

KINGA SOCHOCKA

LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!

Program edukacyjno-profilaktyczny
dla dzieci z klas I–III szkół podstawowych



Fundacja
Poza
Schematami

Loguj się z głową! Program edukacyjno-profilaktyczny
dla dzieci z klas I–III 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

Scenariusze zajęć dla uczniów

SCENARIUSZ NR 1

Temat: Na tropach Dzikiej Bandy: Złodziej czasu

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu i mediów elektronicznych, w tym uzależnienia i jego skutków.
- Poprawa umiejętności w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Loguj się z głową na Cyberzachodzie!	Miniwykład	-----
2.	Witajcie na Cyberzachodzie!	Miniwykład	▶ Załącznik nr 1 – E-mail od Szeryfa – pierwsze spotkanie
3.	Kim jest Złodziej Czasu?	Praca na forum	▶ Załącznik nr 2 – List gończy ▶ Duży arkusz papieru ▶ Flamaster
4.	Łapać Złodzieja Czasu	Praca w grupach	▶ Załącznik nr 3 – Zgubiony czas ▶ Nożyczki ▶ Taśma klejąca ▶ Koperta ▶ Flamaster Uwaga: Przed lekcją wytnij zegarki z załącznika nr 2. Następnie poukrywaj je w różnych miejscach w klasie, np. przyklej pod ławką, krzesłem.
5.	Jak nie wpaść w ręce Złodzieja Czasu?	Praca na forum	▶ Załącznik nr 2 – List gończy ▶ Duży arkusz papieru ▶ Flamaster

6.	Do zobaczenia Cyberzuchy!	Miniwykład	▶ Załącznik nr 4 – E-mail od Szeryfa – pierwsze spotkanie – zakończenie
----	----------------------------------	------------	---

1. Loguj się z głową na Cyberzachodzie!

Wprowadzenie do programu

Przywitaj uczniów i powiedz im, że przez najbliższe cztery tygodnie będą brali udział w kolejnych spotkaniach programu *Loguj się z głową na Cyberzachodzie!* Wyjaśnij, że w trakcie zajęć będziecie rozwijali swoje umiejętności bezpiecznego korzystania z Internetu i innych mediów elektronicznych, takich jak smartfon, tablet, laptop czy komputer. Waszymi przewodnikami będą zaś Szeryf Cyberzachodu oraz jego cybermałżonka, Pani Szeryfowa.

2. Witajcie na Cyberzachodzie!

Wprowadzenie do zajęć

Powiedz uczniom, że Szeryf Cyberzachodu przysłał do Was powitalnego maila i odczytaj tekst wiadomości (załącznik nr 1). Następnie rozdaj dzieciom publikacje: *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* i poproś, aby każde dziecko podpisało książeczkę swoim imieniem. Powiedz, że będziecie z niej korzystać na każdych zajęciach, dlatego ważne jest, aby dzieci co tydzień przynosiły je na lekcje. Daj dzieciom chwilę czasu na zapoznanie się z publikacjami.

3. Kim jest Złodziej Czasu?

Praca na forum

Powieś na tablicy list gończy ilustrujący *Złodzieja Czasu* (załącznik nr 2) oraz duży arkusz papieru. Następnie zapytaj dzieci, dlaczego, ich zdaniem, *Złodziej Czasu* jest zaliczany do bandy groźnych cyberzbirów, grasujących na Cyberzachodzie? Skojarzenia dzieci zapisuj na dużym arkuszu papieru.

Pytania pomocnicze:

KLASA I:

- Co Waszym zdaniem kradnie *Złodziej Czasu*?
- W jaki sposób to robi? Dlaczego mu się to udaje? Kto mu w tym pomaga?
- Jak zachowuje się dziecko, które spotkało *Złodzieja Czasu*? Co wtedy robi? Jak się zachowuje? Czego nie ma czasu robić? Z kim nie ma czasu się spotkać?

- Jak się czuje dziecko, któremu *Złodziej Czasu* ukradł to wszystko?*

***UWAGA:** Porozmawiaj z dziećmi zarówno o aspekcie emocjonalnym (np. smutek, poczucie samotności), jak i cielesnym/zdrowotnym (np. brak siły, zmęczenie, bóle pleców).

KLASA II i III:

- Co Waszym zdaniem oznacza sformułowanie: „złodziej czasu”? Czy je kiedyś słyszeliście? Jeżeli tak, to w jakiej sytuacji? Czego ono dotyczyło?
- Co to znaczy, że ktoś lub coś kradnie nasz czas?
- W jaki sposób Internet i nowe technologie mogą „kraść” nasz czas? Kiedy to się może dziać?
- Jak się możemy wtedy zachowywać? Jak się możemy czuć? Co może się dziać z naszym zdrowiem? Co tracimy? Na kogo/na co możemy wtedy nie mieć czasu?

Na koniec podsumuj rozmowę z dziećmi. Powiedz, że Internet, smartfon, laptop czy inne media elektroniczne są dla nas na co dzień ważną pomocą i wsparciem. Dzięki nim możemy np. szybko znaleźć potrzebne informacje, porozmawiać z bliskimi czy poznać kogoś, kto mieszka w innym kraju. Kiedy jednak zbyt często z nich korzystamy i w związku z tym zaniedbujemy ważne sprawy oraz naszych bliskich, mogą się one zamienić w groźnego cyberzbirę, *Złodzieja Czasu*.

4. Łapać Złodzieja Czasu!

Praca w grupach

Podziel uczniów na 4–5-osobowe zespoły. Powiedz dzieciom, że w Waszej sali przez jakiś czas ukrywał się *Złodziej Czasu*. Uciekając przed Szeryfem Cyberzachodu, pogubił zegarki, w których przechowuje ukradziony dzieciom czas.

WARIANT DLA KLAS I ORAZ II:

Zadaniem każdego zespołu jest odnalezienie w jak najkrótszym czasie pięciu zegarków. Gdy drużyna znajdzie

wszystkie pięć zegarków, musi poinformować o tym nauczyciela, wspólnie wołając: *Uwaga! Złodziej Czasu!*

WARIANT DLA KLASY III:

Zadaniem każdego zespołu jest odnalezienie w jak najkrótszym czasie pięciu zegarków. Jest jednak jedno utrudnienie. Jeżeli któreś z dzieci zobaczy ukryty zegarek, zanim będzie mogło wziąć go do ręki, musi poinformować o tym innych członków swojego zespołu wołając: *Uwaga! Złodziej Czasu!* Dzięki temu jego koledzy/koleżanki będą wiedzieli, gdzie wcześniej ukrywał się cyberzbir.

W ramach podsumowania sprawdź z uczniami, ile zegarków odnalazł dany zespół. Następnie poproś dzieci, aby włożyły zegarki do przygotowanej przez Ciebie koperty. Zaadresuj kopertę do *Szeryfa Cyberzachodu* i powiedz dzieciom, że zwróci on dzieciom czas ukradziony przez członka *Dzikiej Bandy*.

5. Jak nie wpaść w ręce Złodzieja Czasu?

Praca na forum

Powieś na tablicy duży arkusz papieru i naklej na nim jeden z zebranych przez dzieci zegarków. Wokół niego zapisz następujące hasła: *czas, koledzy/koleżanki, rodzice i inni bliscy, zabawa, rozmowa z innymi*. Następnie zapytaj uczniów o to, co mogą robić dzieci, żeby bezpiecznie korzystać z Internetu i innych urządzeń elektronicznych.

Pytania pomocnicze:

- Co można robić, żeby bezpiecznie korzystać z Internetu, laptopa, smartfona?
- Jakich reguł, zasad należy przestrzegać, żeby nie wpaść w ręce Złodzieja Czasu?
- Czego nie należy robić?

W ramach podsumowania zapisz na arkuszu papieru pod odpowiednimi hasłami poniższe informacje. Porozmawiaj o nich z uczniami i umotywuuj je w razie konieczności odwołując się do wiedzy dotyczącej nadużywania nowych technologii przez dzieci i młodzież:

- **CZAS:** Internet + komputer + smartfon + TV używam tyle, ile pozwolą mi dorośli, jednak nie dłużej niż 1 godzinę dziennie z 10-minutową przerwą w środku.
- **ROZMOWA:** Rozmawiam tylko z osobami, które znam. Nie obrażam innych. Gdy z powodu czyjegós zachowania zrobi mi się smutno lub będę zaniepokojony, zgłaszam to osobie dorosłej.
- **RODZICE I INNI BLISCY:** Pytam o pozwolenie na korzystanie z mediów elektronicznych. Gdy zdarzy się coś niepokojącego, mówię o tym komuś dorosłemu. Gdy dorośli proszą o koniec zabawy z komputerem, smartfonem czy TV, słucham ich i wyłączam sprzęt. Gdy proponują wspólną aktywność bez komputera, zgadzam się na nią.
- **ZABAWA:** Wybieram jak najczęściej zabawy na świeżym powietrzu, aktywność ruchową i zabawy z kolegami i koleżankami.

6. Do zobaczenia Cyberzuchy!

Zakończenie zajęć

Na zakończenie zajęć powiedz, że *Szeryf Cyberzachodu* przysłał kolejną wiadomość i odczytaj jej treść (załącznik nr 4). Sprawdź, czy każde dziecko zaznaczyło sobie stronę, na której znajduje się zadanie domowe. Przypomnij, aby dzieci przyniosły książeczki z wykonanym zadaniem za tydzień, na kolejną lekcję.

ZAŁĄCZNIK NR 1

E-mail od Szeryfa – pierwsze spotkanie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Witajcie na Cyberzachodzie!

Witajcie Drogie Cyberzuchy na Cyberzachodzie!

Tu nic nie jest takie, na jakie z pozoru wygląda! Zapewne mieliście już okazję poznać tę niesamowitą krainę. Jestem jej stróżem, Cyberszeryfem! Cyberzachód to kraina, która, choć nie można jej dotknąć, naprawdę istnieje. Mieści się w Internecie, czyli w sieci, która w tajemniczy sposób łączy ze sobą różne komputery i inne urządzenia elektroniczne na całym świecie. A Wy lubicie logować się do Cyberzachodu? Jeżeli tak, to nic w tym dziwnego, jest niesamowity. Można tu znaleźć niemal wszystko.

Niestety jest jedno „ale” – internetowa kraina, choć niesamowita, nie jest jednak całkiem bezpieczna. Od pewnego czasu na Cyberzachodzie grasuje bowiem Dzika Banda Cyberzbirów. Uważajcie na nią. Jej członkowie poszukiwani są listami gończymi – są bardzo groźni! Ostatnio jeden z nich widziany był w okolicy Waszych domów. Nazywamy go Złodziejem Czasu. Podejrzewam, że go jeszcze nie znacie. Koniecznie musicie się o nim dużo dowiedzieć! Potrzebuję Waszej pomocy w jego ujęciu!

Bądźcie uważni w trakcie zajęć. Tymczasem muszę kończyć.

Do zobaczenia Cyberzuchy!

Szeryf Cyberzachodu

ZAŁĄCZNIK NR 2

List gończy

POSZUKIWANY CYBERZBIR **Złodziej Czasu**



To przywódca Dzikiej Bandy. Chce, abyś stał się więźniem komputera i z nikim innym się zaprzyjaźnił.

Zabiera czas na przyjemną zabawę z kolegami i koleżankami.

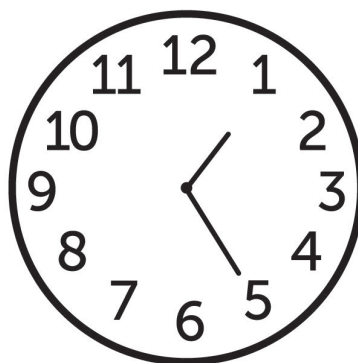
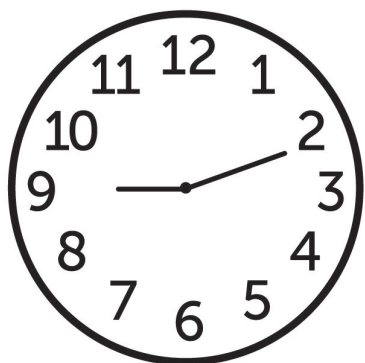
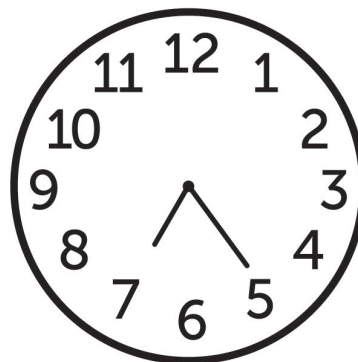
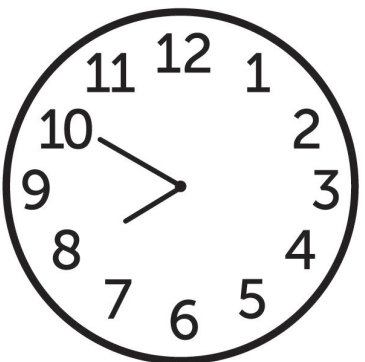
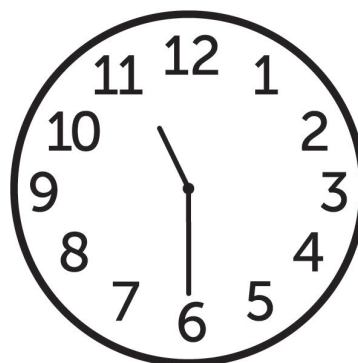
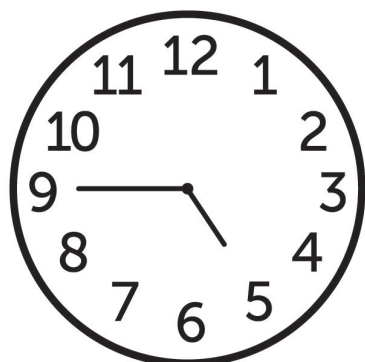
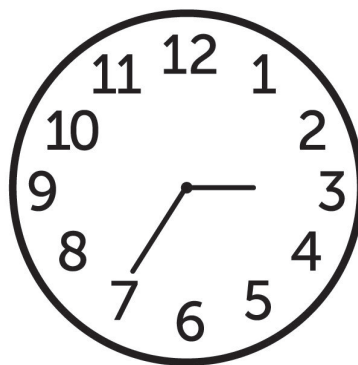
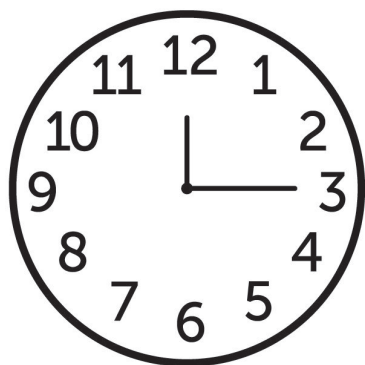
Baw się jak najczęściej z innymi dziećmi i wychodź na spacer.



