

Dobrostan cyfrowy

Poradnik dla rodzin

Oddajemy w twoje ręce przewodnik, który ma zachęcić do rozmowy i wspólnego podejmowania cyfrowych wyzwań oraz wspierać w kształtowaniu nawyków korzystnych dla całej rodziny.



SPIS TREŚCI

Urządzenia cyfrowe. Kiedy i jak ich używać?

Wykorzystaj nasze wskazówki, żeby podczas rodzinnych rozmów zgłębić temat korzystania z technologii i nauczyć się rozpoznawać momenty, w których warto odłączyć się od sieci.



01 Czy urządzenia cyfrowe to złodzieje uważności?

Porozmawiaj z rodziną o sytuacjach, w których, pochłonięci światem cyfrowym, nie zauważamy ważnych dla nas rzeczy.

Zapytaj bliskich, co powoduje, że dana chwila z rodziną lub przyjaciółmi jest ważna? Co sprawia, że dobrze się wtedy czujemy? Co robią inne osoby, z którymi wtedy jesteśmy, że czujemy się dobrze i że jesteśmy w danym momencie uważni na siebie nawzajem?

Porozmawiaj z dziećmi o tym, co sprawia, że pamiętamy jakieś momenty w naszym życiu jako istotne. Podziel się swoimi przemyśleniami: dzięki czemu ty zapamiętujesz daną chwilę? Wspólnie zastanówcie się, jakie zachowania mogłyby popsuć przeżywanie pięknych momentów w waszym życiu i dlaczego? Czy możecie to zmienić?

Przypomnij sobie momenty, w których przez pewien czas byłeś/aś nieuważny/a na to, co dzieje się wokół ciebie, ponieważ na przykład rozmawiałeś/aś przez telefon. Zapytaj swoje dzieci, czy zauważyły takie sytuacje, kiedy bliskie osoby (np. przyjaciele lub rodzina) były nieobecne, mimo że znajdowały się z nimi w tym samym pomieszczeniu i uczestniczyły we wspólnej aktywności (np. jedzeniu obiadu).

02 Znajdź czas i miejsce sprzyjające skupieniu

W których momentach waszego codziennego życia potrzebujecie większego skupienia (np. na odrabianie pracy domowej, pracę zawodową albo czas spędzany wspólnie z rodziną)? Porozmawiajcie o waszej najbliższej przestrzeni oraz o porach dnia, kiedy musicie się bardziej skoncentrować. Jak na te chwile wpływa technologia? Czym dla każdego/ej z was jest stan równowagi?

Z młodszymi dziećmi możesz zrobić krótkie ćwiczenie: stańcie na jednej nodze albo spróbujcie stanąć na rękach i sprawdźcie, jak trudno wtedy utrzymać równowagę (być może dorosłym trudniej niż dzieciom?). Możesz to doświadczenie wykorzystać w dalszej rozmowie, zadając pytania: jak na dłuższą metę wpływa na nas stanie na jednej nodze („cyfrowej”)? Czy nasz organizm dobrze się wtedy czuje? Czy domaga się odpoczynku?

Następnie zastanówcie się, jakie zasady stosować do omówionych sytuacji i miejsc, aby zachować równowagę przez cały dzień.

03 Jakie strategie działania przyjąć na przyszłość?

Na podstawie tego, co do tej pory omówiliście, porozmawiajcie o pomysłach, które mogłyby zapewnić większą równowagę waszej rodzinie. Czy są chwile w ciągu dnia, np. podczas posiłków, kiedy rodzinie przydałaby się całkowita rezygnacja z bycia online?

Możecie zrobić to dwuetapowo: najpierw wypiszcie różne możliwe propozycje, nie oceniając ich. Następnie poddajcie je dyskusji i wybierzcie zasady, które najlepiej odpowiadają na potrzeby wszystkich członków rodziny. Może będzie to specjalny „kącik skupienia” albo godziny bez internetu? A może, dzięki kreatywnej burzy mózgów, wpadniecie na jeszcze lepszy pomysł prowadzący do cyfrowej równowagi.

WARTO PAMIĘTAĆ

Działajcie razem

Zaangażuj dzieci – włącz je w proces wymyślania rozwiązań i podejmowania decyzji. Decyzje podejmowane wspólnie mają większą szansę na wejście w życie.

Zastanów się, w jaki sposób sam korzystasz z urządzeń cyfrowych

Zrozumienie własnych nawyków to pierwszy krok do zmian, które mogą się stać wzorem pozytywnych zachowań dla pozostałych członków rodziny.

Daj dzieciom narzędzia

Wspieraj dzieci, aby nauczyły się samodzielnie podejmować dobre decyzje.

„Nauczmy dzieci zadawania sobie pytań o intencję, z jaką wchodzi do internetu oraz planowania czasu, który spędzają online. Sprawdzanie swoich intencji i planowanie oznaczają uważność na siebie: uważnie sprawdzam, jakie mam potrzeby i jak będę je realizować.”

