

## DLA OPIEKUNÓW:

### MATERIAŁY O DEPRESJI:

<https://wyleczdepresje.pl/wp-content/uploads/2019/02/ULOTKA-mlodziencza-NET.pdf>

<file:///C:/Users/InteXPC/Downloads/dziecko-z-depresj-w-szkole-i-przedszkolu.pdf>

O specyfice depresji młodzieńczej – dr Barbara Arska-Karyłowska

<https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/19137-depresja-nastolatkow>

Mity na temat depresji – dr Joanna Gutral

<https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18693-makaron-najlepszy-na-depresje-mity-na-temat-depresji>

Depresja – jak wspierać osoby chore – dr Agnieszka Mościcka-Teske

<https://www.youtube.com/watch?v=jOLYSW15-PI>

Depresja – jak nie wspierać osób w depresji – dr Karolina Zalewska-Łunkiewicz

<https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18838-wez-sie-w-garsc-czyli-jak-nie-wspierac-osob-w-depresji>

Czego nie mówić osobie w depresji? (+ przykłady jak pomagać)

<https://www.youtube.com/watch?v=sikHJ18bdFk>

Przeciwdziałanie depresji, próbom samobójczym i samobójstwom

[file:///C:/Users/InteXPC/Downloads/przeciwdzialanie-depresji-probom-samobojczym-i-samobojstwom%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/InteXPC/Downloads/przeciwdzialanie-depresji-probom-samobojczym-i-samobojstwom%20(1).pdf)

Jeszcze smutek czy już depresja - prof. Bogdan de Barbaro

[https://www.youtube.com/watch?v=457\\_Fx52Q1M](https://www.youtube.com/watch?v=457_Fx52Q1M)

ZNIKAJĄCE DZIECI. NASTOLETνια DEPRESJA (gościnnie Roxie Węgiel, Wersow, Anna Dereszowska)

<https://www.youtube.com/watch?v=gAdMVDVWYIQ>

"Czasami mam dość" (REŻYSER ŻYCIA)

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_qKbTAQle0](https://www.youtube.com/watch?v=v_qKbTAQle0)

## UZALEŻNIENIE?

Jak poznać, czy dziecko jest uzależnione?

Dzieci i nastolatki, które mają problem z kontrolowaniem czasu online, często prezentują całe spektrum niepokojących objawów, np.: pogorszenie wyników w nauce, chroniczne zmęczenie, nagłe zmiany nastrojów, zachowania lękowe, depresyjne. Bywa też, że tych młodych ludzi wyróżnia zachowanie typowe dla osób uzależnionych od jakiegoś nałogu. Przejawia się to w ten sposób, że dzieci i nastolatki cechuje np.: nadmierne zainteresowanie grami, utrzymywanie kontaktów jedynie z innymi graczami, a tym samym wycofanie się z pozostałych relacji rodzinno-społecznych, agresja podczas próby przerwania im gry, skłonność do kłamstw i ukrywanie przywiązania do gier, irytacja spowodowana brakiem możliwości grania, a także brak zainteresowania innymi aktywnościami (Taper, 2011). Bardzo niepokojącym przejawem chorobliwej fascynacji światem gier jest oddawanie się tej aktywności kosztem nocnego odpoczynku/snu. Poniższe symptomy mogą towarzyszyć również innym dysfunkcjom użytkownika sieci, w tym nadmiernemu korzystaniu z portali społecznościowych:

- silne pragnienie/poczucie przymusu korzystania z mediów cyfrowych,
- utrata kontroli nad zachowaniem,
- objawy stanu abstynencyjnego, pojawiające się w momencie przerwania aktywności – drażliwość, złość, wściekłość, zalewający smutek, agresja,
- konieczność zwiększenia ilości czasu spędzanego w sieci,
- utrata zainteresowania innymi aktywnościami,
- zaniedbywanie podstawowych obowiązków domowych czy szkolnych,
- uporczywe kontynuowanie zachowania pomimo negatywnych konsekwencji (np. ciągłego zwracania uwagi przez rodziców, kłótni z tego powodu czy pogorszenia wyników w nauce).

