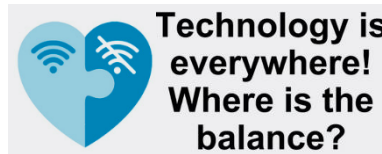




Dofinansowane przez
Unię Europejską

TUTORIAL DLA NAUCZYCIELI

opracowany w ramach projektu

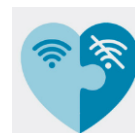


Opracowanie: Marta Uzarska-Bachmura

Warszawa, Wrzesień 2023



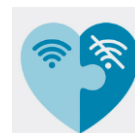
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności





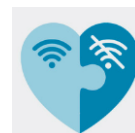
SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
1. ICT W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY	5
1.1. CO SKŁADA SIĘ NA ICT?	5
1.2. MOŻLIWOŚCI JAKIE DAJE ICT MŁODEMU POKOLENIU	5
1.3. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z ICT PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ	6
1.4. BADANIA DOTYCZĄCE NADUŻYWANIA ICT	7
1.5. DLACZEGO WAŻNE JEST ZNALEZIENIE RÓWNOWAGI W KORZYSTANIU Z ICT?	8
2. CZYM SĄ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?	10
2.1. DEFINICJA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNEGO	10
2.2. RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH	11
2.3. SKĄD SIĘ BIORĄ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?	12
3. SPECYFIKA UZALEŻNIEŃ OD ICT	13
3.1. FAZY ROZWOJU UZALEŻNIENIA OD INTERNETU	13
3.2. TYPY UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU	14
3.3. SYMPTOMY UZALEŻNIENIA OD ICT	15
3.4. KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA ICT, W SZCZEGÓLNOŚCI SMARTFONÓW	15
4. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE UCZEŃ NADUŻYWA ICT?	17
5. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE JAKO FORMA PROFILAKTYKI PRZED UZALEŻNIENIAMI OD ICT	18
5.1. DLACZEGO SZKOŁA POWINNA KSZTAŁTOWAĆ SPOŁECZNE I OSOBISTE KOMPETENCJE U UCZNIÓW?	18
5.2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE KLUCZOWE W ROZWOJU MŁODEGO CZŁOWIEKA NA ETAPIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ ICH ROLA W ZAPOBIEGANIU UZALEŻNIENIOM	19
5.3. JAK OKREŚLIĆ POZIOM KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH U UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH?	21
6. KONKLUZJE RADY UNII EUROPEJSKIEJ W SPRAWIE WSPIERANIA DOBROSTANU W EDUKACJI CYFROWEJ (2022/C 469/04)	22
7. WSPÓŁPRACA MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ OD ICT	23
7.1. ROLA WZMACNIANIA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W SKUTECZNEJ PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ OD TECHNOLOGII	23
7.2. SCHMAT WSPÓŁPRACY SZKOŁY Z RODZICAMI	24
8. METODY PRACY Z DZIEĆMI W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ORAZ OSOBISTYCH (KOMPETENCJI MIĘKKICH) - NAUCZYCIEL JAKO TUTOR ORAZ TRENER KOMPETENCJI MIĘKKICH W SZKOLE	27
8.1. CZYM JEST TUTORING MAJĄCY NA CELU KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH	27
8.2. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA DOTYCZĄCE PROGRAMU ZAJĘĆ GRUPOWYCH MAJĄCEGO NA CELU KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH W KONTEKŚCIE ROZWOJU ICT	36





9. METODY MOTYWOWANIA RODZICÓW DO ROZWIJANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ORAZ OSOBISTYCH U ICH DZIECI – NAUCZYCIEL JAKO COACH	37
9.1. CZYM JEST COACHING?	37
9.2. DLACZEGO COACHING JEST SKUTECZNY W MOTYWOWANIU RODZICÓW DO ROZWIJANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ORAZ OSOBISTYCH U ICH DZIECI?	37
9.3. JAK PRACOWAĆ Z RODZICAMI?	38
10. WSKAZÓWKI DLA DYREKCJI SZKÓŁ	43
10.1. REKOMENDACJE.....	43
10.2. JAK WDROŻYĆ PROJEKT W SZKOLE KROK PO KROKU?	45



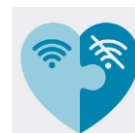


WSTĘP

Przedstawiony Państwu tutorial jest formą instruktażu skierowanego do nauczycieli szkół podstawowych w zakresie kształtowania kompetencji osobistych oraz społecznych dzieci i młodzieży na poziomie szkoły podstawowej wzbogaconego o wiedzę z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych do których zalicza się uzależnienie od Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych (z ang. ICT: Information and Communication Technologies). Nauczyciel korzystając z tutoriala może uzyskać praktyczną wiedzę nt. rozpoznawania oznak oraz następstw nadużywania technologii, stosowania różnych strategii profilaktyki uzależnień behawioralnych, w tym kształtowania kompetencji osobistych oraz społecznych u dzieci i młodzieży, a także sposobów motywowania rodziców, których rola w kształtowaniu tych kompetencji u dzieci jest kluczowa. Tutorial zawiera również treści przedstawiające sposoby wzmacniania społeczności szkolnej w obszarze profilaktyki uzależnień od ICT, której skuteczność wzrasta kiedy w jej realizację angażuje się cała społeczność szkolna. W tutorialu znajdują się także zagadnienia, które stanowią bazę teoretyczną profilaktyki uzależnień behawioralnych, których przyswojenie pozwoli użytkownikom na bardziej efektywne wykorzystanie wiedzy praktycznej.



Dynamiczny rozwój technologii (ICT) stawia przed rodziną oraz szkołą zadanie jakim jest przeciwdziałanie skutkom, które mogą dotyczyć uczniów szkół podstawowych nadużywających ICT, w tym w szczególności komputerów, smartfonów





1. ICT W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY

1.1. CO SKŁADA SIĘ NA ICT?

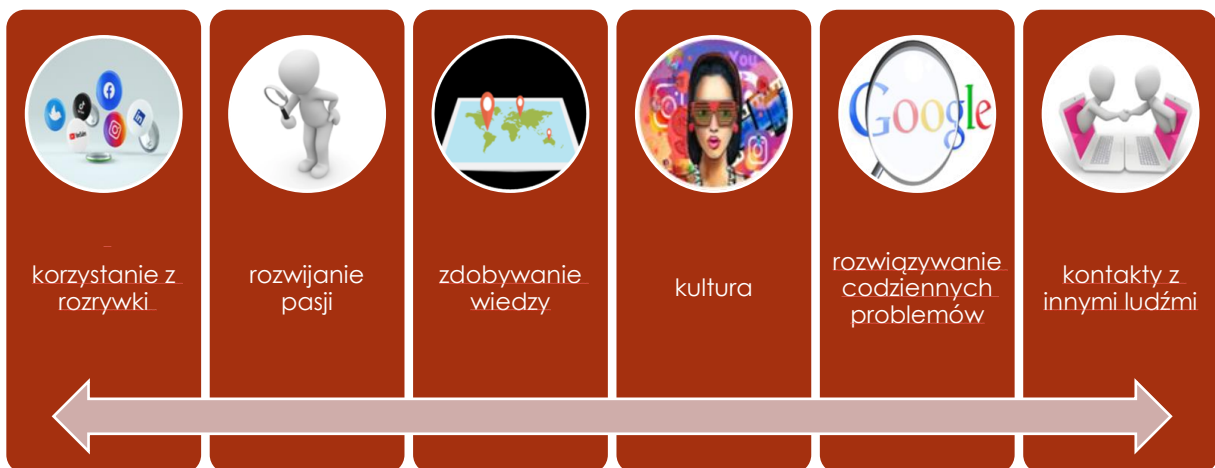


Elementy Technologii Informacyjno Komunikacyjnych (ICT)

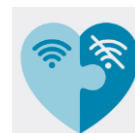
1.2. MOŻLIWOŚCI JAKIE DAJE ICT MŁODEMU POKOLENIU

Wskutek dynamicznego rozwoju ICT w ostatnich latach, są one wszechobecne w życiu dzieci i młodzieży już od najwcześniejszych lat ich życia. Uczniowie szkół podstawowych to osoby, które należą do pokolenia wychowanego w warunkach nieograniczonego dostępu do technologii, i nie znają czasów, w których nie było Internetu, social mediów, smartfonów i aplikacji. Ma to ogromny wpływ na ich sposób funkcjonowania.

Dzięki ICT dzieci mają dostęp do świata, w którym mogą realizować się na wielu płaszczyznach.



Obszary rozwijania pasji i zainteresowań przez dzieci dzięki ICT





1.3. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z ICT PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

Niezależnie od możliwości jakie daje korzystanie z ICT, należy uwzględniać zagrożenia jakie niesie ze sobą niewłaściwe korzystanie z ICT przez dzieci i młodzież. Choć Internet jest naturalnym środowiskiem życia uczniów szkół podstawowych, jednak nie oznacza to, że mają oni większą odporność na negatywne aspekty korzystania z Internetu.



pogorszenie
zdrowia
psychicznego i
fizycznego, w tym
rozwój uzależnienia



pogorszenie
wyników w nauce



ograniczenie
możliwości
kształtowania
umiejętności
społecznych w
realnych
sytuacjach

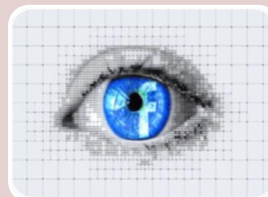


doświadczanie
nadmiaru
bodźców,
przeciążenie
nadmiarem treści

Ryzyka związane z nadużywaniem ICT (część 1)



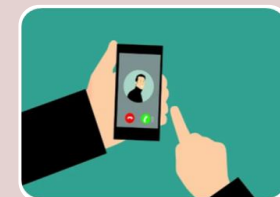
cyberprzemoc,
cyberprzestę-
czość



dostęp do
materiałów
zawierających
szkodliwe dla
dziecka treści



brak umiejętności
wychwytywania
nieprawdziwych
treści, tzw. fake
news



zawieranie
niebezpiecznych
znajomości

Ryzyka związane z nadużywaniem ICT (część 2)





1.4. BADANIA DOTYCZĄCE NADUŻYWANIA ICT



• **Odsetek osób korzystających z Internetu w sposób dysfunkcyjny jest najwyższy w Hiszpanii, Rumunii oraz w Polsce, natomiast najniższy – w Niemczech oraz w Islandii.**

• **Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu częściej wykazują chłopcy, starsze nastolatki i te osoby, których rodzice mają wykształcenie podstawowe.**

• **Osoby dysfunkcyjnie korzystające z Internetu częściej cierpią na zaburzenia psychospołeczne**

• **Istnieje silna zależność między uprawianiem hazardu, korzystaniem z portali społecznościowych oraz graniem w gry online a dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu**

EU NET ADB – badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie, 2012



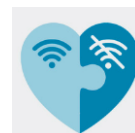
• **Psychiatrzy obserwowali 48 osób, przy czym 22 z nich miało zdiagnozowane uzależnienie od smartfona (SPA, ang. smartphone addiction)**

• **Lekarze zauważyli, że uzależnienie od telefonów fizycznie zmienia kształt i rozmiar ludzkiego mózgu.**

• **Wymienili trzy rejony, w których nastąpił ubytek istoty szarej: lewej wyspie przedniej, dolnej korze skroniowej i korze parahipokampowej. Ubytki w wyspie przedniej już wcześniej zaobserwowano u ludzi uzależnionych od alkoholu czy narkotyków.**

• **Według autorów badania, uzyskali oni pierwszy bezpośredni dowód związku nadużywania telefonów komórkowych z fizycznymi zmianami w mózgu.**

Badania psychiatrów z Uniwersytetu w Hiedelbergu - Strukturalne i funkcjonalne korelaty uzależnienia od smartfonów, 2020





1.5. DLACZEGO WAŻNE JEST ZNALEZIENIE RÓWNOWAGI W KORZYSTANIU Z ICT?

ICT obecne w życiu dzisiejszych uczniów szkół podstawowych opiera się na mobilnym, szybkim i powszechnym Internecie, a także algorytmach, które personalizują treści trafiające do dzieci i młodzieży. Aspekty te silnie wpływają na zwiększenie ryzyka nadużywania ICT oraz doświadczanie negatywnych konsekwencji z tym związanych.

Wszystko wskazuje na to, że dążenie do zrównoważonego korzystania z ICT wśród dzieci i młodzieży jest kluczową kwestią w zapobieganiu uzależnieniom od technologii.



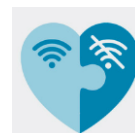
Jako ludzie obcujemy z szybko rozwijającą się technologią stosunkowo krótko i nie do końca znamy wszystkie konsekwencje intensywnego korzystania z ICT, w szczególności jeśli chodzi o najmłodszych, którzy praktycznie od urodzenia mają z nią kontakt.