Ania Oka

blogerka, członkini Rady Rodziców Asów Internetu,
mama dwójki dzieci

Rodzinny pojemnik na smartfony, tablety lub laptopy

Razem z dziećmi zdecydujcie, które pomieszczenie (lub która jego część) i w jakich godzinach zamieni się w „strefę wolną od urządzeń cyfrowych”. Następnie zróbcie pojemnik do ich przechowywania. Możecie go razem udekorować, co będzie dodatkową okazją do wspólnej aktywności i zabawy. Podczas tworzenia pudełka porozmawiajcie: gdzie będzie jego miejsce, kiedy będziecie go używać i dlaczego.



Strefy wolne od urządzeń

Godziny bez urządzeń

Szukaj pozytywnych treści

Każda rodzina inaczej postrzega to, co jest dla niej dobre. Celem tego przewodnika jest pomóc ci określić, które rozwiązania dotyczące urządzeń cyfrowych są najlepsze dla twojej rodziny. Korzystając z zawartych tu wskazówek, wspólnie zastanówcie się, które treści i aktywności pozytywnie wpływają na wasze życie rodzinne i na każdego z was z osobna, a które nie.



01 Co warto robić w sieci?

Porozmawiaj z dziećmi o wartościowych sposobach spędzania czasu w sieci. Poproś je o podanie przykładów – może ostatnio odwiedzały strony internetowe czy korzystały z aplikacji, które je czegoś nauczyły, sprawiły, że poczuły się zmotywowane do działania lub po prostu były ciekawą rozrywką. Zapytaj, dlaczego.

02 Kiedy warto zachować ostrożność?

Zapytaj dzieci, jakie aktywności i treści w sieci budzą ich niepokój lub powodują dyskomfort i dlaczego. Jakie sygnały świadczą o tym, że pewne aktywności online nam nie służą? Zwróć uwagę, że czasem nasz organizm daje nam znać, że to, co robimy, nie jest dla nas dobre, np. odczuwamy silny strach, oglądając jakiś film, mamy problemy z zaśnięciem po długim graniu w grę albo bolą nas oczy. To dobry moment, aby porozmawiać o różnych platformach, aplikacjach i stronach internetowych i o konkretnych, naszych, sposobach na korzystanie z nich. Jeśli w rozmowie pojawi się wątek materiałów wideo, zapytaj dzieci, na jakie treści wideo warto poświęcić czas, a na jakie nie?

03 Wspólnie starajcie się znaleźć równowagę

Porozmawiaj z dziećmi, dlaczego ważne jest utrzymywanie równowagi w działaniach online i offline, i jakie mogą z tego płynąć korzyści. Jeśli uznacie, że spędzacie za dużo czasu z treściami, które nie są dla was odpowiednie, zróbcie burzę mózgów, żeby odpowiedzieć na pytanie: dzięki czemu czuję się dobrze? Następnie poszukajcie wspólnie treści, które odpowiedzą na wasze potrzeby. Ustalcie razem priorytety.

Zastanówcie się również nad tym, co dzieci mogą zrobić, kiedy trafią w sieci na nieodpowiednie treści.

WARTO PAMIĘTAĆ

Ilość i jakość są równie ważne

W zrównoważonym korzystaniu z urządzeń cyfrowych chodzi zarówno o ilość czasu spędzanego przed ekranem, jak i o jakość naszej aktywności w sieci.

Zacznij od siebie

To ty możesz dać dziecku przykład, być dla niego wzorem do naśladowania. Jeśli sam/a nie zachowujesz równowagi w korzystaniu z urządzeń cyfrowych – zastanów się nad przyczyną i spróbuj zmienić swoje nawyki. Taka zmiana może automatycznie wpłynąć na kształtowanie pozytywnych przyzwyczajeń u twojego dziecka.

Bądź elastyczny

Wprowadzanie sztywnych ograniczeń czasowych dla korzystania z urządzeń może być coraz trudniejsze w miarę, jak dzieci dorastają. Postaraj się pomóc im w uświadamianiu sobie własnych potrzeb, aby mogły zacząć podejmować mądre i samodzielne decyzje.

„Zamiast prawić kazania o internecie, idź tam razem z dzieckiem: dowiedz się, czym się interesuje, w jakie gry lubi grać i jakie portale odwiedza. Podejdź do wspólnego surfowania z ciekawością – to pozwoli ci lepiej poznać swoje dziecko i nawiązać z nim głębszą relację.”

