

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 20 min: „Poznajmy się!” – ćwiczenie na przełamanie lodów
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 2-osobowe.
 - Rodzice w każdej parze zadają partnerom pytania:
 - Jak masz na imię? Czym się zajmujesz?
 - Ile masz dzieci? W jakim są wieku?
 - Ile czasu dziennie spędzają w internecie?
 - Czy stosujesz limity czasowe korzystania z urządzeń elektronicznych? Jeśli tak – jakie? Czy te limity się sprawdzają?
 - Każdy uczestnik pokrótce przedstawia nowo poznaną osobę na podstawie otrzymanych informacji.
 - Prowadzący sporządza krótką notatkę na temat wieku dzieci i czasu spędzanego przez nie przed ekranami, po czym przedstawia zbiorcze informacje na zakończenie ćwiczenia.
- 20 min: prezentacja na temat rodzinnych zasad „czasu ekranowego” (wykład połączony z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników)
- 15 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Czy zamierzacie zmienić tryb nadzorowania czasu spędzanego przez dzieci przed ekranami różnych urządzeń? Jeżeli nie – dlaczego nie? Jeżeli tak – dlaczego i jakie zmiany planujecie?
 - Co doradzilibyście rodzicom planującym wprowadzenie u siebie w domu zasady czasu ekranowego?

Proponowana metodyka szkolenia:

- Wprowadzenie (2 min): prowadzący mówi kilka słów o sobie i o treści jednostki szkoleniowej.
- Zasadnicza treść szkolenia (48 min)
 - Prowadzący rozpoczyna od przedstawienia krótkiego scenariusza załączonego poniżej – celem jest uświadomienie uczestnikom istnienia różnych postaw rodzicielskich (16 min).

Podczas szkolenia na żywo można rozdać kartki (np. typu post-it), które zostaną umieszczone na tablicy lub na ścianie, a następnie podsumowane według tematów. W wypadku szkolenia

przez internet można wygenerować tzw. padlet (wirtualną ścianę) lub wirtualny mural; umożliwia to uczestnikom zostawianie komentarzy, które prowadzący może następnie pogrupować i omówić według pojawiających się tematów.

- Prowadzący wyjaśnia model i przedstawia opisy postaw rodzicielskich, łącząc je ze stylami komunikacji (16 min).

Alternatywne metody prowadzenia dalszej części szkolenia: wyjaśniając i opisując postawy rodzicielskie, prowadzący zaczyna grupować odpowiedzi z poprzedniego ćwiczenia; lub po zakończeniu wyjaśnień prowadzący umożliwia uczestnikom dyskusję na temat optymalnie dopasowanych odpowiedzi i uzupełnia wykres zgodnie z sugestiami z sali.

- Prowadzący omawia style, formy i zasady komunikacji, angażując uczestników w dyskusję (16 min).

Jeżeli uczestnicy uprzednio zapisali na karteczkach (np. typu *post-it*) wersje własnych reakcji na sytuację przedstawioną w pierwszej części szkolenia, prowadzący może te wypowiedzi wykorzystać, wprowadzając dodatkowe elementy do macierzy opisującej style komunikacji. Prowadzący ma również możliwość zaangażowania uczestników w dyskusję, odczytując na głos udzielone odpowiedzi i rozmieszczając je zgodnie z propozycjami z sali. Na slajdach umieszczono ewentualne wyjaśnienia potencjalnie niejasnych wyrażeń lub pojęć. Wyjaśnienia zawarto również w materiałach do rozdania uczestnikom.

- Zadanie końcowe (5 min)

Odpowiedni język – wykształcanie kultury dialogu.

Jednostka szkoleniowa B.1.2: Zachowania dzieci w mediach cyfrowych

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 20 min: rodzice dzielą się doświadczeniem w obszarze zachowań dzieci w mediach cyfrowych
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
 - Członkowie zespołów dzielą się wiedzą na temat aplikacji, z których korzystają ich dzieci, oraz obserwacjami na temat związanych z każdą aplikacją czynników ryzyka i wpływu pozytywnego.
 - Każdy zespół opracowuje własną listę aplikacji, z których korzystają dzieci, wraz z opisem czynników wpływu pozytywnego (czego dzieci mogą się nauczyć, korzystając z poszczególnych aplikacji) i ryzyka (niekorzystnych skutków poszczególnych aplikacji i jak ich unikać).
 - Każdy zespół pokrótce przedstawia efekty pracy w grupach.
- 20 min: prezentacja dziecięcych zachowań w mediach cyfrowych i popularnych aplikacjach (wykład połączony z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników) + część praktyczna: zasady działania każdej aplikacji (prowadzący pokazuje przykłady na smartfonie lub tablecie).
- 10 min: sesja podsumowująca – prowadzący proponuje opracowanie dekalogu rodzicielskiego w obszarze aplikacji, z których korzystają dzieci:

- na co rodzice powinni zawsze zwracać uwagę;
- co należy mówić dzieciom;
- jakie zasady należy wdrażać i stosować.