Doświadczenia terapeutów zajmujących się uzależnieniami behawioralnymi wskazują, że łatwiej zadbać o tę równowagę w sytuacji kiedy wzmacniane są umiejętności społeczne i osobiste dzieci i młodzieży. Umiejętności te chronią przed nadużywaniem technologii, ponieważ umożliwiają dzieciom i młodzieży harmonijny rozwój. Braki w kompetencjach społecznych i osobistych zwiększają ryzyko przeżywania nadmiernego stresu, który w dobie wszechobecnej technologii może skłaniać dzieci i młodzież do rozładowania go poprzez nadmierne korzystanie z ICT.

Przyjazne rozwojowi dzieci formy i sposoby korzystania z ICT są zależne od ich wieku, dlatego istotna jest świadomość ich opiekunów w tym zakresie. Kontrolowane przez rodziców używanie ICT może stanowić szansę dla ich rozwoju poznawczego, fizycznego i motorycznego oraz społecznego i emocjonalnego.

Dynamiczny rozwój technologii będzie cały czas stawiał przed nami nowe wyzwania, ale z pewnością działania niwelujące już znane niekorzystne skutki powinny się rozpocząć jak najszybciej, bo chodzi o przyszłość najmłodszego pokolenia.

Przywołując z przeszłości przykład powszechnego palenia papierosów, które początkowo stanowiło ważny i naturalny element życia ówczesnych ludzi, a dopiero po długim czasie, kiedy





Dofinansowane przez Unię Europejską

ich duża rzesza doznała uszczerbku na zdrowiu zostało uznane za czynnik negatywnie wpływający na stan zdrowia. Wywołało to konieczność wprowadzenia ograniczeń, zakazów oraz uświadamiania społeczeństwa o szkodliwości nałogu nikotynowego.

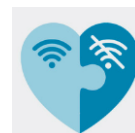
Być może nasze społeczeństwo będąc na początku dynamicznych zmian w rozwoju ICT powinno wyciągnąć wnioski z tej lekcji i podjąć wszelkie wysiłki zmierzające do uchronienia najmłodszych przed rozwojem uzależnienia od ICT zanim całe pokolenie doświadczy negatywnych konsekwencji. Osoby, które w młodym wieku rozwiną u siebie zachowania noszące znamiona uzależnienia automatycznie będą miały ograniczone szanse na zdrowy i harmonijny rozwój w przyszłości. **Nadużywanie ICT może mieć wpływ nie tylko na samopoczucie uczniów szkół podstawowych, ale także na ograniczenie możliwości edukacyjnych, a w dalszej przyszłości może ograniczyć możliwości ich rozwoju zawodowego.**

Postępu technologicznego niewątpliwie nie da się cofnąć, jednak należy dyskutować i badać wpływ używania ICT na dzieci i młodzież, a także wdrażać działania zmierzające do zrównoważonego korzystania z technologii.



Wszyscy żyjemy w świecie cyfrowym. A to wymaga korzystania z ICT. Zatem nie możemy się całkowicie odłączyć, jednak jakiegokolwiek jego nadużywanie zawsze jest niewłaściwe.

Dlatego należy modelować właściwe postawy w zakresie bezpiecznego korzystania z ICT. I lepiej dokonywać tego, ustalając domowe i szkolne zasady zmierzające do zrównoważonego korzystania z ICT, niż stosując bezwzględne zakazy używania smartfonów, komputerów czy Internetu.





2. CZYM SĄ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?

2.1. DEFINICJA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNEGO

Uzależnienie behawioralne (czynnościowe) to grupa objawów związanych z wielokrotnym, długotrwałym i utrwalonym powtarzaniem konkretnej czynności (lub grupy czynności) czego celem jest osiągnięcie uczucia przyjemności, zaspokojenia, radości czy nawet euforii.



Głównym powodem wykonywania czynności, które są związane z uzależnieniem, jest próba redukcji złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia.

Uzależnienie od wykonywania danej czynności następuje w sytuacji, kiedy pojawia się wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania. **Dla uzależnienia, nie tylko behawioralnego, charakterystyczne jest to, że u osoby uzależnionej pojawiają się coraz większe trudności w kontrolowaniu zachowań z nim związanych oraz wewnętrzna potrzeba zwiększania częstotliwości podejmowania czynności uzależniającej.** Jeśli czynność zostanie przerwana lub wykonywanie jej zostanie ograniczone, pojawiają się niepożądane objawy odstawienne, wśród których można wymienić zarówno zaburzenia fizjologiczne ze strony organizmu, np. bóle głowy, nadmierna potliwość, drżenie rąk, bezsenność, jaki i problemy natury psychologicznej, np. zachowania agresywne, lękliwość, rozdrażnienie, wstyd czy poczucie winy. Osoba uzależniona powtarza dane zachowanie pomimo, że jest ono niezdrowe, i niebezpieczne dla jej funkcjonowania, ponieważ mechanizmy obronne powodują zniekształcanie i blokowanie trudnych, zagrażających treści związanych z nałogiem oraz jego negatywnymi konsekwencjami. Dlatego u osoby uzależnionej wytwarzają się różnorodne złudzenia, które zniechęcają ją do zmiany złych nawyków. Osoba uzależniona odrzuca także negatywne opinie otoczenia na temat faktycznych konsekwencji nałogu.





2.2. RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH



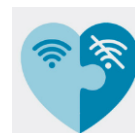
Wśród najczęściej spotykanych uzależnień behawioralnych należy wymienić:

- zakupoholizm,
- patologiczny hazard,
- kompulsywne objadanie się,
- ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
- pracoholizm,
- **uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych,**
- **sieciholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej,**
- **fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego.**

Wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych trzy ostatnie rodzaje uzależnień, te związane z technologiami ICT, są w ostatnich latach szeroko rozpowszechnione, a dynamika ich rozwoju wydaje się być wprost proporcjonalna do wzrostu liczby zastosowań technologii.



Co ciekawe, niektóre uzależnienia behawioralne są akceptowane społecznie, a niekiedy nawet osoba uzależniona może być doceniana i wyróżniana za zaangażowanie w wykonywanie czynności jak np. bywa w przypadku osób dotkniętych pracoholizmem.





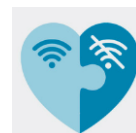
2.3. SKĄD SIĘ BIORĄ UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE?

W świecie naukowym powszechny jest pogląd, że do powstania uzależnienia przyczynia się współwystępowanie czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych. Żaden z nich samodzielnie nie powoduje uzależnienia, chociaż w przypadku różnych pacjentów wpływ i znaczenie poszczególnych czynników mogą być różne.



Wśród czynników zwiększających prawdopodobieństwo uzależnienia można wymienić:

- negatywne relacje rodzinne, w tym przede wszystkim przemoc, zaniedbanie,
- niski poziom kompetencji społecznych oraz osobistych, w tym przede wszystkim niską samoocenę,
- osamotnienie,
- brak możliwości rozwijania zainteresowań i pasji,
- zaburzenia psychiczne takie jak objawy depresyjne ze stanami lękowymi,
- inne deficyty, np. deficyty uwagi (ADD), nadpobudliwość psychoruchową (ADHD), zespół Aspergera, autyzm.



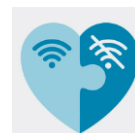


3. SPECYFIKA UZALEŻNIEŃ OD ICT

3.1. FAZY ROZWOJU UZALEŻNIENIA OD INTERNETU



Fazy rozwoju uzależnienia na podstawie koncepcji Bohdana T. Woronowicza, 2009





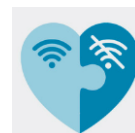
3.2. TYPY UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU

A. „Wciągnięci w sieć”	B. „Wszystko naraz”	C. „Pełny krąg”	D. „Zabijanie czasu”
<ul style="list-style-type: none">• nadmierne korzystanie z Internetu• zaniebdywanie ważnych obszarów codziennego życia (szkoła, życie towarzyskie, obowiązki domowe)• koncentracja na konkretnym typie aktywności w sieci• negatywne konsekwencje nadużywania Internetu (zaburzenia snu, niepokój i rozdrażnienie w sytuacji braku dostępu do sieci)• trudności w ograniczeniu korzystania z Internetu, nawet w sytuacji zdawania sobie sprawy z negatywnych konsekwencji jego nadużywania• Młodych ludzi z tej kategorii może charakteryzować głód doświadczeń zdobywanych poza Internetem. Z powodu braku odpowiednich kompetencji społecznych czują się oni jednak wykluczeni, gnębieni przez rówieśników, bądź rozczarowani swoim życiem, co w rezultacie prowadzi do zamykania się w świecie Internetu	<ul style="list-style-type: none">• równoważenie codziennych zajęć z intensywnym korzystaniem z Internetu• aktywność zarówno w sieci, jak i poza nią• stres spowodowany przetładowanym harmonogramem dnia• Młodych ludzi z tej kategorii cechuje głód życia i doświadczeń zarówno online i offline. Udaje im się go zaspakajać dzięki wysokiemu poziomowi kompetencji społecznych. Aktywność on-line może w tym przypadku być silnie związana z aktywnością poza Internetem (np. nastolatki mające wielu przyjaciół są jednocześnie bardzo aktywne na Facebooku itp).	<ul style="list-style-type: none">• okres nadużywania Internetu, po którym następuje autokorekta (załoczenie „kręgu”)• zmiana zachowania może nastąpić w wyniku:<ul style="list-style-type: none">a. przesyty (poczucie że „ma się dosyć”)b. uświadomienia sobie negatywnych konsekwencji nadużywania Internetu (np. problemy zdrowotne, niskie wyniki w nauce, konflikty z rodzicami)c. nowych motywacji (np. relacje miłosne)• Ten typ jest otwarty na nowe doświadczenia życiowe oraz chętnie nawiązuje kontakty z rówieśnikami. Na skutek silnych zmian psychofizycznych związanych z wiekiem dojrzewania wchodzi w fazę nadmiernego korzystania z internetu, która kończy się autokorektą zachowań.	<ul style="list-style-type: none">• świat poza internetowy jest postrzegany jako nudny• brak alternatywnych zajęć• aktywność online jest wygodnym „wypelnaczem” czasu• korzystanie z Internetu jako mechaniczna reakcja na nudę• Ten typ zamknięty jest na nowe doświadczenia życiowe. Może również charakteryzować się ograniczonymi kompetencjami społecznymi.

Typy użytkowników (EU NET ADB – Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie, 2012)

Powstała typologia może stanowić narzędzie do kategoryzacji, którzy użytkownicy wykazują symptomy dysfunkcyjnego używania Internetu.

- W przypadku użytkowników **typu A („Wciągnięci w Sieć”)** oraz **D („Zabijanie czasu”)** nadużywanie Internetu może się wiązać z innymi problemami (lęki, depresje, zaburzenia uwagi itp.). W tych przypadkach nadużywanie Internetu często jest zaledwie „wierzchołkiem góry lodowej” – widoczną oznaką głębszych problemów psychospołecznych wymagających dalszej interwencji. Z powodu niewielkiego prawdopodobieństwa autokorekty zazwyczaj niezbędna jest profesjonalna pomoc.





- Użytkownicy **typu B („Wszystko naraz”)** oraz **C („Pełny Krąg”)** wydają się mieścić w normie, a ich problemy z nadużywaniem Internetu mogą być związane ze specyficznymi cechami rozwojowymi okresu dojrzewania. Występujące w tych przypadkach problemy z nadużywaniem Internetu najprawdopodobniej skorygują się same. Osoby te przeważnie nie wymagają profesjonalnej pomocy. „Zataczanie kręgu” w przypadku typu C może jednak zająć dużo czasu i w związku z tym niejednokrotnie konieczna jest dodatkowa pomoc.

3.3. SYMPTOMY UZALEŻNIENIA OD ICT



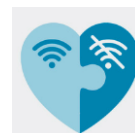
Symptomy uzależnienia od ICT

3.4. KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA ICT, W SZCZEGÓLNOŚCI SMARTFONÓW

Osoby używające ICT, w tym smartfonów, które tracą kontrolę nad używaniem technologii, nazywa się „cyfrowymi niewolnikami”. Nadużywanie ICT oraz ciągłe bycie online powoduje szereg następstw.

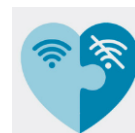
Wśród nich znajdują się następujące negatywne następstwa:

- **zatrącenie umiejętności wytyczania granic w używaniu ICT**, co objawia się zaniedbywaniem obowiązków, rezygnacją z innych aktywności i potrzeb. Osoba uzależniona nie umie przestać poddawać się czynności, ponieważ kieruje nią przymus kontynuacji tej czynności. Dalsze skutki jakie może to wywoływać to utrata poczucia czasu podczas wykonywania czynności, a co za tym idzie ciągłe spóźnianie się oraz przekładanie innych zadań.





