MŁODE GŁOWY.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

GODZINA DLA MŁODYCH GŁÓW

Opis programu dla dzieci i młodzieży
informacje dla nauczyciela

SCENARIUSZ LEKCJI 5: JA I MOJE RELACJE W ŚRODOWISKU ONLINE I OFFLINE

Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska

LEKCJA 5
Temat: Ja i moje relacje w środowisku online i offline

Drogi Nauczycielu, Droga Nauczycielko,

Raport badania MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym mówi wyraźnie, że wśród ankietowanych uczniów i uczennic co drugi i druga (49,1%) dokonuje zakupów w grach, 54,1% ogląda gale FAME MMA. Co trzecia z przebadanych osób (39,5%) ogląda w sieci materiały prezentujące przemoc, a co piąta (20,7%) pornografię. Prawie POŁOWA uczniów i uczennic biorących udział w badaniu (49,8%) w ciągu ostatniego miesiąca doświadczyła hejtu w sieci, a w 42,6% przypadków hejt dotyczył wyglądu fizycznego. Wyniki wielu innych badań[1] nie pozostawiają złudzeń – profilaktyka zdrowia psychicznego MŁODYCH GŁÓW to także profilaktyka e-uzależnień czy profilaktyka bezpiecznych zachowań w sieci.

Rekomendacje do tworzenia programów profilaktycznych (M. Rowicka, 2018) wskazują, by w pierwszej kolejności zwiększać u dzieci i młodzieży kompetencje z zakresu:
- radzenia sobie z emocjami i stresem;
- porozumiewania się i utrzymywania dobrych relacji interpersonalnych;
- podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów;
- twórczego i krytycznego myślenia;
- samoświadomości i empatii (za: Botvin, Schinke, Epstein i Diaz, 1994).

Należy pamiętać, że naukowe rozumienie profilaktyki w obszarze e-uzależnień czy bezpieczeństwa w sieci nieco wykracza poza ramy samych oddziaływań czy strategii. W ramach etiologii są wykorzystywane modele takie jak choćby biopsychospołeczny, który opisuje biologiczne, psychologiczne (indywidualne), społeczne i środowiskowe wymiary czynników chroniących i czynników ryzyka (Gabrhelík, 2016). Ponadto badacze, zgłębiając czynniki ryzyka oraz analizy skuteczności różnych programów profilaktycznych (i pojedynczych strategii), wyodrębnili umiejętności, których rozwój ma (lub może mieć) pozytywny wpływ na brak lub obniżone angażowanie się w nieadaptacyjne aktywności online. Należą do nich (za M. Rowicką):
- umiejętności związane z używaniem internetu;
- umiejętności związane z radzeniem sobie ze stresem i emocjami;
- rozwijanie adaptacyjnych strategii radzenia sobie z trudnościami;
- umiejętności interpersonalne: wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej, nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych w życiu realnym i umiejętność uczestniczenia/organizowania czasu z rówieśnikami/innymi osobami; umiejętności związane z planowaniem.

1 FDDŚ, „Dzieci się liczą. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce", 2022; CBOS, „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego/patologicznego oraz innych uzależnień behawioralnych", 2012; Chwaszcz J., Niewiadomska I., Fel S., Palacz-Chrisidis A., Wiechetek M. i Bartczuk R., 2015, „Podmiotowe i środowiskowe czynniki ryzyka sieciohol izmu u młodzieży"; Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A. i Wójcik M., 2011, „Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasy I-III"; Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., 2019, „Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski"; Fundacja Orange, 2023, „Dojrzeć do praw. Raport z badania"; NASK, 2023, „Nastolatki 3.0. Raport z badania".

Przygotowałam zatem cykl kolejnych czterech spotkań z wychowankami, podczas których dzieci:

- nabędą i rozwiną kompetencje zadbania o higienę cyfrową;
- dowiedzą się, co to profilaktyka e-uzależnień;
- wzmocnią swoje bezpieczeństwo w środowisku offline i online poprzez nabywanie i rozwijanie kompetencji w zakresie rozpoznawania, wyznaczania i komunikowania granic; rozróżniania sytuacji, w których ktoś wyraża własne zdanie; świadomości, co to jest hejt; rozpoznawania i reagowania na przemoc, m.in. na cyberprzemoc – te zagadnienia są kontynuacją zajęć z pierwszego półrocza;
- nabędą i rozwiną umiejętności weryfikowania treści, rozwiną umiejętności wglądu we własne zachowania online;
- wzmocnią ogólnorozwojowe, wspierające aktywność fizyczną rozwiązania, rozwiną wiedzę dotyczącą zachowań alternatywnych wobec zachowań online.

Na Twoje ręce składam zatem kolejne:
- cztery nagrania (webinary szkoleniowe);
- cztery scenariusze;
- materiały do druku i online.

Podobnie jak w pierwszym półroczu, kluczowa jest dla nas Twoja postawa. Sytuacja uczniów i uczennic w szkole jest różna. Czasami doskwiera im poczucie niezrozumienia, brak wiary we własne siły itd.

Dlatego chcę przekazać Ci cztery zasady budowania relacji w ramach pierwszej pomocy psychologicznej:

1. AKCEPTUJ – na te zajęcia każda osoba wnosi wyjątkową i niepowtarzalną informację o temacie, w którym jest jedynym/-ną ekspertem/-tką z wiedzy o sobie.

2. STWÓRZ PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ – wywietrzona sala, brak pośpiechu, zakończenie zajęć przed dzwonkiem, dostosowanie tempa pracy do aktualnej formy uczniów, a także zabezpieczenie czasu po zajęciach na ewentualne rozmowy czy dyżur mają wpływ na przebieg zajęć.

3. DOPYTUJ I SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ

4. WSPIERAJ – jeśli zostaniesz poproszony/-na o pomoc, skorzystaj z dołączonych do scenariuszy materiałów, m.in. naklejek z numerami telefonów zaufania.