Regularne obserwowanie dziecka jest ważne dla obiektywnej oceny jego prawidłowego funkcjonowania i rozwoju. Kiedy tylko rodzice lub nauczyciele zaczną podejrzewać, że młody człowiek ma problem z nadużywaniem gier, mogą skorzystać z poniższych przykładowych pytań, próbując sobie na nie odpowiedzieć (Węgrzecka-Giluń, 2012):

1. Czy dziecko staje się nerwowe lub agresywne wówczas, kiedy próbuje mu się ograniczyć czas grania?
2. Czy w przypadku, gdy dziecko przegra, natychmiast zaczyna grę od początku?
3. Czy dziecko kupiło grę za pieniądze przeznaczone na coś innego?
4. Czy zdarzyło się, że dziecko kontynuowało grę kosztem pójścia do szkoły?
5. Czy dziecko w nocy, zamiast pójść spać, angażowało się w gry? Czy było to zdarzenie jednorazowe, czy cykliczne?

## Rodzicu pamiętaj!

- Ustal czas przeznaczony na aktywności w internecie. Obserwuj dziecko i zwróć szczególną uwagę na niepokojące zachowania (np. nadmierną agresję, odizolowanie, nadwrażliwość, utratę zainteresowania innymi aktywnościami).
- Rozmawiaj z dzieckiem. Zasygnalizuj mu, że się o nie martwisz, spróbuj wytłumaczyć swoje obawy.
- Spróbuj dowiedzieć się, co jest powodem uzależnienia twojego dziecka od internetu, a także w jakich sytuacjach korzysta ono intensywniej z sieci.
- Spróbuj stopniowo ograniczać dziecku czas spędzony na korzystaniu z internetu. Dbaj o to, aby nagradzać dziecko za każdy postęp.
- Postaraj się wspólnie z dzieckiem znaleźć pomost między czasem spędzonym w świecie wirtualnym a rzeczywistym. Angażuj je w ten sposób, aby bycie offline przynosiło mu radość, tzw. JOMO (ang. joy of missing out). Zaproponuj offline challenge (cyfrowy detoks), który polega na odłączeniu się od wirtualnej rzeczywistości na minimum 48 godzin.
- Pamiętaj, że swoją postawą wobec mediów cyfrowych wpływasz na zachowanie swoich dzieci w tym obszarze. Jesteś dla nich przykładem.
- Skontaktuj się z psychologiem lub poradź się innego specjalisty, jeśli samodzielnie nie będziesz w stanie poradzić sobie z problemem.
- W razie pytań i wątpliwości zadzwoń pod numer 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>

## PRESJA, LĘK PRZED WYKLUCZENIEM

FOMO (skrót od angielskiego wyrażenia fear of missing out) definiuje się jako uczucie lęku lub niepokoju przed wykluczeniem z jakiejś społeczności lub pominięciem. To „wszechogarniające obawy, że inni mogą właśnie przeżywać bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, z których przez nieobecność jest się wykluczonym” (Przybylski, Murayama, DeHaan, 2013). Mimo że samo pojęcie FOMO po raz pierwszy zostało użyte przez dr. Dana Hermana już w 1996 r., to jednak dopiero od momentu pojawienia się mediów społecznościowych można mówić o wzroście zainteresowania tym zagadnieniem. Na odczucia związane z FOMO jesteśmy narażeni szczególnie w obecnych czasach, kiedy każdy, dzięki smartfonom, może być stale online, a media społecznościowe spełniają naszą ogólnoludzką potrzebę przynależności do grupy, bycia na czasie. Facebook, Twitter, Instagram dają możliwość śledzenia „lajkowania” i komentowania na bieżąco. Tym samym ludziom może się wydawać, że nawet chwilowe wyłączenie się z aktywności medialnej spowoduje ich wykluczenie z życia społecznego lub pominięcie. Wielu badaczy uznaje FOMO za swego rodzaju chorobę cywilizacyjną, na którą narażeni są wszyscy użytkownicy mediów (bez względu na wiek).