Jednostka szkoleniowa B.1.2: Cyberbezpieczeństwo

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 15 min: praca w grupach –
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
 - Tematy do dyskusji w grupach: jakie znamy formy złośliwego oprogramowania? W jaki sposób przenoszą się wirusy i złośliwe oprogramowanie? Jakie błędy skutkujące pojawieniem się wirusów i złośliwego oprogramowania popełniają zazwyczaj dzieci i młodzi ludzie (materiał rozdany uczestnikom może przydać się podczas dyskusji)?
 - Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.
- 20 min: prezentacja na temat narzędzi kontroli rodzicielskiej (wykład połączony z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników)
- 10 min: część praktyczna
 - Prowadzący prezentuje na własnym komputerze sposób pobrania i instalacji zaktualizowanego systemu operacyjnego, oraz sposób usuwania tymczasowych plików internetowych, by usprawnić pracę dysku twardego.
 - Prowadzący odpowiada na pytania zadawane w trakcie ćwiczenia.
- 10 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Jakie metody zamierzacie stosować, by chronić urządzenia przed złośliwym oprogramowaniem?

Jednostka szkoleniowa B.1.3: Uzależnienie od internetu

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 5 min: ćwiczenie wprowadzające – pytanie otwarte prowadzącego: na czym Waszym zdaniem polega uzależnienie od internetu?
- 20 min: prezentacja na temat uzależnienia od internetu u dzieci (wykład połączony z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników)
- 25 min: rodzice dzielą się doświadczeniem w obszarze uzależnienia dzieci od internetu
 - Prowadzący pyta, czy ktoś z uczestników zechciałby podzielić się doświadczeniem związanym z uzależnieniem dzieci od internetu (przykłady

mogą dotyczyć różnych form uzależnienia – np. stwierdzonego na podstawie objawów *FOMO*, *FOBO* itp.; sposobów reagowania na uzależnienie i zwalczania go; lub przypadków znanych z zaprzyjaźnionych rodzin).

- Zasadnicze tematy do dyskusji: sposoby zapobiegania uzależnieniu od internetu; rozpoznawanie uzależnienia od internetu (niepokojących objawów) i sposoby zwalczania uzależnienia (wraz z decyzją o właściwym momencie zwrócenia się o pomoc do specjalisty).
- 5 min: sesja podsumowująca – na zakończenie prowadzący prosi uczestników o spisanie krótkich refleksji (nie muszą się nimi dzielić).

Jednostka szkoleniowa B.1.4: Narzędzia kontroli rodzicielskiej

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do cyfrowej opieki rodzicielskiej – o czym rodzice wiedzieć powinni
- 15 min: rodzaje narzędzi kontroli rodzicielskiej – dlaczego ich potrzebujemy
- 10 min: kontrola „czasu ekranowego” według grup wiekowych
- 10 min: ćwiczenie – sprawdzanie historii wyszukiwania wspólnie z uczestnikami
- 10 min: wskazówki dotyczące bezpiecznego przeglądania treści w internecie; bezpieczne wyszukiwarki
- 10 min: odpowiednie maniery w internecie - netykieta
- 10 min: sesja pytań i odpowiedzi – przerwa
- 20 min: prezentacja narzędzi kontroli rodzicielskiej
- 10 min: ćwiczenie – korzystanie z darmowych narzędzi Google
- 5 min: dobre praktyki w obszarze ochrony danych osobowych
- 10 min: prezentacja na temat właściwych form nadzoru życia towarzyskiego
- 5 min: quiz (narzędzie samooceny dla uczestników)

Jednostka szkoleniowa B.1.5: Cyberdręczenie i mowa nienawiści w internecie

Metodyka szkoleniowa modułu:

5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu

15 min: praca w grupach

- Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
- Temat do dyskusji w grupach: czym charakteryzuje się cyberdręczenie?
- Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.

15 min: praca w grupach

- Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
- Temat do dyskusji w grupach: czym jest mowa nienawiści w internecie?
- Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.

10 min: pogłębienie tematu

- Temat do dyskusji: różnice między dręczeniem a cyberdręczeniem, różnice między mową nienawiści a mową nienawiści w internecie
- Dyskusja: jaką rolę odgrywają media w upowszechnianiu cyberdręczenia i mowy nienawiści w internecie?

15 min: dyskusja podsumowująca – pytania/ wątpliwości:

- Co możemy zrobić, by wykrywać i ograniczać wpływ cyberdręczenia i mowy nienawiści w internecie?