Wspieranie uczniów i uczennic w dbaniu o higienę cyfrową odbywa się przede wszystkim poprzez modelowanie. Jeśli oczekujemy od młodych ludzi jakiejkolwiek zmiany w tym zakresie, musimy pamiętać, że zmiana ta musi być dla nich:

- łatwa do wprowadzenia;
- możliwa do wprowadzenia od zaraz;
- korzystna z ich punktu widzenia.

Z tego też powodu zachęcamy, by wprowadzając zmiany w obszarze higieny cyfrowej danej klasy, wprowadzić je w całej szkole (jeśli to możliwe). Być może szkoła wprowadziła już Standardy Ochrony Małoletnich, które zawierają elementy higieny cyfrowej, co może ułatwić wprowadzenie nowych nawyków w całej szkole.

Co to takiego higiena cyfrowa? Jak czytamy w Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej 2022: „Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno- komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych". Jak podaje Fundacja Dbam o Mój Zasięg: „Higiena cyfrowa to przede wszystkim postawa życiowa, która skłania do kreatywnego i odpowiedzialnego korzystania z zasobów sieci, zmierzającego do optymalizacji zdrowia somatycznego, psychicznego i społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych". Higiena cyfrowa obejmuje zagadnienia związane z naszym ciałem, a dokładniej z postawami, jakie przyjmujemy, gdy korzystamy z urządzeń elektronicznych i łączymy się z siecią, ale także z higieną snu, nawykami żywieniowymi czy ruchem w ogóle. Celem higieny cyfrowej jest zapobieganie lub ograniczanie negatywnych skutków nadmiernego lub nieodpowiedniego korzystania z technologii, takich jak stres cyfrowy, uzależnienie od internetu, zaburzenia snu, zaburzenia odżywiania, brak ruchu, problemy z koncentracją, izolacja społeczna czy narażenie na cyberprzemoc. Podobnie jak higiena psychiczna, higiena cyfrowa wymaga świadomości i samokontroli ze strony użytkowników/-iczek technologii, a także wsparcia ze strony rodziców, nauczycieli/-lek i innych osób odpowiedzialnych za wychowanie i edukację młodych ludzi.

Najważniejsze zasady higieny cyfrowej to takie, które pomagają nam korzystać z urządzeń elektronicznych i nowoczesnych technologii w sposób bezpieczny, zdrowy i odpowiedzialny. Nie ma jednej uniwersalnej listy tych zasad, ale można wyróżnić kilka podstawowych, które są często podawane przez specjalistów/-tki i organizacje zajmujące się tym tematem[2]. Oto niektóre z nich, które możesz sam/sama zastosować lub przekazać uczniom na zajęciach:

- **Kontroluj czas,** jaki spędzasz przed ekranem. Sprawdź, ile dokładnie czasu poświęcasz na korzystanie z różnych aplikacji na telefonie lub komputerze. Zastanów się, czy nie jest to zbyt wiele i czy nie wpływa negatywnie na Twoje życie osobiste, zawodowe lub edukacyjne. Jeśli tak, postaraj się to ograniczyć i wyznacz sobie konkretne godziny, w których korzystasz z urządzeń.
- **Korzystaj ze smartfona wtedy, gdy jest to niezbędne.** Nie uruchamiaj telefonu w każdej wolnej chwili i nie sprawdzaj wiadomości co kilka minut. Nie zabieraj telefonu do sypialni i nie korzystaj z niego tuż przed snem ani zaraz po przebudzeniu.
- **Wyłącz powiadomienia** z aplikacji, które nie są dla Ciebie ważne lub które Cię rozpraszają.
- **Nie rób wielu rzeczy naraz.** Unikaj multitaskingu, czyli wykonywania kilku czynności jednocześnie przy użyciu różnych urządzeń. Skup się na jednym zadaniu i wykonaj je najlepiej, jak potrafisz. Nie dziel swojej uwagi między ekran a otoczenie. Nie oglądaj telewizji lub filmów podczas jedzenia, rozmowy czy nauki.
- **Zadbaj o swój sen.** Sen jest niezbędny dla Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Niech Twoja sypialnia będzie miejscem spokojnym i ciemnym, wolnym od urządzeń elektronicznych. Nie korzystaj z nich na co najmniej godzinę przed pójściem spać. Niech Twój telefon nie służy Ci jako budzik – użyj zwykłego zegara lub budzika.
- **Planuj czas bez internetu.** Znajdź czas na relaks i odpoczynek bez telefonu i innych urządzeń. Poszukaj aktywności i zajęć offline, które sprawiają Ci przyjemność i dają satysfakcję. Może to być sport, hobby, czytanie, medytacja, spotkanie ze znajomymi czy spacer na świeżym powietrzu.
- **Trenuj swój mózg w sposób analogowy.** Nie zastępuj wszystkich czynności aplikacjami – w miarę możliwości trenuj swój mózg i pamięć. Spróbuj zapamiętać numery telefonów, adresy czy hasła, zamiast polegać na automatycznym uzupełnianiu lub zapisywaniu ich w urządzeniach. Stare dobre krzyżówki czy łamigłówki papier-ołówek mogą być dobrą alternatywą dla tych dostępnych w internecie.
- **Pamiętaj o relaksie i odpoczynku.** Korzystanie z urządzeń elektronicznych może być źródłem stresu cyfrowego, który wpływa na Twoje samopoczucie i zdolność do radzenia

2 Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Instytut Obywatelstwa Cyfrowego, Fundacja Orange i inni.

sobie z problemami. Dlatego ważne jest, byś regularnie się odprężał/a i regenerował/a swoje siły. Możesz to robić poprzez ćwiczenia oddechowe, masaż, aromaterapię czy słuchanie muzyki relaksacyjnej.