Ciągłe zagłębienie do telefonu lub innego urządzenia może dawać jego właścicielowi złudne poczucie bezpieczeństwa i panowania nad swoim życiem. W rzeczywistości jednak prowadzi do ryzykownych cyfrowych nawyków, np. ciągłego, wręcz kompulsywnego sprawdzania e-maili, powiadomień z serwisów społecznościowych. A to z kolei może powodować negatywne konsekwencje w budowaniu choćby relacji rodzinno-społecznych poza siecią.

FOMO – grupa wysokiego ryzyka: osoby z wysokim wskaźnikiem FOMO charakteryzują się często niższą samooceną w porównaniu z przeciętnymi internautami. Wynika to z faktu, że w mediach społecznościowych niemal każdy kreuje własny wizerunek, prezentując lepszą wersję siebie (np. dzięki selfie w wystudiowanej pozycji z odpowiednią mimiką, prezentacji zdjęcia z egzotycznych wakacji). Internauci z wysokim FOMO są przekonani, że inni ludzie żyją lepiej, ciekawiej, pełniej. Niestety takie ciągłe porównywanie się z pozostałymi użytkownikami sieci może prowadzić do poczucia, że jest się gorszym (33 proc.) i bezużytecznym (33 proc.).

### **Rodzicu pamiętaj!**

- Ustal czas przeznaczony na aktywności w internecie. Obserwuj dziecko i zwróć szczególną uwagę na niepokojące zachowania (np. nadmierną agresję, odizolowanie, nadwrażliwość, utratę zainteresowania innymi aktywnościami).
- Rozmawiaj z dzieckiem. Zasygnalizuj mu, że się o nie martwisz, spróbuj wytłumaczyć swoje obawy.
- Spróbuj dowiedzieć się, co jest powodem uzależnienia twojego dziecka od internetu, a także w jakich sytuacjach korzysta ono intensywniej z sieci.
- Spróbuj stopniowo ograniczać dziecku czas spędzony na korzystaniu z internetu. Dbaj o to, aby nagradzać dziecko za każdy postęp.
- Postaraj się wspólnie z dzieckiem znaleźć pomost między czasem spędzonym w świecie wirtualnym a rzeczywistym. Angażuj je w ten sposób, aby bycie offline przynosiło mu radość, tzw. JOMO (ang. joy of missing out). Zaproponuj offline challenge (cyfrowy detoks), który polega na odłączeniu się od wirtualnej rzeczywistości na minimum 48 godzin.
- Pamiętaj, że swoją postawą wobec mediów cyfrowych wpływasz na zachowanie swoich dzieci w tym obszarze. Jesteś dla nich przykładem.
- Skontaktuj się z psychologiem lub poradź się innego specjalisty, jeśli samodzielnie nie będziesz w stanie poradzić sobie z problemem.
- W razie pytań i wątpliwości zadzwoń pod numer 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>

## **CYBERPRZEMOC**

### **Rodzicu pamiętaj!**

- Rozmawiaj z dzieckiem na temat przemocy w sieci, hejtu i mowy nienawiści. Ustalcie wspólnie, w jaki sposób można reagować na te zjawiska. Zapewnij dziecko o swoim wsparciu, jeśli doświadczy takiej sytuacji.
- Jako rodzic/opiekun prawny nigdy nie bagatelizuj sytuacji, w której twoje dziecko jest ofiarą przemocy w sieci. Reaguj natychmiast i działaj we współpracy ze szkołą/placówką edukacyjną. Wspólnie zabezpieczcie dowody (np. wykonując zrzuty ekranów).
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak może reagować jako świadek cyberprzemocy. Poinformuj dziecko, w jaki sposób może pomóc ofierze agresji w sieci, jednocześnie nie narażając się samemu na przemoc.
- Dowiedz się, czy w szkole/placówce edukacyjnej, do której uczęszcza twoje dziecko, istnieją spisane procedury działania w przypadku wykrycia cyberprzemocy, a także czy są realizowane zajęcia profilaktyczne na ten temat.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co może być uznane za mowę nienawiści i dlaczego jest ona szkodliwa.
- Zgłaszaj do administratorów i do zespołu Dyżurnet.pl strony zawierające mowę nienawiści.
- Poinformuj dziecko o tym, gdzie może uzyskać pomoc – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.
- W razie pytań i wątpliwości zadzwoń pod numer 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>