Dobra zabawa, świeże powietrze i przyjaciele odstraszą Złodzieja Czasu.

ZAŁĄCZNIK NR 3

Zgubiony czas



ZAŁĄCZNIK NR 4

E-mail od Szeryfa – pierwsze spotkanie – zakończenie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Do zobaczenia Cyberzuchy!

Witajcie Cyberzuchy!

Cyberzuchy, jestem pod wrażeniem! Cóż to była za energia, co za twórczość! Bardzo dziękuję Wam za pomoc w odnalezieniu skradzionego dzieciom czasu! Złodziej Czasu tak zmykał z Waszej okolicy, że prawie wskazówki zgubił!

Miło mi też słyszeć, że już wiecie, jak się przed nim ochronić. Pamiętajcie, nie bawcie się z komputerem, smartfonem i telewizorem dłużej niż godzinę dziennie. To bardzo ważne, żeby nie ulec pokusie bycia z nimi dłużej. Jest przecież tyle wspaniałych rzeczy do zrobienia w domu, szkole czy na podwórku!

A skoro już jesteśmy przy robieniu czegoś, to chciałbym Was poprosić, żebyście wzięli teraz do rąk swoje książeczki o Cyberzachodzie. Otwórzcie je na 12 stronie. Widzicie ten labirynt? Chciałbym, żebyście zrobili to zadanie i przynieśli je pokazać na kolejne spotkanie. Mogę na Was liczyć? Już się nie mogę doczekać! Logujcie się z głową!

Do zobaczenia Cyberzuchy!

Szeryf Cyberzachodu

SCENARIUSZ NR 2

Temat: Dobrzy znajomi?

Cele zajęć

- Zwiększanie wiedzy na temat specyfiki kontaktu za pośrednictwem Internetu i mediów elektronicznych.
- Zwiększenie wiedzy na temat potencjalnych zagrożeń związanych z nawiązywaniem relacji za pośrednictwem Internetu i mediów elektronicznych.
- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie w sytuacji kontaktu z osobą nieznaną.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Ponowne spotkanie	Miniwykład	▶ Publikacje <i>Rysia i Tolek na Cyberzachodzie</i> ▶ Załącznik nr 5 – <i>E-mail od Szeryfa – drugie spotkanie</i>
2.	Poznajmy się lepiej!	Praca indywidualna Praca w grupach	▶ Załącznik nr 6 – <i>Mój profil</i> ▶ Długopisy ▶ Duży arkusz papieru ▶ Flamaster ▶ Załącznik nr 7 – <i>Cechy komunikacji</i>
3.	Jak dobrze się znamy? <i>(ćwiczenie tylko dla klasy III)</i>	Praca indywidualna	▶ Załącznik nr 8 – <i>Jak dobrze ich znasz?</i> ▶ Długopisy ▶ Kleje ▶ Nożyczki ▶ Duży arkusz papieru ▶ Flamaster
4.	Kto to mówi?	Praca w grupach	▶ Załącznik nr 9 – <i>Kto to mówi?</i> ▶ Koperty ▶ Duże arkusze papieru ▶ Kleje ▶ Załącznik nr 10 – <i>List gończy: Kłamczuch</i>
5.	Do zobaczenia za tydzień!	Miniwykład	▶ Załącznik nr 11 – <i>E-mail od Szeryfa – drugie spotkanie – zakończenie</i>

1. Ponowne spotkanie

Wprowadzenie do zajęć

Przywitaj dzieci i poproś je o otwarcie książeczki *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* na stronie 12. Sprawdź, czy każde z nich wykonało zadanie domowe. Nagródź dzieci dobrym słowem za ich zaangażowanie i poproś, aby te, które nie wykonały pracy domowej, postarały się ją uzupełnić na kolejne zajęcia. Następnie powiedz, że *Cyberszeryf* przysłał do Ciebie kolejną wiadomość e-mail i odczytaj jej treść (załącznik nr 5).

2. Poznajmy się lepiej!

Praca indywidualna. Praca w grupach

WARIANT DLA KLAS Y I:

Poproś, aby dzieci otworzyły publikację *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* na stronie nr 2. Następnie poproś dzieci, aby stworzyły swoje awatary – narysowały im twarze, włosy i stroje. Powiedz, że ich awatary mogą wyglądać tak, jak chcą. Gdy uczniowie skończą prace, poproś, aby każdy z nich zaprezentował swoją pracę na forum. W ramach omówienia, porozmawiaj z uczniami o wykonanym zadaniu.

Pytania pomocnicze:

- Czy wasze awatary są do was podobne?
- Kogo sobie wyobrażaliście, gdy rysowaliście swoje awatary? Na kim się wzorowaliście?
- Do czego są awatary? Dlaczego użytkownicy Internetu i mediów elektronicznych je tworzą?
- Czy kiedy poznajemy kogoś przez Internet, wiemy, jak wygląda? Jaki jest? Dlaczego?

WARIANT DLA KLAS II ORAZ III:

Rozdaj każdemu uczniowi załącznik nr 6 oraz długopis. Poproś, aby dzieci uzupełniły informacje o sobie. Uprzedź, aby nie podawały swoich danych i nie podpisywały kartek. Gdy uczniowie skończą, poproś ich, aby zgięły wypełnione kartki na pół. Następnie podziel ich na parzystą liczbę grup. Zbierz wypełnione przez członków danego zespołu załączniki nr 6 i przekaz je innemu zespołowi (np. zespół nr 1 otrzyma załączniki zespołu nr 2, a zespół nr 2 – zespołu nr 1). Zadaniem zespołów jest odgadnąć, który profil należy do danego kolegi/danej koleżanki z innej grupy. Uczniowie zapisują imiona dzieci na otrzymanych kartach pracy. Na zakończenie rozdają je tym osobom, do których myślą, że one należą. W ramach omówienia zadania każdy z uczniów sprawdza, czy otrzymany profil rzeczywiście należy do niego. Jeżeli nie, oddaje kartkę

nauczycielowi, który ustala właściciela profilu.

W ramach podsumowania porozmawiaj z uczniami o tym, czym różni się poznawanie kogoś/rozmawianie z kimś za pośrednictwem Internetu i mediów elektronicznych od poznawania się/rozmawiania twarzą w twarz (załącznik nr 7).

Pytania pomocnicze:

- Dlaczego Waszym zdaniem zawsze/nie zawsze prawidłowo zgadywaliście właściciela profilu?
- Jakie znaczenie miało to, jak dobrze się znać?
- Czym różni się poznawanie osoby przez Internet od poznawania kogoś „twarzą w twarz”, np. w szkole, na podwórku, na wyjeździe wakacyjnym?
- Jakie zagrożenia wiążą się z poznawaniem kogoś przez Internet?

3. Jak dobrze się znamy?

Praca indywidualna. Praca na forum

ĆWICZENIE TYLKO DLA KLAS III

Rozdaj każdemu dziecku załącznik nr 8, długopis i klej oraz nożyczki. Następnie poproś, aby każdy uczeń uzupełnił na otrzymanej wcześniej kartce imiona osób w poszczególnych polach. Gdy dzieci uzupełnią wszystkie imiona, wycinają je. Na tablicy powieś poziomo duży arkusz papieru. Narysuj na nim linię ze skalą od 1 do 4, gdzie: 1 oznacza „nie znam”, 2 „znam z widzenia” (wiem, jak wygląda, gdzie mieszka/pracuje/robi zakupy, ale nie wiem o nim/o niej zbyt wiele), 3 – „znam” (wiemy o sobie różne rzeczy, spędzamy ze sobą czas), 4 – „znam bardzo dobrze” (wiemy o sobie bardzo dużo, znamy niektóre swoje sekrety, ufamy sobie, spędzamy ze sobą dużo czasu). Kiedy upewnisz się, że dzieci rozumieją pojęcia na skali, poproś je, aby każde z nich przyporządkowało i przykleiło swoje karteczki z imionami do odpowiedniego miejsca na skali. W ramach omówienia zadania porozmawiaj z dziećmi o tym, na jakiej podstawie przyporządkowywali daną osobę do wartości na skali.

Pytania pomocnicze:

- Kiedy, Waszym zdaniem, możemy powiedzieć, że kogoś znamy, a kiedy, że kogoś znamy bardzo dobrze?
- Co możemy powiedzieć komuś, kogo bardzo dobrze znamy, a czego nie powiemy komuś, kogo tylko znamy lub znamy z widzenia?
- Czy jeżeli długo z kimś korespondujemy przez Internet, to możemy powiedzieć, że go/ją znamy? Jeżeli tak, to dlaczego? Jeżeli nie, to dlaczego?
- Co możemy zrobić, żeby lepiej poznać drugą osobę?*

***UWAGA:** Rozmawiając z dziećmi zwróć uwagę na: potrzebę spędzania wspólnie czasu, doświadczania przyjemnych i nieprzyjemnych rzeczy, rozmawiania o ważnych dla siebie sprawach, dzielenia się, dbania o samopoczucie drugiej osoby itp.

4. Kto to mówi?

Praca w grupach

Podziel uczniów na 4–5-osobowe zespoły. Każdemu z nich daj kopertę z wyciętymi postaciami i dymkami z załącznika nr 9, duży arkusz papieru i klej. Zadaniem zespołów jest przyporządkowanie wypowiedzi znajdujących się w dymkach do odpowiednich postaci. Na wykonanie zadania mają 10 minut. W ramach omówienia zadania każda z grup prezentuje wykonane przez siebie prace i wiesza je na tablicy. Następnie poproś uczniów o to, aby porównali prace i sprawdzili, czy wszystkie zespoły przyporządkowały dane wypowiedzi do tych samych postaci.

Pytania pomocnicze:

- Dlaczego myślicie, że to właśnie ta osoba mogła powiedzieć coś takiego?
- Dlaczego Waszym zdaniem te słowa nie pasowały do innej osoby?
- Czym kierowaliście się, przyporządkowując daną wypowiedź do określonej osoby?

Powieś na tablicy list gończy ilustrujący cyberzbira – *Kłamczucha* (załącznik nr 10). Następnie poproś dzieci, aby spróbowały pomyśleć, co mogłyby zrobić

osoba, która chciałaby udawać w Internecie kogoś innego. Rozmawiając z uczniami odwołaj się do bajki o Czerwonym Kapturku (postać wilka udającego najpierw dziewczynkę, następnie babcię).

Pytania pomocnicze:

- Co robił wilk, który chciał wejść do domu babci Czerwonego Kapturka, żeby zostać wpuszczonym?
- Co zrobił później, żeby oszukać Czerwonego Kapturka?
- W jaki sposób się zachowywał?
- Jak i co wtedy mówił?
- Jakie miał zamiary wobec babci i dziewczynki?

W ramach podsumowania porozmawiaj z dziećmi o tym, dlaczego kontaktując się z innymi użytkownikami Internetu za pośrednictwem mediów elektronicznych musimy zachować ostrożność i co powinniśmy zrobić w sytuacji, gdy skontaktuje się z nami ktoś nieznajomy. Połóż nacisk na potrzebę rozmowy z zaufanym dorosłym (rodzicem, opiekunem, nauczycielem itp.).

5. Do zobaczenia za tydzień!

Zakończenie zajęć

Podziękuj dzieciom za wspólną pracę. Powiedz, że Szeryf Cyberzachodu przysłał kolejną wiadomość e-mail i odczytaj jej treść (załącznik nr 11). Sprawdź, czy każde dziecko zaznaczyło sobie stronę, na której znajduje się zadanie domowe. Przypomnij, aby dzieci przyniosły książeczki z wykonanym zadaniem za tydzień, na kolejną lekcję.

ZAŁĄCZNIK NR 5

E-mail od Szeryfa – drugie spotkanie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Ponowne spotkanie

Drogie Cyberzuchy!