- **Dbaj o relacje.** Nie pozwól, by technologia zajęła miejsce ludzi i rzeczy, które są dla Ciebie ważne. Nie izoluj się od świata realnego i nie zapominaj o swoich bliskich, przyjaciołach/-ciółkach czy współpracownikach/-iczkach. Niech Twoje kontakty z nimi nie ograniczają się do komunikatorów czy mediów społecznościowych. Zamiast kolejny raz rozmawiać z kimś przez internet, spotkaj się z nim na żywo.
- **Szukaj zainteresowań poza siecią.** Nie rezygnuj ze swoich pasji i marzeń z powodu braku czasu lub zainteresowania. Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od urządzeń elektronicznych.

Mamy nadzieję, że te zasady będą dla Ciebie pomocne i zainspirują Cię do poprawy swojej higieny cyfrowej oraz staną się podstawą budowania higieny cyfrowej u Twoich uczniów/uczennic. Pamiętaj, że technologia ma służyć Tobie i im, a nie odwrotnie. Jeśli będziesz prowadzić lekcje z higieny cyfrowej, zwróć, proszę, uwagę na swoje nawyki korzystania z telefonu. Być może zaglądasz do niego w trakcie lekcji? A może sprawdzasz powiadomienia i odpisujesz na wiadomości, gdy uczeń lub uczennica odpowiada ustnie czy do Ciebie coś mówi? Być może zdarza Ci się grać w grę na telefonie, gdy uczniowie i uczennice piszą kartkówkę lub sprawdzian? Pamiętaj, jeśli chcesz być wiarygodny/-na, przygotowując młodych ludzi do zdrowego, higienicznego życia w społeczeństwie sieciowym i dbania o ich dobrostan cyfrowy, sam/sama musisz o niego zadbać.

Jakie są konsekwencje braku higieny cyfrowej?
Brak higieny cyfrowej może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Oto niektóre z najczęstszych zagrożeń związanych z brakiem higieny cyfrowej:

- **Problemy ze snem.** Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, zwłaszcza przed snem, może zakłócać naturalny rytm dobowy i utrudniać zasypianie. Niebieskie światło emitowane przez ekrany może hamować produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu.
- **Stres cyfrowy.** Ciągłe otrzymywanie powiadomień, wiadomości i informacji może prowadzić do przeciążenia informacyjnego i stresu cyfrowego. Może to skutkować poczuciem przytłoczenia, niepokoju i zmęczenia.
- **Zaniedbanie obowiązków.** Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może skutkować zaniedbywaniem obowiązków zawodowych, szkolnych czy domowych. Może to prowadzić do spadku efektywności pracy i problemów w relacjach z innymi osobami.
- **Problemy z koncentracją.** Używanie wielu urządzeń jednocześnie (multitasking) może negatywnie wpływać na zdolność koncentracji i skupienia uwagi na jednym zadaniu.
- **Pogorszenie stanu zdrowia.** Długotrwałe siedzenie przed ekranem i niewłaściwa postawa ciała mogą prowadzić do problemów ze wzrokiem, bólów pleców, nadgarstków czy szyi.
- **Cyberprzemoc i seksting.** Brak higieny cyfrowej może również oznaczać niewystarczającą ochronę prywatności i danych osobowych w sieci, co zwiększa ryzyko cyberprzemocy, sekstingu czy innych form nadużyć internetowych.
- **Wycofanie z kontaktów.** Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do izolacji społecznej i pogorszenia relacji z bliskimi. Może to skutkować poczuciem samotności i brakiem wsparcia emocjonalnego.
- **FOMO (fear of missing out).** To wszechogarniający lęk, że inne osoby w danym momencie przeżywają bardzo satysfakcjonujące doświadczenia, w których dana osoba nie uczestniczy, (A.K. Przybylski i in., 2013). Zjawisko to dotyczy relacji międzyludzkich, emocji, a w konsekwencji prowadzi do uzależnienia.
- **Phubbing.** Nazwa tego zjawiska powstała z połączenia dwóch wyrazów: phone (telefon)

i snubbing (lekceważenie) – oznacza ignorowanie drugiej osoby poprzez korzystanie w tym samym momencie z telefonu komórkowego. Najczęstszym przejawem phubbingu jest zaglądanie w telefon (sprawdzanie powiadomień), odpisywanie na wiadomości, scrollowanie treści w mediach społecznościowych podczas rozmowy czy spotkania z inną osobą/osobami w świecie realnym.

Dzisiejsza lekcja nawiązuje do relacji, jakie uczeń/-nnica ma w środowisku online i relacji z urządzeniami ekranowymi. Celowo używam tu słowa „relacja". Relacja w środowisku online i w środowisku offline to dwa różne sposoby komunikacji i interakcji z ludźmi, które mają swoje zalety i wady. Relacja w świecie online to taka, która przebiega za pośrednictwem internetu. Relacja z urządzeniami elektronicznymi, takimi jak komputer, telefon czy tablet, też mieści się w definicji relacji w środowisku online. Relacja w środowisku offline to taka, która przebiega bezpośrednio w świecie rzeczywistym, twarzą w twarz z drugą osobą. Oto niektóre różnice między relacją w środowisku online i offline:

- **Dostępność.** Relacja w środowisku online daje możliwość kontaktu z osobami z różnych miejsc i krajów, o różnych porach dnia i nocy. Nie ma ograniczeń geograficznych ani czasowych. Relacja w środowisku offline wymaga fizycznej obecności i dostosowania się do harmonogramu drugiej osoby. Może być trudna do utrzymania, jeśli osoby mieszkają daleko od siebie lub mają różne plany.
- **Komunikacja.** Relacja w środowisku online opiera się głównie na komunikacji werbalnej, czyli słowach pisanych lub mówionych. Można korzystać z różnych kanałów, takich jak e-mail, czat, wiadomości głosowe czy wideo. Relacja w środowisku offline opiera się również na komunikacji niewerbalnej, czyli gestach, mimice, tonie głosu czy dotyku. Można lepiej wyrazić swoje emocje i intencje.
- **Zaufanie.** Relacja w środowisku online może być mniej wiarygodna i bezpieczna niż relacja w środowisku offline. Nie zawsze wiadomo, kim jest druga osoba, co robi i co myśli. Może ona podawać fałszywe informacje o sobie lub ukrywać pewne aspekty swojej osobowości. Może też być narażona na cyberprzemoc lub seksting. Relacja w środowisku offline może być bardziej autentyczna i szczera niż relacja w środowisku online. Można lepiej poznać drugą osobę, jej zachowanie i charakter. Można też łatwiej sprawdzić jej wiarygodność i lojalność.
- **Zaangażowanie.** Relacja w środowisku online może być mniej wymagająca i zobowiązująca niż relacja w środowisku offline. Można łatwo nawiązać lub zerwać kontakt z drugą osobą, bez konieczności tłumaczenia się lub stawiania czoła konsekwencjom. Częściej możemy zaobserwować tu zjawisko ghostingu. Można też mieć więcej relacji w środowisku online jednocześnie. Relacja w świecie offline może być bardziej intensywna i trwała niż relacje zawierane online. Można budować głębsze więzi i wspólne wspomnienia z drugą osobą, dzieląc się swoim czasem i przestrzenią. Można też mieć większe poczucie odpowiedzialności i zaangażowania w relację.

Relacje w świecie online to nie tylko spotkania, komunikacja czy więzi, jakie tworzymy w tej przestrzeni. To także relacja z urządzeniami, z których korzystamy. Specjaliści/-stki[3] zgłębiający/-ce temat higieny cyfrowej zwracają szczególną uwagę na to, jakie emocje nam towarzyszą, gdy np. nie zabierzemy telefonu z domu lub gdy nieprzyzwyczajeni do tego próbujemy zasnąć bez używania go przed snem. Nasza relacja z urządzeniami ekranowymi to sposób, w jaki z nich korzystamy i jak wpływają one na nasze życie. I jak każda relacja, tak i ta może być pozytywna lub negatywna, w zależności od tego, jak często i w jakim celu używamy urządzeń multimedialnych. Ten rodzaj relacji może mieć wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, relacje z innymi ludźmi i wydajność pracy lub nauki. Oto niektóre aspekty relacji z urządzeniami ekranowymi:

3 M.in. Magda Bigaj z Fundacji Instytut Obywatelstwa Cyfrowego.

- **Zależność.** Relacja ta może mieć charakter zależnej, jeśli czujemy się uzależnieni od naszego urządzenia i nie możemy się bez niego obejść. Może to oznaczać, że sprawdzamy telefon co chwilę, nie potrafimy się od niego oderwać, odczuwamy lęk lub niepokój, gdy nie mamy do niego dostępu lub gdy jest rozładowany. Zależność od urządzeń ekranowych może prowadzić do problemów ze snem, koncentracją, zdrowiem czy relacjami.
- **Zrównoważenie.** Relacja z urządzeniami ekranowymi może być także zrównoważona, jeśli potrafimy kontrolować czas i sposób korzystania z naszego urządzenia. Może to oznaczać, że używamy ich w sposób świadomy i celowy, ograniczamy ich użycie do sytuacji niezbędnych lub przyjemnych, wyłączamy je lub wyciszamy w odpowiednich momentach, dbamy o higienę cyfrową i znajdujemy czas na aktywności offline.
- **Wsparcie.** Relacja z urządzeniami ekranowymi może być wspierająca, jeśli nasze urządzenie pomaga nam w codziennym życiu i daje nam poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Może to oznaczać, że używamy tych urządzeń do komunikacji z bliskimi osobami, do zdobywania informacji i wiedzy, do organizacji i planowania naszych zadań, do rozrywki i relaksu, do rozwoju osobistego i zawodowego.

Co nauczyciel/ka powinien/-inna wiedzieć przed zajęciami?
Ważne!
Dzisiejsza lekcja jest zaproszeniem do samooceny swojej higieny cyfrowej przez MŁODE GŁOWY. W związku z tym, że zazwyczaj młodzi ludzie w klasie 7–8 mają już za sobą pierwsze doświadczenia w środowisku online, w tym także, na co wskazują wyniki badań, w mediach społecznościowych (raport Młode Głowy wskazuje, że 8 na 10 uczniów i uczennic w wieku 13 lat ma do nich dostęp, raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę mówi o 98% użytkowników w przedziale wiekowym 13–17 lat), ignorancją byłoby niewzięcie tych doświadczeń pod uwagę. Ewaluacje różnych programów profilaktycznych wskazują, że młodzież niechętnie bierze udział w zajęciach o higienie cyfrowej, w których dominuje lęk. Nakazy czy zakazy nie są efektywną strategią otwartej rozmowy o środowisku online. Jak zatem rozmawiać z MŁODYMI GŁOWAMI, aby uznały osobę dorosłą za wystarczająco kompetentną i obiektywną, zechciały się od niej czegoś nauczyć na ten temat?

1. Bądź otwarty/-ta.
2. Bądź obiektywny/-na.
3. Bądź zaciekawiony/-na, ale nie ciekawski/-ka.
4. Pozwól młodym ludziom mówić o swoich doświadczeniach bez oceniania ich.
5. Uznaj swoich uczniów i uczennice za ekspertów/-tki od ich środowiska online. Natomiast pamiętaj, że mają prawo nie być jeszcze ekspertami/-tkami od bezpieczeństwa w sieci czy higieny cyfrowej.
6. Zamiast skupiać się na skutkach braku higieny cyfrowej u swoich uczniów i uczennic, staraj się zrozumieć, jakie niespełnione potrzeby się za tym kryją i jakie strategie ich zaspokajania byłyby dla nich optymalne.
7. Bądź kompetentny/-na i wiarygodny/-na. Żeby wspierać młodych ludzi we wprowadzaniu zasad higieny cyfrowej, sam/sama powinieneś/-innaś wprowadzić je w swoje życie lub życie całej szkoły.