- **problemy osobiste, a także zaburzenia relacji społecznych.** Pojawiają się trudności z komunikacją, w tym w szczególności na żywo, następuje zubożenie słownictwa, spada motywacja do wykonywania innych czynności. Pojawia się potrzeba odizolowania się od świata, i wycofanie się z życia społecznego, co może skutkować utratą przyjaciół, znajomych, osłabieniem relacji z rodziną, konfliktami z rówieśnikami, rodzicami oraz innymi osobami z bliskiego otoczenia. Ograniczenie się osoby nadużywającej ICT tylko do utrzymania wirtualnych znajomości może skutkować poczuciem bycia wykluczonym społecznie. Osoba izolująca się nie nabywa lub traci umiejętności nawiązywania relacji interpersonalnych, współzycia w grupie, czy empatii. Może stać się agresywna fizycznie i słownie. U takich osób mogą pojawić się także niekontrolowane wybuchy emocji.
- **problemy edukacyjne oraz intelektualne.** U dzieci i młodzieży nadużywającej ICT, w szczególności u tej o mniejszych możliwościach intelektualnych, może nastąpić pogorszenie wyników w nauce. Może się u nich wykształcić przekonanie, że nie warto się uczyć, co skłania do opuszczania lekcji, nie odrabiania lekcji. Następuje utrata zainteresowania tym co się dzieje w szkole. Dzieci nie mają potrzeby poszerzania swojej wiedzy, tracą umiejętność pozyskiwania wiedzy. Nie są zainteresowane innymi dziedzinami, bo ich zainteresowania ograniczają się do tego co jest związane z ICT.
- **problemy poznawcze.** Mogą się pojawić takie problemy jak zaburzenia uwagi, w tym problemy z koncentracją, zamyślenie, myśli skupione tylko wokół czynności, która wiąże się z uzależnieniem.
- **problemy zdrowotne, zarówno te dotyczące zdrowie psychicznego jak i fizycznego.** Mogą się pojawić problemy ze wzrokiem, np. pogorszenie wzroku, załzawione i przekrwione oczy, co jest związane z nadmiernym wpatrywaniem się w ekrany. Pojawiają się także problemy z kręgosłupem wskutek długiego siedzenia oraz postawy wymuszonej przez urządzenia ICT, a także niechęci i braku czasu na uprawianie sportu. Dzieci i młodzież mogą zapominać o swoich potrzebach fizjologicznych, np. o jedzeniu, piciu, odpowiedniej ilości snu. Przedłużając korzystanie z ICT zarywają noce, a w ciągu dnia są senni. Senność mogą próbować zwalczać używkami np. pić kawę lub napojów energetyzujących. Mogą także wystąpić inne problemy zdrowotne wynikające z siedzącego trybu życia, np. problemy z barkiem, karkiem, nadgarstkiem, stawami, postawą ciała, bóle mięśniowe, przykurcze ścięgien. Dzieci nadużywające ICT mogą się skarżyć na wyczerpanie, zmęczenie fizyczne i psychiczne. Mogą także cierpieć na spadek odporności zdrowotnej, co skutkuje różnymi chorobami na tym tle. Wśród zaburzeń na tle psychicznym najczęściej występują takie objawy jak: niskie poczucie własnej wartości, zaburzona percepcja rzeczywistości, życie złudzeniami, poczucie wyobcowania. Nadużywanie ICT może też prowadzić do depresji, nerwowości, drażliwości, agresji, zachowań lękowych. Może to być wynikiem nadmiaru negatywnych i braku pozytywnych emocji. Może także spaść ich odporność psychiczna. W sytuacji odcięcia od ICT może pojawić się syndrom odstawienia, a w niektórych przypadkach może się pojawić potrzeba poważnego leczenia psychiatrycznego.





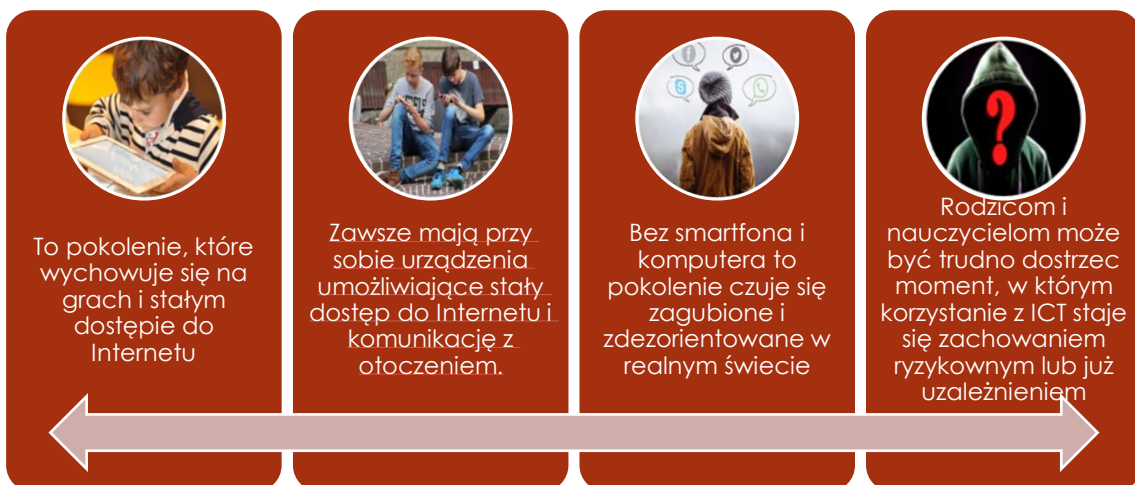
Wśród pozytywnych następstw można wyróżnić przede wszystkim:

- opanowanie szybkiego pisania na urządzeniach ICT,
- możliwość poznawania nowych ludzi, z różnych części świata,
- trenowanie w praktyce języków obcych, w tym w szczególności języka angielskiego,
- rozwijanie zainteresowań,
- poszerzanie wiedzy.

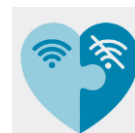
4. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE UCZEŃ NADUŻYWA ICT?

Nowe formy komunikacji i rozrywki są istotnym elementem życia dzieci i młodzieży, dla której wirtualna przestrzeń stała się naturalnym miejscem, w którym realizują swoje potrzeby. **Pokolenie użytkowników nowych mediów określa się mianem „cyfrowych tubylców” (ang. digital natives).** Twórcą tego pojęcia jest amerykański badacz mediów, pisarz, projektant gier komputerowych i systemów edukacyjnych Marc Prensky, który w artykule opublikowanym w „On the Horizon” w 2001 r. scharakteryzował cyfrowych tubylców w opozycji do cyfrowych imigrantów (digital immigrants). Prensky mianem cyfrowych tubylców określił pokolenie urodzonych po 1980 roku, dla którego komputery i Internet są tak naturalnymi elementami świata, jak dla poprzedzających je generacji prąd, radio czy telewizja. **Termin digital native powstał na wzór określenia native speaker, czyli „użytkownik języka ojczystego”, co oznacza, że dla reprezentantów tego pokolenia „ojczyzną” jest świat cyfrowych technologii oparty na komunikacji w Internecie.**

Pokolenie cyfrowych tubylców traktuje Internet, komputer czy telefon jako naturalne narzędzia służące do komunikacji międzyludzkiej, kreowania swojego wizerunku, rozrywki, nauki i pracy. To pokolenie, które wzrasta i wychowuje się na grach i stałym dostępie do sieci. Ma zawsze ze sobą urządzenia pozwalające na stały dostęp do Internetu i komunikowania się z otoczeniem. Bez telefonu i komputera przedstawiciel tej generacji czuje się zagubiony i zdezorientowany w realnym świecie (J. Morbitzer, O istocie medialności młodego pokolenia, 2012).



Cechy „Cyfrowych Tubylców”





Dofinansowane przez Unię Europejską

W tej sytuacji otoczeniu dziecka może być trudno dostrzec moment, w którym korzystanie z ICT staje się zachowaniem ryzykownym lub już uzależnieniem.

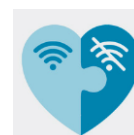
Nauczyciel może zauważyć u ucznia objawy nadużywania technologii, jednak z uwagi na to, że zwykle po lekcjach uczniowie najczęściej czasu poświęcają na korzystanie z ICT, w szkole może to być trudne do wychwycenia. Zatem kluczową rolę w rozpoznawaniu, że uczeń nadużywa ICT odgrywają rodzice.

Do tutoriała dla rodziców dołączony jest kwestionariusz, który pozwala określić poziom używania ICT. Wypełnienie przez ucznia kwestionariusza oraz uzyskanie konkretnego wyniku, który można zinterpretować dzięki wyjaśnieniom dołączonym do kwestionariusza, może pomóc rodzicom rozpoznać w jaki sposób dziecko używa ICT. Ponadto, rodzic otrzymuje wskazówki jakie działania się zaleca w przypadku nadużywania ICT. **W niektórych przypadkach nauczyciele mogą również skorzystać z tego kwestionariusza, zwłaszcza gdy rodzice zdecydują, że chcą, aby szkoła się tym zajęła.**

5. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE JAKO FORMA PROFILAKTYKI PRZED UZALEŻNIENIAMI OD ICT

5.1. DLACZEGO SZKOŁA POWINNA KSZTAŁTOWAĆ SPOŁECZNE I OSOBISTE KOMPETENCJE U UCZNIÓW?

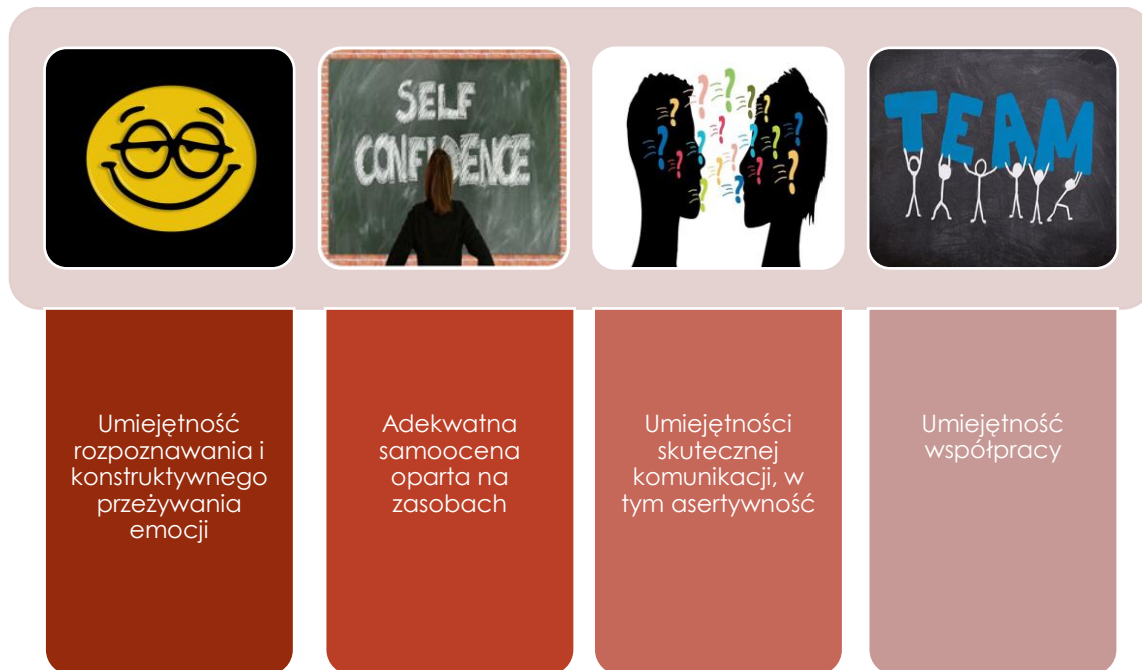
Głównym celem szkoły jest kształcenie i wychowywanie młodego pokolenia w taki sposób, aby uzyskało wiedzę i umiejętności niezbędne w dorosłym życiu. Szczególną rolę odgrywa rozwijanie kompetencji miękkich, do których zalicza się kompetencje osobiste i społeczne. **Rola tych kompetencji jest kluczowa jeśli chodzi o przyszłość młodego pokolenia, ponieważ dzięki nim dzieci i młodzież uczą się jak żyć i współpracować z innymi ludźmi oraz jak funkcjonować w ramach grup, jak sobie radzić w własnymi emocjami, i jak optymalnie wykorzystywać posiadany potencjał.** Ponadto, wysoki poziom tych kompetencji jest skuteczną formą profilaktyki przed uzależnieniami od ICT, co wpływa bezpośrednio na dobrostan uczniów oraz ograniczenie zjawiska pogarszania się wyników w nauce wynikającą z nadużywania ICT.





5.2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE KLUCZOWE W ROZWOJU MŁODEGO CZŁOWIEKA NA ETAPIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ ICH ROLA W ZAPOBIEGANIU UZALEŻNIENIOM

Zgodnie z teorią rozwoju psychospołecznego człowieka Ericksona (2020) każdy etap rozwoju młodego człowieka jest związany z rozwojem konkretnych kompetencji społecznych i osobistych.