Cieszę się na nasze ponowne spotkanie. Słyszałem, że wielu z Was wykonało zadanie domowe. Dziękuję. Czuję się dumny mając takich zaangażowanych pomocników! Dobra robota! Mam nadzieję, że te osoby, które z różnych powodów nie zdążyły wykonać prac na dzisiaj, zrobią to jak najszybciej. Liczę na Was.

Dzisiaj również przygotowałem dla Was kilka ćwiczeń, które pomogą Wam nauczyć się korzystać bezpiecznie z Internetu. Pamiętajcie bajkę o Czerwonym Kapturku, babci i złym wilku? Nie wiem, czy wiecie, że w sieci czasami zdarza się spotkać kogoś, kto, tak jak zły wilk, udaje kogoś, kim w rzeczywistości nie jest. On też należy do Dzikiej Bandy. Nazywamy go: Kłamczuch. Jak go rozpoznać? Co wtedy zrobić? Bądźcie uważni w trakcie zajęć. Wszystko wyjaśni Wam nauczyciel. Na koniec do Was wrócę i sprawdzę, jak Wam poszło. Tymczasem muszę kończyć.

Adios Cyberzuchy!

Szeryf Cyberzachodu

ZAŁĄCZNIK NR 6

Mój profil

Polecenie: Uzupełnij poniższe informacje o sobie. Nie podpisuj kartki swoim imieniem. Gdy wypełnisz wszystkie pola, zegnij kartkę na pół.

Mój ulubiony kolor to:	(zapisz nazwę koloru)
W przyszłości chcę zostać:	(podaj nazwę zawodu)
Najchętniej jem:	(napisz nazwę ulubionego dania)
Mój rozmiar butów to:	(podaj numer obuwia)
Moja ulubiona książka to:	(zapisz tytuł książki)

ZAŁĄCZNIK NR 7

Tabela

Cechy komunikacji	Twarzą w twarz	Za pośrednictwem Internetu
<i>Wiemy na pewno, z kim rozmawiamy.</i>	Tak.	Nie, ponieważ zazwyczaj nie możemy tego sprawdzić.
<i>Wiemy, co czuje osoba, z którą rozmawiamy.</i>	Najczęściej tak, bo możemy obserwować różne sygnały świadczące o jej samopoczuciu, takie jak: ton głosu, mimika twarzy, mowa ciała, zachowanie itp.	Nie, ponieważ nie widzimy jej i nie możemy zaobserwować sygnałów niewerbalnych, takich jak: mimika twarzy itp.
<i>Wiemy, czy osoba, z którą rozmawiamy, mówi prawdę.</i>	Nie zawsze, ale bardzo często możemy to sprawdzić, np. rozmawiając z jej znajomymi, rodzicami.	Nigdy nie wiemy, ponieważ nie mamy możliwości sprawdzenia uzyskanych informacji w inny sposób lub poprzez innych ludzi.

ZAŁĄCZNIK NR 8

Jak dobrze ich znasz?

Polecenie: Uzupełnij poniższą tabelkę wpisując w białe pola imiona, określenia lub pseudonimy osób, które Twoim zdaniem najlepiej pasują do danej kategorii (np. sąsiadka, kasjerka, Jasiek). Gdy skończysz, wytnij karteczki tnąc po wyznaczonych liniach.

Osoba, z którą siedzę w ławce: -----	Córka/syn sąsiadki: -----
Osoba, która napisała do mnie sms: <i>Cześć, chcę Cię poznać.</i> <i>Spotkajmy się dzisiaj po szkole.</i>	Osoba, której mogę powiedzieć coś w tajemnicy: -----
Osoba, z którą bawiłem/bawiłam się na przerwie: -----	Widuję jego/ją każdego dnia na ulicy: -----

ZAŁĄCZNIK NR 9

Kto to mówi?

Polecenie: Dopasujcie poszczególne wypowiedzi do określonych użytkowników Internetu.



Mam kieszonkowe od rodziców.
Jak chcesz, możemy pójść
razem na pizzę. Spotkajmy się
przy lasku polińskim.

Niesamowity sprzęt!
Skąd wziąć taką gitarę?

Rysia ma podobną.
To mój ulubiony kolor.

Podaj mi swój adres, wpadnę
jutro po Ciebie po szkole, będziemy
mogli razem pograć.

Mam nadzieję, że umiesz
dotrzymywać sekretów. Jak jesteś
moim przyjacielem, to nie mów
rodzicom, o czym rozmawiamy.



ZAŁĄCZNIK NR 10

List gończy – Kłamczuch

POSZUKIWANY CYBERZBIR Kłamczuch



ZAŁĄCZNIK NR 11

E-mail od Szeryfa – drugie spotkanie – zakończenie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Do zobaczenia za tydzień!

Cyberzuchy,

współpraca z Wami to duża przyjemność! Rozmawialiście dzisiaj o bardzo trudnych sprawach, zadania nie były łatwe, a Wy potrafiliście się w nie zaangażować i wyciągnąć z nich wnioski.

Wiecie już, że jeżeli nie znamy kogoś w rzeczywistości, nigdy nie możemy być pewni, kim naprawdę jest. Cyberzbir Kłamczuch potrafi bardzo dobrze maskować się w Internecie i udawać kogoś, kim nie jest. Dlatego jeżeli kiedyś zdarzy się tak, że ktoś obcy będzie chciał z Wami rozmawiać przez Internet lub telefon, albo do Was napisze, zawsze musicie powiedzieć o tym komuś dorosłemu: mamie, tacie, cioci, wujkowi, nauczycielowi.

Dzisiaj też chciałbym Was poprosić, żebyście wzięli do rąk swoje książeczki o Cyberzachodzie. Otwórzcie je na 11 stronie. Waszym zadaniem będzie połączyć cyberzbiry z zagrożeniem, jakie mogą oni spowodować. Wiem, że dla Was to pestka, dlatego chciałbym Was jeszcze poprosić, żebyście przeczytali dodatkowo informacje o Netykiecie, które znajdziecie na stronach 4 i 5. Mogę na Was liczyć?

Do zobaczenia Cyberzuchy! Logujcie się z głową!
Szeryf Cyberzachodu

SCENARIUSZ NR 3

Temat: Kierowani emocjami

Cele zajęć

- Rozwijanie umiejętności dzieci w zakresie rozpoznawania i nazywania własnych i cudzych stanów emocjonalnych.
- Zwiększenie wiedzy dzieci na temat funkcji wybranych emocji w codziennym życiu.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Trzecie spotkanie	Miniwykład	▶ Załącznik nr 12 – <i>E-mail od Szeryfa – trzecie spotkanie</i>
2.	Gdy czuję...	Praca na forum	-----
3.	Po co nam emocje?	Praca w grupach	Wariant dla klasy I: ▶ Załącznik nr 13 – <i>Emotikony</i> ▶ Duże arkusze papieru ▶ Kolorowe kredki/flamastry Wariant dla klas II i III: ▶ Duże kartki papieru ▶ Klej ▶ Załącznik nr 14 – <i>Funkcje emocji – rozsypanka*</i> Uwaga: Przed lekcją wytnij elementy zawarte w załączniku nr 14.
4.	Teatr emocji. Cz. I Teatr emocji. Cz. II	Praca indywidualna Praca na forum	▶ Załącznik nr 15 – <i>Emocje – twarze</i> ▶ Słomki lub patyczki do szaszłyków ▶ Czarne kredki/flamastry ▶ Nożyczki ▶ Taśma klejąca ▶ Załącznik nr 16 – <i>Emocje – opisy sytuacji</i>
5.	Trudne emocje (ćwiczenie tylko dla klas II i III)	Praca na forum	▶ Duże arkusze papieru ▶ Flamaster
5.	Do zobaczenia wkrótce!	Miniwykład	▶ Załącznik nr 17 – <i>E-mail od Szeryfa – trzecie spotkanie – zakończenie</i>

1. Trzecie spotkanie

Wprowadzenie do zajęć

Przywitaj uczniów i poproś ich o otwarcie publikacji: *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* na stronie 11. Sprawdź, czy każde z nich wykonało zadanie domowe. Nagródź dzieci dobrym słowem za ich zaangażowanie i poproś, aby te, które nie wykonały pracy domowej, postarały się ją uzupełnić. Docień uczniów, którzy wykonali zaległe zadanie/zadania. Następnie powiedz, że *Cyberszeryf* przysłał do Ciebie kolejną wiadomość e-mail i odczytaj jej treść (załącznik nr 12).

2. Gdy czuję...

Praca na forum

Poproś uczniów, aby stanęli na środku sali. Powiedz, że za chwilę będziesz wymieniał na głos różne nazwy emocji. Ich zadaniem zaś będzie zaprezentowanie tego, w jaki sposób zachowuje się osoba, która ją odczuwa. Następnie rozpocznij ćwiczenie, mówiąc: *Jak będzie zachowywała się osoba, która czuje złość... dumę... smutek... radość... wstyd... wstręt... strach... zadowolenie... zdziwienie...* Po wymienieniu każdej emocji daj dzieciom około minutę czasu na prezentację. Następnie odczytaj kolejną nazwę emocji.

Omawiając zadanie zadaj uczniom następujące pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście w trakcie wykonywania tego zadania?
- Po czym na co dzień poznajecie, że ktoś czuje złość/smutek/strach/wstyd/zdziwienie/wstręt/zadowolenie/radość/dumą?

Podsumowując zadanie zwróć uwagę uczniów na następujące elementy, które ułatwiają rozpoznawanie tego, jaką emocję przeżywa dana osoba: mimika twarzy, postawa ciała, gesty, ton głosu.

3. Po co nam emocje?

Praca w grupach

Podziel uczniów na 4–5-osobowe zespoły.

WARIANT DLA KLASY I:

Rozdaj każdemu zespołowi duży arkusz papieru, kredki oraz jeden emotikon przedstawiający jedną z czterech emocji (załącznik nr 13): złość, strach, smutek, radość. Następnie powiedz, że zadaniem dzieci będzie narysowanie jednej sytuacji, w której można czuć to uczucie. Podkreśl, że rysunki wykonane przez dzieci

mogą być schematyczne. Następnie podejdź do każdej z grup i w razie potrzeby pomóż ustalić im, w jakich sytuacjach możemy odczuwać daną emocję.

WARIANT DLA KLAS II ORAZ III:

Przekaż każdemu zespołowi dużą kartkę papieru, klej oraz rozsypankę wraz z nazwami emocji (załącznik nr 14). Poproś, aby uczniowie dopasowali nazwy emocji do opisu ich funkcji.

W ramach omówienia ćwiczenia poszczególne zespoły prezentują efekty swoich prac na forum.

Podsumowując ćwiczenie podkreśl, że emocje pomagają nam w codziennym życiu. Dzięki nim wiemy, czy dzieje się dla nas coś ważnego, czy coś nam zagraża, w jaki sposób powinniśmy się zachować. Kiedy np. czujemy strach przed przejściem przez skrzyżowanie na ruchliwej ulicy, wiemy, że powinniśmy bacznie się rozglądać i w razie potrzeby zatrzymać się lub przyspieszyć kroku. Kiedy np. czujemy złość w sytuacji, gdy ktoś próbuje zabrać nam coś, co do nas należy, zyskujemy siłę do obrony siebie lub wezwania pomocy. Kiedy zaś np. czujemy wstyd po tym, gdy obgadywałeś koleżankę lub kolegę z klasy, wiemy, że nie warto tego robić w przyszłości, a teraz powinniśmy przeprosić. Każda emocja pełni w naszym życiu inne zadanie. Rozumiejąc, o czym nas informuje nasze samopoczucie, możemy lepiej korzystać z naszych uczuć.

4. Teatr emocji. Część I

Praca indywidualna

Rozdaj każdemu uczniowi załącznik nr 15, nożyczki, taśmę klejącą, słomki oraz czarną kredkę. Poproś, aby uczniowie wycięli i przykleili do otrzymanych słomek wszystkie osiem twarzy bohatera. Gdy wszystkie dzieci wytną i przykleją otrzymane twarze, poproś, aby narysowały na nich kolejno mimikę wyrażającą: złość, smutek, strach, wstyd, zdziwienie, wstręt, radość i dumę. W ramach podsumowania tej części zadania zachęć uczniów do wzajemnej prezentacji wykonanych przez siebie kukiełek.

Teatr emocji. Część II

Praca na forum

Wyjaśnij dzieciom, że za chwilę przeczytasz im opisy kilku sytuacji, które spotkały Toleka. Zadaniem uczniów będzie określenie, jaką emocję odczuwał Tolek w powyższych sytuacjach i podniesienie

odpowiedniej kukielki. Następnie odczytaj na głos kolejne opisy sytuacji (załącznik nr 16), zostawiając dzieciom za każdym razem wystarczającą ilość czasu na zastanowienie się i wybranie odpowiedniej twarzy bohatera.

W ramach omówienia ćwiczenia zadaj dzieciom następujące pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście w trakcie wykonywania tego ćwiczenia?
- Czy za każdym razem wszyscy podnosiliście twarze wyrażające te same emocje? Jeżeli tak/nie, jak myślicie, dlaczego?

W ramach podsumowania podkreśl, że czasami różni ludzie czują różne emocje w tych samych sytuacjach. Jest to normalne. Zdarza się również, że w niektórych sytuacjach możemy czuć więcej niż jedną emocję, np. wtedy, gdy ktoś zniszczy nasz ulubiony piórnik, możemy z jednej strony czuć złość na tę osobę, co w efekcie daje nam siłę do zareagowania w tej sytuacji oraz smutek z powodu straty*.