Obserwuj uważnie reakcje uczniów i uczennic. Jeśli będziesz mieć wrażenie, że zaczynają się wygłupiać, może to być sygnał, że rozmowa o higienie cyfrowej może być dla nich trudna i właśnie w taki sposób próbują sobie z tym tematem poradzić. Nie krytykuj tego zachowania, nie osądzaj i nie oceniaj dzieci. W zamian zauważ i nazwij dane zachowania np.: *Zauważyłem/-łam, że gdy zaczęliśmy rozmowę o ..., część z was zaczęła rozmawiać, inna część się śmiała. Czego zatem potrzebujecie, aby porozmawiać o ... w komfortowy dla was sposób?* Jeśli podczas lekcji jakieś dziecko ujawni, że od jakiegoś czasu np. Nie potrafi odłożyć telefonu nawet na chwilę, postaraj się to sparafrazować, np.: *Dobrze zrozumiałem/-łam? Mówisz, że od jakiegoś czasu nie potrafisz odłożyć telefonu nawet na minutę, czy tak? I czy dobrze rozumiem,*

że to cię jakoś martwi? Tak? Zauważ to dziecko, ale nie podążaj za tym, co powiedziało, dalej na forum klasy. Po lekcjach możesz zapytać, czy czegoś potrzebuje, i zaproponować rozmowę z kimś dorosłym, komu ufa (np. szkolnym psychologiem lub rodzicem). Podobnie zareaguj na sytuację, w której uczeń/-ennica ujawnia na lekcji, że ostatnio dominuje w jego/jej życiu np. samotność i relacje w środowisku online są jedynymi, które ma.

Jak zareagować, gdy uczeń/-ennica będzie potrzebować wsparcia w trakcie lub po zajęciach?
Pamiętaj, że każda sytuacja jest unikatowa, dlatego ważne jest, by dostosować podejście do indywidualnych potrzeb. Najważniejsze, by pokazać dziecku, że jesteś tam dla niego i jesteś gotowy/-wa je wspierać.

1. Specjalistyczne wsparcie
Jeśli sytuacja wymaga dalszej pomocy, skonsultuj się z innymi specjalistami, takimi jak pedagog szkolny czy psycholog, aby znaleźć odpowiednie wsparcie dla ucznia/uczennicy. Jeśli nie czujesz się na siłach, by porozmawiać z dzieckiem – nie musisz tego robić, **ale** nie zostawiaj go/jej samego/samej; przekieruj go/ją do specjalistów dostępnych w szkole. Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama w trosce o dobro ucznia. Co istotne, Ty również możesz się zgłosić po pomoc.

2. Pokaż, że się interesujesz
Zauważ, jeśli uczeń/-ennica wydaje się smutny/-na lub przygnębiony/-na. Zadaj mu/jej pytanie, jak się czuje, i słuchaj uważnie odpowiedzi. Nie kwestionuj jego/jej emocji, nie bagatelizuj i nie umniejszaj. Nie używaj komunikatów takich, jak:
- To nie koniec świata.
- Na świecie są gorsze problemy.
- Inni mają gorzej.
- Przecież nic się takiego nie stało.
- Głowa do góry, nie wymyślaj.
- Nie maż się tak, bo wstyd.
- Musisz być silniejszy/-sza.
- Musisz wziąć się w garść i sobie z tym poradzić, bo nikt za ciebie tego nie zrobi.

Pomocne za to mogą być sformułowania takie, jak:
- To, co czujesz, jest w porządku, masz prawo do tego.
- Jestem tu dla ciebie.
- Przykro mi, że tak cierpisz.
- Masz prawo do pomocy.
- Jesteś dla mnie ważny/-na i wartościowy/-wa
- Jeśli ci to pomoże, możemy porozmawiać o tym później.

Okazanie zainteresowania może pomóc uczniowi/uczennicy poczuć się mniej samotnym/-ną oraz bardziej zauważonym/-ną, dostrzeganym/-ną.

3. Empatia to pierwszy krok
Wyraź empatię i zrozumienie wobec ucznia/uczennicy, okazując mu/jej współczucie i akceptację. Upewnij się, że rozumiesz, że każdy człowiek czasami doświadcza różnych uczuć i jest to normalna część życia.

4. Zapewnij prywatność
Jeśli uczeń/uczennica wyrazi chęć porozmawiania o swoich uczuciach, zaproponuj mu/jej ustronne miejsce, gdzie będzie mógł/mogła się otworzyć. Daj mu/jej do zrozumienia, że jesteś dostępny/-na w dniu... o godzinie..., jeśli będzie potrzebować rozmowy; lub możecie wspólnie sprawdzić, czy jest w szkole pan/pani psycholog, i tam pójść.

5. Pozytywna atmosfera
Twórz na co dzień przyjazne i wspierające środowisko klasowe, w którym uczniowie i uczennice mogą czuć się bezpiecznie. Wzmacniaj relacje między nimi, aby uczucie samotności i izolacji było mniej prawdopodobne. Zadbaj o integrację klasową, wspieraj na bieżąco w rozwiązywaniu konfliktów klasowych, stwarzaj okazje do komunikacji i wspólnego spędzania czasu. Możesz to zrobić poprzez empatyczną postawę. Staraj się być otwarty/-ta na różne punkty widzenia, nie osądzaj, nie przypisuj uczniom i uczennicom złych intencji, w zamian za to dopytuj, co mają na myśli, zauważaj zachowanie, ale pytaj, co ono oznacza. Warto czasami przyjmować w relacji z dzieckiem postawę niewiedzy, uznać, że to ono jest największym/-szą ekspertem/-tką od siebie: od tego, co czuje i myśli.