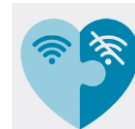


Najważniejsze kompetencje na poziomie szkoły podstawowej

- **Umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego przeżywania emocji**

Regulacja emocji czyli rozpoznawanie i konstruktywne przeżywanie emocji to proces, dzięki któremu ludzie wpływają na to, jakie emocje u nich występują, a także jak ich doświadczają i jak je wyrażają. Regulacja emocji ma miejsce wtedy, gdy człowiek stara się kontrolować swoje reakcje na daną sytuację – ujawnia je i przeżywa albo hamuje ich ujawnianie i przeżywanie zależnie od tego, co uzna za bardziej adaptacyjne. Podstawą wszelkich działań mających na celu regulację emocji jest minimalizowanie doświadczania emocji negatywnych i maksymalizowanie emocji pozytywnych. Nie można nie odczuwać emocji, ale można nauczyć się jak je wyrażać, radzić sobie z nimi w sposób konstruktywny.

Bardzo ważnym elementem regulowania emocji jest świadomość i pogłębianie umiejętności kontrolowania i dyskusowania z naszymi myślami. Co prawda w pierwszym momencie człowiek odbiera docierające sygnały ze świata przez zmysły i ciało, to w głowie wtórnie ocenia i kieruje wektor czucia i jego natężenie do świadomości. Tak więc wiele zależy od tego, co pomyślimy o danej rzeczywistości, jak coś nazwiemy np.: „to straszne” czy „to trudne”, „nigdy mi się nie udaje”, itp. Do tego potrzebny jest wgląd w nasze myślenie i nauczenie się rozmowy ze swoimi myślami. W tym miejscu sprawdza się znajomość modelu ABCD i E gdzie A to rzeczywistość docierająca do naszych zmysłów, B to myśli, które uruchamiamy najczęściej nieświadomie o





tym, co spostrzegamy. C to uczucia jako reakcja na te myśli, a D reakcja behawioralna w związku z uczuciami. Warto sobie ten proces uświadamiać, aby zyskać umiejętność kontrolowania nastroju i dania sobie możliwości pozytywnej i troskliwej dyskusji z pierwotnymi, często skrajnymi i straszącymi ocenami, co w modelu oznaczone jest literką D, czyli korektywne myśli.

Kompetencja ta jest ważna w zapobieganiu uzależnieniu od ICT, ponieważ jest ściśle związana z psychologicznymi mechanizmami uzależnienia wg Mellibrudy (2006). Mechanizm natłogowego regulowania emocji mówi o tym, że jedyną drogą do uzyskania pozytywnych doznań emocjonalnych jest natłogowe zachowanie. Podobnie dzieje się w przypadku obniżonego nastroju, aby poczuć się lepiej, jedyną metodą jest wykonywanie czynności, która sprawia przyjemność. Zatem umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego przeżywania emocji ogranicza potrzebę uzyskiwania pozytywnych doznań emocjonalnych jakie daje natłogowe zachowanie.

- **Adekwatna samoocena oparta na zasobach**

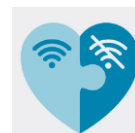
Samoocena to zespół różnorodnych sądów i opinii, które jednostka odnosi do swojej osoby. Te sądy i opinie mogą dotyczyć zarówno aktualnych właściwości jednostki, jak i jej możliwości. Adekwatność samooceny, czyli świadomość faktycznie posiadanych cech, daje jednostce możliwość wykorzystywania swoich zasobów w sposób sprzyjający zachowaniu dobrej kondycji psychicznej i dobrego samopoczucia, i wpływa na konstruktywne radzenie sobie z problemami i stresem dnia codziennego.

Uzależnienia powstają na bazie niskiej samooceny i na zasadzie błędnego koła ją utrwalają. Pomimo, iż przynoszą chwilową ulgę to w efekcie wzbudzają negatywne emocje powodując poczucie winy, wstyd i osamotnienie. Samotność kojarzona jest z negatywnym doświadczeniem i definiowana jako subiektywny stan emocjonalny połączony z realną izolacją. Samotność jest ważnym czynnikiem wpływającym na nadużywanie ICT.

- **Umiejętność skutecznej komunikacji, w tym asertywność**

Komunikacja to zdolność do porozumiewania się. O skutecznej komunikacji możemy mówić, gdy ludzie rozumieją co do siebie nawzajem mówią. Przez kompetencję komunikacji rozumiemy zarówno umiejętność przekazu danego komunikatu jak i zdolność rozumienia komunikatu odebranego. W komunikacji ważna jest asertywność, która jest umiejętnością wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nienaruszających praw innych osób oraz własnego.

Skuteczna komunikacja jest ważna w zapobieganiu uzależnieniu od ICT, ponieważ sprzyja nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji interpersonalnych, ale również ma wpływ na pozostałe kompetencje społeczne takie jak współpraca, rozwiązywanie konfliktów. Osoba, która posiada umiejętność skutecznej komunikacji nie unika bezpośrednich kontaktów z ludźmi, posiada więzi emocjonalne z najbliższymi – rodziną, przyjaciółmi, a także potrafi wyrazić swoje potrzeby oraz zadbać o nie, co zwiększa dobrostan jednostki.





- **Umiejętność współpracy**

Współpraca to umiejętność pracy w grupie ukierunkowana na osiągnięcie wspólnych celów, zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów. Współpraca to również zdolność tworzenia więzi wśród członków zespołu. Nawiązywanie relacji jest możliwe dzięki wymianie myśli i doświadczeń, dzieleniu się ze sobą emocjami.

Aby umiejętność współpracy mogła zaistnieć, niezbędne są rozwinięte inne umiejętności psychospołeczne takie jak aktywne słuchanie, rozpoznawanie i nazywanie emocji swoich oraz innych ludzi, komunikowanie potrzeb (w tym proszenie o pomoc i oferowanie jej, odmawianie i akceptowanie odmowy), rozwiązywanie problemów i konfliktów, dzielenie się, radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami oraz ewentualnymi porażkami.

Współpraca jest ważna w zapobieganiu uzależnieniu od technologii, ponieważ związana jest zarówno z relacjami, komunikacją, rozwiązywaniem problemów jak i poszukiwaniem pomocy oraz wsparcia w otoczeniu. Czynnikiem chroniącym przed uzależnieniem jest świadomość społeczną, uzmysłowienie sobie ważności budowania relacji, okazywania szacunku wobec innych osób, rozpoznawania wpływu własnych działań na zachowania innych osób uwzględniając tolerancję i szacunek do odmierności.

5.3. JAK OKREŚLIĆ POZIOM KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH U UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH?

Do poradnika dla rodziców załączona jest ankieta pozwalająca określić poziom kompetencji społecznych i osobistych ucznia. W niektórych przypadkach nauczyciele mogą również skorzystać z tego kwestionariusza, zwłaszcza gdy rodzice zdecydują, że chcą, aby szkoła się zajęła wsparciem dzieci w wypełnieniu go. Jednak ogólna zasada jest taka, że rodzice są odpowiedzialni za wspieranie swoich dzieci w wypełnianiu kwestionariusza. Mogą konsultować wyniki z nauczycielami i dyskutować, która opcja wsparcia będzie najbardziej adekwatna do potrzeb ucznia.





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

6. KONKLUZJE RADY UNII EUROPEJSKIEJ W SPRAWIE WSPIERANIA DOBROSTANU W EDUKACJI CYFROWEJ (2022/C 469/04)

Stworzony w ramach projektu program jest odpowiedzią na zalecenia Rady Unii Europejskiej jeśli chodzi o wspieranie dobrostanu uczniów szkół podstawowych w kontekście edukacji cyfrowej.



Wybrane konkluzje, do których program się odwołuje:

1. Rozwijanie kompetencji osobistych i społecznych może pomóc osobom uczącym się korzystać z cyfrowych sieci społecznościowych przy mniejszym ryzyku szkód emocjonalnych lub społecznych oraz zyskać większą świadomość zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii cyfrowych (konkluzja 37)
2. Systemy kształcenia i szkolenia oraz szkoły powinny badać sposoby wzmocnienia dobrostanu w edukacji cyfrowej, promować świadomość ryzyka cyfrowego i profilaktykę, a także całościowe polityki ogólnoszkolne, w tym procedury szkolne o charakterze organizacyjnym, wspierające bezpieczne cyfrowe środowiska edukacyjne i odpowiadające na wyzwania związane z zagrożeniami cyfrowymi (konkluzja 46)
3. Kadra edukacyjna powinna wspierać motywację osób uczących się do uczenia się i rozwijania swojego pełnego potencjału, aby pomóc im w przekształceniu się w spójne, dojrzałe jednostki, które są świadome swoich mocnych i słabych stron, celów życiowych i aspiracji oraz które zbudowały pozytywny własny wizerunek, szanując przy tym inne osoby i ich indywidualne potrzeby. Takie zachowanie jest jednym z kluczowych czynników dobrostanu w edukacji cyfrowej (konkluzja 48)
4. Mądre cyfrowe rodzicielstwo i wspierające środowisko rodzinne powinny być częścią ekosystemu edukacji cyfrowej przy jednoczesnym uwzględnieniu sytuacji rodzinnej. Szkoły powinny być świadome znaczenia komunikacji i współpracy z rodzicami lub opiekunami w zakresie możliwości, korzyści i wyzwań związanych z edukacją cyfrową, a także zagrożeń cyfrowych i znaczenia zarządzania czasem podczas korzystania z narzędzi cyfrowych do celów kształcenia i szkolenia (konkluzja 49)





7. WSPÓŁPRACA MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ OD ICT

7.1. ROLA WZMACNIANIA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W SKUTECZNEJ PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ OD TECHNOLOGII

Szkoła to społeczność, którą współtworzą nie tylko nauczyciele, uczniowie, ale także rodzice. Funkcjonowanie w ramach szkoły jest dla uczniów ważnym doświadczeniem przygotowującym do życia w społeczeństwie. Aby kształtowanie u uczniów kompetencji miękkich, które nie tylko przygotowują uczniów do życia w społeczeństwie, ale także stanowią skuteczną profilaktykę uzależnień, było skuteczne wszyscy członkowie wchodzący w skład szkolnej społeczności powinni znać swoją rolę oraz współpracować z innymi członkami społeczności z zaangażowaniem.

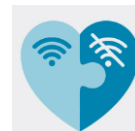
Jednak, niewątpliwie osobami mającymi kluczowy wpływ na profilaktykę uzależnień, w tym kształtowanie kompetencji społecznych i osobistych u uczniów szkół podstawowych mają ich rodzice. Pewne uwarunkowania rodzinne stanowią czynniki chroniące przed nadużywaniem technologii, np. zainteresowanie ze strony matki lub ojca. Są też czynniki związane z funkcjonowaniem rodziny, które sprzyjają nadużywaniu technologii, np. brak wsparcia, dysfunkcyjne zachowanie jednego bądź obojga rodziców, konflikty w rodzinie.

Jak zaznacza Magdalena Rowicka (2015) „w przypadku uzależnień behawioralnych badania na temat czynników chroniących i czynników ryzyka są ograniczone, choć wyniki ewaluacji programów wykorzystujących strategię edukacyjne sugerują istotny wpływ deficytów psychospołecznych na angażowanie się w zachowania problemowe (w tym uprawianie hazardu, nadużywanie komputera, kompulsywne kupowanie czy kompulsywne ćwiczenia)”.

Z uwagi na różny poziom wiedzy i świadomości rodziców nie zawsze potrafią oni wychwycić nieprawidłowości w funkcjonowaniu dzieci. Dlatego tak ważna staje się postawa i rola nauczycieli, którzy obserwując swoich uczniów na terenie szkoły mają szansę zauważyć czynniki mogące mieć wpływ na rozwinięcie się u uczniów uzależnienia od ICT. W szczególności wychowawcy, którzy mają najczęstszy kontakt z uczniami oraz najszerszą wiedzę o ich funkcjonowaniu podczas zajęć szkolnych są osobami, które ze strony szkoły mogą odegrać kluczową rolę w zapobieganiu uzależnieniom od ICT. Ważną rolę odgrywają także pedagodzy i psychologowie szkolni, którzy dzięki swojemu przygotowaniu mogą skutecznie wspierać wychowawców w działaniach odbywających się na terenie szkoły.

Zatem, efektywne realizowanie profilaktyki uzależnień od ICT możliwe jest tylko dzięki współdziałaniu wszystkich członków wspólnoty szkolnej. Każdy członek wspólnoty ma do odegrania istotną rolę, dlatego tak ważne jest uświadamianie w szczególności rodziców o tym fakcie.

Mając na uwadze fakt, że niektórzy rodzice mogą sami potrzebować wsparcia jeśli chodzi o rozwój ich własnych kompetencji społecznych oraz osobistych zaleca się, aby szkoły nawiązywały współpracę z lokalnymi ośrodkami wspierającymi rodziny w celu przekazania rodzicom informacji o miejscach, w których mogą uzyskać wsparcie w rozwoju ich własnych





kompetencji. Szkoły mogą także organizować spotkania dla rodziców na terenie szkoły korzystając ze wsparcia specjalistów zatrudnionych w tych ośrodkach. Takie działania mogą przynieść wiele korzyści nie tylko rodzicom, ale także uczniom. Rodzice posiadający rozwinięte kompetencje społeczne i osobiste będą potrafili wychwytywać nieprawidłowości w rozwoju swoich dzieci, a także bardziej skutecznie wspierać swoje dzieci w rozwoju kompetencji.