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 20 min: „Poznajmy się!” – ćwiczenie na przełamanie lodów
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
 - Każdy zespół przygotowuje krótką prezentację (rysunek, listę, wykres itd.) wprowadzonych u siebie rodzinnych zasad korzystania z mediów cyfrowych, lub zasad, które chcieliby wprowadzić; rozmowy w grupach i prezentacje powinny dotyczyć doświadczeń, metod wprowadzania w/w zasad, informacji o tym, czy zasady sprawdzają się itd.
 - Każdy zespół pokrótce przedstawia wyniki pracy.
- 20 min: prezentacja planu zarządzania mediami (wykład z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników)
- 5 min: burza mózgów z udziałem rodziców – alternatywne formy spędzania wolnego czasu (niż przed ekranem dowolnego urządzenia) (PRZED pokazaniem 2 ostatnich slajdów prezentacji)
- 10 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Czy zamierzacie wprowadzić rodzinny plan zarządzania mediami? Które zasady uważacie za szczególnie istotne dla Waszej rodziny?
 - W jaki sposób zamierzacie zaangażować członków rodziny w pracę nad planem zarządzania mediami?

Proponowana metodyka szkolenia:

- Wprowadzenie (2 min): prowadzący mówi kilka słów o sobie i o treści jednostki szkoleniowej.
- Zasadnicza treść szkolenia (48 min)
 - Praca w grupach nad kwestią bezpośredniej edukacji medialnej: zebranie informacji na temat aplikacji i stron internetowych, z których korzystają dzieci. Krótka dyskusja na temat ich użyteczności i potencjalnych pułapek (12 min).
 - Wykorzystanie platform *World café* lub *Mentimeter* w celu zebrania opinii na temat pośredniej edukacji medialnej: runda interaktywnej wymiany opinii na temat skuteczności dawania dobrego przykładu w porównaniu do skuteczności działań edukacyjnych polegających na instruktażu (12 min).
 - Ćwiczenie z autorefleksji: podawanie przykładów; propozycja prowadzenia dziennika korzystania z mediów cyfrowych; sugestia poddania się krytycznej

obserwacji przez osoby z grupy rówieśniczej/ innych przedstawicieli własnego środowiska (12 min).

- Znaczenie bycia wzorem do naśladowania: czas na przedstawienie własnych doświadczeń przez osoby uczestniczące (12 min).
- Działanie końcowe (10 min)

Działania na rzecz budowy zaufania: sugestie wspólnego korzystania z rozwiązań teleinformatycznych i wspólnego tworzenia treści – możliwość rozpoczęcia i zakończenia pracy nad tematem z uwzględnieniem sugestii ze strony odbiorców.

Jednostka szkoleniowa 1.1.2: Prywatność w internecie

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu. Przedstawienie danych na temat uwodzenia przez internet (*groomingu*).
- 20 min: praca w grupach i dyskusja
 - Prowadzący pokazuje film wideo:
<https://www.youtube.com/watch?v=GOsgQbmvuUQ>
 - Tematy do dyskusji w grupach: co wydarzyło się w filmie? Jaka była rola rodziców? Jakie działania podejmują i jakich czynów dopuszczają się przestępcy seksualni w internecie? Jakie objawy występują u dzieci często uwodzonych w internecie? Jakimi cechami charakteryzują się osoby wykorzystujące dzieci (zasadniczym celem dyskusji jest podkreślenie, że nie istnieje typowy profil ofiary uwodziciela internetowego: każde dziecko korzystające z mediów społecznościowych może być zaczepiane przez nieznanym, zwłaszcza jeżeli jego aktywność nie jest nadzorowana)?
- 20 min: prezentacja na temat prywatności w internecie (wykład z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników)
- 15 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - W jaki sposób możemy działać na rzecz zapobiegania wykorzystywaniu seksualnemu przez internet i chronić dzieci (wskazówki)?
 - W jaki sposób nawiązać z dzieckiem rozmowę na temat uwodzenia przez internet (*groomingu*)?

Jednostka szkoleniowa 1.1.2: Cyberbezpieczeństwo

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu wraz z danymi z rozdziału „Cyberbezpieczeństwo dla dzieci”

- 20 min: prezentacja na temat narzędzi kontroli rodzicielskiej (wykład z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników). Prowadzący korzysta z „podsumowania i struktury podstawowych elementów prezentacji”, by rozwinąć temat podczas pokazywania slajdów.
- 15 min: dyskusja
 - Temat 1: czy korzystacie z publicznych sieci WiFi? W jaki sposób można zapewnić sobie bezpieczeństwo, korzystając z różnych sieci WiFi w różnych urządzeniach? Z jakich metod korzystają uczestnicy?
 - Temat 2: w jaki sposób można upewnić się, że strona, na którą wchodzimy, jest bezpieczna i wiarygodna?
- 10 min: część praktyczna
 - Prowadzący wyjaśnia, czym są i jak działają treści reklamowe i pokazuje, jak zainstalować bloker reklam i włączyć funkcję zapory sieciowej (*firewall*). Uczestnicy mogą zadawać pytania.
- 10 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Co to jest *Phishing* i *Pharming* i jak możemy się przed nimi zabezpieczyć?