***UWAGA:** Na zakończenie zbierz kukielki wykonane przez każde dziecko (np. włóż twarze od każdego dziecka do osobnej plastikowej koszulki z imieniem) i zostaw je na kolejne zajęcia. Będą one potrzebne do wykonania jednego z zadań.

5. Trudne emocje

Praca na forum

ĆWICZENIE DLA KLAS II i III:

Powieś na tablicy duży arkusz papieru. Następnie zapytaj dzieci, co one same lub inne znajome im osoby robią wtedy, gdy mają zły nastrój lub kiedy

przeżywają coś trudnego. Wszystkie pomysły dzieci zapisuj na arkuszu. Następnie powiedz, że czasami w sytuacjach, w których czujemy trudne emocje, takie jak np. złość, strach, wstyd, możemy zachowywać się pod ich wpływem w sposób, który jest nieprzyjemny lub krzywdzący dla nas samych lub dla innych ludzi. Tak dzieje się chociażby w sytuacji, w której pod wpływem złości zaczynamy bić lub przezywać drugą osobę lub niszczyć jakieś rzeczy. I chociaż często nam się wydaje, że wszystkiemu winne są emocje, nie o to w rzeczywistości chodzi. To nasze zachowanie jest nie w porządku, nie zaś samo uczucie. Następnie powieś na tablicy drugi arkusz papieru i narysuj na nim „łapkę w górę”. Wspólnie z uczniami zdecyduj, które ze sposobów umieścicie na drugim arkuszu. Powinny się na nim znaleźć tylko te z propozycji dzieci, które nie wyrządzają krzywdy im samym ani innym ludziom*. Na zakończenie podkreśl wagę rozmowy z bliskimi osobami o tym, co przeżywamy, jako jednego z najważniejszych sposobów radzenia sobie z trudnymi przeżyciami.

***UWAGA:** Wśród konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami powinny na pewno znaleźć się rozmowa z kimś bliskim oraz przytulenie się do kogoś bliskiego. Jeżeli dzieci ich nie wymieniły, zadбай, aby zostały dopisane do listy.

6. Do zobaczenia wkrótce!

Zakończenie zajęć

Podziękuj dzieciom za wspólną pracę. Powiedz, że Szeryf Cyberzachodu przysłał kolejną wiadomość e-mail i odczytaj jej treść (załącznik nr 17). Sprawdź, czy każde dziecko zaznaczyło sobie stronę, na której znajduje się zadanie domowe. Przypomnij, aby dzieci przyniosły książeczkę z wykonanym zadaniem za tydzień, na kolejną lekcję.

ZAŁĄCZNIK NR 12

E-mail od Szeryfa Cyberzachodu – trzecie spotkanie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Trzecie spotkanie

Witajcie Cyberzuchy!

Bardzo się cieszę na nasze kolejne spotkanie. Na początek chciałbym podziękować tym spośród Was, którzy wykonali zadania domowe. Brawo za zaangażowanie! Jeżeli któreś z Was z jakiś powodów nie wykonało ćwiczenia, mam nadzieję, że uzupełni je do kolejnych zajęć. Pamiętajcie, liczę na Was.

W trakcie dzisiejszych zajęć porozmawiamy o emocjach. Uczucia towarzyszą nam przecież każdego dnia, również wtedy, kiedy korzystamy z mediów elektronicznych. Są naszymi sprzymierzeńcami. Podpowiadają nam, jakie znaczenie ma dla nas to, co się stało i – jeżeli wydarzyło się coś nieprzyjemnego – w jaki sposób możemy to zmienić. Emocje informują nas np. że: ktoś przekroczył nasze granice publikując o nas nieprawdziwe informacje w sieci (złość), straciliśmy coś cennego, gdy niechcący usunęliśmy swoje ulubione zdjęcia z telefonu (smutek), dokonaliśmy czegoś, co wydawało się początkowo niemożliwe do zrobienia, gdy uda nam się pokonać kolejny poziom gry (duma).

Dzisiejsze zabawy i ćwiczenia pomogą Wam rozwijać Wasze umiejętności radzenia sobie z emocjami, również wtedy, gdy dotyczy to Internetu i mediów elektronicznych. Resztę wyjaśni Wam nauczyciel.

Życzę Wam przyjemnych zajęć!
Szeryf Cyberzachodu

ZAŁĄCZNIK NR 13

Emotikony



RADOŚĆ



STRACH



ZŁOŚĆ



SMUTEK

ZAŁĄCZNIK NR 14

Funkcje emocji – rozsypanka

Polecenie: Połączcie każdą nazwę emocji z odpowiednim opisem jej funkcji.

STRACH

ZŁOŚĆ

SMUTEK

WSTYD

RADOŚĆ

DUMA

ZAZDROŚĆ

MÓWI NAM O TYM, ŻE NA NASZEJ DRODZE POJAWIA SIĘ ZAGROŻENIE.

POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY KTOŚ ZROBI NAM COŚ,
CZEGO NIE CHCEMY I POMAGA NAM SIĘ OBRONIĆ.

INFORMUJE NAS O TYM, ŻE STRACILIŚMY DLA NAS COŚ WAŻNEGO.

**POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY ZROBIMY KOMUŚ COŚ NIEPRZYJEMNEGO,
A WIEMY, ŻE NIE POWINNIŚMY BYLI TEGO ZROBIĆ.**

**INFORMUJE NAS O TYM, ŻE WSZYSTKO UKŁADA SIĘ TAK,
JAK TEGO CHCEMY.**

**CZUJEMY TĘ EMOCJĘ, GDY UDA NAM SIĘ ZROBIĆ COŚ,
CO BYŁO DLA NAS TRUDNE.**

**CZUJEMY TĘ EMOCJĘ WTEDY, GDY WIDZIMY, ŻE KTOŚ UMIE COŚ,
CO SAMI CHCIELIBYŚMY POTRAFIĆ.**



ZŁOŚĆ



SMUTEK



STRACH



WSTYD



ZDZIWIENIE



WSTRĘT



RADOŚĆ



DUMA

ZAŁĄCZNIK NR 16

Emocje – opisy sytuacji

OPISY SYTUACJI:

SYTUACJA NR 1

Rysia wyrwała Tolkowi z ręki flamaster, przez co zniszczył sobie pieczołowicie wykonywany rysunek. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: złość.

SYTUACJA NR 2

Tolek dostał w prezencie od taty i mamy płytę CD z ulubioną muzyką. Przypadkiem upuścił płytę na podłogę i ją zarysował. Jedna z piosenek nie działa. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: smutek, złość.

SYTUACJA NR 3

Tolek pierwszy raz nocuje w domu swojego kolegi. W nocy budzi go jakiś dziwny hałas. W pokoju jest ciemno i Tolek nic nie widzi. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: strach.

SYTUACJA NR 4

W trakcie długiej przerwy Tolek obgadywał ze Stasiem swoją bliską koleżankę, Rysię. Na następnej przerwie dziewczynka podeszła do niego i powiedziała: Wiem, że mnie obgadywałeś. Jest mi strasznie przykro. Myślałam, że jesteś moim najlepszym kolegą! *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: wstyd.

SYTUACJA NR 5

Tolek wziął udział w konkursie recytatorskim. Nie był zadowolony ze swojego występu, ponieważ wiedział, że w domu wychodziło mu to lepiej. Niespodziewanie jurorzy przyznali mu pierwsze miejsce. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: zdziwienie.

SYTUACJA NR 6

Tolek, bawiąc się z Rysią w parku w berka, wdepnął nogą w psie odchody. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: wstręt, złość.

SYTUACJA NR 7

Tolek gra w drużynie piłkarskiej. Niestety, nigdy dotąd w trakcie meczu nie stał na bramce, bo trener wybiera za każdym razem na obrońcę Franka. Tym razem Franek był chory i trener pozwolił Tolkowi zająć jego miejsce. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: radość.

SYTUACJA NR 8

Tolek wziął udział w międzyszkolnym meczu piłki nożnej. Obronił bramkę w ostatniej minucie meczu, dzięki czemu jego drużyna zdobyła brązowy medal. *Co Waszym zdaniem mógł poczuć w tej sytuacji Tolek?*

Przykładowa odpowiedź: dumę.

ZAŁĄCZNIK NR 17

E-mail od Szeryfa – trzecie spotkanie – zakończenie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Do zobaczenia wkrótce!

Drogie Cyberzuchy!

Dziękuję Wam za Wasze dzisiejsze zaangażowanie. Jestem pod wrażeniem tego, jak wiele dostrzegacie i rozumiecie. Mam nadzieję, że postaracie się utrzymać swoją wrażliwość na emocje i na co dzień będziecie zwracać uwagę na to, jak się czujecie w różnych sytuacjach i dlaczego.

Pamiętajcie też, że choć emocje są zazwyczaj naszymi sprzymierzeńcami, czasami zdarza się, że pod wpływem zbyt silnych przeżyć tracimy głowę i zaczynamy zachowywać się w sposób krzywdzący dla innych ludzi. Warto w takim momencie zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej i zastanowić się z nią, co czujemy, co spowodowało, że się tak czujemy i jak możemy sobie z tym poradzić inaczej. Wtedy, kiedy skrywamy nasze emocje i z nikim o nich nie rozmawiamy, z czasem może robić się nam coraz trudniej i coraz częściej możemy wybuchać.

Dzisiaj też chciałbym Was poprosić, żebyście wzięli swoje książeczki o Cyberzachodzie. Otwórzcie je na 24 stronie. Waszym zadaniem będzie połączenie ze sobą różnych elementów – oczu, ust, rąk – które wskazują na to, że dana osoba czuje złość, smutek, strach lub radość. Mam nadzieję, że mogę na was liczyć.

Do zobaczenia za tydzień! Logujcie się z głową!

Szeryf Cyberzachodu

SCENARIUSZ NR 4

Temat: Rozmowy w języku żyrafy

Cele zajęć

- Rozwijanie umiejętności dzieci w zakresie używania języka bez przemocy – zarówno w relacjach twarzą w twarz, jak i w Internecie.
- Zwiększenie wiedzy na temat wpływu sposobu komunikowania się na relacje z innymi osobami oraz na samopoczucie.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Ostatnie spotkanie	Miniwykład	▶ Załącznik nr 18 – E-mail od Szeryfa – ostatnie spotkanie
2.	Żyrafa i szakal	Praca na forum	▶ Ilustracja przedstawiająca żyrafę oraz szakala ▶ Duże arkusze papieru ▶ Flamaster
3.	Kto to powiedział: żyrafa czy szakal?	Praca na forum	Klasa I: ▶ Kartki papieru ▶ Długopisy ▶ Załącznik nr 19 – Rysia i Tolek Klasy II i III: ▶ Kukiełki–emocje wykonane na poprzednich zajęciach ▶ Załącznik nr 19 – Rysia i Tolek
4.	Język żyrafy (ćwiczenie tylko dla klas II i III)	Praca w grupach	▶ Załącznik nr 20 – Rozsypanka zdaniowa ▶ Załącznik nr 21 – Język żyrafy ▶ Koperty ▶ Nożyczki ▶ Kleje Dodatkowo dla klasy III: ▶ Załącznik nr 22 – W języku żyrafy...
5.	Komentuj jak żyrafa (ćwiczenie tylko dla klas II i III)	Praca na forum/ indywidualna	Dla III klasy: ▶ Cztery różne ilustracje ▶ Samoprzylepne karteczki (postity) ▶ Długopisy

6.	Pożegnanie z Cyberzachodem	Miniwykład	▶ Załącznik nr 23 – E-mail od Szeryfa – Pożegnanie Cyberzachodu ▶ Załącznik 24 – Odznaki dla Cyberzuchów
----	-----------------------------------	------------	---

1. Ostatnie spotkanie

Wprowadzenie do zajęć

Przywitaj uczniów i poproś ich o otwarcie publikacji: *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* na stronie 24. Sprawdź, czy każde z nich wykonało zadanie domowe. Nagródź dzieci dobrym słowem za ich zaangażowanie i poproś, aby te, które nie wykonały pracy domowej, postarały się ją uzupełnić. Docień uczniów, którzy wykonali zaległe zadanie/zadania. Przypomnij, że dzisiaj spotykacie się po raz ostatni. Następnie powiedz, że *Cyberszeryf* przysłał do Ciebie kolejną wiadomość e-mail i odczytaj jej treść (załącznik nr 18).

2. Żyrafa i szakal

Praca na forum

Powieś na tablicy dwa arkusze papieru ze zdjęciami: żyrafy i szakala.

WARIANT DLA KLASY I:

Zapytaj uczniów, czy wiedzą, jak nazywają się te zwierzęta. Zapisz ich nazwy nad zdjęciami.

Następnie zadaj dzieciom następujące pytania:

- Czy kiedyś widzieliście te zwierzęta? Gdzie?
- Z czym Wam się kojarzy żyrafa, a z czym szakal?
- Jak zachowują się na co dzień te zwierzęta? Co jedzą? Jak zdobywają pożywienie?

Odpowiedzi i skojarzenia uczniów zapisuj na odpowiednim arkuszu papieru.