Społeczność szkolna w przeciwdziałaniu nadużyciu ICT

7.2. SCHMAT WSPÓŁPRACY SZKOŁY Z RODZICAMI

1. Podczas pierwszego zebrania w szkole przedstawiciel szkoły przybliży rodzicom założenia uczestnictwa w projekcie „Technology is everywhere. Where is the balance?”. Rodzice, którzy wyrażą zainteresowanie wzięciem udziału w projekcie otrzymują tutorial, który zawiera praktyczną wiedzę nt. rozpoznawania oznak uzależnienia od technologii, profilaktyki uzależnień oraz kształtowania kompetencji osobistych oraz społecznych u dzieci i młodzieży.

- Każde dziecko, którego rodzic wyraził zgodę, może wziąć udział w zajęciach grupowych realizowanych w ramach projektu „Technologia jest wszędzie. Gdzie jest równowaga?”
- Dodatkowo dziecko może wziąć udział w zajęciach indywidualnych w szkole (tutoring) oraz pracować z rodzicem w domu w celu trenowania kompetencji osobistych i społecznych.



- c) Niezależnie rodzic może wziąć udział w spotkaniach dla rodziców. Spotkania te służą wspieraniu rodziców, którzy pracują z dziećmi w domu nad rozwojem kompetencji osobistych i społecznych.

2. Wykorzystując tutorial dla rodziców rodzic może samodzielnie określić mocne i słabe strony swojego dziecka jeśli chodzi o kompetencje osobiste oraz społeczne, a także ryzyko nadużywania technologii (w oparciu o listę kompetencji oraz kwestionariusze zawarte w tutorialu dla rodziców).

3. Rodzic kontaktuje się z przedstawicielem szkoły i konsultuje potrzeby dziecka w zakresie treningu kompetencji, a następnie ustalają wariant treningu jakim zostanie objęte dziecko określając jednocześnie cel pracy z dzieckiem, jeśli dziecko zostanie objęte pracą indywidualną. W ustaleniu jaki wariant pracy jest zalecany rodzicowi oraz nauczycielowi mogą pomóc kwestionariusze.

- a) Wariant I (minimalny, zalecany w wyjątkowych sytuacjach, kiedy praca indywidualna nie jest możliwa lub dziecko przejawia bardzo wysoki poziom kompetencji) – dziecko uczestniczy tylko w treningu grupowym w szkole
- b) Wariant II (zalecany w sytuacji kiedy nie jest możliwa praca z rodzicem w domu) – dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole oraz tutoring
- c) Wariant III (zalecany, kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że tutoring nie jest niezbędny, ponieważ dziecko ma dobre warunki, żeby pracować indywidualnie z rodzicem) - dziecko uczestniczy w treningu grupowym oraz pracuje z rodzicem w domu
- d) Wariant IV (wariant maksymalny, zalecany w sytuacji kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że dziecko potrzebuje większego indywidualnego wsparcia) - dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole, pracuje z rodzicem w domu, a także jest objęte tutoringiem



Warianty wsparcia jakim można objąć dziecko



4. Jeśli dziecko zostanie objęte pracą indywidualną z rodzicem, rodzic pracuje z dzieckiem w domu realizując działania zmierzające do osiągnięcia zakładanego celu.

- a) Rodzic pełni rolę trenera kompetencji osobistych i społecznych w środowisku domowym a także dba o zachowanie równowagi w korzystaniu z technologii przez dziecko.
- b) Rola jaką spełnia rodzic polega przede wszystkim na motywowaniu dziecka do rozwijania kompetencji osobistych i społecznych przy jednoczesnym zachowywaniu równowagi w korzystaniu z technologii w życiu codziennym.
- c) Rodzic określa cel pracy z dzieckiem, a także zadania, które dziecko realizuje. Jego zadaniem jest też monitorowanie realizacji zadania oraz dawanie dziecku wskazówek, podpowiedzi oraz informacji zwrotnej.
- d) Aby praca dziecka była skuteczna rodzic powinien sam dawać dziecku przykład, ponieważ jest dla niego wzorem do naśladowania.

5. Rodzic, który zdecydował się na uczestnictwo w coachingu grupowym na drugim zebraniu oraz kolejnych ma okazję przedyskutowania z innymi rodzicami oraz przedstawicielem szkoły pracy realizowanej z dzieckiem w domu.

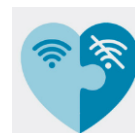
Dyskusja grupowa ma służyć wzajemnemu inspirowaniu i wspieraniu się rodziców. Na koniec każdego ze spotkań przedstawiciel szkoły prosi każdego z rodziców o określenie w skali 0-5 jak bardzo dziecko zbliżyło się do realizacji celu (0-w ogóle nie osiągnęło celu, 5-osiągnęło cel) i prosi rodziców o zapisywanie po każdym ze spotkań wskazanych wyników, dzięki czemu rodzic może obserwować jaki jest postęp w realizacji celu przez dziecko.

6. Na ostatnim zebraniu następuje podsumowanie pracy. Przedstawiciel szkoły daje rodzicom możliwość dyskusji na temat efektów jakie dzieci osiągnęły w wyniku treningu. Rodzice podczas zebrania są poproszeni o wypełnienie krótkiej ankiety dotyczącej efektów wspólnej pracy z dzieckiem co jest dla rodzica okazją do refleksji na temat procesu jakim była praca z dzieckiem.

7. Jeśli dziecko zostanie objęte pracą indywidualną z nauczycielem, dziecko pracuje w szkole z tułorem realizując działania zmierzające do osiągnięcia zakładanego celu.

8. Rodzic może skorzystać z przekazanych przez szkołę kontaktów do lokalnych ośrodków, w których rodzice mogą uzyskać wsparcie w rozwoju ich własnych kompetencji.

9. Jeśli szkoła zdecyduje się na organizowanie spotkań ze specjalistami w zakresie rozwoju kompetencji społecznych i osobistych rodziców, rodzic może skorzystać z takich spotkań na terenie szkoły.





8. METODY PRACY Z DZIEĆMI W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ORAZ OSOBISTYCH (KOMPETENCJI MIĘKKICH) - NAUCZYCIEL JAKO TUTOR ORAZ TRENER KOMPETENCJI MIĘKKICH W SZKOLE.

Minimalny okres wdrażania programu to 3 miesiące. Taki czas jest niezbędny, aby przeprowadzić treningi grupowe. Równoległe odbywa się trening indywidualny. Jeśli w szkole istnieją możliwości trening zarówno grupowy jak i indywidualny powinno się wydłużyć do pół roku.

8.1. CZYM JEST TUTORING MAJĄCY NA CELU KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH

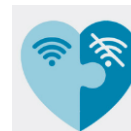
Jest indywidualną metodą pracy z uczniem polegającą na systematycznej pracy tutora i ucznia, której celem jest wspieranie ucznia w rozwoju kompetencji społecznych i osobistych zgodnie z jego predyspozycjami i możliwościami. Tutor wspiera, inspiruje, motywuje ucznia do poszukiwania własnej drogi rozwoju kompetencji oraz monitoruje efekty realizacji ustalonych wspólnie z uczniem zadań.

8.1.1. Dlaczego tutoring jest skuteczny w kształtowanie kompetencji społecznych i osobistych?

Kształtowanie umiejętności społecznych, a także osobistych u uczniów szkół podstawowych poprzez tutoring może przynieść stosunkowo szybkie i wymierne efekty, ponieważ spotkania, do których uczeń się przygotowuje są poprzedzone wykonywaniem przez niego uzgodnionych z tutorem zadań. Zadania te mogą mieć formę zarówno praktyczną jak i teoretyczną i powinny zmierzać do nabycia kompetencji społecznych oraz osobistych. W szczególności forma praktyczna zadań umożliwi uczniom zdobywanie konkretnych umiejętności w obszarze kompetencji osobistych i społecznych. Uczeń, który wykonał z powodzeniem zadanie, przekonuje się, że może być sprawczy.

8.1.2. Kto może być tutorem w szkole?

Tutorem w szkole może być nauczyciel, w szczególności wychowawca, psycholog szkolny, pedagog.





8.1.3 Jak wygląda praca tutora z uczniem?



Etapy realizacji tutoringów

1. Tutor poznaje mocne i słabe strony podopiecznego jeśli chodzi o kompetencje osobiste i społeczne

Uczeń, którego rodzic wyraził zgodę na udział w tutoringów, zostaje zaproszony przez tutora na pierwsze spotkanie. **Pierwsze spotkanie powinno trwać co najmniej pół godziny z uwagi na to, że nauczyciel musi dobrze poznać potrzeby ucznia, w szczególności jego mocne i słabe strony jeśli chodzi o kompetencje osobiste i społeczne.** Nauczyciel może korzystać z kwestionariusza do badania poziomu kompetencji. Po uzyskaniu od ucznia odpowiedzi podsumowuje wyniki.

2. Tutor określa razem z podopiecznym cel tutoringów oraz uzgadnia jego realizację z rodzicem

Tutor i uczeń wspólnie wyznaczają cel tutoringów w zakresie rozwoju kompetencji osobistych i społecznych, nad którym będzie pracował uczeń. Cel jest konsultowany z rodzicem. Jeśli rodzic także wyraził zainteresowanie wspieraniem swojego dziecka w rozwoju kompetencji zgłaszając się do projektu „Technologia jest wszędzie. Gdzie jest równowaga?” nauczyciel ustala z rodzicem czy dziecko będzie pracować nad dwoma niezależnymi celami, jednym w szkole drugim w domu czy też cele są zbieżne i wtedy ustalają jakie działania dziecko może realizować w domu, a jakie w szkole.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

PRZYKŁADOWE CELE ADEKWATNE DO ROZWIJANYCH UMIEJĘTNOŚCI



Umiejętność współpracy

Dynamicznie postępująca automatyzacja procesów i przetwarzania danych, oraz globalizacja powodują, że coraz częściej pracujemy w zespołach. Umiejętność współpracy w zespołach, które są zróżnicowane, staje się kompetencją szczególnie istotną dla przyszłości młodego pokolenia.

Cel: Zwiększenie uczestnictwa w grupowych aktywnościach



Umiejętność skutecznej komunikacji, w tym asertywność

Nowoczesne technologie, które są obecnie głównym przekazywaniem informacji, są integralną częścią życia codziennego dzisiejszego młodego pokolenia. Z jednej strony są pomocne w procesie zdobywania wiedzy, realizowania pasji oraz szybkiej komunikacji z rówieśnikami, ale z drugiej strony komunikacja wirtualna zubaża interakcje uczestników, co może przyczyniać się do ograniczania kontaktów społecznych, a nawet izolacji społecznej. Może to następnie skutkować ograniczeniem umiejętności wyrażania uczuć i emocji, i prowadzić do niskiego poziomu kompetencji społecznych, a także zubożenia słownictwa.

Cel: Zwiększenie częstotliwości komunikowania się na żywo

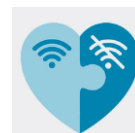
Cel: Poprawa umiejętności słuchania

Cel: Poprawa umiejętności wypowiadania się w sposób zrozumiały

Ważnym elementem skutecznej komunikacji jest asertywność, która jest umiejętnością wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób nie naruszający praw innych osób oraz własnych. Osoby asertywne potrafią zadbać o to, co jest dla nich ważne, okazując szacunek otoczeniu. Dlatego same są szanowane, cenione i lubiane przez otoczenie.

Cel: Nauczenie się wyrażania swoich potrzeb

Cel: Nauczenie się wyrażania swojej opinii





Dofinansowane przez
Unię Europejską



Adekwatna samoocena oparta na zasobach

Samoocena kształtuje się w oparciu o wiele czynników, m.in. doświadczenia wczesnodziecięce, rodzaj komunikacji jaki panował w domu, relacje z rodzeństwem, sposób funkcjonowania wśród rówieśników. Niska samoocena powoduje, że człowiek nie walczy o swoje prawa i nie wykorzystuje w pełni swojego potencjału, a to wszystko wpływa na niższą jakość jego życia. Osoba z adekwatną samooceną jest świadoma swoich zasobów, podejmuje decyzje, które pozytywnie wpływają na jej życie, a co za tym idzie lepiej radzi sobie z trudami życia codziennego i ma większą satysfakcję ze swojego życia.

Cel: Zwiększenie świadomości w zakresie posiadanych cech i predyspozycji

Cel: Zwiększenie świadomości na temat sprawczości

3. Tutor spotyka się z podopiecznym regularnie i ustala z nim zadania do realizacji zmierzające do osiągnięcia założonego celu biorąc pod uwagę realne możliwości podopiecznego.

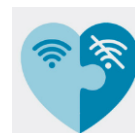
Tutor na bieżąco planuje zadania jakie może wykonać uczeń, aby zbliżyć się do zrealizowania celu. Uczeń musi wyrazić zgodę na wykonanie każdego z zadań. Jeśli uczeń nie będzie miał motywacji do wykonania zadania, efekty pracy nie będą zadowalające.