## **TREŚCI NIEDOZWOLONE, TREŚCI NIELEGALNE**

Dzieci korzystające z internetu mogą uzyskiwać dostęp do niebezpiecznych treści takich jak pornografia lub materiały przesyłane przemocą i nienawiścią. W opinii samych dzieci jest to najpowszechniejsze i najbardziej dotkliwe zagrożenie. Ich zdaniem głównym źródłem internetowych zagrożeń są przede wszystkim serwisy wideo, w których pojawiają się treści pornograficzne i przemoc (Livingstone, Kirwil, Ponte, 2013). Niebezpieczne treści w internecie to materiały, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy lub promują niebezpieczne zachowania (Polak, Różycka, Marańda, 2014). Zalicza się do nich przede wszystkim:

- treści pornograficzne dostępne bez żadnego ostrzeżenia, w tym materiały prezentujące seksualne wykorzystywanie dzieci;

- treści obrazujące przemoc, obrażenia fizyczne, deformacje ciała, np. zdjęcia lub filmy przedstawiające ofiary wypadków, okrucieństwo wobec zwierząt;
- treści nawołujące do samookaleczeń lub samobójstw, bądź zachowań szkodliwych dla zdrowia, np. ruch promujący anoreksję (pro-ana), zachęcanie do zażywania niebezpiecznych substancji, np. leków czy narkotyków;
- treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości, a nawet nienawiści wobec różnych grup społecznych lub jednostek<sup>1</sup>.

W przypadku dzieci wszystkie te materiały mogą wpływać negatywnie na ich rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny (por. Villani, 2001; Livingstone, Smith, 2014; Valkenburg, Peter, Walther, 2016). Kontakt z treściami szkodliwymi, których młody człowiek nie potrafi odpowiednio zinterpretować i którym bezgranicznie wierzy, może prowadzić u niego do trwałego pogorszenia nastroju, obniżenia poczucia bezpieczeństwa, a w efekcie do wypaczenia obrazu rzeczywistości.

Najskuteczniej będziemy chronić dzieci i młodzież przed niebezpiecznymi treściami, towarzysząc im przy eksploracji internetu i rozmawiając o tym, co napotykają w sieci. Jednocześnie możemy korzystać z rozwiązań technicznych, które mają na celu ochronę dzieci podczas odwiedzania przez nie stron internetowych i uruchamiania aplikacji. Na rynku istnieje obecnie bardzo wiele narzędzi kontroli rodzicielskiej. Obejmują one programy autonomiczne, oprogramowanie wbudowane w system operacyjny, funkcje bezpiecznego wyszukiwania w wyszukiwarkach internetowych.