Jednostka szkoleniowa 1.1.3: Dezinformacja. Rozpoznawanie fałszywych informacji (tzw. *fake newsów*) w mediach tradycyjnych i cyfrowych

Proponowana metodyka szkolenia:

Część 1 (1 godzina)

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 20 min: fałszywe informacje (tzw. *fake newsy*) – definicja, przykłady, dyskusja
 - 5 min: wyjaśnienie koncepcji *fake newsów*.
 - 15 min: moderowana dyskusja:
 - należy zapytać uczestników, jak rozumieją samo pojęcie i w jakim kontekście najczęściej się z nim spotykali. Tym samym prowadzący zorientuje się, jak wygląda doświadczenie osób uczestniczących i jakimi przykładami powinien posługiwać się podczas prezentacji (na przykład jeżeli odpowiedzi będą w przeważającej części dotyczyć fałszywych informacji w polityce, interaktywną część sesji należy rozpocząć od przykładów zaczerpniętych ze świata polityki, nie mody).
 - Dyskusja: „Dlaczego ludzie tworzą fałszywe informacje?”
 - Prowadzący prosi uczestników o przykłady i zachęca ich do komentowania.
 - Prowadzący stopniowo przechodzi do przykładów, którymi można się posługiwać, edukując dzieci.
- 5 min: dezinformacja, udzielanie błędnych informacji, materiały i posty o charakterze reklamowym lub komercyjnym
- 10 min: odróżnianie faktów od opinii – definicje, przykłady, dyskusja

- **10 min: jak rozpoznać fake newsy?** Prowadzący wyjaśnia podstawowe metody rozpoznawania fałszywych informacji i przedstawia odpowiednie przykłady przygotowane przed szkoleniem.
- **5 min: fake newsy w mediach społecznościowych**
- **5 min: co możemy zrobić?**
 - Po ponad 50 minutach dyskusji na temat niebezpiecznej i negatywnej stronie fake newsów prowadzący pozwala uczestnikom zakończyć sesję optymistycznym akcentem. Należy wyjaśnić, że fałszywe informacje ani dezinformacja nie powinny zniechęcać dzieci ani rodziców do czerpania przyjemności związanej z korzystaniem z pożytecznych, edukacyjnych i rozrywkowych treści w internecie.

Część 2 (1 godzina)

- **25 min: znajomość mediów cyfrowych a inteligencja emocjonalna**
 - 10 min: prowadzący wyjaśnia na przykładach (wyrażenia, obrazy, muzyka) podstawowe emocje i sposób oddziaływania na nie przez fake newsy i treści reklamowe.
 - 10 min: dyskusja – prowadzący dzieli grupę na zespoły 3-osobowe. Każdy zespół dostaje tekst lub obraz wywołujący różne emocje; zadaniem zespołu jest wyjaśnienie i omówienie odczuć wywołanych przez daną informację.
 - 5 min: podsumowanie wyników pracy
- **30 min: jak uczyć i dokształcać dzieci w wymienionych obszarach**
 - Wskazówki dla rodziców.
 - Przykłady filmów, tematów do rozmowy, gier, innych pożytecznych zasobów.
 - Dyskusja.
- **5 min: wnioski końcowe, informacja zwrotna**

Jednostka szkoleniowa 1.1.4: Wzorce i stereotypy – poziom średnio zaawansowany

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 10 min: dyskusja – rodzice jako wzór do naśladowania – jakie jest zdanie uczestników, czy zwracają uwagę na przykład dawany dzieciom?
- 10 min: cyfrowa opieka rodzicielska a model czasu spędzanego przed ekranami (prezentacja)
- 5 min: dyskusja – czy uczestnicy są w stanie podzielić się przykładami stereotypów (ze względu na kolor skóry, płeć, pochodzenie kulturowe itd.)?
- 10 min: prezentacja na temat stereotypów oraz ich wpływu (pozytywnego i negatywnego)
- 15 min: czego na temat stereotypów mogą uczyć rodzice – dyskusja i wskazówki
- 5 min: sesja pytań i odpowiedzi

Jednostka szkoleniowa 1.1.4: Narzędzia kontroli rodzicielskiej (poziom średnio zaawansowany)

Proponowana metodyka szkolenia:

5 min: wprowadzenie – przedstawienie założeń sesji szkoleniowej

10 min: prezentacja na temat metod tworzenia „czarnych” i „białych” list

35 min: praca w grupach

Prowadzący dzieli grupę na zespoły, które następnie ćwiczą korzystanie z narzędzi kontroli rodzicielskiej, by nadzorować:

- pobierane treści;
- wyszukiwane strony i treści;
- udostępniane treści;
- aplikacje, z których korzysta dziecko;
- sposób korzystania z urządzeń przenośnych;
- sposób korzystania z konsol do gier.