Następnie powiedz: *Szakal jest rodzajem wilka. Poluje na małe zwierzęta. Je również padlinę i rośliny. Jest więc drapieżnikiem. Żyrafa zaś, choć jest najwyższym zwierzęciem żyjącym na lądzie, żywi się jedynie roślinami. Serce żyrafy jest ogromne – potrafi ważyć 25 kg, czyli tyle, ile niektóre dzieci w Waszym wieku. Następnie zapisz pod zdjęciami następujące hasła: język szakala = język raniący innych oraz język żyrafy = język przyjaźni. Wyjaśnij, że żyrafa jest symbolem przyjaznego sposobu rozmawiania, w którym szanujemy*

drugą osobę i jesteśmy wobec niej życzliwie nastawieni. Gdy mówimy językiem żyrafy, dbamy zarówno o swoje uczucia, jak i innych. Szakal zaś jest symbolem agresywnego, niemiłego sposobu rozmawiania. Kiedy mówimy językiem szakala, raniemy innych.

WARIANT DLA KLAS II ORAZ III:

Zadaj dzieciom następujące pytania:

- Z czym kojarzą się Wam: żyrafa i szakal?
- Gdzie mieszkają? Jak się zachowują? Czym się żywią? Jak zdobywają pożywienie?

Odpowiedzi i skojarzenia uczniów zapisuj na odpowiednim arkuszu papieru. Następnie powiedz, że:

- *Szakal jest rodzajem wilka, który zamieszkuje Afrykę, Azję oraz część Europy. Żywi się małymi zwierzętami, padliną i roślinami. Jest więc drapieżnikiem. Szakal jest symbolem agresywnego, niemiłego sposobu rozmawiania. Kiedy mówimy językiem szakala, nie dbamy o uczucia innych i raniemy innych.*
- *Żyrafy są afrykańskimi roślinożernymi ssakami. Są najwyższymi zwierzętami żyjącymi na lądzie. Mają również największe serce spośród wszystkich ssaków – serce żyrafy może ważyć nawet 25 kg. Wyróżnia je bardzo długa szyja, która pozwala zobaczyć im więcej niż pozostałym zwierzętom. Żyrafa jest symbolem przyjaznego sposobu rozmawiania. Gdy mówimy językiem żyrafy, dbamy zarówno o swoje uczucia, jak i innych.*

3. Kto to powiedział: żyrafa czy szakal?

Praca na forum

WARIANT DLA KLASY I:

Daj każdemu uczniowi cztery kartki papieru i długopis. Poproś, aby uczniowie na każdej z nich napisali kolejne cyfry: 1, 2, 3 oraz 4. Następnie powiedz, że za chwilę przeczytasz im opis czterech różnych sytuacji, które spotkały Rysię i Tolka w zeszłym tygodniu (załącznik nr 19). Ich zadaniem będzie ocenienie, czy Rysia

i Tolek użyli w danej sytuacji języka żyrafy czy szakala. Jeżeli uznają, że był to język szakala, muszą zgnieść swoją kartkę w kulę. Jeżeli zaś uznają, że był to język żyrafy, zostawiają prostą kartkę. Gdy upewnisz się, że uczniowie rozumieją polecenia, przeczytaj wymienione w załączniku nr 19 opisy sytuacji i komunikaty Rysi/ Tolka. Za każdym razem daj dzieciom czas na zastanowienie. W ramach omówienia ćwiczenia sprawdź odpowiedzi udzielone przez dzieci. Powiedz, które komunikaty były wypowiedziane w języku szakala, a które w języku żyrafy i przytocz je jeszcze raz. Następnie porozmawiaj z uczniami o wykonanym ćwiczeniu.

Pytania pomocnicze:

- Jak się czuliście w trakcie wykonywania tego zadania?
- Podobało się Wam ono, czy nie podobało? Dlaczego?
- Dlaczego Waszym zdaniem ten komunikat jest wypowiedziany w języku szakala/żyrafy? Co o tym świadczy? Jak mogłaby się poczuć osoba, która go usłyszy?

WARIANT DLA KLAS II ORAZ III:

Rozdaj uczniom twarze wykonane w ramach poprzednich zajęć. Powiedz, że za chwilę przeczytasz im opisy różnych sytuacji, w których znaleźli się Rysia i Tolek (załącznik nr 19). Poproś dzieci, aby wysłuchały ich uważnie i zastanowiły się, co by poczuły, gdyby usłyszały od Rysi lub Tolka coś takiego oraz podnieśli w górę twarz wyrażającą tę emocję. Przeczytaj po kolei opisy sytuacji zawarte w załączniku nr 19. Po przeczytaniu każdego opisu sytuacji poczekaj kilka sekund, aż wszystkie dzieci podniosą do góry wybraną przez siebie emocję. Następnie zapytaj, jak myślą, czy dany bohater używa języka szakala czy żyrafy?

W ramach omówienia ćwiczenia zadaj uczniom następujące pytania pomocnicze:

- Jak czuliście się wtedy, gdy dany bohater używał języka szakala?
- Jak się czuliście, gdy ktoś używał języka żyrafy?
- Po czym poznawaliście, że dana wypowiedź należy do języka szakala?
- Po czym poznawaliście, że dana wypowiedź należy do języka żyrafy?

W ramach podsumowania podkreśl, że język szakala powoduje, że druga osoba czuje się źle potraktowana,

atakowana i nieszanowana. To zaś nie sprzyja rozwijaniu przyjaźni, rozwiązywaniu trudnych sytuacji i konfliktów. W ocenie tego, jakim językiem zwraca się do nas druga osoba, są nam pomocne nasze emocje.

4. Język żyrafy

Praca w grupach

ĆWICZENIE TYLKO DLA KLAS II ORAZ III

Podziel uczniów na 4–5-osobowe zespoły. Każdemu z nich rozdaj kopertę z rozsypanką zdaniową (załącznik nr 20), klej oraz załącznik nr 21. Poproś, aby uczniowie wybrali spośród otrzymanych haseł te, które ich zdaniem pasują do języka żyrafy i przykleili je w odpowiednim miejscu. Pomóż zespołom w razie potrzeby w ustaleniu prawidłowych odpowiedzi. W ramach omówienia ćwiczenia zaproś zespoły o zaprezentowanie swoich prac na forum klasy. W razie potrzeby skoryguj wspólnie z pozostałymi uczniami niepoprawne hasła.

WARIANT DLA KLAS II:

W ramach podsumowania porozmawiaj z uczniami o wykonanym zadaniu.

Pytania pomocnicze:

- Czy to było dla Was łatwe czy trudne zadanie? Dlaczego?
- Co robi osoba, która mówi językiem żyrafy? Jak się zachowuje w trakcie rozmowy? Czego stara się nie robić? O czym mówi?

WARIANT DLA KLAS III:

Wykorzystując załącznik nr 22, zastanów się wspólnie z uczniami, w jaki sposób powinna zachować się osoba posługująca się językiem żyrafy. Postępuj według schematu: 1) przytocz przykładową sytuację, 2) zapytaj uczniów, jak w tej sytuacji można by zareagować, 3) stwórz wspólnie z dziećmi właściwy komunikat.

5. Komentuj jak żyrafa

Praca na forum/ praca indywidualna

ĆWICZENIE TYLKO DLA KLAS II ORAZ III

WARIANT DLA KLAS II:

Powiedz uczniom, że za chwilę poćwiczą wspólnie mówienie językiem żyrafy. Przypomnij, że żyrafa uważnie słucha, mówi o tym, co czuje, co jej się podoba lub nie podoba oraz czego potrzebuje. Następnie powiedz, że zadaniem dzieci będzie znalezienie przedmiotu, który się im podoba w trakcie, gdy będziesz liczyć do dzie-

sięciu. Powiedz, że może to być coś, co należy do nich samych, kolegi/koleżanki lub znajduje się w sali. Następnie policz wolno od 1. do 10. i upewnij się, że każde dziecko znalazło rzecz, która mu się podoba. Następnie zapytaj każdego ucznia o to, co wybrał i dlaczego*.

W ramach podsumowania ćwiczenia wyjaśnij uczniom, że każdy człowiek ma swój własny, niepowtarzalny gust. Oznacza to, że jednej osobie mogą podobać się pewne rzeczy, a innej – nie. Dlatego wtedy, kiedy chcemy coś skomentować – zarówno w Internecie, jak i w rozmowie telefonicznej lub rozmowie twarzą w twarz, warto mówić o tym, co nam się podoba lub nie podoba, zamiast – co jest ładne/brzydkie, dobre/złe, mądre/niemądre itp. Następnie zapisz na tablicy następującą formułę: *Podoba mi się, bo.../Nie podoba mi się, bo...*

***UWAGA:** Jeżeli któryś z uczniów będzie miał problem z udzieleniem odpowiedzi na pytanie, dlaczego coś mu się podoba, pomóż mu w jej znalezieniu (np. poprzez zadawanie pytań i używanie technik aktywnego słuchania, np. *Może podoba ci się sukienka Ilony, bo ma wiele falbanek i jest bardzo kolorowa? Chyba chcesz mi powiedzieć, że podoba ci się, bo kojarzy ci się z wakacjami.*).

WARIANT DLA KLASY III:

Wyjaśnij uczniom, że każdy człowiek ma swój własny, niepowtarzalny gust. Oznacza to, że jednej osobie mogą podobać się pewne rzeczy, a innej – nie. Dlatego wtedy, kiedy chcemy coś skomentować – zarówno w Internecie, jak i w rozmowie telefonicznej czy w rozmowie twarzą w twarz, warto mówić o tym, co nam się podoba lub nie podoba, zamiast – co jest ładne/brzydkie, dobre/złe, mądre/niemądre itp. Następnie zapisz na tablicy następującą formułę: *Podoba mi się,*

bo.../Nie podoba mi się, bo... Rozdaj każdemu uczniowi dwie samoprzylepne karteczki i długopis. Na tablicy powieś cztery różne ilustracje. Poproś, aby każdy uczeń wybrał sobie spośród nich jedną, która mu się podoba i jedną, która mu się nie podoba. Następnie poproś, aby uczniowie zastanowili się, dlaczego akurat ta ilustracja się im spodobała lub nie spodobała. Podpowiedz przykładowe powody (np. kolorystyka, wielkość, tematyka, brak/obecność ludzi, zwierząt, technika wykonania, przyjemne/przykre skojarzenia z czymś, przyjemne/przykre uczucia, które się w nas pojawiają itp.). Następnie poproś, aby każdy uczeń zapisał na oddzielnych samoprzylepnych karteczkach komentarze do wywieszonych rysunków według formuły: 1) *Podoba mi się, bo..., 2) Nie podoba mi się, bo...* i przykleił je pod odpowiednimi ilustracjami.

W ramach omówienia przeczytaj komentarze widniejące pod każdym z obrazków. W razie potrzeby pomóż dzieciom przeformułować wspólnie te komunikaty, które zawierają oceny.

7. Pożegnanie z Cyberzachodem

Podsumowanie zajęć

Podziękuj dzieciom za ich udział i zaangażowanie w trakcie zajęć. Powiedz, że dziś pożegnają się również z *Szeryfem Cyberzachodu*. Następnie powiedz, że *Cyberszeryf* przysłał do ciebie ostatnią wiadomość e-mail i odczytaj jej treść (załącznik nr 23). Rozdaj każdemu dziecku odznakę cyberzucha (załącznik nr 24). Następnie zaprezentuj uczniom aplikację komputerową: *Rysia i Tolek w Cyberświecie* i zachęć dzieci do skorzystania z niej (www.rysiaitolekwcyberswiecie.pl).

ZAŁĄCZNIK NR 18

E-mail od Szeryfa – ostatnie spotkanie

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Ostatnie spotkanie

Witajcie moje drogie Cyberzuchy!

Słyszmy się i bawimy dzisiaj razem niestety po raz ostatni. Jest mi bardzo smutno z tego powodu, ale jako szeryf mam wiele zadań i obowiązków, i muszę pomóc kolejnym dzieciom.

Mam nadzieję, że spodoba się Wam temat naszego ostatniego spotkania – porozmawiamy sobie dzisiaj o językach żyrafy i szakala. Zdziwieni? Tak, tak, moi drodzy, o językach, nie pomyliłem zajęć – to nie lekcje z przyrody. To lekcje z porozumiewania się z innymi ludźmi. Dowiedcie się dzisiaj o tym, że niektórzy ludzie potrafią rozmawiać z innymi w taki sposób, żeby czuli się rozumiani i szanowani. Nawet wtedy, kiedy mówią o trudnych sprawach. Inni zaś nie zwracają uwagi na uczucia innych osób i często je ranią. Ci pierwsi umieją mówić językiem żyrafy, ci drudzy używają języka szakala.

W sieci również można spotkać osoby, które używają języka szakala – atakują innych, oceniają, wyśmiewają i krytykują bezpodstawnie. Niektórzy z nich nie zdają sobie z tego sprawy. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy umieli rozmawiać z innymi w sposób, który pozwoli nam na rozwijanie przyjaźni i przychylnego nastawienia innych do nas samych. Resztę powie Wam już wasz nauczyciel.

Przyjemnych zajęć!

Szeryf Cyberzachodu

ZAŁĄCZNIK NR 19

Rysia i Tolek

SYTUACJA NR 1

Rysia obejrzała zdjęcie, które wysłał jej smsem Tolek. Pokazał jej wykonane przez siebie przebranie na strój karnawałowy. W odpowiedzi napisała:
Wyglądasz okropnie! Po co to coś zielonego na głowie? Beznadziejny pomysł.