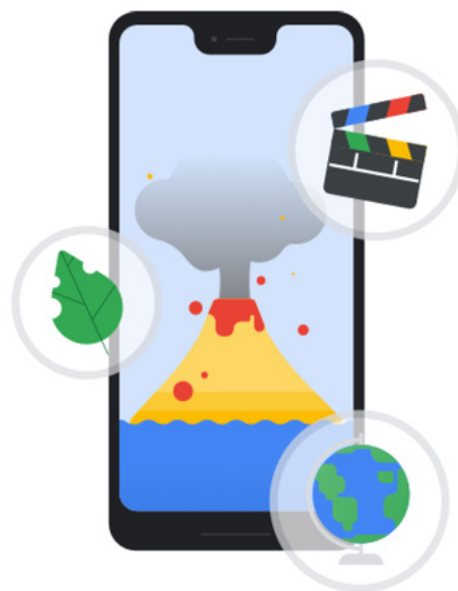
Izabela Meyza

ekspertka edukacyjna i trenerka Asów Internetu,
mama dwóch córek

ZRÓB TO Z RODZINĄ

Użyj technologii, aby nauczyć się czegoś nowego

Podjmijcie rodzinne wyzwanie: niech każdy z was przez tydzień, przy pomocy technologii, nauczy się czegoś nowego, czym następnie podzieli się z resztą rodziny. Może to być interesujący fakt o naszej planecie, ciekawostka na temat filmu, który wszyscy lubicie albo niezwykle odkrycie z historii waszego miasta. A może warto nauczyć się robić arkusz wydatków w Excelu, zaplatać warkocz w nowy sposób lub składać dinozaura z papieru? Pod koniec tygodnia porozmawiajcie o tym, czego się nauczyliście i zdecydujcie, co było dla was najbardziej interesujące lub zaskakujące.



Newsy tygodnia!

Kiedy kupić dziecku smartfon?

Decyzja o zakupie dziecku urządzenia cyfrowego nie należy do najłatwiejszych. Przy jej podejmowaniu dobrze jest wziąć pod uwagę kilka czynników. Ten przewodnik pomoże ci rozmawiać o obowiązkach związanych z posiadaniem urządzenia i o tym, co to znaczy być na nie gotowym.



01 Porozmawiajmy o smartfonach

Na początek zapytaj dziecko, dlaczego uważa, że potrzebuje telefonu albo tabletu. Spróbuj tak poprowadzić rozmowę, aby wyjść poza odpowiedzi typu „bo wszyscy mają” lub „w dzisiejszych czasach nie można żyć bez telefonu”. Twoim celem jest poznanie motywacji dziecka do posiadania telefonu.

02 Rola smartfonów w codziennym życiu

Zapytaj dzieci o to, jak wyobrażają sobie korzystanie z własnego telefonu na co dzień: jakich funkcji czy aplikacji będą używać, kiedy i gdzie będą miały go przy sobie itp. Zastanówcie się razem, czy bez telefonu też da się robić te rzeczy. A może telefon będzie mógł im coś ułatwić – co?

03 Oczekiwania i obowiązki

Wiesz już, po co twojemu dziecku telefon i jak planuje go używać. Przedstaw teraz swoją perspektywę: opowiedz o tym, jak działa smartfon i ile kosztuje nowy telefon. Porozmawiaj też o tym, jak byście sobie poradzili, gdyby uległ on uszkodzeniu lub się zgubił.

04 Czy są już gotowe?

Kiedy już przedstawiś dziecku swoją perspektywę, zastanówcie się, jak dziecko samodzielnie może monitorować czas spędzany na korzystaniu ze smartfona albo kontrolować zakupy aplikacji. Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, zapoznaj się z tematami do rozmowy w sekcji: Urządzenia cyfrowe – kiedy i jak ich używać? oraz Szukaj pozytywnych treści.

WARTO PAMIĘTAĆ

Nie ma jednej odpowiedzi

Nikt nie ustalił wieku, w którym dzieci stają się gotowe na własne urządzenia. Decyzja powinna zależeć od ich dojrzałości i odpowiedzialności związanej z posiadaniem urządzenia na własność.

Porozmawiajmy o oczekiwaniach

Nawet jeśli twoje dziecko według ciebie nie jest jeszcze gotowe na urządzenie, warto z nim porozmawiać o tym, czego będziesz od niego oczekiwać, kiedy ten czas nadejdzie. Pomoże mu to zrozumieć odpowiedzialność, jaka wiąże się z posiadaniem własnego telefonu, tabletu lub laptopa.

Skorzystaj z pomocy w zakresie bezpieczeństwa i ochrony online

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak uczyć dzieci bezpiecznego zachowywania się online (np. o silnych hasłach, o tym, z kim mogą rozmawiać w sieci za pomocą swojego urządzenia), odwiedź stronę internetową Asy Internetu¹ i Centrum Bezpieczeństwa Google².

„Moim zdaniem warto rozmawiać o telefonach, gdy nasze dziecko wchodzi w wiek szkolny, nawet jeśli nie mamy jeszcze w planach kupić dziecku takiego urządzenia. W końcu może ono dostać jeden do zabawy od kolegi czy koleżanki i wtedy taka wiedza się przyda. (...) Rozmowa z dzieckiem i początkowa, wspólnie z rodzicami przeprowadzona, nauka korzystania z telefonu jest tutaj kluczowym elementem. To właśnie dzięki temu przygotowaniu, dziecko będzie mogło nie tylko spokojnie i bez obaw wejść w świat technologii i nauczyć się nie tylko panowania nad nią, ale również nauczyć się ufać samemu sobie. A jak wiemy, zaufanie do samego siebie jest cechą, którą zdecydowanie powinniśmy pielęgnować.”