6. Konstruktywne metody
Jeśli uczeń/-ennica wyrazi gotowość, pomóż mu/jej zidentyfikować zdrowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem czy innymi trudnymi emocjami. Może to obejmować angażowanie się w hobby, szukanie wsparcia u bliskich lub skorzystanie z dostępnych usług wsparcia psychologicznego. Więcej o tym dowiesz się z naszych szkoleń.

7. Uważnie monitoruj
Bądź czujny/-na na zmiany w zachowaniu ucznia/uczennicy i obserwuj sytuację. Jeśli dany niepokojący Cię stan ucznia/uczennicy utrzymuje się lub pogłębia, skonsultuj się z innymi specjalistami, aby znaleźć długoterminowe rozwiązanie. Nie ignoruj symptomów, które na pozór mogą wydawać się błahe, np. jeśli młody człowiek jest apatyczny, izoluje się, nie jest sobą, ma dużą absencję na zajęciach, jego zachowanie różni się znacznie od tego, jak zachowywał się wcześniej, zauważasz więcej zachowań nieadaptacyjnych (nie tylko agresja/autoagresja, ale także wycofanie).

Zanim przeprowadzisz lekcję

1. Odsłuchaj szkolenie pt. „Ja i moje relacje w środowisku online i offline" Magdaleny Bigaj, które przygotowaliśmy w formie webinaru.
   https://youtu.be/wTzhS_f0cyY

2. Zapoznaj się z naszą krótką instrukcją przeprowadzenia tej lekcji (zawartą powyżej) oraz webinarem szkoleniowym przygotowanym przez nas.
   https://www.youtube.com/watch?v=NtUhihhfyiw

3. Zapoznaj się z materiałami do tego scenariusza zawartymi w załącznikach oraz wydrukuj je.

4. Zadbaj o swoją higienę cyfrową.

5. Zapisuj, proszę, swoje uwagi do scenariusza lub poszczególnych ćwiczeń (i to, co Ci się szczególnie przydało oraz było pomocne, i to, co mniej). Twoje uwagi są dla nas bardzo istotne, pozwolą udoskonalić scenariusze w przyszłości oraz przydadzą się podczas ewaluacji programu.

6. Przygotuj salę lekcyjną:
   - wywietrz ją,
   - ustaw stoliki w taki sposób, aby uczniowie i uczennice mogli swobodnie przemieszczać się po sali.

7. Poproś uczniów i uczennice, aby zabrali ze sobą zeszyt dla MŁODYCH GŁÓW.

Życzę udanej lekcji!

Klasy VII-VIII
Autorka: Justyna Żukowska-Gołębiewska

SCENARIUSZ LEKCJI 5

Cele ogólne:
- rozwijanie samoświadomości relacji, jaką uczeń/uczennica buduje w środowisku online i offline;
- nabywanie przez ucznia/uczennicę umiejętności dbania o higienę cyfrową na co dzień.

Cele szczegółowe:
Uczeń/uczennica:
- zna definicję higieny cyfrowej;
- potrafi wymienić przynajmniej 3 najważniejsze zasady higieny cyfrowej;
- potrafi wymienić przynajmniej 3 zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem higieny cyfrowej;
- wie, jaka jest różnica w budowaniu relacji w środowisku online i offline;
- rozumie, jakie są szanse i zagrożenia w budowaniu relacji w środowisku online;
- potrafi wprowadzić do codziennego życia m.in. jedną ze strategii dbania o higienę cyfrową.

Metody:
- pogadanka;
- wykład informacyjny;
- wyjaśnienie/objaśnienie;
- dyskusja;
- metoda przypadków;
- praca własna;
- metoda eksponująca (film).

Materiały:
- materiał wideo ZetKacper (nr 1);
- zeszyt dla Młodych Głów;
- Załącznik nr 1. Analiza SWOT;
- Załącznik nr 2. Zasady higieny cyfrowej;
- Załącznik nr 3. Kryteria doboru dobrej strategii higieny cyfrowej;
- materiał wideo (Kilka słów od idola) nr 2.

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
1.	**WPROWADZENIE** Nauczyciel/ka informuje, że lekcja zostanie przeprowadzona w ramach programu profilaktycznego „Godzina dla Młodych Głów". Podaje temat lekcji: „Ja i moje relacje w środowisku online i offline". Następnie włącza materiał wideo. https://youtu.be/3BOWO8U6RZk	5 min	Materiał wideo nr 1 (ZetKacper)
2.	**MOJE RELACJE** Nauczyciel/ka prosi uczniów, aby w zeszytach dla Młodych Głów stworzyli listę osób, z którymi mają najbliższą relację: *Moi drodzy, chciałbym/chciałabym zaprosić Was do pewnego ćwiczenia. W tym zadaniu nie ma ani dobrych, ani złych odpowiedzi. Nie będziecie też czytać wyników swojej pracy na forum, jeśli nie będziecie chcieli. W zeszycie dla Młodych Głów stwórzcie listę osób, z którymi jesteście w bliskiej relacji.* Jeśli ktoś nie ma przy sobie zeszytu, może napisać na kartce i potem wkleić do zeszytu. Gdy uczniowie i uczennice taką listę już stworzą: *A teraz zapiszcie przy każdej osobie (obok), ile czasu i uwagi poświęcacie dziennie tym osobom w środowisku offline, a ile w środowisku online.* Gdy uzupełnią dane, nauczyciel/ka kontynuuje: *A teraz zastanówcie się, ile czasu i uwagi dziennie poświęcacie waszym urządzeniom ekranowym? Zapiszcie listę tych urządzeń i czas w minutach/godzinach, jaki im poświęcacie, obok każdego z tych urządzeń z osobna, poza czasem, który już uwzględniliście na relacje w środowisku online wypisane przed chwilą.* **DYSKUSJA** Nauczyciel/ka pyta o refleksje po wykonaniu tego ćwiczenia. Zaprasza uczniów i uczennice do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, nie ocenia ich, nie nadaje im znaczeń.	10 min	Zeszyt dla Młodych Głów
3.	**ANALIZA SWOT** Nauczyciel/ka prosi uczniów o podzielenie się na kilka grup 4-, 5-osobowych. Następnie każdej grupie rozdaje kartę pracy Analiza SWOT (załącznik nr 1). I wyjaśnia: *Analiza SWOT to narzędzie, które pozwala dokładnie zidentyfikować mocne oraz słabe strony, wykorzystać istniejące szanse rozwojowe i skutecznie przeciwdziałać potencjalnym zagrożeniom. Wykorzystacie ją dziś do oceny swojej relacji z osobami w środowisku online i z urządzeniami ekranowymi. Każda grupa dostaje jeden arkusz analizy*	10 min	Załącznik nr 1. Analiza SWOT