SYTUACJA NR 2

Tolek na przerwie podszedł do Rysi, powiedzieć jej co myśli o jej komentarzu do zdjęcia w wykonanym przez niego przebraniu. Powiedział: *Przykro mi, że mnie tak krytykujesz. Następnym razem się ze mnie nie śmiej.*

SYTUACJA NR 3

Rysia dała Tolkowi w prezencie narysowany przez siebie komiks: *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie*. Gdy następnego dnia przyszedł do szkoły, zapytała, czy się mu spodobał. Tolek odpowiedział: *Strasznie się cieszę, że nas narysowałaś. Najbardziej podoba mi się Dzika Banda. Ale nie rozumiem, dlaczego nie ma tam naszego kolegi Franka? Super by tam pasował.*

SYTUACJA NR 4

Rysia popchnęła Tolka, przez co wylał on na siebie kompot. Bardzo się zezłościł i powiedział: *Jesteś ślepa czy co? Patrz, jak biegniesz.*

ZAŁĄCZNIK NR 20

Rozsypanka zdaniowa

Mówi o tym, co
widzi bez oceniania
drugiej osoby.

Słucha innych i dąży
do zrozumienia ich
punktu widzenia.

Krytykuje i ocenia.

Uogólnia – *ty zawsze...*,
ty nigdy... – krytykuje więc
osobę, nie jej zachowanie.

Nie przyjmuje tego,
że ktoś ma inne zdanie.

Mówi o uczuciach i o tym,
czego potrzebuje.

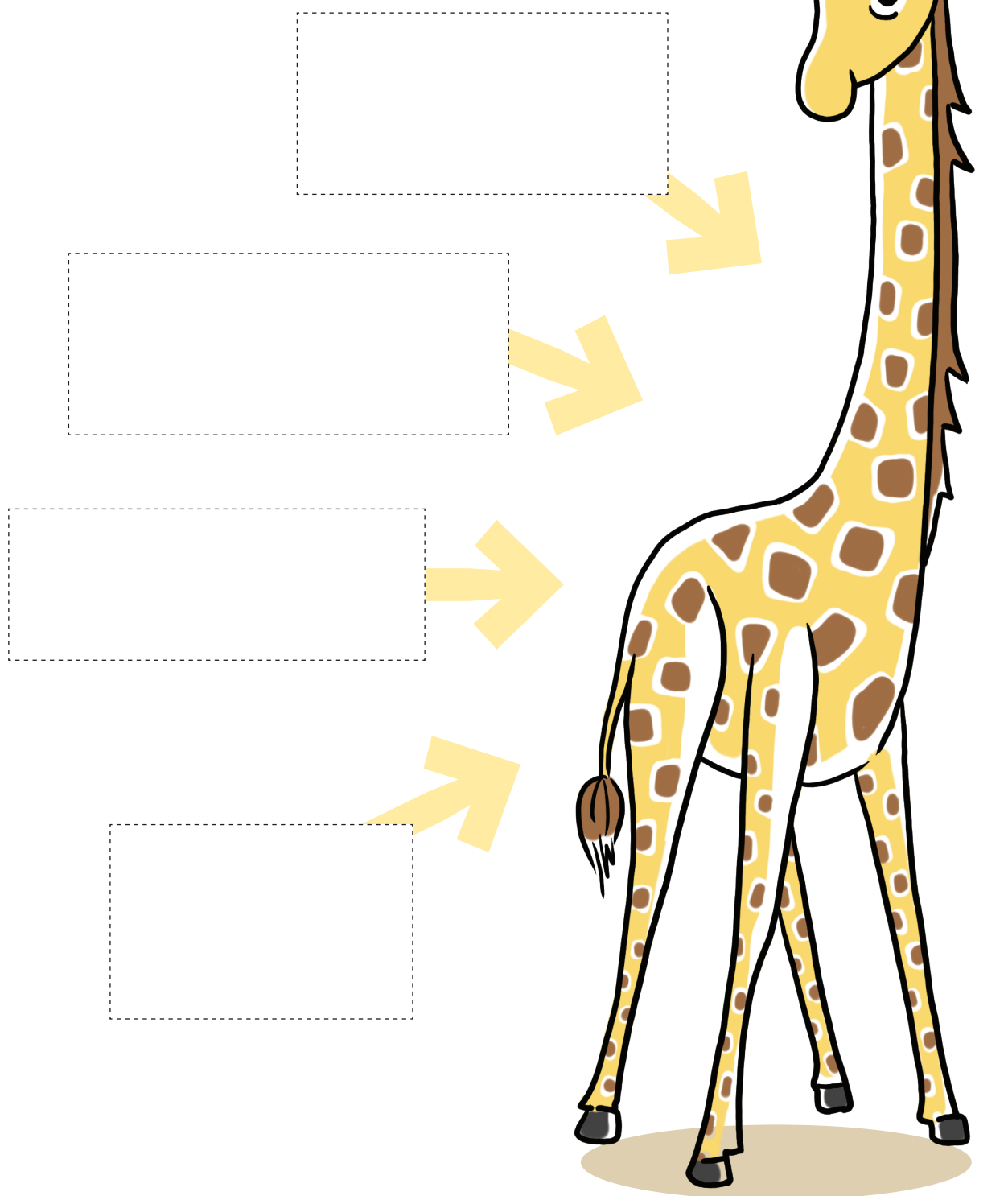
W sytuacji, gdy coś jej się
nie podoba, odnosi się
do konkretnego zachowania.

Sprawia innym
przykrość.

ZAŁĄCZNIK NR 21

Język żyrafy

Instrukcja: Dopasujcie odpowiednie hasła, które Waszym zdaniem odnoszą się do języka żyrafy. Przyklejcie je w wybranych przez siebie miejscach.



ZAŁĄCZNIK NR 22

W języku żyrafy...

SYTUACJA NR 1

Rysia obejrzała zdjęcie, które wysłał jej smsem Tolek. Pokazał jej wykonane przez siebie przebranie na strój karnawałowy. Strój nie podoba jej się, ale wie, że Tolek włożył wiele wysiłku w jego zrobienie. Co może mu odpowiedzieć?

Przykładowe odpowiedzi:

- Rysia mogłaby docenić włożony wysiłek albo sam pomysł, np. *Napracowałeś się przy nim, to widać.*
- Dziewczynka mogłaby zwrócić uwagę na te elementy, które się jej podobają w kostiumie, np. *Podoba mi się kolor, który wybrałeś.*
- Jeżeli Rysia chciałaby powiedzieć Tolkowi, że nie podoba jej się jego przebranie, mogłaby powiedzieć np. *Ciekawy pomysł. Ja jednak wolalabym, żebyś przebrał się za pirata.*

SYTUACJA NR 2

Rysia popchnęła Tolka, przez co wylał on na siebie kompot. Bardzo się zezłościł. Co mógłby powiedzieć?

Przykładowe odpowiedzi:

- Tolek mógłby powiedzieć Rysi, jak się teraz czuje, np. *Jestem zły na ciebie. Dlaczego mnie popchnęłaś? Jestem teraz cały mokry!*
- Chłopiec mógłby powiedzieć Rysi o swoich oczekiwaniach, np. *Następnym razem uważaj, gdy będziesz biegła. Nie lubię, gdy na mnie wpadasz.*
- Tolek mógłby również powiedzieć o swoich potrzebach, np. *Potrzebuję, żebyś mnie teraz zostawiła i przyszła za jakiś czas. Jestem teraz strasznie zły, a nie chcę na ciebie krzyczeć. To nieprzyjemne być brudnym i mokrym.*

ZAŁĄCZNIK NR 23

E-mail od Szeryfa – pożegnanie Cyberzachodu

Od: szeryfcyberzachodu@fps.pl

Do: cyberzuchy@fps.pl

Temat: Pożegnanie Cyberzachodu

Kochane Cyberzuchy!

Cieszę się, że udało się nam razem tyle dowiedzieć i nauczyć w trakcie tych czterech tygodni zajęć. Doceniam Wasze zaangażowanie i pracę. Jestem pod wrażeniem wniosków, które wyciągacie z wykonywanych przez Was zadań. Jestem spokojny o to, że poradzicie sobie w sieci i nie tylko.

Poznaliście dzisiaj język żyrafy. Tak jak w przypadku każdej umiejętności i tu będziecie potrzebowali trochę czasu i wytrwałości, żeby nauczyć się w pełni tego sposobu rozmawiania. Starajcie się jednak zawsze dbać o uczucia innych osób, z którymi rozmawiacie. To naprawdę ważne.

Na zakończenie chciałbym Wam wręczyć odznaki pomocników Szeryfa Cyberzachodu i jeszcze raz podziękować za wspólną zabawę.

Do zobaczenia w przyszłości! Logujcie się z głową!

Wasz Szeryf Cyberzachodu

ZAŁĄCZNIK NR 24

Odznaki dla Cyberzuchów



Scenariusze zajęć dla rodziców

SCENARIUSZ NR 1

Temat: Korzystanie z mediów elektronicznych w wychowaniu

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat bezpiecznego korzystania przez dzieci z Internetu i innych mediów elektronicznych.
- Zwiększenie wiedzy na temat konsekwentnego wyznaczania zasad i ich przestrzegania w relacjach z dziećmi, w tym zasad korzystania z mediów elektronicznych.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład	-----
2.	Postawa rodziców	Dyskusja otwarta	-----
3.	Kontrakt z dzieckiem	Praca na forum	▶ Duży arkusz papieru ▶ Flamaster
4.	Kontrakt – kilka wskazówek	Miniwykład	-----
5.	Zakończenie zajęć	Miniwykład	▶ Załącznik nr 1 – <i>Bezpieczne korzystanie z mediów elektronicznych. Co może zrobić rodzic lub opiekun?</i>

1. Wprowadzenie do zajęć

Miniwykład

Przywitaj rodziców i opiekunów oraz docień to, że mimo wielu obowiązków i braku wolnego czasu udało się im dotrzeć na dzisiejsze spotkanie*. Powiedz, że przez kolejne cztery tygodnie ich dzieci będą brały udział w programie edukacyjno-profilaktycznym *Loguj się z głową*, którego celem jest rozwijanie wiedzy i umiejętności sprzyjających bezpiecznemu korzystaniu z mediów elektronicznych. Powiedz krótko o tematyce i celach poszczególnych zajęć. Następnie podkreśl, że chcesz jednocześnie poprosić rodziców o zaangażowanie, ponieważ ich rola w przeciwdziałaniu nadużywaniu mediów elektronicznych jest niezwykle ważna. Skuteczne działania angażują zarówno dzieci, rodziców i opiekunów oraz środowisko szkolne. Powiedz, że w trakcie spotkania porozmawiacie o tym,

w jaki sposób można rozwijać w dzieciach umiejętność bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych.

***UWAGA:** Jeżeli rodzice i opiekunowie jeszcze się nie znają, możesz poprosić każdego z nich o przedstawienie się i powiedzenie, którego dziecka jest rodzicem lub opiekunem. Tego typu zajęcia mogą pomóc w integracji rodziców/opiekunów, a tym samym – wspomóc Cię w codziennej wychowawczej pracy i rozwiązywaniu trudnych sytuacji między dziećmi w klasie.

2. Postawa rodziców

Dyskusja otwarta

Podkreśl, że aby rozwijać w dziecku umiejętność konstruktywnego korzystania z mediów elektronicznych, dorośli muszą określić przede wszystkim to, co ich zdaniem jest dopuszczalne.

Następnie zapytaj rodziców o to, jakie są ich doświadczenia w tym obszarze.

Pytania pomocnicze:

- Jak długo państwa zdaniem dziecko może spędzać czas wolny w użyciu mediów elektronicznych? Dlaczego?
- W jaki sposób można przestrzegać określonego czasu?
- W jakich sytuacjach dziecko najczęściej sięga po media elektroniczne? Dlaczego?
- W jakich sytuacjach rodzic sięga po media elektroniczne w wychowaniu? Dlaczego?

Podsumowując rozmowę podkreśl, że to, w jaki sposób my, dorośli, korzystamy z mediów elektronicznych, wpływa na sposób korzystania z nich przez dziecko. Chcąc kształtować właściwą postawę wobec nowych technologii u dziecka, trzeba zwrócić uwagę na to, w jaki sposób sami ich używamy, również w kontekście wychowania. Jeżeli używamy ich w sposób nadmiarowy, np. za każdym razem, gdy chcemy zmotywować dziecko do zrobienia czegoś lub wyciszenia jego emocji, może się okazać, że ich dziecko będzie w przyszłości również używało mediów w podobny sposób, np. do regulowania swoich emocji. To z kolei będzie sprzyjało nadmiarowemu korzystaniu z mediów elektronicznych w przyszłości.

3. Kontrakt z dzieckiem

Praca na forum

Powiedz, że jednym z najważniejszych narzędzi rozwijających w dzieciach umiejętność bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych jest kontrakt zawarty na tę okazję z rodzicami. Na dużym arkuszu papieru zawieszonym na tablicy zapisz następujące hasła: czas, sposób korzystania, liczba zasad, sposób ich sformułowania, konsekwencje, zagrożenia w sieci. Następnie zapytaj rodziców, jak ich zdaniem mógłby taki kontrakt wyglądać, do jakich zasad powinien się odnosić i jakie informacje zawierać. Poproś, aby rodzice w swoich propozycjach odnieśli się do wypisanych przez ciebie haseł. Propozycje rodziców zapisuj na dużym arkuszu papieru. Na zakończenie porozmawiaj z rodzicami o ich przemyśleniach dotyczących wykonywanego zadania.