Kamil Nowak

tata trójki dzieci, pedagog, autor bloga blogojciec.pl,
członek Rady Rodziców Asów Internetu³

Stwórzcie razem prezentację

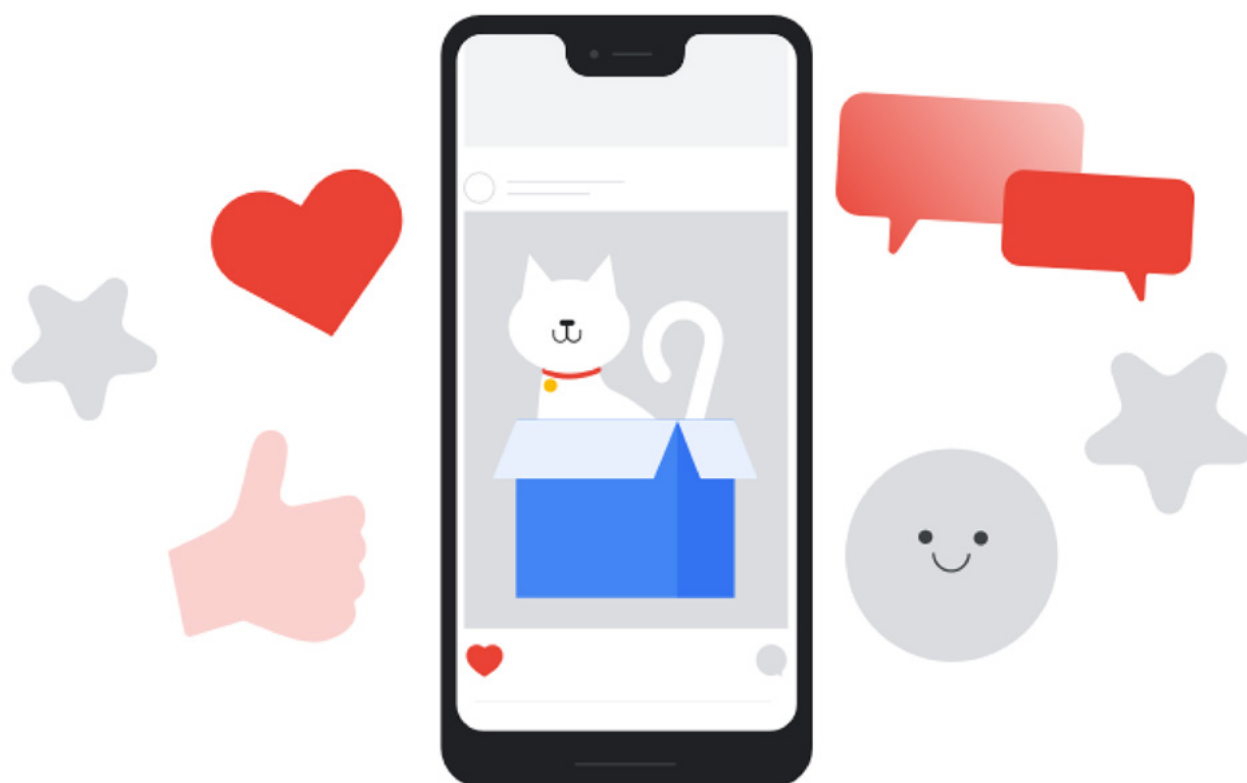
Jeśli odbyłeś powyższą rozmowę z dzieckiem, spróbujcie podsumować jej wynik w kreatywny sposób, np. w formie plakatu, komiksu lub filmiku, który będzie zawierał najważniejsze zasady korzystania z urządzeń cyfrowych. Nawet jeśli podejmiesz decyzję o wstrzymaniu się z kupnem smartfona, możecie wrócić do nich za jakiś czas, żeby sprawdzić, czy dziecko jest na to gotowe. Niech znajdą się tam konkretne rozwiązania, dotyczące radzenia sobie w różnych sytuacjach. Możesz też, korzystając ze stworzonego kodeksu, pokazywać dziecku, jak ty na co dzień realizujesz te zasady (np. dbania o bezpieczeństwo czy prywatność).

Pamiętaj, że to ty jako rodzic podejmujesz ostateczną decyzję o kupnie smartfona lub odłożeniu zakupu na późniejszy czas. Twoja odmowna decyzja może sprawić, że dziecko będzie smutne lub złe. Usłysz jego emocje i zrozum, jak trudna może być dla niego ta sytuacja. Dokładnie wytłumacz, jakie intencje stoją za twoją decyzją i określcie, kiedy i w jakich okolicznościach wróćcie do rozmowy. Warto porozmawiać także o tym, jak dziecko może zaspokajać ważne potrzeby, które sygnalizowało w rozmowie, nie posiadając telefonu (np. rozmowa z przyjaciółmi/granie/korzystanie z ulubionej aplikacji przy użyciu twojego sprzętu).



Media społecznościowe – używaj z głową

Dla nastolatków media społecznościowe szybko stały się jednym z głównych sposobów na bycie ze sobą w kontakcie i zajmują większą część czasu spędzanego przez nich w sieci. Poniższy rozdział przewodnika pomoże ci i twoim dzieciom omówić pozytywne i negatywne strony mediów społecznościowych tak, abyście mogli wspólnie zdecydować, jak używać ich zgodnie z waszymi potrzebami.



01 Poszukaj pozytywnych stron

Jeśli Twoje dzieci już korzystają z mediów społecznościowych, poproś je, żeby opowiedziały, jaki jest pozytywny wpływ tych mediów na ich relacje z przyjaciółmi. Czy dzięki nim udaje się zacieśnić więzi? A może ułatwiają bycie w kontakcie z kimś, kto jest daleko?