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
	SWOT i uzupełnia pomysłami. W pierwszej kolumnie od lewej należy wypisać mocne strony środowiska online i/lub waszej relacji z urządzeniami ekranowymi. Obok jest kolumna, w której należy wypisać słabe strony środowiska online i/lub waszej relacji z urządzeniami ekranowymi. Na dole po lewej znajduje się kolumna z napisem: szanse, w której wpisujecie to, co uważacie za rozwojowe, zdrowe i bezpieczne dla was i innych ludzi w relacji w środowisku online i/lub waszymi urządzeniami ekranowymi. Obok zagrożenia, jeśli ta relacja będzie niezdrowa i nierozwojowa. Postarajcie się wypracować odpowiedzi podczas burzy mózgów. Dwa zespoły mają poddać analizie relacje w środowisku online, jakie nawiązują, a dwa pozostałe zespoły mają poddać analizie ich relacje z urządzeniami ekranowymi. Następnie, gdy zespoły będą już gotowe, każdy zespół wybiera swojego reprezentanta/-tkę, który/-ra będzie referować zadanie.		
4.	**STRATEGIE HIGIENY CYFROWEJ** Nauczyciel/ka zadaje klasie pytanie: *Jak widzicie, po przeprowadzeniu analizy widać, że pewne aktywności i zachowania związane ze środowiskiem online wymagają zadbania i zmiany pewnych nawyków. Właśnie do tego służy higiena cyfrowa. Czy ktoś z was spotkał się już z takim określeniem? Co to jest ta higiena cyfrowa?.* I zapisuje przekazywane przez uczniów odpowiedzi na tablicy. Następnie dzieli klasę na 3 zespoły i każdy z nich otrzymuje arkusz „Zasady higieny cyfrowej" (załącznik nr 2). Zadaniem każdego zespołu jest opracowanie dla całej klasy jednej podstawowej zasady higieny cyfrowej, która będzie: 1. Łatwa do wprowadzenia dla każdej osoby w klasie. 2. Możliwa do wprowadzenia od razu. 3. Będzie przynosić korzyść każdej osobie w klasie. 4. Każdy uczeń i uczennica będzie korzystać z tej strategii codziennie przez okres najbliższych 4 tygodni. Nauczyciel/ka przekazuje każdej grupie „Kryteria doboru dobrej strategii higieny cyfrowej" (załącznik nr 3), na podstawie których uczniowie mają wybrać jedną z 10 strategii podanych w załączniku nr 2. Wybrana przez zespół strategia musi: 1. Mieć nazwę strategii. 2. Mieć opis strategii. 3. Wyjaśniać, co uczniowie będą konkretnie robić od dziś w ramach tej strategii. 4. Wybrana strategia ma być najmniejszym możliwym do wykonania krokiem w ramach zmiany nawyków korzystania z urządzeń ekranowych. 5. Wybrane czynności w ramach tej strategii mają być łatwe do wykonania od razu każdego dnia przez okres najbliższych 4 tyg.	15 min	Załącznik nr 2. Zasady higieny cyfrowej (druk po 1 arkuszu na każdą z 3 grup) Załącznik nr 3. Kryteria doboru dobrej strategii higieny cyfrowej (druk po 1 arkuszu na każdą z 3 grup)

Lp.	Nazwa i opis ćwiczenia.	Czas	Materiały
	6. Wyjaśniać, jaki efekt i jaką konkretną korzyść przyniesie wprowadzenie tej zmiany. 7. Wyjaśniać, po czym uczniowie poznają, że wprowadzenie tej strategii działa. 8. Wyjaśniać, co uczniowie zrobią, jeśli w trakcie wprowadzania zmiany nawyków stracą motywację lub przerwą wprowadzanie zmiany. Kogo mogą poprosić o pomoc? 9. Opisywać, jak uczniowie będą się wspierać nawzajem, we wprowadzaniu danej strategii. 10. Opisywać, jak uczniowie będą świętować sukces. Następnie każdy zespół referuje swój pomysł. W efekcie tego ćwiczenia wyodrębnione zostaną 3 strategie. Kolejnym etapem tego ćwiczenia jest wybranie spośród 3 strategii jednej, która stanie się projektem 4-tygodniowym realizowanym przez każdego ucznia i uczennicę z tej klasy. Teraz każdy uczeń i uczennica musi się zastanowić, która z przedstawionych 3 strategii jest dla niego/niej najłatwiejsza, możliwa do wprowadzenia od razu, przynosząca mu/jej korzyść. Od tego momentu uczniowie zobowiązują się wspierać wzajemnie w realizacji strategii zmiany nawyków higieny cyfrowej. Zadaniem nauczyciela/-lki jest wspieranie ich w realizacji tej zmiany.		
5.	**PODSUMOWANIE** Nauczyciel/ka informuje uczniów, że w ramach podsumowania dzisiejszej lekcji kilka słów o skutkach braku higieny cyfrowej opowie ich idol. https://www.youtube.com/watch?v=fSxecNd_k2I Po nagraniu nauczyciel/ka informuje, że to naturalne, że po dzisiejszej lekcji uczniowie i uczennice mogą być bardziej uważni na swoje zachowania w środowisku online. Mogą też uświadomić sobie, że od jakiegoś czasu dane zachowanie towarzyszy im ciągle lub w większym nasileniu. Przekazuje informację, gdzie i z kim mogą o tym porozmawiać: zapisuje na tablicy imię i nazwisko psychologa/pedagoga, numer gabinetu, w którym przyjmuje, i godziny jego/ich dyżurów. Zapisuje na tablicy dwa nr. telefonów zaufania np. 116 111 i 800 12 12 1. Dziękuje za zajęcia i zaangażowanie. UWAGA: Może tak się zdarzyć, że uczniowie będą potrzebować więcej czasu na wykonanie poszczególnych ćwiczeń. Warto, aby nauczyciel monitorował przebieg lekcji i jeśli okaże się, że nie ma możliwości zrealizować danego ćwiczenia, zapisał o tym notatkę i przekazał informację liderowi w szkole. Zależy nam, aby nie pospieszać uczniów, jeśli są zaangażowani w wykonywanie danego ćwiczenia. Dzięki Państwa uwagom, będziemy mogli dokonać efektywnej ewaluacji programu i wprowadzić niezbędne zmiany. dziękuje uczniom i uczennicom za udział w lekcji i zaangażowanie.	5 min	Materiał wideo nr 2

