

Higiena cyfrowa dla rodzin



Warsztat będzie okazją do refleksji na temat cyfrowych nawyków w rodzinach. Dorośli i dzieci będą mieli możliwość porozmawiać o wyzwaniach związanych z higieną cyfrową. Uczestnicy i uczestniczki stworzą zasady korzystania z sieci w swoich domach.

GRUPA DOCELOWA

rodzice z dziećmi
w wieku 7–10 lat

CZAS TRWANIA

90 minut

CELE



- wzmocnienie relacji między rodzicami i dziećmi,
- przyjrzenie się własnej relacji z Internetem pod kątem higieny cyfrowej,
- stworzenie rodzinnego planu dbania o higienę cyfrową.

POTRZEBNE MATERIAŁY



- kolorowe flamastry lub kredki;
- opcjonalnie: materiały plastyczne (gazety, wycinanki, plastelina itp.);
- kartki A4;
- załącznik nr 1: prezentacja – „Obszary higieny cyfrowej”;
- rzutnik i komputer.

PRZEBIEG WARSZTATÓW

POWITANIE

5 minut

Powitaj uczestników i uczestniczki. Powiedz, że na dzisiejszym warsztacie będą mieli okazję porozmawiać o tym, jak korzystać z telefonu i Internetu w zgodzie z zasadami higieny cyfrowej. Podczas warsztatu zajmą się też stworzeniem swojego rodzinnego planu na dbanie o higienę cyfrową.

WPROWADZENIE W TEMATYKĘ

10 minut

Poproś uczestników i uczestniczki, żeby usiedli lub stanęli w kręgu. Zapytaj, czy znają zabawę w głuchy telefon. Jeśli potrzeba, wytłumacz zasady tej zabawy: powiedz, że za chwilę do ucha osoby stojącej/siedzącej najbliżej Ciebie szepniesz zdanie. Zadaniem tej osoby będzie przekazanie szeptem tego zdania dalej – każda kolejna osoba robi to samo do momentu, kiedy zdanie z powrotem dotrze do Ciebie.

Możesz sam/sama wybrać zdania, ale jeśli nie masz pomysłu, skorzystaj z poniższych propozycji:

- Nie klikam w linki, które są niewiarygodne.
- Telefon w nocy trzymam z dala od łóżka.
- Nie oglądam bajek ani filmów przed snem.
- Często zmieniam pozycję, kiedy siedzę przed telefonem lub tabletem.



Po wykonaniu ćwiczenia powtórz wszystkie zdania z głuchego telefonu tak, żeby się utrwaliły. Zapytaj:

- Co według Was łączy te wszystkie zdania?

Wysłuchaj odpowiedzi. Jeśli to nie padnie z grupy, powiedz, że są to podstawowe zasady higieny cyfrowej. Zapytaj:

- Czy wiecie, czym jest higiena cyfrowa?

Tłumacząc do pojęcia, odwołaj się do przykładu higieny osobistej. Możesz zapytać:

– Kto z Was codziennie myje zęby? A kto myje ręce przed obiadem? Po co to robimy?

Powiedz, że mycie zębów, mycie rąk czy dbanie o to, żeby się wysypiać, to podstawowe zasady higieny. Możesz zapytać dzieci, czy potrafią wymienić jakieś inne zasady. Następnie podsumuj, że podobnie jak myjemy zęby, żeby nie mieć próchnicy, tak powinniśmy stosować pewne zasady w odniesieniu do świata cyfrowego.

Higiena cyfrowa oznacza takie korzystanie z telefonu, tabletu i innych ekranów, które chroni nasze zdrowie: ciało (wzrok, sylwetkę), emocje (dzięki unikaniu treści, które wzbudzają, gniew, irytację, strach itp.) i relacje z innymi ludźmi. Higiena cyfrowa oznacza też świadomy wybór tego, ile czasu spędzamy online, a ile offline.



Zwróć uwagę grupy na to, że nasza relacja ze światem cyfrowym wpływa też na inne obszary naszego życia, np. jeśli korzystamy z telefonów przed snem, trudno nam zasnąć. Dodaj, że w dalszej części warsztatu rodzice i dzieci zajmą się wymyśleniem zasad higieny cyfrowej dla ich własnych domów.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

ĆWICZENIE 1: CYFROWE PORTRETY

30 minut

Powiedz, że następane zadanie uczestnicy i uczestniczki wykonają w parach rodzic – dziecko. Rozdaj każdej osobie kartkę, kredki/flamastry oraz materiały plastyczne (jeśli ich nie masz, wystarczą kartki i kredki) i powiedz do dzieci:

– Przypomnijcie sobie sytuacje, w których najczęściej widzicie swoich rodziców korzystających z Internetu. Narysujcie ich: gdzie i jak siedzą, co robią?