Pytania pomocnicze:

- Co państwa zdaniem powinno być konieczne w podobnym kontrakcie?
- W jaki sposób najlepiej formułować zasady, aby były one dla dziecka czytelne?
- W jaki sposób można rozmawiać z dzieckiem o wprowadzanych zasadach?
- Jakie konsekwencje powinno ponieść dziecko w przypadku złamania zasad?

4. Kontrakt – kilka wskazówek

Miniwykład

Powiedz, że ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z mediów elektronicznych ułatwia rodzicom współpracę z dzieckiem w tym zakresie. Podkreśl, że nie ma jednego słusznego sposobu na stworzenie kontraktu. Warto jednak kierować się kilkoma zasadami:

- Zawarte w kontrakcie zasady powinny zostać spisane i umieszczone w widocznym dla dziecka miejscu – najlepiej tam, gdzie dziecko najczęściej korzysta z komputera. Dzięki temu dziecko będzie mogło łatwo przypomnieć sobie, jakie zasady korzystania z mediów elektronicznych obowiązują w jego domu.
- Zasady powinny być krótkie i sformułowane w sposób pozytywny, tzn. powinny opisywać pożądane zachowanie, nie zaś to, czego nie wolno robić. Przykład: zamiast: *Nie jem przy komputerze*, to *Jem i piję zawsze przy stole i myję ręce, nim usiądę do komputera*. Dzięki temu dla dziecka jest jasne, w jaki sposób powinno zmienić swoje zachowanie by dostosować je do oczekiwań rodzica.
- Zasad powinno być w kontrakcie niewiele, nie więcej niż 5–6. Dzięki temu łatwiej będzie je dziecku zapamiętać i pracować nad ewentualną zmianą swojego zachowania. Warto zawsze zaczynać wprowadzenie zmian od kilku zasad i w momencie ich osiągnięcia zaczynać pracować nad kolejnymi. Nam, rodzicom, w takiej sytuacji będzie również łatwiej pomóc dziecku w opanowaniu nowych umiejętności.
- Zadaniem zasad jest ochrona jakiegoś ważnego z perspektywy rozwoju dziecka dobra. Dlatego wprowadzając je, zawsze powinniśmy przemyśleć cel, któremu mają one służyć. Jeżeli będziemy sami przekonani co do słuszności funkcjonowania pewnych zasad, będzie nam

również łatwiej konsekwentnie egzekwować ich przestrzegania od dziecka.

- Kontrakt powinien odwoływać się do czasu spędzanego przed wszystkimi mediami elektronicznymi, m.in. TV, komputer, telefon. Podkreśl, że dostępne w tym momencie badania nie określają precyzyjnie, ile czasu dzieci mogą spędzać z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Nie może to być jednak łącznie więcej niż dwie godziny dziennie z przerwami w ich korzystaniu.
- W kontrakcie powinien zostać zapisany sposób postępowania przez dziecko w sytuacji, gdy korzystając z mediów elektronicznych wydarzy się coś, co wzbudzi w dziecku przykre uczucie lub niepokój. Przykład: dziecko przeczyta w sieci przykry komentarz na swój temat. W takiej sytuacji powinno zwrócić się do rodzica z prośbą o pomoc lub porozmawiać o tym z dorosłą osobą. Jest to szczególnie ważne w przypadku różnych zagrożeń, które może napotkać dziecko używając Internetu (np. cyberprzemoc, kontakt z niebezpiecznymi treściami, takimi jak pornografia czy z nieznanymi osobami).
- Kontrakt powinien uwzględniać zróżnicowany tygodniowo plan (nauka w szkole, weekendy, czas wolny, rodzaje aktywności).
- Dziecko powinno być poinformowane, jakie konsekwencje poniesie w sytuacji złamania którejś z zasad zawartych w kontrakcie. Konsekwencja powinna być adekwatna do złamanej zasady. Jej celem powinno być skłonienie dziecka do refleksji na temat swojego postępowania i zmiany zachowania. Nie powinna być zbyt dotkliwa.

- Rozmawiając z dzieckiem o kontrakcie warto poświęcić dużo czasu na to, aby dziecko dobrze zrozumiało, czemu służą wprowadzane zasady, jakich sytuacji dotyczą i co spotka je w sytuacji, gdy którąś z zasad złamie. Warto podkreślić również, że zasady wprowadzane są z uwagi na dobro dziecka.

Na zakończenie podkreśl, że kontrakt jest jedynie narzędziem, które może być pomocne rodzicowi w rozwijaniu umiejętności bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych. Aby mógł być skuteczny, niezbędne jest nie tylko zaangażowanie i konsekwencja rodzica, ale również monitorowanie zachowania dziecka.

5. Zakończenie zajęć

Miniwykład

Poproś rodziców i opiekunów o to, aby w najbliższym tygodniu postarali się ustalić z dzieckiem kontrakt na używanie mediów elektronicznych w ich domu i starali się monitorować jego przestrzeganie. Podkreśl przy tym rolę ich wytrwałości i to, że zawsze nowe reguły budzą tymczasowy sprzeciw dzieci, ponieważ dotyczą obszaru, który sprawia im ogromną przyjemność. Z czasem jednak dzieci uczą się i zaczynają respektować zasady, dzięki czemu zaangażowanie rodziców lub opiekunów w tym obszarze może się zmniejszać. Na zakończenie podziękuj rodzicom i opiekunom za ich obecność na spotkaniu i zaangażowanie, i przekaz materiały znajdujące się w załączniku nr 1. Jednocześnie zaproś ich do udziału w kolejnym spotkaniu. Powiedz krótko o celach zajęć i podaj konkretny termin.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Bezpieczne korzystanie z mediów elektronicznych. Co może zrobić rodzic lub opiekun?

- Zaczynij od zainstalowania oprogramowania blokującego strony z treściami szkodliwymi dla dzieci (np. pornografia).
- Ustal z dzieckiem kontrakt dotyczący używania mediów elektronicznych w domu i poza nim.

Ustalając kontrakt, kieruj się kilkoma zasadami:

- Zawarte w kontrakcie zasady powinny zostać spisane i umieszczone w widocznym dla dziecka miejscu – najlepiej tam, gdzie dziecko najczęściej korzysta z komputera. Dzięki temu dziecko będzie mogło łatwo przypomnieć sobie, jakie zasady korzystania z mediów elektronicznych obowiązują w jego domu.
- Zasady powinny być krótkie i sformułowane w sposób pozytywny, tzn. powinny opisywać pożądane zachowanie, nie zaś to, czego nie wolno robić. **Przykład:** Zamiast: *Nie jem przy komputerze*, to *Jem i piję zawsze przy stole i myję ręce, nim usiądę do komputera*. Dzięki temu dla dziecka jest jasne, w jaki sposób powinno zmienić swoje zachowanie by dostosować je do oczekiwań rodzica.
- Zasad powinno być w kontrakcie niewiele, nie więcej niż 5–6. Dzięki temu łatwiej będzie je dziecku zapamiętać i pracować nad ewentualną zmianą swojego zachowania. Warto zawsze zaczynać wprowadzenie zmian od kilku rzeczy i w momencie ich osiągnięcia zaczynać pracować nad kolejnymi. Nam, rodzicom, w takiej sytuacji będzie również łatwiej pomóc dziecku w opanowaniu nowych umiejętności.
- Zadaniem zasad jest ochrona jakiegoś ważnego z perspektywy rozwoju dziecka dobra. Dlatego wprowadzając je, zawsze powinniśmy przemyśleć cel, któremu mają one służyć. Jeżeli będziemy sami przekonani co do słuszności funkcjonowania pewnych zasad, będzie nam również łatwiej konsekwentnie egzekwować ich przestrzegania od dziecka.
- Kontrakt powinien odwoływać się do czasu spędzanego przed wszystkimi mediami elektronicznymi, m.in. TV, komputerem, telefonem. Podkreśl, że dostępne w tym momencie badania nie określają precyzyjnie, ile

czasu dzieci mogą spędzać z wykorzystaniem mediów elektronicznych. Nie może to być jednak łącznie więcej niż dwie godziny dziennie z przerwami w ich korzystaniu.

- W kontrakcie powinien zostać zapisany sposób postępowania przez dziecko w sytuacji, gdy korzystając z mediów elektronicznych wydarzy się coś, co wzbudzi w dziecku przykre uczucie lub niepokój. Przykład: dziecko przeczyta w sieci przykry komentarz na swój temat. W takiej sytuacji powinno zwrócić się do rodzica z prośbą o pomoc lub porozmawiać o tym z dorosłą osobą. Jest to szczególnie ważne w przypadku różnych zagrożeń, które może napotkać dziecko używając Internetu (np. cyberprzemoc, kontakt z niebezpiecznymi treściami, takimi jak pornografia czy z nieznanymi osobami).
- Kontrakt powinien uwzględniać zróżnicowany tygodniowo plan (nauka w szkole, weekendy, czas wolny, rodzaje aktywności).
- Dziecko powinno być poinformowane, jakie konsekwencje poniesie w sytuacji złamania którejś z zasad zawartych w kontrakcie. Konsekwencja powinna być adekwatna do złamanej zasady. Jej celem powinno być skłonienie dziecka do refleksji na temat swojego postępowania i zmiany zachowania. Nie powinna być zbyt dotkliwa.
- Rozmawiając z dzieckiem o kontrakcie warto poświęcić dużo czasu na to, aby dziecko dobrze zrozumiało, czemu służą wprowadzane zasady, jakich sytuacji dotyczą i co spotka je w sytuacji, gdy którąś z zasad złamie. Warto podkreślić również, że zasady wprowadzane są z uwagi na dobro dziecka.
- Monitoruj zachowanie dziecka w Internecie i przestrzeganie przez nie ustalonych zasad. Pozwalaj dziecku na surfowanie po sieci tylko wtedy, gdy jesteś w domu (lub jest inny dorosły opiekun). Gdy dziecko spędza czas w Internecie, bądź przy nim i kontroluj, co ogląda.
- Wyciągaj konsekwencje w przypadku złamania zasad. Nie bądź jednak zbyt surowy. Pamiętaj, że Twoim celem jest ochrona dziecka, nie jego ukaranie.

- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, w jaki sposób należy zachowywać się wobec innych użytkowników Internetu (netykieta). Możesz wykorzystać w tym celu informacje zawarte w publikacji *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie* (s. 4/5), którą Twoje dziecko otrzymało w ramach zajęć z programu *Loguj się z głową*. Bezpłatna wersja online znajduje się na stronie Fundacji Poza Schematami (<https://fundacijapozaschematami.pl/wp-content/uploads/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf>).
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie zagrożenia może spotkać w sieci i jak może w takiej sytuacji zareagować. Zachęcaj je do tego, aby informowało Cię o wszystkich niepokojących zdarzeniach, również tych, które spotykają jego kolegów i koleżanki. W celu rozmowy możesz ponownie sięgnąć do publikacji *Rysia i Tolek na Cyberzachodzie*.
- Pamiętaj, że używając mediów elektronicznych wspólnie z dzieckiem możesz je w praktyce nauczyć zasad prawidłowego postępowania w Internecie i reagowania w sytuacji zagrożenia.
- Dowiedz się, co Twoje dziecko robi i lubi robić w Internecie. Współuczestnicząc w życiu online swojego dziecka poznajesz je, wzmacniasz Waszą więź i zyskujesz szansę realnego wpływu na to, jak korzysta z mediów elektronicznych – bezpiecznie czy ryzykownie.
- Wyrażając zgodę na korzystanie z wybranych gier komputerowych, korzystaj z systemu PEGI. Jeżeli sam chcesz dowiedzieć się, na czym dana gra polega, skorzystaj z serwisu You Tube (www.youtube.pl). Znajdziesz tam materiały filmowe zawierające fragmenty wielu gier.

SYSTEM PEGI

Jest to europejski system oceny gier komputerowych. Został opracowany po to, aby pomóc rodzicom oraz opiekunom w podejmowaniu decyzji dotyczących używania wybranych gier przez dzieci w określonym wieku. W zależności od tego, od jakiego wieku przeznaczona jest dana gra, na opakowaniu (lub w opisie gry online) można znaleźć następujące liczby: „3”, „7”, „12”, „16” oraz „18”.

Przykład: PEGI 3 oznacza, że gra jest odpowiednia dla osób w każdym wieku, zaś PEGI 18 – wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Więcej informacji na ten temat:

<http://www.pegi.info/pl/>

- Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, w jaki sposób powinno się używać urządzeń mobilnych (np. smartfon): gdzie, kiedy, w jakich sytuacjach, w jaki sposób można to robić. Jeżeli zdecydujesz się na zakup urządzenia mobilnego dla dziecka, sprawdź, jakie usługi oferuje operator w zakresie kontroli rodzicielskiej, blokady treści i usług przeznaczonych tylko dla osób dorosłych lub numerów o podwyższonej opłacie.
- Zadbaj o czas wolny swojego dziecka. Korzystanie z mediów elektronicznych nie może być dominującą czy wręcz jedyną alternatywą w ciągu dnia. Zadbaj o jego aktywność fizyczną, spędzanie czasu na świeżym powietrzu, relacje z rówieśnikami i rozwijanie zainteresowań.