Podziel się też z dziećmi własnym doświadczeniem: co zyskujesz dzięki temu, że korzystasz z mediów społecznościowych?

02 Opowiedz o swoich obawach

Zapytaj dzieci o minusy mediów społecznościowych. Czy znają kogoś, kto korzysta z mediów społecznościowych w sposób krzywdzący dla innych użytkowników lub słyszały o kimś takim? Czy widziały sytuację, w której ktoś jest zastraszany w internecie albo słyszały o tym? Co może sprawiać, że kontakty i relacje w sieci nie są wartościowe i przyjemne?

Pokaż, z jakimi konsekwencjami wiąże się obecność w mediach społecznościowych. Po pierwsze, wiele osób, także nam nieznanych, będzie mogło oglądać nasze zdjęcia i zamieszczane przez nas komentarze. Po drugie, zakładając profil, ustanawiamy swoje prywatne terytorium, o które musimy dbać, np. usuwając hejterskie komentarze. Po trzecie, warto zadbać o bezpieczeństwo profilu, podobnie jak dba się o klucz do domu, czyli tworząc mocne hasło. Po czwarte, to, co zamieszczamy na profilu, może zostać tam na zawsze lub np. zostać ściągnięte przez różne osoby.

Ponownie podziel się własnym doświadczeniem. Porozmawiaj także o FOMO – lęku przed odcięciem od internetu i mediów społecznościowych związanym z obawą, że ominie nas coś ważnego, oraz o tym, jak to zjawisko jest powszechne zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych.

03 Komunikacja w trybie offline

Jeśli twoje dzieci są gotowe, by zacząć korzystać z mediów społecznościowych (lub już to robią), porozmawiaj z nimi o tym, jak zorientować się, że czas zrobić sobie przerwę. Czy bez używania mediów społecznościowych i urządzeń cyfrowych również mogłyby np. podtrzymywać relacje z rówieśnikami? Wspólnie wyobraźcie sobie sytuację, w której zostaliście odcięci od internetu. Jak wtedy kontaktowalibyście się z przyjaciółmi? Jak zadbalibyście o relacje, żeby na tym nie ucierpiały?

WARTO PAMIĘTAĆ

Korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z odpowiedzialnością

Podobnie jak nie każde dziecko jest gotowe, by posiadać własne urządzenie, nie każde jest też wystarczająco dojrzałe, aby korzystać z mediów społecznościowych. Zastanów się, czy twoje dziecko podchodzi odpowiedzialnie do obecności w mediach społecznościowych oraz czy jest świadome, z czym wiąże się ich używanie.

Ograniczenia wiekowe

Większość platform ma ograniczenia wiekowe (zazwyczaj 13 lat), ale często zdarza się, że młodsze dzieci mają dostęp do mediów społecznościowych za zgodą swoich rodziców, dzięki starszemu rodzeństwu lub w jeszcze inny sposób.

Znajdź pozytywne podejście

Z mediów społecznościowych można korzystać na różne sposoby. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi, aby wiedzieć, czego szukają w mediach społecznościowych, i jakie są ich potrzeby z tym związane. Towarzysz im w odkrywaniu mediów społecznościowych; twoja rola nie musi ograniczać się do interwencji w sytuacjach kryzysowych. Wspólnie szukajcie dobrych praktyk, które będziecie chcieli naśladować.

Skorzystaj z pomocy w zakresie bezpieczeństwa i ochrony online

Aby dowiedzieć się, jak uczyć swoje dzieci odpowiedzialnych zachowań w sieci (kto i czym może się dzielić w sieci), o cyberbezpieczeństwie (np. silnych hasłach) i cyberprzemocy, odwiedź stronę Asów Internetu⁴ i Centrum Bezpieczeństwa Google⁵.

„Rozmowa o internecie to nie tylko rozmowa o tym, kiedy i z czego korzystać, ale też o emocjach, wartościach i wrażliwości.”

Iwona Brzózka-Złotnicka

ekspertka edukacji medialnej i cyfrowej

Korzystajcie z mediów społecznościowych razem

Razem z dziećmi stwórzcie listę 5–10 pozytywnych rzeczy, które zarówno ty, jak i twoje dzieci moglibyście zrobić za pomocą mediów społecznościowych. Może to być dzielenie się informacjami na temat przeciwdziałania hejtowi, tydzień uważności na fake newsy, wysłanie miłych wiadomości do bliskich lub nawet coś tak prostego, jak polubienie zdjęcia zamieszczonego przez przyjaciela. Jeśli dzieci są gotowe do rozpoczęcia korzystania z mediów społecznościowych, niech ćwiczą, szukając okazji do realizowania tych pozytywnych zachowań. Możecie je spisać i np. raz w tygodniu sprawdzać, ile z nich udało się wam zrealizować. Porozmawiajcie o tym, czego nauczyły was podjęte wyzwania.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