### **Rodzicu pamiętaj!**

- Pamiętaj, że filtr kontroli rodzicielskiej pomaga ograniczyć kontakt dziecka z potencjalnie niebezpiecznymi dla niego stronami internetowymi, zawierającymi szkodliwe treści. Zwróć uwagę na to, że dzieci i młodzież rzadziej łączą się z internetem, korzystając z komputera stacjonarnego, a coraz częściej wykorzystują do tego celu urządzenia mobilne (np. smartfon, tablet, konsolę do gry).
- Pamiętaj, że żadne narzędzie nie zapewnia gwarancji ochrony dziecka przed zetknięciem się z ryzykownymi i szkodliwymi treściami. Dlatego tak ważne są umiejętność mądrej reakcji ze strony osoby dorosłej oraz udzielenie wsparcia. Zachęcaj dzieci do dzielenia się z tobą wszelkimi niepokojącymi sytuacjami, jakie je spotkały w sieci czy których były świadkami.
- Uczul dziecko na zagrożenia związane z korzystaniem z publicznych/ otwartych sieci Wi-Fi (hotspotów). Mogą one w nieograniczony sposób umożliwiać dostęp do szkodliwych treści i narażać najmłodszych użytkowników sieci na wiele zagrożeń (np. na utratę danych i/lub nawiązanie niebezpiecznych kontaktów).
- Staraj się towarzyszyć dzieciom w odkrywaniu bogactwa internetu i rozmawiaj z nimi o ich zainteresowaniach. Jeśli dzieci będą wiedzieć, że rodzice interesują się ich aktywnością online, wówczas chętniej w trudnej sytuacji zwrócą się do dorosłych o pomoc.
- Ucz dziecko krytycznego podejścia do informacji. Dyskutuj o treściach, które są prezentowane online, podkreślając, że nie każda wiadomość przeczytana w sieci jest prawdziwa. Internet jest kopalnią wiedzy, a niestety często też przestrzenią niesprawdzonych i potencjalnie szkodliwych doniesień i porad, w której każdy może przedstawić się jako ekspert oferujący najlepsze rozwiązanie problemu. Porozmawiaj z dzieckiem o sposobach weryfikacji wiedzy pozyskiwanej online. Dokładne instrukcje dostępne są na stronie [dzieckowsieci.pl](http://dzieckowsieci.pl).

- Wspieraj dzieci, pomagając im uodpornić się na obraz świata rozpowszechniany w internecie, a w szczególności w mediach społecznościowych. Wyjaśnij, że bardzo często promuje się wyidealizowany świat i nierealne do osiągnięcia kanony piękna. Pomóż dzieciom i młodzieży stworzyć ich pozytywny wizerunek online. Nie zaniedbuj rozmów o tym, co warto, a czego nie warto ujawniać w sieci.
- Porozmawiaj z dzieckiem/nastolatkiem o tym, że internet może stać się idealną przestrzenią dla osób głoszących radykalne, niekiedy szokujące, poglądy czy tych, którzy prezentują rażące zachowania w celu zdobycia jak największej popularności. Zwróć uwagę, że internauci (np. youtuberzy, blogerzy) wykorzystują swoją widownię w celu zwiększenia oglądalności lub finansowania dalszej aktywności w sieci.
- Pamiętaj, że zawsze możesz anonimowo zgłosić na stronie [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl) treści, które są twoim zdaniem nielegalne bądź szkodliwe.

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>

## **PRYWATNOŚĆ, UWODZENIE W SIECI**

Internet jest przestrzenią komunikacyjną, którą wykorzystuje większość młodych osób, narażając się niekiedy na różne niebezpieczne sytuacje. Zdarza się, że w wyniku zawarcia znajomości w internecie dzieci stają się ofiarami sprawców, którzy dążą do tego, aby wykorzystać je seksualnie, zwerbować do grup przestępczych, sekt lub zachęcać do zachowań szkodliwych dla życia lub zdrowia. Tego typu sytuacje są wyzwaniem nie tylko dla organów ścigania, ale także instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i profilaktykę.

### **Rodzicu pamiętaj!**

- Porozmawiaj z dzieckiem o problemie uwodzenia w sieci. Wy tłumacz, że nawiązywanie kontaktów przez internet może być niebezpieczne, bo trudno zweryfikować, czy osoba, z którą się rozmawia, jest tym, za kogo się podaje.
- Porozmawiaj z dzieckiem o jego znajomych z internetu. Jeśli w gronie swoich znajomych ma osoby, których nie zna z życia realnego, warto, aby je usunęło lub ograniczyło dostęp do publikowanych przez siebie materiałów.
- Zaoferuj dziecku wsparcie i powiedz, żeby zawsze informowało Cię, jeśli jakaś obca osoba będzie poruszała tematy związane z seksualnością lub inne, które je zaniepokoją.
- Poinformuj dziecko o możliwości zgłoszenia takiej sytuacji policji.
- Bądź uważna (-y), nietypowe zmiany w zachowaniu dziecka mogą niekiedy świadczyć o tym, że jest w niebezpiecznej relacji.
- W razie wątpliwości szukaj wsparcia specjalistów – skontaktuj się z telefonem dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dziecka 800 100 100.