Analiza SWOT

Mocne strony	Słabe strony
Szanse	**Zagrożenia**

Strategie higieny cyfrowej

1. Kontroluj czas spędzany przed ekranem:

- Sprawdź, ile dokładnie czasu poświęcasz na korzystanie z różnych aplikacji na telefonie lub komputerze.
- Zastanów się, czy nie jest to zbyt wiele i czy nie wpływa negatywnie na twoje życie osobiste lub edukacyjne.
- Jeśli tak, postaraj się to ograniczyć i wyznacz sobie konkretne godziny, kiedy korzystasz z urządzeń.

2. Rozsądnie korzystaj ze smartfona:

- Nie uruchamiaj telefonu w każdej wolnej chwili i nie sprawdzaj wiadomości co kilka minut.
- Nie zabieraj telefonu do sypialni i unikaj korzystania z niego tuż przed snem lub zaraz po przebudzeniu.

3. Wyłącz powiadomienia z aplikacji:

- Wyłącz powiadomienia z aplikacji, które nie są dla ciebie ważne lub które cię rozpraszają.

4. Unikaj multitaskingu:

- Skup się na jednym zadaniu i wykonaj je najlepiej, jak potrafisz.
- Nie oglądaj telewizji lub filmów podczas jedzenia, rozmowy czy nauki.

5. Zadbaj o swój sen:

- Twoja sypialnia powinna być miejscem spokojnym i ciemnym, wolnym od urządzeń elektronicznych.
- Nie korzystaj z nich na co najmniej godzinę przed pójściem spać. Użyj zwykłego zegara lub budzika, a nie telefonu jako budzika.

6. Planuj czas bez internetu:

- Znajdź czas na relaks i odpoczynek bez telefonu i innych urządzeń.
- Poszukaj aktywności i zajęć offline, które sprawiają ci przyjemność i dają satysfakcję.

7. Trenuj swój mózg w sposób analogowy:

- Nie zastępuj wszystkich czynności aplikacjami. Spróbuj zapamiętać numery telefonów, adresy czy hasła, zamiast polegać na automatycznym uzupełnianiu lub zapisywaniu ich w urządzeniach.
- Rozwiązuj łamigłówki, krzyżówki czy sudoku w tradycyjnej formie papier-ołówek, graj w planszówki.

8. Pamiętaj o relaksie i odpoczynku:

- Korzystanie z urządzeń elektronicznych może być źródłem stresu cyfrowego, który wpływa na twoje samopoczucie i zdolność do radzenia sobie z problemami.
- Regularnie się odprężaj i regeneruj swoje siły poprzez ćwiczenia oddechowe, masaż, aromaterapię czy słuchanie muzyki relaksacyjnej.

9. Dbaj o relacje:

- Nie pozwól, aby technologia zajęła miejsce ludzi i rzeczy, które są dla ciebie ważne.
- Nie izoluj się od świata realnego i nie zapominaj o swoich bliskich, przyjaciołach czy współpracownikach.
- Zamiast kolejny raz rozmawiać z kimś przez internet, spotkaj się z tą osobą na żywo. Jeśli jedna osoba odmówi, nie poddawaj się! Spotkaj się z inną.

10. Szukaj zainteresowań poza siecią:

- Nie rezygnuj ze swoich pasji i marzeń z powodu braku czasu lub zainteresowania.
- Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od urządzeń elektronicznych.

Kryteria doboru dobrej strategii higieny cyfrowej

Poniżej znajduje się 10 kryteriów doboru dobrej strategii higieny cyfrowej.
Każda grupa uczniów wybiera jedną strategię i referuje swój pomysł.

Wybrana przez zespół strategia musi:

1. Mieć nazwę strategii.
2. Mieć opis strategii.
3. Wyjaśniać, co uczniowie będą konkretnie robić od dziś w ramach tej strategii.
4. Wybrana strategia ma być najmniejszym możliwym do wykonania krokiem w ramach zmiany nawyków korzystania z urządzeń ekranowych.
5. Wybrane czynności w ramach tej strategii mają być łatwe do wykonania od razu każdego dnia przez okres najbliższych 4 tyg.
6. Wyjaśniać, jaki efekt i jaką konkretną korzyść przyniesie wprowadzenie tej zmiany.
7. Wyjaśniać, po czym uczniowie poznają, że wprowadzenie tej strategii działa.
8. Wyjaśniać, co uczniowie zrobią, jeśli w trakcie wprowadzania zmiany nawyków stracą motywację lub przerwą wprowadzanie zmiany. Kogo mogą poprosić o pomoc?
9. Opisywać, jak uczniowie będą się wspierać nawzajem, we wprowadzaniu danej strategii.
10. Opisywać, jak uczniowie będą świętować sukces.