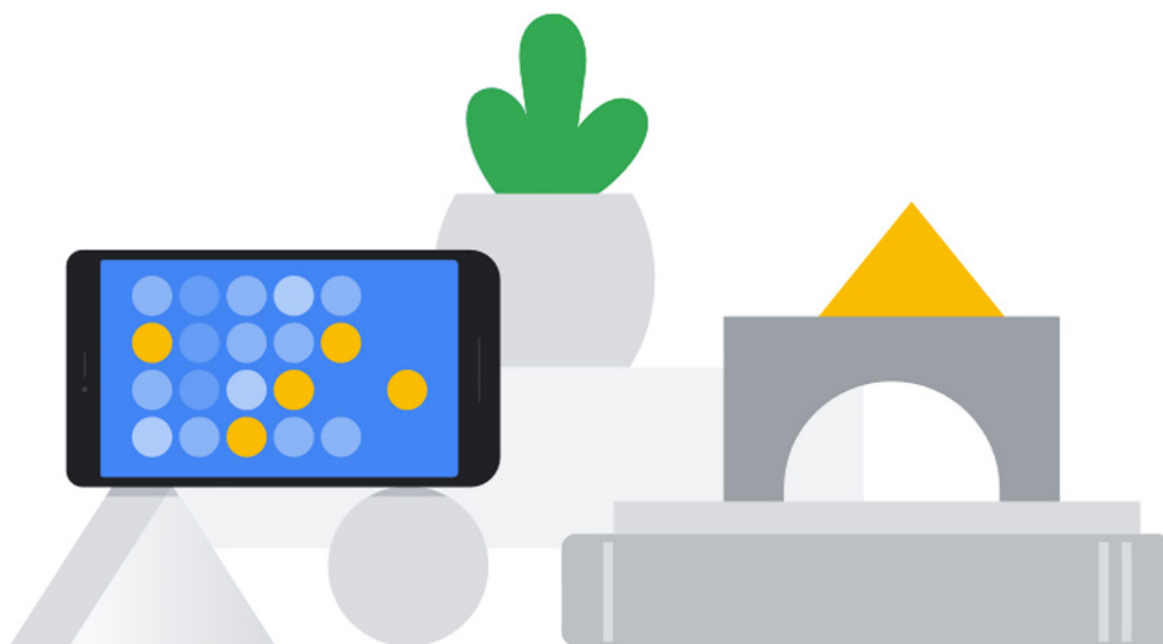
9.

10.

Zagrajcie razem

– gry jako rodzinna rozrywka

Spraw, by granie w gry stało się pozytywnym doświadczeniem dla całej waszej rodziny. Gry komputerowe są dla dzieci jedną z najbardziej popularnych rozrywek, ale mogą też stać się przyczyną niepokoju rodziców lub napięcia w rodzinie. Poniższy przewodnik pozwoli ci i twoim dzieciom ustalić reguły dotyczące grania po to, by stało się ono źródłem pozytywnych doświadczeń, a nie stresu.



01 Odkrywaj dobre strony grania

Zapytaj dzieci o korzyści, które czerpią z grania w gry komputerowe. Poproś o konkretne przykłady, takie jak: uczenie się nowych rzeczy, praca zespołowa i obmyślanie strategii. Jeśli sam dobrze znasz się na grach, wykorzystaj swoje doświadczenie do rozmowy o ich pozytywnych aspektach.

02 Jakie mogą być negatywne aspekty grania?

Zapytaj dziecko, czy zdarza się, że z powodu grania czuje się źle lub wchodzi w konflikt z rodziną lub przyjaciółmi. Czy kiedykolwiek spotkało się z gnębieniem albo pogrózkami podczas gry?

To również dobry moment, aby porozmawiać o trudnych uczuciach, które mogą się pojawić, jeśli dziecko nie gra w daną grę dłuższy czas lub jeśli musi się wylogować przed ukończeniem danego poziomu. Nie zaprzeczaj tym trudnym uczuciom, lecz staraj się zrozumieć poczucie straty czy wykluczenia, które im towarzyszą.

03 Jak grać, żeby było dobrze

Porozmawiaj o korzyściach, jakie granie może przynieść, gdy zachowujemy umiar. Granie może pomóc zrobić postępy w sporcie, ponieważ lepiej rozumiemy strategię, może poprawić koordynację ręka-oko lub zwiększyć refleks. Może też zainspirować do aktywności offline z przyjaciółmi. Możesz zapytać dzieci, jakie są ich ulubione gry offline (np. planszowe, sportowe) i przypomnieć, że dla zdrowego rozwoju ważna jest równowaga między aktywnościami cyfrowymi i tymi podejmowanymi w świecie analogowym.

WARTO PAMIĘTAĆ

Grajcie w gry razem

Są różne rodzaje gier – niektóre z nich mogą być bardziej wartościowe niż inne. Aby lepiej poznać gry, jakie lubi twoje dziecko, zagraj w nie razem z nim.

Poznać i zrozumieć gry online

Wiele gier umożliwia rywalizację i granie przeciwko innym osobom, nawet tym nieznanym. Niektóre z gier pozwalają na tworzenie wirtualnej społeczności graczy. Zanim twoje dziecko zagra w jakąś grę, ty sam postaraj się ją poznać i rozważ, czy jest ono na nią gotowe. Porozmawiaj z nim o różnych aspektach związanych z tą rozrywką, upewnij się, czy ma świadomość, że grając z kimś, kto posługuje się nickiem, tak naprawdę nawiązuje kontakt z człowiekiem, który może być kimkolwiek.

