Scenariusz warsztatów dla rodziców w ramach profilaktycznego programu Re@lnie Odpowiedzialni

Problematyka:
Rozwój technologii niesie za sobą również zagrożenia cywilizacyjne. Dzieci od najmłodszych lat narażone są na uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od czynności tj. np. gier komputerowych, Internetu, korzystania z tabletów. Już w wieku przedszkolnym problemem staje się nadużywanie i nieodpowiednie korzystanie z ekranów przez dzieci. W wieku szkolnym ten problem staje się coraz większym wyzwaniem zarówno dla rodziców, jak i nauczycieli. Z badań przeprowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę i Millward Brown S.A., 2015 wynika, że 70% dzieci w wieku przedszkolnym systematycznie korzysta z tabletów lub smartfonów, a liczba godzin spędzanych przed ekranem ogranicza u dzieci czas poświęcany na inne, ważne aktywności: ruchowe, społeczne i edukacyjne (źródło: raport z badań dot. Używania urządzeń mobinych dla FDDA A Bąk, 20165).

Cel warsztatów:
1) Wzrost świadomości rodziców na temat zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z ekranów przez najmłodszych,
2) Wyposażenie rodziców w informację, jakie treści są właściwe dla odbiorcy w danym wieku, a także w narzędzia, w jaki sposób rodzice mogę te treści sprawdzać.
3) Zachęcenie rodziców do aktywnego spędzania czasu z dziećmi.
4) Podkreślenie roli budowania relacji z dziećmi, a także obecności i uważności rodzica w profilaktyce e-uzależnień.
Czas trwania: ok 45 minut

Forma:
warsztat (forma warsztatowa ma zachęcić rodziców do aktywności i dzielenia się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami)

Plan:
1) Przywitanie i opowiedzenie o tym, że placówka bierze udział w profilaktycznym programie Re@lnie Odpowiedzialni i warsztat odbywa się w ramach tego programu. Opowiedzenie krótko o kampanii „Odłącz się – Połącz się" podanie strony kampanii www.odlaczsie-polaczsie.pl , na której znajdą więcej bezpłatnych materiałów dla rodziców.

2) Wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii dotyczącej czasu spędzanego przed ekranem przez dzieci w konkretnych grupach wiekowych:

- dzieci do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu z telewizją, grami, komputerem, tabletem ani smartfonem;
- dzieci w wieku 2–5 lat przed ekranem nie powinny spędzać więcej niż 1 godzinę dziennie, a ich aktywności nie były zbyt interaktywne i zawierały wielu bodźców dźwiękowych i wzrokowych. Zaleca się, aby rodzic towarzyszył dziecku w aktywnościach cyfrowych;
- w wieku 6–12 lat dziecko spędzało przed ekranem nie więcej niż 2 godziny dziennie;
- nastolatki powyżej 13 roku życia mogą spędzać do 4 godzin dziennie, używając urządzeń elektronicznych;
- gry wideo nie powinny pojawić się w życiu przedszkolaków;

3) Na co warto zwrócić uwagę podczas wyboru bajki i gry dla swojego dziecka (w ramach przygotowania do tej części polecamy wysłuchanie podcastu: „#2 Świadomy dorosły to bezpieczne dziecko. Moje dziecko za długo siedzi przed ekranem” dostępnego na kanale YouTube kampanii „Odłącz się – Połącz się”) bądź kliknij tutaj

Każda bajka ma określony wiek , od jakiego jest rekomendowana. Nawet jeśli wiek określony przez producenta wskazuje, że moje dziecko może oglądać daną bajkę nadal bardzo ważne jest, żeby dorosły przynajmniej raz obejrzał bajkę wspólne z dzieckiem. Poznał fabułę i upewnił się, czy takie treści są odpowiednie dla jego dziecka. Warto zwrócić uwagę na:

- szybkość akcji w bajce (może jest zbyt pobudzająca dla danego dziecka?)
- muzykę, dźwięki i ogólnie poziom głośności w bajce,
- jakość kolorów, np. czy nie są zbyt jaskrawe, intensywne?

To wszystko wpływa na poziom pobudzenia dziecka i nawet jeśli bajka jest skierowana np. do dzieci powyżej 3 lat danemu dziecku może po prostu nie służyć.