PRZYKŁADY ZADAŃ DO WYKONANIA PRZEZ UCZNIĄ



Umiejętność współpracy

Cel: Zwiększenie uczestnictwa w grupowych aktywnościach





Zadania:

- poproś ucznia, żeby zaproponował koledze lub koleżance wspólne odrabianie lekcji, uczenie się do klasówki
- poproś ucznia, żeby zaproponował kilku kolegom/koleżankom wspólną aktywność podczas przerw, np. grę lub po szkole, np. grę w siatkówkę, piłkę nożną, jazdę na rolkach
- poproś ucznia, żeby namówił kilkoro koleżanek i kolegów do zrealizowania wspólnej akcji np. pomagamy koledze/koleżance, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji; sprzątamy teren szkoły, plac zabaw, itp; organizujemy zbiórkę rzeczy dla potrzebujących, np. uchodźców, starszych osób, kolegi, który jest w trudnej sytuacji;
- przedstaw uczniowi (po uzgodnieniu z rodzicem) oferty zajęć dodatkowych organizowanych w szkole i poproś, żeby rozważył uczestnictwo w któryś z nich



Umiejętność skutecznej komunikacji, w tym asertywność

Cel: Zwiększenie częstotliwości komunikowania się na żywo

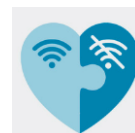
Zadania:

- poproś ucznia, żeby dołączył do grupy kolegów/koleżanek, którzy rozmawiają podczas przerwy i zabierał głos
- poproś ucznia, żeby zapytał co najmniej raz dziennie jednego kolegę/koleżankę, z którym/którą na co dzień nie utrzymuje kontaktu o coś co jest z nim/nią związane, np. co lubi robić jak ma wolny czas
- poproś ucznia, żeby zwrócił się bezpośrednio do kolegi/koleżanki w sprawie, którą normalnie załatwiłby przez komunikator

Cel: Poprawa umiejętności słuchania

Zadania:

- poproś ucznia, żeby zwrócił się do nauczyciela o dodatkowe wyjaśnienie, jeśli nie rozumie czegoś na lekcji
- poproś ucznia, żeby dopytał kolegę/koleżankę o szczegóły jeśli podczas rozmowy z nimi czegoś nie rozumie





Cel: Poprawa umiejętności wypowiedzania się w sposób zrozumiały

Zadania:

- poproś ucznia, żeby opowiedział ze szczegółami jak spędził ostatni weekend. Podczas słuchania zadaj szczegółowe pytania, żeby rozwiać wątpliwości i dowiedzieć się jak najwięcej.
- poproś ucznia, żeby opowiedział o swoim najlepszym dniu i żeby uzasadnił dlaczego uważa, że ten dzień był najlepszy.
- poproś ucznia, żeby wypowiedział się podczas lekcji jeśli jakiś temat go interesuje

Cel: Nauczenie się wyrażania swoich potrzeb

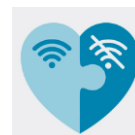
Zadania:

- powiedz uczniowi, żeby wyobraził sobie, że koleżanka albo kolega prosi go o coś na co on nie ma ochoty, i niech się zastanowi jak mógłby to wyrazić, żeby nie zrobić przykrości tej osobie. Będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości niech postara się odmówić w taki sposób, żeby także nie zrobić tej osobie przykrości
- powiedz uczniowi, żeby wyobraził sobie, że zależy mu na tym, żeby kolega/koleżanka w czymś mu pomogła i niech się zastanowi jak mógłby o to poprosić tę osobę, żeby nie czuła się zmuszona do zrobienia tego. Będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości niech postara się wyrazić swoją prośbę w taki sposób, żeby nie wywierać presji na koledze/koleżance

Cel: Nauczenie się wyrażania swojej opinii

Zadania:

- powiedz uczniowi, żeby przypomniał sobie jak uczestniczył w jakiejś rozmowie i miał swoje zdanie, którego nie wyraził. Co by wtedy powiedział? Czy mówiąc to okazałby szacunek swoim kolegom? Będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości niech zabierze głos w taki sposób, żeby żaden z kolegów nie czuł się urażony





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Adekwatna samoocena oparta na zasobach

Cel: Zwiększenie świadomości w zakresie posiadanych cech i predyspozycji

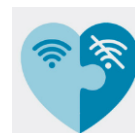
Zadania:

- poproś ucznia, żeby wypisał cechy, które uważa za swoje zalety, a następnie zastanowił się jak je może wykorzystać w życiu codziennym
- poproś ucznia, żeby zastanowił się z czym ma trudności w życiu codziennym, a następnie zastanowił się czy może coś zrobić, żeby przezwyciężyć te trudności, a jeśli uważa, że nie może zasugeruj mu, że każdy człowiek ma wady, i jeśli nie można ich zmienić można je zaakceptować
- poproś ucznia, żeby zapytał swoją koleżankę/kolegę za co go lubi, a potem dowiedz się co poczuł kiedy usłyszał opinię koleżanki/kolegi

Cel: Zwiększenie świadomości na temat sprawczości

Zadania:

- poproś, żeby uczeń dostając ocenę, z której nie jesteś zadowolony zapytał nauczyciela jak może ją poprawić, i potem zrobił to co nauczyciel zasugeruje
- zasugeruj, żeby uczeń nie rozumiejąc czegoś podczas lekcji poprosił nauczyciela o ponowne wytłumaczenie zagadnienia
- poproś ucznia, żeby przypomniał sobie jakąś trudną sytuację, z którą sobie poradził i powiedział co wtedy czuł.
- poproś ucznia, żeby przypomniał sobie jakąś trudną sytuację, z którą sobie nie poradził i powiedział co wtedy czuł, a także pomyślał co mógłby zrobić, gdyby taka sytuacja ponownie się wydarzyła. Jeśli uczeń nie ma pomysłu tutor może go wspierać naprowadzając go, podpowiadając.





4. Tutor wspiera i monitoruje podopiecznego w realizacji celu oraz wykonywaniu zadań.

Zaleca się, żeby tutor organizował spotkania regularnie, np. raz na dwa lub trzy tygodnie w celu monitoringu realizacji zadań. Spotkania mogą się odbywać w dowolnym momencie, np. podczas przerw, po lekcjach. Spotkania trwają od kilku minut do pół godziny w zależności od stopnia skomplikowania zadania, które uczeń miał do wykonania. Tutor monitoruje realizację zadań motywując ucznia oraz dając mu informację zwrotną na temat wykonanego zadania.

Tutor zadaje pytania motywujące do realizacji zadania, a także sprawdzające jak przebiega proces.



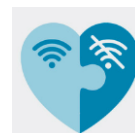
Propozycje pytań:

1. Przypomnij mi proszę jakie miałeś zadanie do zrealizowania.
2. Co udało ci się zrealizować?
3. Czego cię to nauczyło?
4. Co czułeś jak to zrobiłeś?
5. Jak możesz wykorzystać to doświadczenie w przyszłości?
6. Czego nie udało ci się zrealizować?
7. Co było dla ciebie trudne?
8. Co możesz zrobić, żeby udało ci się następnym razem?
9. Wyobraź sobie, że to zrobiłeś, co wtedy czujesz?
10. Co lub kto może Ci pomóc w tym, żebyś to zrobił?
11. Co chcesz zrobić do naszego następnego spotkania?

Tutor może też dawać uczniowi wskazówki pomagające zrealizować zadanie.

Tutor po zrealizowaniu zadania daje uczniowi informację zwrotną.

Na początku udzielania informacji zwrotnej tutor przekazuje uczniowi pozytywną wiadomość na temat realizacji zadania i podkreśla dobre strony jego zachowania. Następnie wskazuje co mógłby poprawić, jeśli zauważa takie obszary. Ważne jest, aby nie wzbudzać u ucznia negatywnych emocji. Tutor może wskazać konkretną zmianę i pokazać jakie korzyści z jej wprowadzenia osiągnie uczeń. Na koniec warto, żeby podkreślił, że wierzy w możliwości ucznia i kibicuje mu. Można też powiedzieć uczniowi o jego silnych stronach i przypomnieć, że uczeń może liczyć na wsparcie tutora.





5. Na koniec współpracy tutor podsumowuje pracę z podopiecznym

Po wykonaniu zaplanowanych zadań tutor kończy współpracę z uczniem przekazując mu podsumowującą informację na temat jego pracy. Zachęca także ucznia do podzielenia się swoją opinią na temat pracy



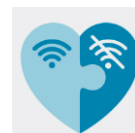
Tutor może zadać uczniowi kilka pytań, np.

1. Które zadania były dla Ciebie najtrudniejsze?
2. Które zadania były dla Ciebie najłatwiejsze?
3. Czego się nauczyłeś podczas naszej wspólnej pracy?
4. Co Ci dało to, że nauczyłeś się,?
5. Jak możesz to wykorzystać w szkole lub poza szkołą?

W podsumowaniu nauczyciel mówi co według niego dziecko zrobiło dobrze, i jakie według niego osiągnęło efekty. Może też przekazać uczniowi obszary do poprawy korzystając ze wskazówek dotyczących przekazywania informacji zwrotnej po zrealizowanych zadaniach.

Zachęca dziecko do kontynuowania w życiu codziennym tego czego się nauczyło powołując się na korzyści jakie dziecko będzie miało z nabycia tej umiejętności.

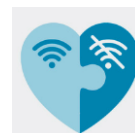
Po podsumowaniu efektów współpracy z uczniem nauczyciel sporządza krótki raport podsumowujący pracę z uczniem (wzór w załączeniu), do którego dostęp ma rodzic dziecka.





8.2. PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA DOTYCZĄCE PROGRAMU ZAJĘĆ GRUPOWYCH MAJĄCEGO NA CELU KSZTAŁTOWANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH W KONTEKŚCIE ROZWOJU ICT

- 1. Grupowe zajęcia dla uczniów realizowane są z myślą o przeciwdziałaniu rozwojowi uzależnienia od ICT, a ich program opiera się na strategii ukierunkowanej na:**
 - rozwój kompetencji osobistych i społecznych
 - zdobyciu wiedzy i umiejętności pomocnych w zrównoważonym korzystaniu z ICT.
- 2. Uczniowie objęci zajęciami zdobędą następującą wiedzę:**
 - czym są uzależnienia behawioralne
 - jakie są objawy nadużywania i uzależnienia od technologii
 - jakie są konsekwencje nadużywania technologii
 - jak bezpiecznie korzystać z technologii
- 3. Uczniowie objęci zajęciami rozwiną następujące umiejętności:**
 - Umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego przeżywania emocji
 - Adekwatna samoocena oparta na zasobach
 - Umiejętność skutecznej komunikacji, w tym asertywność
 - Umiejętność współpracy
- 4. Podstawową formą zajęć realizowanych w szkole są zajęcia grupowe.**
- 5. Zaleca się wybranie osoby prowadzącej zajęcia spośród nauczycieli będących wychowawcami klas. Zajęcia mogą realizować także psycholodzy lub pedagodzy szkolni.**
- 6. Przedstawiciele szkół wybrani do realizacji zajęć korzystają z załączonych do tutoriala planów lekcji.** Zawierają one wskazówki dotyczące pracy z grupą, gotowe scenariusze zajęć ze szczegółowym opisem ćwiczeń do realizacji w trakcie treningu kompetencji osobistych i społecznych oraz treści zajęć rozwijających wiedzę na temat zrównoważonego wykorzystania ICT
- 7. Istnieją dwa rodzaje planów lekcji:**
 - Plany lekcji przeznaczone dla uczniów w wieku 6-9 lat
 - Plany lekcji skierowane do uczniów w wieku 10-14 lat
- 8. Wskazówki organizacyjne:**
 - Zaleca się realizację zajęć raz w tygodniu, ale nie rzadziej niż raz na dwa tygodnie.
 - W zależności od specyfiki grupy możesz realizować tylko podstawowe zajęcia, ale możesz także dodawać dodatkowe zajęcia. Jeśli masz doświadczenie, nie wahaj się wdrażać własnych pomysłów.





9. METODY MOTYWOWANIA RODZICÓW DO ROZWIJANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ORAZ OSOBISTYCH U ICH DZIECI – NAUCZYCIEL JAKO COACH

9.1. CZYM JEST COACHING?

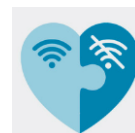
Coaching to metoda, której istotą jest inspirowanie i motywowanie osoby coachowanej do osiągnięcia zamierzonych celów poprzez zadawanie pytań. W coachingu zadaje się pytania otwarte, które to pytania wymuszają rozbudowaną odpowiedź i przywołują szeroki kontekst wypowiedzi, co motywuje rozmówcę do myślenia, a co za tym idzie szukania różnych rozwiązań, możliwości. W coachingu ważne jest nie tylko to co dzieje się podczas spotkań, ale także to jak osoba wykorzystuje swoje przemyślenia w praktyce. Coaching nie jest ani doradztwem, ani terapią, bo stroną, która jest najbardziej aktywna jest osoba coachowana.