Skorzystaj z pomocy w zakresie bezpieczeństwa i ochrony online

Aby uzyskać więcej informacji o tym, jak uczyć dzieci bezpieczeństwa w sieci i o cyberprzemocy, odwiedź stronę Asy Internetu⁶ i Centrum Bezpieczeństwa Google⁷.

„Gry wideo to medium, które odpowiednio wykorzystane zbliża dzieci i rodziców. Oczywiście wymaga to nie tylko wzajemnego otwarcia na wspólną zabawę, ale również poszerzania wiedzy o grach i rozwijania kompetencji cyfrowych. Także po stronie dorosłych.”

Damian Gałuszka

socjolog, badacz gier cyfrowych,
autor książki „Gry wideo w środowisku rodzinnym”⁸

Rodzinne wieczory z grami

Dodaj do waszego kalendarza rodzinne wieczory z grami: razem testujcie różne rodzaje gier. Poproś dzieci, aby pokazały ci, jakie są ich ulubione gry, a następnie ty pokaż im swoje (np. planszówki, gry z dzieciństwa albo gry komputerowe, w które grałeś jako nastolatek). Porozmawiajcie o tym, co lubicie w swoich ukochanych grach, a następnie zaplanujcie, że niektóre wieczory poświęcone będą grom cyfrowym (wybierzcie takie, które spodobają się całej rodzinie), a w inne zajmiecie się grami analogowymi, takimi jak karty, szachy, ulubiona planszówka.



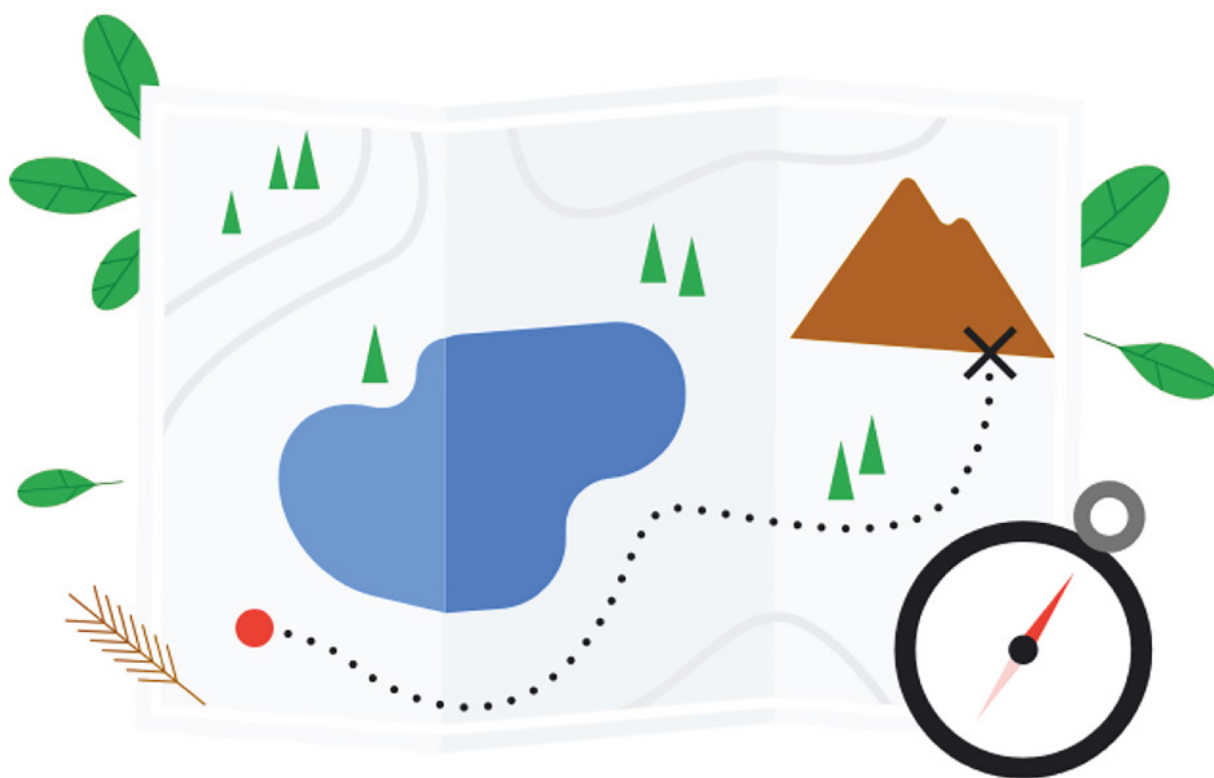
Gry komputerowe

Gry analogowe

Online i offline

– zachowaj równowagę

Czasami dzieciom może być trudno zamieniać emocje związane z przeżyciami w świecie cyfrowym na te w świecie offline. W tej części przewodnika postaramy się pomóc wam rozmawiać o znaczeniu równowagi pomiędzy sferą online i offline tak, aby dzieci potrafiły dostrzec wartość w odłączaniu się od sieci i umiały wyznaczać momenty, kiedy warto to robić.