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>

## **WIZERUNEK, SEKSTING I INNE ZACHOWANIA RYZYKOWNE W SIECI**

Dla młodych ludzi konsekwencje niewłaściwego zarządzania swoją internetową reputacją często nie wydają się poważnym i realnym zagrożeniem. Wśród ryzykownych zachowań, jakie podejmują online, są m.in.: publikowanie nieodpowiednich zdjęć i filmów (np. przedstawiających nastolatków pod wpływem alkoholu, w niedwuznacznych sytuacjach), komentarze i linki, które mogą źle świadczyć o ich autorze (np. wpisy rasistowskie, ksenofobiczne), publikowanie negatywnych opinii na temat kolegów, nauczycieli, rodziny czy upublicznianie prywatnych informacji lub danych nieograniczonemu gronu odbiorców. W ostatnich latach zauważa się też niepokojące zjawisko uczestniczenia przez nastolatków w seksmatach wideo (tzw. sekskamerkach) oraz stale rosnące zjawisko sekstingu – czyli wymienia się między rówieśnikami SMS-ami, zdjęciami, filmami o charakterze seksualnym.

Konsekwencje zachowań sekstingowych bywają bardzo poważne – mogą zaważyć na życiu społecznym, karierze, mogą też nosić znamiona przestępstwa jako materiały pedofilskie. Głównym wyzwaniem w zwalczaniu negatywnych skutków sekstingu wydaje się przeciwdziałanie rozsyłaniu otrzymywanych przez nastolatków „dowodów miłości” i uczenie młodych ludzi szacunku dla czyjejś prywatności i zaufania, jakim bywamy obdarzani.

### **Rodzicu pamiętaj!**

- Jeśli zamieszczasz w sieci zdjęcia dziecka lub filmy z jego udziałem, zastanów się, czy żadna z tych treści nie będzie dla niego w przyszłości obciążeniem i nie przyniesie mu wstydu.
- Uświadamiaj dziecko na temat jego prawa do ochrony prywatności, a także obowiązku poszanowania prywatności innych osób.
- Pamiętaj o ograniczeniu wiekowym związanym z uczestnictwem najmłodszych internautów w mediach społecznościowych.
- Kiedy dziecko zakłada swój pierwszy profil w sieci, pomóż mu mądrze skorzystać z udostępnianych przez serwis ustawień prywatności.
- Wizerunek w sieci to bardzo ważna rzecz – naucz dziecko systematycznego sprawdzania informacji na jego temat – tego, co samo publikuje, oraz treści, które mogą publikować inni internauci.
- Uczul dziecko, że emocje to zły doradca i że każdy wpis o nas świadczy – niech publikuje rozważnie.
- Internetowa twórczość to duże wyzwanie – zanim dziecko założy bloga czy kanał tematyczny w sieci, omów z nim wszystkie potencjalne zagrożenia oraz sprawdź, czy jest gotowe na publiczną aktywność.
- Pamiętaj, że europejskie rozporządzenie o ochronie danych osobowych (RODO) umożliwiło zgłaszanie do administratorów żądań usuwania dotyczących nas danych (prawo do bycia zapomnianym).