SCENARIUSZ NR 2

Temat: Media elektroniczne w wychowaniu – jak radzić sobie z trudnościami?

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy na temat bezpiecznego korzystania przez dzieci z Internetu i innych mediów elektronicznych.
- Zwiększenie wiedzy na temat konsekwentnego wyznaczania zasad i ich przestrzegania w relacjach z dziećmi, w tym zasad korzystania z mediów elektronicznych.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie do zajęć	Miniwykład	-----
2.	Dziecko nie przestrzega zasad – co robić?	Praca w grupach Praca na forum	▶ Załącznik nr 1 – <i>Trudne sytuacje</i> ▶ Duże arkusze papieru ▶ Flamastry
3.	Odzwierciedlanie emocji	Miniwykład Praca na forum	▶ Duży arkusz papieru/tablica ▶ Flamaster
4.	Komunikat ja	Miniwykład Praca na forum	▶ Duży arkusz papieru/tablica ▶ Flamaster
5.	Zakończenie zajęć	Miniwykład	-----

1. Wprowadzenie do zajęć**Miniwykład**

Przywitaj rodziców i opiekunów oraz wyraż swoje zadowolenie z powodu ich obecności. Następnie zapytaj rodziców i opiekunów o ich doświadczenia z wprowadzaniem zasad dotyczących używania mediów elektronicznych w domu.

Pytania pomocnicze:

- Czy wszystkim z Państwa udało się ustalić kontrakt z dzieckiem? Jeżeli tak, jak to przebiegało?
- W jaki sposób dzieci przyjęły nowe zasady? Jak się zachowywały?
- Czy pojawiły się jakieś trudności? Jakież?

Gdy skończysz rozmawiać z rodzicami i opiekunami o ich doświadczeniach, powiedz, że w trakcie dzisiejszych zajęć porozmawiacie o tym, w jaki sposób rodzic może radzić sobie z trudnościami pojawiającymi się w kontekście nieprzestrzegania zasad przez dziecko.

2. Dziecko nie przestrzega zasad – co robić?**Praca w grupach**

Podziel rodziców i opiekunów na 4–5-osobowe zespoły. Każdemu z nich przekaz duży arkusz papieru, flamaster oraz opis jednej z trzech sytuacji dotyczących zachowania dziecka, które złamało zasady postępowania zawarte w kontrakcie (załącznik nr 1)*. Następnie poproś, aby rodzice zastanowili się, jak w tej sytuacji mogliby zachować się opiekunowie dziecka.

Po upływie maksymalnie 10 minut zaprosz zespoły do prezentacji swoich przemyśleń na forum. W ramach omówienia zadaj rodzicom następujące pytania pomocnicze:

- Co warto zrobić w sytuacji, gdy dziecko pierwszy raz złamie zasady?
- Czemu powinna służyć konsekwencja?
- Jakie warunki powinna spełniać konsekwencja w takich sytuacjach?
- Czy za każdym razem rodzic powinien wyciągać konsekwencje? Dlaczego?
- Jaką rolę w takich sytuacjach pełni nazywanie uczuć dziecka i uczuć dorosłego? W jaki sposób można to robić?

Podsumowując zadanie podkreśl, że dziecko ma prawo do tego, żeby łamać ustalone zasady. To rolą dorosłych jest dbać o ich przestrzeganie. Narzędziami, które mogą nam w tym bardzo pomagać, są odpowiednio dobrane konsekwencje, odzwierciedlanie uczuć dziecka i stosowanie komunikatu ja.

***UWAGA:** Opcjonalnie możesz również poprosić rodziców o przytoczenie sytuacji trudnej, która zdarzyła się im samym w kontekście dziecka lub słyszeli o tym, że przydarzyła się innym rodzicom.

3. Odzwierciedlanie emocji

Praca na forum

Zapisz na tablicy i przedstaw rodzicom oraz opiekunom formułę komunikatu odzwierciedlającego emocje dziecka:

*nazwa emocji + nazwa przyczyny = komunikat
odzwierciedlający emocje*

Przykład: *Myślę, że jest ci smutno, bo Marcela obiecała ci dzisiaj wspólne wyjście na lody, a zachorowała i nie możecie się spotkać.*

Powiedz, że komunikat odzwierciedlający emocje składa się z dwóch elementów: nazwy emocji oraz określania domniemanego źródła emocji, czyli ich przyczyny. Podkreśl, że nazwanie samej emocji nie jest jeszcze komu-

nikatem odzwierciedlającym, ponieważ nie pomaga dziecku w zrozumieniu, dlaczego poczuło się w taki, a nie inny sposób. Nie może więc ono z niej skorzystać – nie wie bowiem, o czym go informuje i dokonać na tej podstawie zmiany swojego zachowania.

Następnie postaraj się wspólnie z rodzicami i opiekunami stworzyć komunikaty odzwierciedlające, skierowane do dzieci w opisach przypadków zawartych w załączniku nr 1.

4. Komunikat ja

Praca na forum

Zapisz oraz przedstaw rodzicom i opiekunom formułę komunikatu ja:

*fakt + uczucie + oczekiwanie + potencjalna
konsekwencja*

FAKT – informacja o tym, co widzimy, co robi dziecko, np. *Pobrałeś grę bez mojej zgody.*

UCZUCIE – informacja o tym, jak się czujemy w związku z zachowaniem dziecka, np. *Bardzo mnie to złości.*

OCZEKIWANIE – informacja o tym, jakiej zmiany zachowania oczekujemy od dziecka, np. *Proszę, więcej tego nie rób.*

POTENCJALNA KONSEKWENCJA – informacja o tym, co się wydarzy, gdy dziecko jeszcze raz złamie ustaloną zasadę, np. *Jeżeli jeszcze raz się to powtórzy, zablokuję ci możliwość korzystania z dostępu do Internetu.*

Następnie postaraj się wspólnie z rodzicami i opiekunami stworzyć komunikaty ja skierowane do dzieci w opisach przypadków zawartych w załączniku nr 1.

5. Zakończenie zajęć

Miniwykład

Na zakończenie podziękuj rodzicom za ich obecność na spotkaniu i zaangażowanie. Poleć im bezpłatne materiały, które mogą pobrać ze strony Fundacji Poza Schematami (www.fundacijapozaschematami.pl), aplikację komputerową: *Rysia i Tolek w Cyberświecie* (www.rysiaitolekwcyberswiecie.pl) oraz portal *Mądra ochrona, mniejsze ryzyko* (www.madraochrona.pl).

ZAŁĄCZNIK NR 1

Trudne sytuacje

SYTUACJA 1

Tadeusz ma niespełna 10 lat. Chętnie spędza czas po lekcjach razem ze swoimi kolegami z klasy. Dzisiaj po południu był u kolegi. Po powrocie do domu opowiada o tym, że grał z nim w grę typu „strzelanka”, która jest przeznaczona dla dzieci od 12 r.ż. W jaki sposób może zachować się w tej sytuacji rodzic? Co może zrobić? Jakie kroki podjąć? Względem kogo?

SYTUACJA 2

Rodzice Uli długo pracują. Dziewczynka ma 8 lat. W czasie, gdy jej rodzice są nieobecni, przebywa z opiekunką. Bardzo często w wolnym czasie gra na komputerze. Jednego dnia mama wraca wcześniej z pracy i zastaje Ulę jedzącą przed komputerem. Na prośbę o wyłączenie go, dziewczynka reaguje złością i zaczyna na nią krzyczeć. W jaki sposób może zachować się w tej sytuacji rodzic? Co może zrobić? Jakie kroki podjąć? Względem kogo?

SYTUACJA 3

7-letni Marek może grać na komputerze jedną godzinę w każdą sobotę i niedzielę. W tygodniu rodzice nie zgadzają się na to, aby korzystał z komputera, który stoi na stałe w jego pokoju. Któregoś wieczoru tata Marka zauważył, że chłopiec, mimo zakazu, bawi się w komputerze. W jaki sposób może zachować się w tej sytuacji rodzic? Co może zrobić? Jakie kroki podjąć? Względem kogo?

ZAŁĄCZNIK NR 1

Trudne sytuacje – przykładowe rozwiązania

SYTUACJA 1. Przykładowe rozwiązanie: W tej sytuacji rodzice powinni podjąć działanie w stosunku do opiekunów kolegi Tadeusza (pod ich nieobecność to oni sprawują opiekę nad ich dzieckiem) oraz porozmawiać z synem. Mogliby zadzwonić do rodziców kolegi i wyrazić swoje zaniepokojenie tym, że dzieci grają w gry przeznaczone dla starszych dzieci. W zależności od tego, czy rodzice kolegi byli tego świadomi, czy też nie, mogliby wyrazić swoje oczekiwanie (stanowczo, ale z szacunkiem), że ich dziecko nie będzie grało w tego typu gry. Tadeuszowi zaś powinni powiedzieć o tym, że nie zgadzają się na to, aby grał w gry dla starszych dzieci, wyjaśnić powody swojej decyzji i doprecyzować, że zasada: gram w gry przeznaczone dla dzieci w moim wieku, dotyczy również sytuacji bycia poza domem. Powinni również poinformować chłopca, jakie konsekwencje poniesie w przyszłości, jeżeli złamie tę zasadę, np. następnym razem nie zgodzą się na wizytę u kolegi. Teraz powinni dać jednak dziecku szansę naprawy zachowania.

SYTUACJA 2. Przykładowe rozwiązanie: Rodzic może w podobnej sytuacji wybrać dwa różne sposoby reakcji na zachowanie Uli. Pierwszy z nich jest nakierowany na to, jak dziewczynka się czuje. Rodzic w tej sytuacji może odzwierciedlić uczucia dziecka, mówiąc np. Zezłościłaś się, kiedy poprosiłam Cię o wyłączenie komputera, bo bardzo chciałybyś móc dłużej na nim pograć. Do tego zaskoczyłam Cię wcześniejszym powrotem z pracy. Grasz już jednak długo i proszę, żebyś wyłączyła komputer. Chcę, żebyśmy razem miło spędziły czas. Daję Ci dwie minuty. Jeżeli tego nie zrobisz, odłączę komputer od prądu. Druga reakcja rodzica mogłaby być bezpośrednio nakierowana na zmianę zachowania dziewczynki wobec niego. W tym wypadku rodzic mógłby wykorzystać formułę komunikatu ja i powiedzieć np. Jest mi przykro, kiedy na mnie krzyczysz i mnie nie słuchasz. Oczekuję, że w ciągu dwóch minut wyłączysz komputer. Jeżeli tego nie zrobisz, odłączę go od prądu. W drugiej kolejności rodzice dziewczynki powinni porozmawiać z opiekunką dziecka i wyrazić swoje jasne oczekiwania w stosunku do tego, w jaki sposób powinna z dzieckiem spędzać czas, ile czasu maksymalnie dziewczynka może używać komputera w ciągu dnia itp. Warto byłoby również ponownie przemyśleć zasady używania komputera i konsekwencje związane z ich łamaniem, jednocześnie pamiętając, że to dorośli, nie dzieci, są od ich pilnowania.

SYTUACJA 3. Przykładowe rozwiązanie: W tym momencie rodzic powinien spokojnie, ale stanowczo wyrazić swój sprzeciw wobec zachowania chłopca. Może użyć w tym celu formuły komunikatu ja, np. Jestem bardzo rozczarowany tym, co robisz. Wiesz, że nie wolno Ci samemu włączać komputera bez naszej zgody. Wyłącz komputer i wracaj do łóżka. Rodzic powinien również przypomnieć dziecku zasady korzystania z komputera, wyrazić swoje oczekiwanie ich przestrzegania i poinformować o konsekwencji w przypadku jej złamania. Rodzice powinni również rozważyć przeniesienie komputera do innego pomieszczenia, np. salonu, gdzie dziecko nie będzie miało do niego bezpośredniego dostępu bez zgody rodziców. Innym rozwiązaniem byłoby podłączanie sprzętu tylko w godzinach, w których rodzice dopuszczają do korzystania z niego.

Notka o autorce

KINGA SOCHOCKA

Certyfikowana psychoterapeutka, pedagog. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Członek zwyczajny Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Kandydat Polskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki terapeutycznej w Warszawie. Współautorka programów profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży o potwierdzonej w badaniach ewaluacyjnych skuteczności: Wspólne kroki w Cyberświecie oraz Moje życie, mój wybór. Autorka i współautorka licznych publikacji i artykułów z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, skierowanych do specjalistów, rodziców i opiekunów oraz dzieci i młodzieży. Współtworzyła aplikacje edukacyjno-profilaktyczne dla dzieci i młodzieży: Rysia i Tolek w Cyberświecie oraz Znajdziesz mnie? Jest jedną z redakterek portalu o tematyce profilaktycznej www.madraochrona.pl skierowanego do specjalistów i rodziców. Od kilku lat prowadzi szkolenia z zakresu umiejętności psychologicznych dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. W latach 2010–2015 członkini zarządu Specjalistycznej Poradni PTPP. Pracowała m.in. w Ośrodku Profilaktyki Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży PĘPEK w Warszawie oraz w Oddziałach Wczesnej Diagnostyki przy Szkole Specjalnej w Toruniu. Realizowała i koordynowała projekty we współpracy z organizacjami pozarządowymi i sektorem publicznym, m.in. dla: Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia, Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, Urzędu m.st. Warszawy, Stowarzyszenia MONAR.