Polecane bajki dla dzieci w wieku przedszkolnym to takie, które mają spokojną akcję, kojącą muzykę, powoli zmieniające się obrazy np. Rodzina Treflików, Parauszek i przyjaciele, Przytul mnie

Gry

Przy wyborze gry dla dziecka należy zwrócić uwagę na oznaczenie PEGI (Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier)- jest to klasyfikacja pod kątem bezpieczeństwa, a nie stopnia trudności; takie oznaczenie znajdziemy na opakowaniu lub cyfrowej platformie zakupowej np. Google Play Store; system ten ma 5 kategorii wiekowych:

- 3+ (od 3 roku życia) są to gry uznawane za tzw. bezpieczne dla dzieci w wieku przedszkolnym: nie zawierają wulgaryzmów, przemocy itp.
- 7+ (od 7 roku życia) są to gry w których mogą pojawiać się intensywne dźwięki, walka, sceny nierealistycznej – niedosłownej przemocy
- 12+(od 12 roku życia) w tych grach może pojawić się przemoc w stosunku do postaci fantastycznej jak i postaci o wyglądzie ludzkim, mogą pojawiać się wulgaryzmy i łagodne odniesienia do seksu, często tez gry te mają charakter hazardowy
- 16+(od 16 roku życia) tu sceny mogą mieć charakter bardzo rzeczywisty- może występować ostra przemoc, rażące wulgaryzmy, aktywność seksualna, sceny korzystania z używek
- 18+(od 18 roku życia) tu mogą pojawiać się sceny mocno przemocowe, brutalne, dosłowne sceny seksu i bardzo wulgarny język

Więcej na temat oznaczenia PEGI na stronie kampanii: kliknij tutaj

4**) Aktywny czas z dziećmi**

Rozdajemy rodzicom czyste kartki i długopisy i zapraszamy do chwili refleksji i wykonania ćwiczenia: Napiszcie na kartce odpowiedź na pytanie (podkreślamy, że kartki są dla rodziców i nie będą zbierane, że jedynie chętne osoby podzielą się swoimi odpowiedziami)

- "Co lubi robić moje dziecko? W jakie sposób lubi spędzać czas?”
- „W jaki sposób ja lubię spędzać czas z moim dzieckiem?”

Dajemy rodzicom ok 5 minut na napisanie odpowiedzi, a następnie zachęcamy do podzielnia się odpowiedziami i dyskusji. Nauczyciel też może podzielić się swoimi obserwacjami na temat ulubionych aktywności dzieci z grupy. (zależy nam, żeby rodzice poczuli wartość wspólnie spędzanego czasu z dziećmi).

5**) Relacje narzędziem chroniącym przed e-uzależnieniami**
(w ramach przygotowania do tej części polecamy wysłuchanie podcastu: #9 Relacja chroni - Jak budować bezpieczną relacje z dzieckiem? dostępnego na kanale YouTube kampanii „Odłącz się – Połącz się”) kliknij tutaj

6) Zasady ekranowe w naszym domu

(w ramach przygotowania do tej części polecamy wysłuchanie podcastu: #8 Relacja chroni - Jak rozmawiać o ekranach z dziećmi? dostępnego na kanale YouTube kampanii „Odłącz się – Połącz się")

Omówienie krótko każdej z propozycji zasad, a także podkreślenie , że są to jedynie propozycje i każda rodzina powinna dostosować, je do potrzeb swojego domu.

Propozycje zasad ekranowych ustalonych w domu-
to zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych:

¡ Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.

¡ Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2 – 12 lat).

¡ Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.

¡ Podczas posiłków nie korzystamy z żadnych urządzeń ekranowych.

¡ Nigdy przed snem Dzieci nie korzystają z urządzeń cyfrowych.

¡ Dbamy o aktywność fizyczną i kontakty społeczne.

¡ Zaczynamy dzień bez ekranów, bez telefonów.

¡ Nie korzystamy z urządzeń ekranowych w czasie drogi do szkoły i do pracy.

¡ Kierując samochodem nie obsługujemy urządzeń ekranowych.

¡ Podczas odrabiania lekcji korzystamy z urządzeń tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do rozwiązania zadań domowych.

¡ Spotkania z przyjaciółmi staramy się spędzać bez urządzeń.

¡ Gdy zapomnimy telefonu, nie rozpaczajmy, da się jakoś przeżyć ten dzień.

Powyższe zasady dostępne są na stronie kampanii kliknij tutaj

7) Zakończenie i zachęcenie rodziców do korzystania z materiałów dostępnych na stronie kampanii „Odłącz się – Połącz się"