01 Największe zalety bycia online

Zacznij od pytania, dlaczego dzieci używają urządzeń cyfrowych i co konkretnie za ich pomocą robią. Co ich zdaniem jest dobre w tych aktywnościach? Upewnij się, że skupiacie się na takich działaniach, w które twoje dzieci często się angażują, na przykład na oglądaniu filmów lub graniu w gry.

02 Największe zalety bycia offline

Następnie porozmawiaj o aktywnościach, w które twoje dzieci angażują się offline. Co sprawia, że je lubią? Czym różnią się od tego, co robią online? Co sprawia, że, oddając się tym zajęciom, dzieci czują się lepiej niż podczas bycia online?

03 Czy czegoś ci brakuje?

Porozmawiaj z dziećmi o tym, czy mają wrażenie, że ich aktywność cyfrowa powstrzymuje je przed robieniem ciekawych rzeczy offline lub ogranicza radość z czynności poza siecią. Można też odwrócić to pytanie: czy przytłoczenie czynnościami offline sprawia, że za mało czasu poświęcają na kreatywne korzystanie z internetu? Jak zawsze, warto zastanowić się, jak się z tym czują i czy warto coś zmienić

04 Znajdź najlepsze rozwiązanie dla was

Wymyśl z dziećmi, jak robić ulubione rzeczy zarówno w trybie offline, jak i online – bez poczucia, że coś wam umknęło.

WARTO PAMIĘTAĆ

Określ, co sprawdza się w twojej rodzinie

Każda rodzina powinna wypracować swój własny, unikalny plan na cyfrową równowagę – spróbujcie wspólnie ustalić, dzięki czemu równowaga może być utrzymywana w waszym domu.

Zastanów się nad swoimi nawykami

W rozmowach z dziećmi odwołuj się do swoich doświadczeń zarówno offline, jak i online. Zastanów się, czy możesz zmienić swoje nawyki tak, aby stały się wzorem do naśladowania dla dzieci.

Światy online i offline przenikają się

Zastanów się, jak często światy offline i online nakładają się na siebie. Dzieje się tak na przykład, kiedy używasz wirtualnej mapy podczas zwiedzania lub korzystasz z wyszukiwarki, aby znaleźć przepis na obiad.

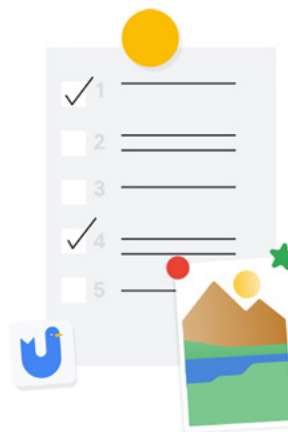
Wiem, ile moja córka korzysta z różnych aplikacji, które ma zainstalowane na swoim telefonie. Mogę też wyznaczyć jej limit czasu ekranowego, ale nie chcę. Wolę do niej podejść i zapytać: „Co Cię tam zainteresowało, że tyle tam siedziałaś”? Takie pytanie otwiera wiele możliwości, jest punktem wyjścia do dalszej rozmowy. Dzięki temu można się wiele o swoim dziecku dowiedzieć i lepiej je zrozumieć. Rodzice często reagują: „Stop! Przestań! Szlaban!” – to jest moim zdaniem błąd, bo internet kojarzy się wtedy dzieciom z owocem zakazanym, a owoce zakazane są jeszcze bardziej pociągające.”

Marcin Perfuński

bloger, dziennikarz radiowy,
członek Rady Rodziców Asów Internetu, tata pięciu córek

Nasze ulubione aktywności offline

Zróbcie listę 5 waszych ulubionych zajęć offline. Mogą być na niej rzeczy, których dopiero chcielibyście spróbować. Przedyskutujcie, co Wam się w każdej z nich podoba i jak bardzo są podobne albo jak bardzo się różnią od rzeczy, które wszyscy lubicie robić w internecie. Powieście listę na lodówce lub w widocznym miejscu w domu i już dziś zacznijcie realizować ulubione czynności!



Nasze aktywności offline

1.

2.

3.

4.

5.

Wszystkie zaproponowane powyżej ćwiczenia
możecie przenieść na plakat.

Powieście go w widocznym miejscu w waszym domu.

Dobrostan cyfrowy

Zrób to z rodziną!

Uroczycie oświadczam, że zachowam równowagę w życiu online i offline.

(podpisano)

Rodzinny pojemnik na smartfony, tablety lub laptopy



Strefy wolne od urządzeń:

Godziny bez urządzeń:

Użyj technologii, aby nauczyć się czegoś nowego



Newsy tygodnia!

1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

Korzystajcie z mediów społecznościowych razem



1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

Rodzinne wieczory z grami



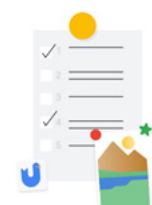
Gry komputerowe:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Gry analogowe:

6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Nasze ulubione aktywności offline



1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na strony:

asyinternetu.szkolazklasa.org.pl

g.co/AsyInternetu

safety.google