5 min: wprowadzenie do „geofencingu”

5 min: quiz (narzędzie samooceny dla uczestników) – sesja pytań i odpowiedzi – zamknięcie szkolenia

Jednostka szkoleniowa 1.1.5: Cyberdręczenie i mowa nienawiści w internecie

Metodyka szkoleniowa modułu:

5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu

25 min: praca w grupach

- Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
- Temat do dyskusji w grupach: z jakimi formami cyberdręczenia i mowy nienawiści można zetknąć się w internecie?
- Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.

15 min: pogłębienie tematu

- Temat główny: cyberdręczenie i mowa nienawiści w serwisach społecznościowych i grach wideo.
- Dyskusja: z wykresów wynika, że oba zjawiska nasilają się, między innymi w związku z wydłużonym czasem przebywania grających w domu z powodu *lockdownów* wymuszonych pandemią wirusa COVID-19. Pytanie: czy odpowiedzialność za stan rzeczy wolno zrzucić jedynie na firmy zarządzające serwisami społecznościowymi i

platformami gier wideo? Czy należałoby również przyjrzeć się osobom ignorującym zagrożenia i ostrzeżenia?

15 min: pogłębienie tematu

- Czy wśród uczestników są osoby, których dzieci padły ofiarą cyberdręczenia lub mowy nienawiści w internecie? A osoby, których dzieci były zgłoszone jako cyberdręczyciele lub hejterzy?
- Sugestie form interwencji w wypadku stwierdzenia przypadków cyberdręczenia i mowy nienawiści w internecie: działania zapobiegawcze i inne narzędzia edukacyjne.
- Dyskusja podsumowująca.

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 20 min: „Poznajmy się!” – ćwiczenie na przełamanie lodów
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 2-osobowe.
 - Rodzice w każdej parze zadają partnerom pytania:
 - Jak masz na imię? Czym się zajmujesz?
 - Ile masz dzieci? W jakim są wieku?
 - Czy zauważyłeś(-aś) niekorzystny wpływ korzystania z urządzeń elektronicznych na swoje dzieci? Na czym on polegał? Jak zareagowałeś(-aś) na problem? Podziel się doświadczeniem.
 - Każdy uczestnik pokrótce przedstawia nowo poznaną osobę na podstawie otrzymanych informacji.
 - Prowadzący sporządza notatkę na temat najczęściej wymienianych kwestii / trudności, z jakimi mierzą się rodzice, by w czasie prezentacji móc odwoływać się do wymienionych problemów.
- 15 min: prezentacja na temat wpływu urządzeń elektronicznych na mózg dziecka i „sharentingu” (wykład połączony z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników).
- 15 min: planowanie wyzwania *offline*.
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
 - Prowadzący pokazuje odpowiednie slajdy z prezentacji i wyjaśnia zasady wyzwania *offline*.
 - Zespoły pracują nad całodziennym programem lub aktywnościami *offline* (bez kontaktu z internetem).
 - Zespoły prezentują wyniki pracy (autorskie koncepcje wyzwania).
- 5 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Co jeszcze chcielibyście wiedzieć o zarządzaniu mediami w rodzinie?

Proponowana metodyka szkolenia:

- Przedstawienie prowadzącego i treści jednostki szkoleniowej (2 min)
- Ćwiczenie wprowadzające (6 min)

Zajęcia można rozpocząć od zbadania opinii o kilku wrażliwych lub trudnych tematach, zapewniając uczestnikom możliwość wskazania, czy dany temat uważają za bardziej, czy

mniej trudny/ wrażliwy. Podczas warsztatów na żywo można poprosić uczestników, by ustawili się w rzędzie (jeden obok drugiego), a następnie zajęli odpowiednie miejsca na wyobrażonej linii od 0 do 10 lub 0 do 5, zależnie od dostępnej przestrzeni (gdzie 0 oznacza, że temat wcale nie jest dla osoby uczestniczącej trudny/ wrażliwy, a najwyższa wartość – że jest dla niej bardzo trudny/ wrażliwy).