## Pamiętaj!

- Podstawą przeciwdziałania większości zagrożeniom informacyjnym jest nauczanie młodzieży krytycznego podchodzenia do informacji, nie tylko tych znalezionych w internecie.
- Korzystaj z wartościowych scenariuszy zajęć lub innych materiałów na temat umiejętności krytycznego myślenia i weryfikacji danych (SciFun, 2016).
- Naucz dziecko korzystać z narzędzi służących do weryfikacji informacji znalezionych w internecie, np. zdjęć (odwrotne wyszukiwanie przez Images.google.com lub TinEye.com).
- Zwróć dziecku uwagę, że korzystając w swoim opracowaniu z gotowych materiałów, powinno powołać się na źródło, natomiast podczas stosowania cytatu należy podać źródło, autora oraz stronę, z której tekst został zaczerpnięty, jak również odpowiednio wyróżnić go w pracy.
- Uświadom dziecku, że plagiatem jest nie tylko kopiowanie z książek czy publikacji, lecz także korzystanie z prac znajdujących się w internecie.
- Zwróć uwagę, na jakie strony zagląda dziecko, odrabiając prace domowe, oraz w jaki sposób je wykorzystuje. W uzasadnionych przypadkach wyjaśnij, że dane zachowanie nosi znamiona plagiatu, opowiedz, na czym on polega i jakie mogą być jego konsekwencje.

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>

## **PIERWSZE DOŚWIADCZENIA MAŁYCH DZIECI Z URZADZENIAMI MOBILNYMI, INTERNETEM**

### Rodzicu pamiętaj!

- Zadbaj o to, aby dzieci przed ukończeniem drugiego roku życia nie miały kontaktu z urządzeniami ekranowymi, w tym z tabletami i smartfonami.
- Pilnuj, aby starsze dzieci nie korzystały z urządzeń mobilnych codziennie.
- Ustal dzień lub dni w tygodniu (np. weekend) bez urządzeń ekranowych.
- Pamiętaj, aby jednorazowo dzieci miały dostęp do urządzeń mobilnych nie dłużej niż 15–20 min, a dzienny kontakt z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie przekraczał (w zależności od wieku dziecka) od 30 do 60 min.
- Uwzględniaj – podczas udostępniania dzieciom w wieku 3–6 lat urządzeń dotykowych – indywidualny etap rozwoju tych młodych osób.
- Umożliwaj dzieciom korzystanie tylko ze sprawdzonych i dostosowanych do ich wieku treści. Monitoruj aplikacje i materiały, do których mają dostęp zarówno w domu, jak i poza nim (np. podczas zabaw z rówieśnikami).
- Sprawdzaj aplikację, zanim pokażesz ją dziecku.

- Towarzysz dzieciom podczas korzystania z mediów elektronicznych.
- Tłumacz, co się dzieje na ekranie urządzenia, a także wskazuj związek między treściami obecnymi w mediach a rzeczywistością.
- Unikaj prezentowania dzieciom treści, w których akcja toczy się bardzo szybko. Zadbaj o to, aby chronić dzieci przed obrazami zawierającymi zbyt wiele migoczących i jaskrawych elementów. Nie są one bowiem dostosowane do etapu rozwoju dzieci i ich możliwości percepcyjnych.
- Pamiętaj o tym, aby nie udostępniać dzieciom urządzeń mobilnych minimum godzinę przed snem. Promieniowanie emitowane przez ekrany sprzętów elektronicznych (zwłaszcza tabletów i smartfonów) źle wpływa na zasypianie i jakość snu. Dziecięca sypialnia powinna być strefą bez elektroniki.
- Pamiętaj, aby wyłączać urządzenia ekranowe, kiedy są nieużywane.
- Nie należy traktować możliwości korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania – jako kary. W opinii dzieci taka postawa zwiększa atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich.
- Nie powinno się także wykorzystywać mediów elektronicznych do uspokajania maluchów, ponieważ może to negatywnie wpływać na zdolność opanowywania przez nie swoich emocji.
- Nie używaj urządzeń mobilnych do motywowania dzieci (np. podczas jedzenia lub wykonywania jakichś zadań).

<https://www.edukacja.fdds.pl/dd5bcf09-cf2d-4340-9eb3-c437ef66245/Extras/kompendium2019.pdf>