyki i oglądania filmów
- najrzadziej wykorzystują internet w celu protestowania, dzielenia się własną twórczością, prowadzenia dyskusji na ważne tematy społeczne lub polityczne czy też uczestniczenia w społecznościach internetowych rozwijających hobby
- najczęściej młodzież korzysta z aplikacji mobilnych, wysyła i odbiera wiadomości oraz dzieli się informacjami znalezionymi w sieci z najbliższymi osobami.

V. Programy ochrony rodzicielskiej

Przykładowe:

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

Dla kogo ta gra? Zwracaj uwagę na piktogramy systemu PEGI na okładkach



Może przestraszyć młodsze dzieci



Zachęca do uprawiania hazardu lub go uczy



Zawiera elementy przemocy



Pokazuje przypadki dyskryminacji, zachęca do niej nieletnich



W grze używany jest wulgarny język



Zachowania seksualne, pornograficzne lub erotyczne, nagość

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>

Notka o autorce

KAROLINA VAN LAERE – psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej w Warszawie. Współautorka kilkunastu publikacji dla dzieci, młodzieży, rodziców i specjalistów oraz materiałów psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, w tym portalu internetowego www.madraochrona.pl oraz interaktywnej aplikacji *Znajdziesz mnie?* Współautorka programów profilaktycznych *Wspólne kroki w Cyberświecie* oraz *Moje życie, mój wybór*. Uczy w Szkole Podstawowej Specjalnej nr 22 w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.