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Następnie można poprosić osoby, które zajęły pozycje najniższą i najwyższą (oraz ewentualnie kogoś ze środka), dlaczego mają taką a nie inną opinię.

W wypadku szkolenia przez internet, z opiniami uczestników można zapoznać się np. organizując błyskawiczne badania przy użyciu odpowiedniego programu, np. Mentimeter.

- Zadanie i treści podstawowe (40 min)
- Wybór 2 tematów – przykładów praktycznych (2 min)

Gdy zostaną wybrane dwa najtrudniejsze/ najbardziej wrażliwe tematy, można zapytać uczestników, czy rozmawiali już z dziećmi o jednej z wymienionych kwestii (lub obu). Niektórzy nie będą chętni, by się otwarcie przyznać, że danego tematu jeszcze nie poruszali; niezależnie od formatu szkolenia to pytanie warto zatem zadać, używając narzędzia internetowego.

- Zebranie informacji o wyzwaniach; pomoc w opracowywaniu rozwiązań (38 min)

Zależnie od liczby uczestników i czasu przeznaczanego na to zadanie, można podzielić grupę na dwa zespoły (każdy zespół omawia jeden z tematów; po 15 minutach następuje zmiana); można również omówić oba tematy kolejno z całą grupą.

Na podstawie informacji zwrotnej zebranej w czasie zajęć prowadzący jest zazwyczaj w stanie na tym etapie zorientować się, na czym mogą polegać trudności z wybranymi tematami. W przeciwnym wypadku warto zorganizować rundę zbierania informacji o trudnościach, a następnie przekazać pałeczkę uczestnikom, których zadaniem jest wskazanie ewentualnych rozwiązań. Interweniować należy wyłącznie, gdy:

- definicje tematów lub problemów nie są zrozumiałe;
- brakuje koniecznych informacji;
- zgłaszane założenia są błędne;
- proponowane rozwiązania są niewłaściwe;
- wypowiedzi lub zachowania uczestników świadczą o braku szacunku dla innych;
- w czasie dyskusji uczestnicy odchodzą od tematu;
- dojdzie do jakiegokolwiek innego niepożądanego zdarzenia.

Z naszych doświadczeń wynika, że najczęściej padają tematy związane z seksualnością, (cyber)dręczeniem lub przemocą. Poniżej zamieściliśmy pozytywne informacje związane z wymienionymi tematami.

- Zadanie końcowe (12 min)
- Zasady i przepisy prawne (6 min)

Ta część zajęć może być raczej krótka. Powinna zawierać szczegółowe informacje na temat zasad i przepisów prawnych obowiązujących w kraju, w którym jest prowadzone szkolenie. Rodzice powinni orientować się w treści przepisów prawnych, ponieważ wówczas łatwiej jest

np. wprowadzić zakaz korzystania z określonej aplikacji lub innego programu, jeżeli dziecko nie osiągnęło jeszcze wieku wymaganego dla aplikacji, programu lub serwisu.

- Współpraca z innymi rodzicami/ opiekunami/ wychowawcami/ rodzicami i trenerami (6 min)

Tak powinna wyglądać runda końcowa – wszystkie osoby uczestniczące po kolei wymieniają najistotniejsze dla siebie wnioski z warsztatu. Wiele osób za bardzo pomocną uważa wymianę informacji i doświadczeń z innymi rodzicami, a także świadomość, że nie są jedynymi, którzy zmagają się z określonym problemem (i że grupa im podobnych jest liczna).

Tę część szkolenia można również przeprowadzić w formie chmury słownej w programie Mentimeter (www.menti.com), lub wykorzystując samoprzylepne karteczki post-it i tablicę.

Jednostka szkoleniowa A.1.2: Prywatność i ślad cyfrowy

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu
- 15 min: praca w grupach
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
 - Temat do dyskusji w grupach: czym twoim zdaniem jest ślad cyfrowy?
 - W jaki sposób możemy go chronić?
 - Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.
- 20 min: prezentacja na temat prywatności i śladu cyfrowego
- 10 min: dyskusja i prezentacja praktyczna: profilowanie z wykorzystaniem ciasteczek a ochrona danych
 - Prowadzący przedstawia sposoby na zapewnienie sobie pozytywnej obecności w internecie. Rodzice omawiają praktyczne rozwiązania, które w swoim wypadku uważają za możliwe.
 - Prowadzący pokazuje, jak działa profilowanie z wykorzystaniem ciasteczek i jak je blokować.
- 10 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Z jakich metod korzystasz, by chronić dane?
 - W jaki sposób możemy omówić z dziećmi temat śladu cyfrowego?