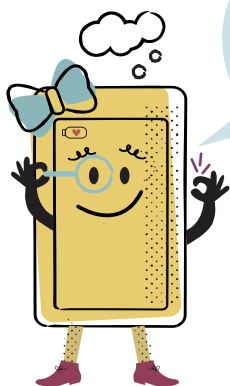
Następnie powiedz do rodziców:

– A Wy narysujcie swoje dzieci, kiedy korzystają z Internetu/urządzeń. Jak wtedy wyglądają? Co robią?.

Daj na wykonanie zadania około 15 minut (młodsze dzieci mogą potrzebować więcej czasu na zrobienie rysunku). Zachęć, żeby dzieci i rodzice w miarę możliwości nie pokazywali drugiej osobie z pary rysunku, dopóki go nie skończą.

Kiedy upłynie czas na wykonanie zadania, poproś, żeby uczestnicy i uczestniczki w parach podarowali sobie wzajemnie swoje rysunki. Zachęć też (szczególnie rodziców) do nieoceniania ich, ale do przyglądania się z ciekawością obrazom, które otrzymali. Powiedz, że portret może być okazją do zobaczenia siebie oczyma innej osoby i zaproś, żeby potraktować go jako punkt wyjścia do rozmowy.

Następnie zapisz na flipcharcie lub przeczytaj na głos zdania i poproś, żeby uczestnicy i uczestniczki dokończyły je podczas rozmowy w parach:



1. Kiedy patrzę na swój portret, to czuję...
2. W tym, jak mnie widzisz, zdziwiło mnie...
3. Kiedy patrzę na ten portret, to myślę, że w swoim korzystaniu z telefonu i Internetu mogłabym/mógłbym zmienić...

Kiedy skończą się rozmowy w parach, zbierz na forum kilka refleksji powstałych wokół pytań:

- Co Was najbardziej zaskoczyło w tych portretach?
- Czy dowiedzieliście się czegoś o sobie nawzajem w tym ćwiczeniu?
- Co najczęściej dzieci robią, siedząc przed komputerem/telefonem?
A co robią dorośli?
- Czy po tym ćwiczeniu macie jakieś refleksje na temat higieny cyfrowej?
- Czy ktoś sportretował sytuację, kiedy dziecko korzysta z urządzenia razem z rodzicem?

ĆWICZENIE 2: KODEKS HIGIENY CYFROWEJ

35 minut

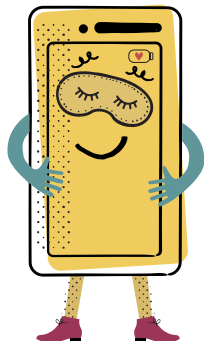
Wracając do analogii z higieną ciała, powiedz, że higiena cyfrowa jest trochę bardziej złożona niż mycie zębów i zawiera się w niej kilka obszarów, o które powinniśmy zadbać, jeśli nasze korzystanie z Internetu ma być zdrowe. Powiedz, że za chwilę Helenka Higienka – ekspertka od higieny cyfrowej – pomoże rodzicom i dzieciom wspólnie wybrać kilka zasad higieny cyfrowej. Skorzystaj z prezentacji (załącznik nr 1: „Obszary higieny cyfrowej”), przy każdym slajdzie poproś rodziców i dzieci o wykonanie znajdujących się na nim zadań.

PODSUMOWANIE I EWALUACJA

10 minut

W podsumowaniu poproś, żeby pary rodzic – dziecko przez chwilę zastanowiły się nad dwoma pytaniami:

- Co według Was do tej pory robiliście dobrze w kwestii dbania o higienę cyfrową?
- Co zmienicie lub zaczniecie robić inaczej po tym warsztacie?



Zaproś kilka osób do podzielenia się odpowiedziami na forum.

Na koniec podziękuj uczestnikom i uczestniczkom za udział w warsztacie i życz powodzenia we wdrażaniu poznanych na nim zasad.

AUTORKA

Izabela Meyza – antropolożka kultury, mediatorka i trenerka empatycznej komunikacji. Autorka materiałów edukacyjnych dotyczących edukacji cyfrowej (Cyfrowa Wyprawka, Fundacja Panoptykon) oraz przeciwdziałania przemocy. Jako trenerka wspiera szkoły, organizacje i innych trenerów w efektywnym komunikowaniu się i rozwiązywaniu konfliktów oraz rozwoju kompetencji cyfrowych. Wierzy, że kluczowy w przygotowaniu do życia w cyfrowym świecie jest rozwój umiejętności komunikacji, współpracy, empatii i odporności na manipulację.

Tekst: Izabela Meyza
Koordynacja: Magdalena Łasisz
Korekta: Anna Hawryluk
Skład: Żaneta Pulkowska

Scenariusz powstał w ramach projektu „Biuro Programu Pracowni Orange”