Główną siłą coachingu jest to, że osoba coachowana sama dochodzi do wniosków i przekłada je na konkretne działania.

Coaching jest metodą, którą można stosować zarówno indywidualnie jak i grupowo.

9.2. DLACZEGO COACHING JEST SKUTECZNY W MOTYWOWANIU RODZICÓW DO ROZWIJANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH ORAZ OSOBISTYCH U ICH DZIECI?

Szkola ma ograniczone możliwości oddziaływania na rozwój tych kompetencji u swoich uczniów, ponieważ wiele z nich dzieci nabywają w domu. **Należy podkreślić, że uwarunkowania rodzinne mogą stanowić czynniki chroniące lub czynniki ryzyka w rozwoju uzależnienia od technologii, zatem stosowanie profilaktyki poprzez rozwijanie kompetencji społecznych oraz osobistych u dzieci i młodzieży może uchronić je przed nadużywaniem technologii.** Wśród czynników chroniących ważne miejsce zajmuje zainteresowanie dzieckiem ze strony matki lub ojca, zatem włączenie rodziców w proces kształtowania kompetencji społecznych oraz osobistych ich dzieci jest działaniem koniecznym, aby profilaktyka była skuteczna.



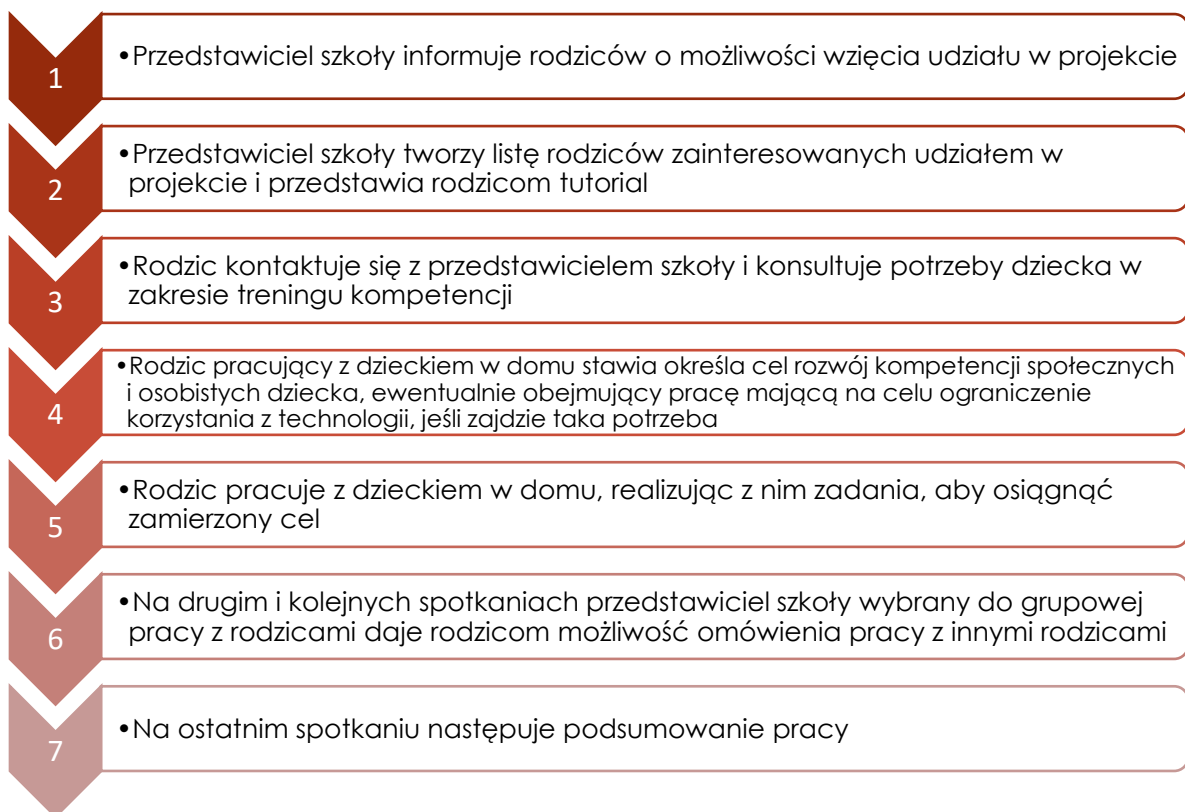


Zatem z punktu widzenia szkoły wdrażającej projekt istotne jest motywowanie rodziców do pracy z dziećmi. Jedną z metod jaką można zastosować jest coachingowy sposób motywowania rodziców do stania się trenerami kompetencji miękkich swoich dzieci.

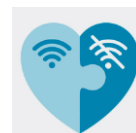
Jako, że istotą coachingu jest inspirowanie i motywowanie do osiągania zamierzonych celów poprzez zadawanie pytań, przedstawiciel szkoły stając się coachem dla grupy rodziców może podczas zebrań lub innych spotkań z rodzicami skutecznie wpływać na ich motywację do rozwijania określonych kompetencji u dzieci. Dyskusja grupowa, do której zachęca rodziców przedstawiciel szkoły, ma służyć wzajemnemu inspirowaniu i motywowaniu się rodziców.

Każdego rodzica mogą motywować inne rzeczy, a każdy uczeń ma inne mocne i słabe strony, zatem ten sposób motywowania wydaje się uniwersalny. Każdy rodzic może opowiedzieć o swoich trudnościach, sukcesach, a także sposobach, które się sprawdziły lub nie w jego pracy z dzieckiem, jednocześnie inspirowając się przykładami przedstawianymi przez innych rodziców, które może potem zastosować w pracy z własnym dzieckiem.

9.3. JAK PRACOWAĆ Z RODZICAMI?

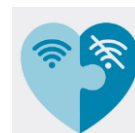


Etapy współpracy z rodzicami podczas spotkań grupowych





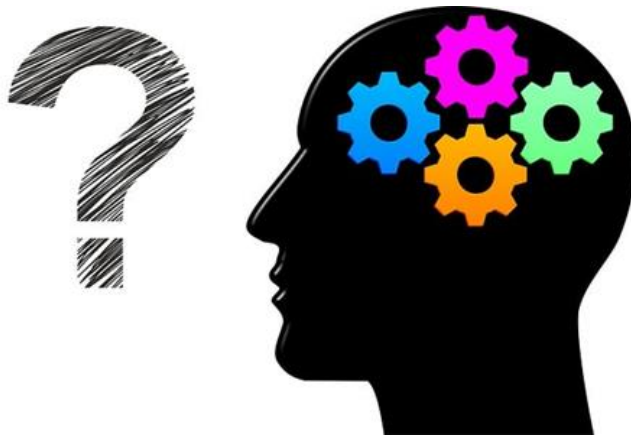
1. **Podczas pierwszego zebrania przedstawiciel szkoły informuje rodziców o możliwości wzięcia udziału w projekcie “Technology is everywhere. Where is the balance?”**, którego celem jest profilaktyka uzależnień od technologii i przedstawia krótką prezentację nt. uzależnień behawioralnych oraz metod profilaktyki, w tym rozwijania kompetencji osobistych oraz społecznych (prezentacja w załączeniu).
2. **Nauczyciel tworzy listę rodziców zainteresowanych wzięciem udziału w projekcie oraz przekazuje rodzicom tutorial, który zawiera praktyczną wiedzę nt. rozpoznawania oznak uzależnienia od technologii, profilaktyki uzależnień oraz kształtowania kompetencji osobistych oraz społecznych u dzieci i młodzieży.**
3. **Rodzic kontaktuje się z przedstawicielem szkoły i konsultuje potrzeby dziecka w zakresie treningu kompetencji.** Rodzic ma możliwość określenia samodzielnie w domu mocnych i słabych stron swojego dziecka jeśli chodzi o kompetencje osobiste oraz społeczne, a także określenia ryzyka nadużywania technologii w oparciu o listę kompetencji oraz kwestionariusze zawarte w tutorialu dla rodziców. Rodzic ustala z przedstawicielem szkoły wariant treningu jakim zostanie objęte dziecko:
 - a) Wariant I (minimalny, zalecany w wyjątkowych sytuacjach, kiedy praca indywidualna nie jest możliwa lub dziecko przejawia bardzo wysoki poziom kompetencji) – dziecko uczestniczy tylko w treningu grupowym w szkole
 - b) Wariant II (zalecany w sytuacji kiedy nie jest możliwa praca z rodzicem w domu) – dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole oraz tutoring
 - c) Wariant III (zalecany, kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że tutoring nie jest niezbędny, ponieważ dziecko ma dobre warunki, żeby pracować indywidualnie z rodzicem) - dziecko uczestniczy w treningu grupowym oraz pracuje z rodzicem w domu
 - d) Wariant IV (wariant maksymalny, zalecany w sytuacji kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że dziecko potrzebuje większego indywidualnego wsparcia) - dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole, pracuje z rodzicem w domu, a także jest objęte tutoringiem
4. **Rodzic, który pracuje z dzieckiem w domu określa cel w obszarze rozwijania kompetencji społecznych oraz osobistych dziecka, z ewentualnym uwzględnieniem pracy nakierowanej na ograniczenie używania technologii jeśli jest to konieczne.** Jeśli dziecko jest objęte także tutoringiem, zaleca się, aby tutor skontaktował się z rodzicem, aby ustalić czy cele i zadania się nie pokrywają. A jeśli tak jest uzgodnić, które zadania będą realizowane podczas tutoring, a które podczas treningu w domu.
5. **Rodzice pracują z dzieckiem w domu realizując z nim zadania zmierzające do osiągnięcia zakładanego celu.**
6. **Na drugim zebraniu oraz kolejnych przedstawiciel szkoły, wytypowany do pracy grupowej z rodzicami, stwarza rodzicom możliwość przedyskutowania pracy z innymi rodzicami.**





Przedstawiciel szkoły jest moderatorem dyskusji i zadaje pytania, na które rodzice odpowiadają na forum grupy. Jeśli rodzice potrzebują indywidualnej konsultacji umawiają się z przedstawicielem szkoły.

Przedstawiciel szkoły wspiera rodziców w szczególności poprzez zadawanie otwartych pytań dotyczących pracy.

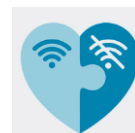


Pytania otwarte to pytania wymuszające rozbudowaną odpowiedź i przywołujące szeroki kontekst wypowiedzi, co motywuje rozmówcę do myślenia, a co za tym idzie szukania różnych rozwiązań, możliwości.

Należy unikać pytań zamkniętych, ponieważ odpowiedź na nie zakłada uzyskanie trzech tylko odpowiedzi: „tak”, „nie”, „nie wiem”. W kontekście osiągania celu pracy w dzieckiem pytania zamknięte zwykle nie umożliwiają zainspirowania rodzica do poszukiwania nowych obszarów i rozwiązań w pracy z dzieckiem

PYTANIA OTWARTE:

- Jak Pan/Pani/Państwo ocenia/cie motywację dziecka do pracy?
- Jak Pan/Pani/Państwo ocenia/cie swoją motywację do pracy z dzieckiem?
- Co może dodatkowo Pana/Panią/Państwa zmotywować do pracy?
- Co może dodatkowo dziecko zmotywować do pracy?
- Jakie pierwsze/kolejne efekty zauważył/li Pan/Pani/Państwo?
- Jak dziecko reaguje na pracę w domu?
- Co powoduje, że dziecko odnosi sukces w realizacji zadań?
- Co jest przyczyną niepowodzeń?
- Jakie metody pracy stosowane przez Pana/Panią/Państwa dają najlepsze rezultaty?
- Jak Pani/Pani/Państwo reaguje/reagujecie na pracę z dzieckiem?
- Jakie trudności widzi Pan/Pani w pracy z dzieckiem?
- Co może/mogą Pani/Pan/Państwo zrobić, żeby pokonać te trudności?
- Co może/mogą Pani/Pani/Państwo jeszcze zrobić, żeby dziecko bardziej zbliżyło się do celu? (na koniec spotkania)





Dofinansowane przez
Unię Europejską

W wyjątkowych sytuacjach, w szczególności podczas spotkań indywidualnych wskazane jest zadawanie pytań zamkniętych, kiedy zależy nam na uzyskaniu wiedzy na temat faktów.



PYTANIA ZAMKNIĘTE:

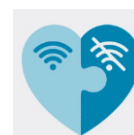
- Czy widzi Pan/Pani konieczność zmodyfikowania celu? (w sytuacji, kiedy podczas pracy rodzic zauważy, że cel nie jest do końca trafny) Jeśli tak, to jak ta modyfikacja powinna wyglądać?
- Czy możemy podsumować spotkanie?
- Czy wybiera Pan/Pani to rozwiązanie?

Dyskusja grupowa ma na celu wzajemne wspieranie i inspirowanie się rodziców, dlatego nauczyciel jest tylko moderatorem zadającym pytania coachingowe.