Jednostka szkoleniowa A.1.2: Cyberbezpieczeństwo

Proponowana metodyka szkolenia:

- 5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu

- 15 min: praca w grupach
 - Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
 - Temat do dyskusji w grupach: w jaki sposób chronisz urządzenia, z których korzystasz?
 - Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.
- 20 min: prezentacja na temat narzędzi kontroli rodzicielskiej (wykład z ewentualnymi pytaniami ze strony uczestników)
- 10 min: część praktyczna
 - Prowadzący pokazuje metody ochrony urządzeń i zabezpieczania plików (instalacja oprogramowania antywirusowego, korzystanie ze skanera internetowego, aktualizacja systemu operacyjnego).
 - Rodzice wykonują ćwiczenie na podstawie prezentacji prowadzącego, sprawdzając dostępne opcje w swoich komputerach/ smartfonach.
 - Prowadzący udziela odpowiedzi na pytania pojawiające się podczas ćwiczenia.
- 10 min: dyskusja podsumowująca – proponowane pytania:
 - Jak zapewnić zabezpieczenie zdjęć i danych osobowych dzieci w internecie?

Jednostka szkoleniowa A.1.3: Ekonomiczne, społeczne i kulturowe aspekty mediów

Proponowana metodyka szkolenia:

Czas trwania: 1 godzina

- **5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu**
- **10 min: ćwiczenie na przełamanie lodów. Gra „Poznajmy swoich odbiorców”.**
 - Warto poznać uczestników – ich płeć, wiek i podstawowe informacje na ich temat – by wzbudzić zainteresowanie, przyciągnąć uwagę i zapewnić sobie możliwość podawania kolejnych przykładów. Przedstawiony cel można osiągnąć w czasie krótkiej gry, zadając pytania i prosząc osoby uczestniczące o przedstawianie opinii i własnych przykładów.

Przykładowe pytania:

- ✓ Przez ile godzin dziennie jest w Twojej rodzinie włączony telewizor (jak długi jest czas spędzany biernie przed telewizorem przez całą rodzinę)?
- ✓ Z jakich źródeł informacji korzystacie, czerpiąc wiedzę na temat polityki, ról (praw i obowiązków) rodzicielskich, prowadzenia domu, sportu itp.?
- ✓ W jaki sposób oceniacie uzyskiwane informacje?
- ✓ Jaką macie pewność, że uzyskiwane informacje są oparte na faktach?
- ✓ Czy umiecie odróżnić fakty od opinii?

✓ ...

- **10 min: aspekty zasadnicze – prezentacja i dyskusja**
 - Różne sposoby reagowania na treści w mediach
 - Główne czynniki motywacji w reagowaniu na treści w mediach
 - Wpływ mediów na emocje
 - Sposób kształtowania przez media naszych przekonań, nastawień i zachowań
 - Wpływ mediów na proces podejmowania decyzji
- **10 min: influencerzy w mediach, kategorie i źródła wpływu – prezentacja z przykładami praktycznymi i dyskusja**
 - Różnice między wpływem bezpośrednim a pośrednim
 - Wpływ pozytywny i negatywny
 - Zamknięty krąg światów: rzeczywistego i cyfrowego
 - Materiały reklamowe i komercyjne
 - Znane osoby/ celebryci
 - Grupy rówieśnicze i społeczne (w internecie i świecie rzeczywistym)
 - Doświadczenia społeczne
 - Pochodzenie i środowisko kulturowe
- **10 min: rola rodziców w decydowaniu o źródłach wpływu wywieranego na dzieci – wskazówki i rady oraz dyskusja**
- **10 min: obecność i wpływ mediów a inteligencja emocjonalna**
 - Podstawowe emocje i formy odwoływania się do nich. Przykłady praktyczne zawierające tekst i obraz. W miarę możliwości należy podzielić grupę na mniejsze zespoły, których zadaniem będzie omówienie konkretnych przykładów i podzielenie się opiniami. Na zakończenie pracy należy podsumować wyniki.
- **5 min: wnioski i informacja zwrotna**

Jednostka szkoleniowa A.1.3: Wzorce i stereotypy

Proponowana metodyka szkolenia:

5 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu

10 min: stereotypy w internecie – prezentacja na temat sposobów radzenia sobie ze stereotypami ze względu na wiek, płeć i inne czynniki

10 min: relacje w internecie – prezentacja i wskazówki w obszarze pozytywnych form nadzorowania relacji nawiązywanych przez dzieci w internecie

10 min: Rodzaje postaw rodzicielskich: dyscyplinująca, permissywna, niezaangażowana czy asertywna? Prezentacja i analiza porównawcza.