Na koniec każdego ze spotkań nauczyciel prosi każdego z rodziców o określenie w skali 0-5 jak bardzo dziecko zbliżyło się do realizacji celu (0-w ogóle nie osiągnęło celu, 5-osiągnęło cel) i prosi rodziców o zapisywanie po każdym ze spotkań wskazanych wyników, dzięki czemu rodzice będą mogli obserwować jaki jest postęp w realizacji celu przez dziecko.



W miarę możliwości przedstawiciel szkoły może zarezerwować czas na indywidualne rozmowy z rodzicami.



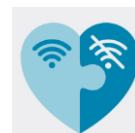


7. Na ostatnim zebraniu następuje podsumowanie pracy. Przedstawiciel szkoły jest moderatorem dyskusji podsumowującej pracę rodziców z dziećmi. Rodzice podczas zebrania są poproszeni o wypełnienie krótkiej ankiety na temat efektów jakie praca przyniosła (ankieta w załączeniu), co jest dla rodzica okazją do refleksji na temat procesu jakim była praca z dzieckiem.



Przykłady pytań jakie nauczyciel może zadać rodzicom:

- Jakie efekty osiągnęło dziecko dzięki treningowi kompetencji w domu?
- Jakie metody pracy sprawdziły się najlepiej podczas treningu?
- Jakie metody nie były skuteczne?
- Jakie korzyści wynikające z przeprowadzonego treningu może mieć dziecko w przyszłości?
- Co się zmieniło w relacji dziecko-rodzic dzięki treningowi?
- Jakie pojawiły się dodatkowe korzyści dla dziecka nie związane z celem treningu?
- Jakie korzyści widzi rodzic dla siebie wynikające z podjęcia się pracy z dzieckiem?
- Co może zrobić rodzic, aby wykorzystać zdobyte podczas pracy z dzieckiem doświadczenie?





10. WSKAZÓWKI DLA DYREKCJI SZKÓŁ

10.1. REKOMENDACJE

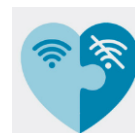
1. Wszystkie zalecenia zawarte w tutorialu są propozycją. Testowano je w dwóch krajach (Polska i Hiszpania). Jeśli zauważysz, że niektórych z nich nie da się wdrożyć w Twojej szkole, możesz dostosować proponowane rozwiązania do potrzeb Twojej szkoły.

2. Zaleca się wziąć pod uwagę system edukacyjny swojego kraju i spróbować znaleźć elementy, które nie pasują do rozwiązań zaproponowanych w modelu wdrażania zestawu narzędzi dydaktycznych.

Szczególnie mogą dotyczyć:

- Okresu realizacji. Organizacja roku szkolnego może różnić się w zależności od kraju. Planując realizację projektu dostosuj ją do swoich warunków, pamiętaj jednak, że najbardziej odpowiedni okres to około 6 miesięcy. Rekomendacją wynikającą z pilotażowego wdrożenia jest przygotowanie do wprowadzenia projektu w październiku i listopadzie oraz wdrożenie od grudnia do maja.
- Wiek uczniów. Wiek uczniów szkół podstawowych jest zróżnicowany w krajach UE. Należy wziąć pod uwagę wiek uczniów, dla których adresowany jest zestaw narzędzi dydaktycznych. Są dwie grupy: 6-9 i 10-14 lat. Zatem projekt można wdrożyć także w szkole średniej, jeśli w Twojej szkole są uczniowie w tym wieku.
- Struktura kadry nauczycielskiej w szkole i jej obowiązki mogą być różne w krajach UE. Ale nadal możesz wdrożyć zestaw narzędzi dydaktycznych, ponieważ możesz dzielić zadania pomiędzy kadrą, którą dysponujesz.
- Weź pod uwagę także zaplecze społeczne. Społeczność szkolna może być mniej lub bardziej zainteresowana wspólnymi działaniami. Możesz potrzebować dodatkowych rozwiązań, aby zaangażować członków społeczności w projekt. Wtedy spróbuj wymyślić sposoby, które mogą pozytywnie wpłynąć na ich motywację.

3. Rodzice mogą być mniej lub bardziej świadomi zagrożeń związanych z nadużywaniem ICT. Poziom ich kompetencji rodzicielskich również może być różny. Weź to pod uwagę planując wdrożenie. Możesz polecić im dodatkowe wsparcie, np. oferowane przez inne wyspecjalizowane instytucje.





4. Wprowadź w szkole agendę wydarzeń oraz zbiór dobrych praktyk.

W celu wzmocnienia społeczności szkolnej wskazane jest zorganizowanie miejsca, w którym rodzice, uczniowie i nauczyciele będą mogli wzajemnie informować się o ciekawych inicjatywach, wydarzeniach, dobrych praktykach, które mogą być przydatne dla pozostałych członków społeczności szkolnej. Każda szkoła może zorganizować to miejsce według własnego uznania. Można to przedyskutować wśród członków społeczności szkolnej.

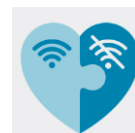


Corzyści z prowadzenia agendy wydarzeń i zbioru dobrych praktyk:

- Społeczność szkolna zintegruje się
- Członkowie społeczności będą się wzajemnie inspirować, jak ciekawie spędzić wolny czas i rozwijać kompetencje społeczne i osobiste
- Powstanie baza zajęć, z której będą mogli skorzystać nie tylko uczestnicy projektu, ale także inni członkowie społeczności szkolnej

Przykłady informacji, które można udostępnić:

- wydarzenia kulturalne, takie jak koncerty, wystawy, przedstawienia teatralne
- wydarzenia sportowe, takie jak mecze, zawody
- inicjatywy społeczne, takie jak akcje na rzecz pomocy osobom niepełnosprawnym lub innym potrzebującym,
- działania proekologiczne, takie jak sprzątanie lasu,
- sposoby wspólnego spędzania czasu przez rodziny, które rodzice sprawdzili podczas treningu ze swoimi dziećmi
- ćwiczenia wymyślone przez rodziców lub nauczycieli, które pomogły uczniom rozwinąć ich kompetencje,
- projekty, które nauczyciele realizowali z uczniami
- sposoby spędzania wolnego czasu, które podobały się uczniom





10.2. JAK WDROŻYĆ PROJEKT W SZKOLE KROK PO KROKU?

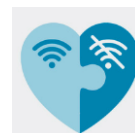
- 1 •Wybierz zespół, który można zaangażować we wdrażanie
- 2 •Wskaż przedstawiciela szkoły, którego zadaniem będzie nadzorowanie i koordynowanie realizacji projektu
- 3 •Poproś wybraną kadre o zapoznanie się z tutorialiem dla nauczycieli
- 4 •Zorganizuj spotkanie dla wybranej kadry, aby omówić sposób wdrożenia zestawu narzędzi dydaktycznych
- 5 •Zdecyduj ostatecznie, w jaki sposób projekt będzie realizowany i poinformuj o tym personel
- 6 •Przed wdrożeniem zaaranżuj udział kadry w jednym lub kilku ćwiczeniach ujętych w planie zajęć
- 7 •W trakcie realizacji projektu organizuj regularne spotkania personelu w celu omówienia efektów i wyzwań
- 8 •Po zakończeniu wdrożenia oceń rezultaty i przedyskutuj z personelem, czy kolejne wdrożenie będzie wymagało wprowadzenia zmian i ulepszeń

Etapy wdrażania projektu

1. **Wybierz zespół, który można zaangażować we wdrażanie zestawu narzędzi dydaktycznych. Wyniki pilotażowego wdrożenia wykazały, że zespół składający się z pedagoga, psychologa, przedstawiciela dyrekcji szkoły i wychowawców klas umożliwi sprawne wdrożenie zestawu narzędzi**



Role poszczególnych członków zespołu



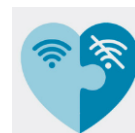


2. **Wskaż przedstawiciela szkoły, którego zadaniem będzie nadzorowanie realizacji projektu (koordynator projektu).**
3. **Poproś wybraną kadrę o zapoznanie się z tutorialiem dla nauczycieli.**
4. **Zorganizuj spotkanie dla wybranej kadry, aby omówić sposób wdrożenia zestawu narzędzi dydaktycznych, ze szczególnym uwzględnieniem:**
 - obowiązków każdego członka zespołu (kto będzie prowadził zajęcia grupowe, kto będzie pracował indywidualnie z uczniami (tutoring), kto będzie coachem rodziców podczas spotkań grupowych, jaka będzie rola pedagoga i psychologa, kto będzie odpowiadał za agendę wydarzeń i dobre praktyki)
 - klas, które wezmą udział w pierwszym wdrożeniu
 - jak długo i kiedy będzie realizowane wsparcie
 - jak będzie zorganizowana komunikacja pomiędzy członkami zespołu a rodzicami
 - jak zachęcić rodziców do zaangażowania się
 - jak zorganizować spotkania dla rodziców (on-line lub w szkole lub hybrydowo, jak często)



Jedna osoba może pełnić więcej niż jedną rolę w zespole, np. nauczyciel może zarówno prowadzić zajęcia grupowe jak i koordynować projekt

5. **Zdecyduj ostatecznie, w jaki sposób projekt będzie realizowany i poinformuj o tym personel.**
6. **Przed wdrożeniem zaaranżuj udział kadry w jednym lub kilku ćwiczeniach ujętych w planie zajęć. Uczenie się na podstawie własnego doświadczenia, jak działają te ćwiczenia, będzie dla nich dobrym treningiem.**
7. **W trakcie realizacji projektu organizuj regularne spotkania personelu w celu omówienia efektów i wyzwań.**
8. **Po zakończeniu wdrożenia oceń rezultaty i przedyskutuj z personelem, czy kolejne wdrożenie będzie wymagało wprowadzenia zmian i ulepszeń.**





Bibliografia

Ancheta-Arrabal, A., Donato, D., Giménez, N (2023) La competencia digital y el uso responsable de herramientas digitales en la educación obligatoria. diseño de una propuesta pedagógica para la innovación. In Blanca Berral Ortiz; José Antonio Martínez Domínguez; Daniel Álvarez Ferrándiz & Juan José Victoria Maldonado (eds.) INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA EN CONTEXTOS DIFERENCIADOS (pp.869-880). Dykinson, Madrid.

Ancheta-Arrabal, A. y Uzarska-Bachmura, M. (2022). La realidad hipertecnológica de la infancia y el equilibrio con la LifeComp. Cuadernos de pedagogía, N° 528, pp. 118-123.

Błachnio, A., Przepiórka, I. Pantic, (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. Computers in Human Behavior, 55, 701-705.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Boruch, W., & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. Personality and Individual Differences, 94, 26–31.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Benvenuti, M., Cannata, D., Ciobanu, A. M., Senol-Durak, E. & Popa, C. (2016). Cultural and personality predictors of Facebook intrusion: A cross-cultural study. Frontiers in psychology, 7, 1895.

Czardybon, B., Terapia schematów w pracy z osobami uzależnionymi od czynności i z grup ryzyka (cz. I)

Dębski, M, (2019), Internetowa rewolucja. Wpływ rozwoju nowych technologii na funkcjonowanie dzieci i młodzieży, <https://portal.librus.pl/>

Erikson E., (2000), Dzieciństwo i społeczeństwo, Warszawa

Fijewska-Król, M., (2020), Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Wydawnictwo W.A.B. Warszawa

Gajda, J, (2023), Uzależnienie od internetu w świetle dotychczasowych badań, por.: <http://www.psychologia.net.pl/arttykul.php?level=561>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Horvath J, Mundinger C, Schmitgen MM, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D, Kubera KM, Koenig J, Christian Wolf R, (2020), Structural and functional correlates of smartphone addiction, Addictive Behaviors, Volume 105,

Makaruk, K., (2012) Wójcik S. & Konsorcjum, EU NET ADB, EU NET ADB BADANIE NADUŻYWANIA INTERNETU PRZEZ MŁODZIEŻ W POLSCE, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa

Mellibruda J., Sobolewska – Mellibruda Z. (2006) Integracyjna psychoterapia uzależnień Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa.





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Morbitzer Janusz, (2012), O istocie medialności młodego pokolenia, „Neodidagmata” 33/34, Poznań

Osiński, G., (2023), Cyfrowi niewolnicy. Transhumanizm w praktyce, ISBN 978-83-67453-00-4, Wydawnictwo Prohibita, Warszawa

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. Computers in Human Behavior, 34, 284–290.

Pattier, D., Reyero, D. (2022) Educación, XX1, 25 (2), 223-241, Contributions from the theory of education to the investigation of the relationships between cognition and digital technology

Prensky, M., (2001) Digital Natives, Digital Immigrants, On the Horizon (MCB University Press, Vol. 9 No. 5

Rowicka M., (2015), Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka. Warszawa, Ministerstwo Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Rowicka, M. (2018). E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia. Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Fundacja Praesterno.

Woronowicz, B. T., (2009), Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia, wyd. PARPAMedia, Warszawa,

Ye Y, Lin L., (2015), Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. Psychol Rep;116(1):164-75.