10 min: umiejętności prowadzenia negocjacji oraz prawa osób dorosłych i dzieci w internecie (prezentacja)

10 min: ćwiczenie z podziałem na role – prowadzący dzieli grupę na zespoły dwuosobowe, których zadaniem jest odegranie scenek dla określonych scenariuszy: otrzymanie zaproszenia do znajomych; udostępnienie w internecie danych osobowych uczestnika; zamieszczenie w internecie zdjęcia znajomego, któremu się to nie podoba; zamieszczenie pod postem komentarza, którego intencja zostanie błędnie zinterpretowana.

5 min: quiz z możliwymi odpowiedziami „Tak”/ „Nie”

Jednostka szkoleniowa A.1.4: Narzędzia kontroli rodzicielskiej

Proponowana metodyka szkolenia:

5 min: wprowadzenie do zaawansowanego poziomu korzystania z dostępnych narzędzi

15 min: prezentacja na temat budowania bezpiecznej sieci domowej

15 min: prezentacja na temat dostępnych aplikacji komercyjnych oraz nawiązywania i podtrzymywania zdrowych kontaktów towarzyskich

15 min: ćwiczenie – konfiguracja ustawień kontroli rodzicielskiej w serwisach Instagram i Snapchat.

10 min: dyskusja z udziałem rodziców – pytania i wnioski

Jednostka szkoleniowa A.1.5: Tworzenie treści cyfrowych

Metodyka szkoleniowa modułu:

15 min: wprowadzenie do sesji szkoleniowej, przedstawienie tematu na podstawie pierwszych slajdów w programie PowerPoint. Przypomnienie 5 zasad Kompetencji Medialnej i Informacyjnej (MIL) oraz konieczność orientowania się, dlaczego i w jaki sposób gry wideo i media społecznościowe stają się główną sferą tworzenia treści cyfrowych. Strategie bezpiecznego korzystania z serwisów społecznościowych i platform do gier. Chronienie dzieci i rodziców przed ryzykiem związanym z niewłaściwym korzystaniem z platform internetowych.

25 min: praca w grupach

- Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
- Temat do dyskusji w grupach: gry wideo to nowe medium, dzięki któremu każdy może swobodnie wykorzystać i wypróbować własne zdolności twórcze. Natomiast gry wideo mogą również przybrać postać mechanizmu cyberdręczenia i ataków opartych na mowie nienawiści. Dlaczego? Z jakich narzędzi dostępnych w grach korzystają dręczyciele i hejterzy, by nawiązywać kontakt z potencjalnymi ofiarami i własnymi obserwującymi? Co możemy zasugerować osobom, które spędzają zbyt dużo czasu nad konsolami do gier?
- Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.

15 min: pogłębienie tematu

- Temat: wiele gier wideo wiąże się z określonymi zagrożeniami dla graczy – natomiast oczywiście im bardziej popularna gra i im bardziej rozpowszechnione korzystanie z funkcji komunikatora (*chat*) w ramach danej gry, tym większe ryzyko. Które gry należy najściślej monitorować?
- Dyskusja: Trzy omawiane w ramach modułu gry wideo (*Fifa*, *Fortnite* i *Minecraft*) są popularne wśród uczniów wszystkich grup wiekowych, począwszy od gry *Minecraft*, która coraz częściej trafia w ręce uczniów szkół podstawowych. W czasie dyskusji zostaną również uwzględnione wyniki konsultacji opartych na jednym z najbardziej aktywnych i pożytecznych portali działających na rzecz rozpoznawania potencjalnego ryzyka w sieci: *NetAware*.

10 min: przerwa na kawę

10 min: prezentacja tematu drugiej godziny zajęć: media społecznościowe, praktyki udostępniania treści i związane z nimi czynniki ryzyka.

20 min: praca w grupach

- Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3- lub 4-osobowe.
- Temat do dyskusji w grupach: skąd u dzieci i młodych ludzi bierze się imperatyw dzielenia się doświadczeniami w mediach społecznościowych oraz edytowania zdjęć, filmików i tekstu? Jakie podstawowe zasady powinno się stosować wobec młodych ludzi korzystających z mediów społecznościowych, by ograniczyć zagrożenie cyberprzestępczością?
- Zespoły robią notatki, a następnie prezentują zebrane informacje.

15 min: pogłębienie tematu

- Tematy: jak działają podstawowe aplikacje; klasyfikacja aplikacji wg standardów *NetAware*.
- Dyskusja otwarta: jak działają mechanizmy tworzenia treści cyfrowych i narzędzia kontroli rodzicielskiej w wiodących aplikacjach społecznościowych.

10 min: pytania/ wątpliwości:

- Kontrolowanie aktywności dziecka w internecie niekoniecznie jest tożsame z ograniczaniem jego wolności. Często chodzi wyłącznie o zrozumienie jego świata i zapewnianie mu koniecznego wsparcia dzięki prostym radom i codziennym rozmowom.