

KONSPEKT

- 1) Dlaczego gry i social media stały się tak ważne?
 - a. Jakie potrzeby zaspokajają? – odróżnienie social mediów od czatów
 - b. Co zastępują?
 - c. Czy dają coś dobrego?
- 2) Jak działa mechanizm neurologiczny i psychologiczny uzależniania się od:
 - a. Gier
 - b. Social mediów
- 3) Czy to już uzależnienie?
 - a. Rozpoznawanie objawów uzależnienia
 - b. Gdzie sięgać po pomoc?
- 4) Inne zagrożenia w sieci:
 - a. Sexting
 - b. Cyber przemoc
 - c. Oszustwa finansowe
 - d. Znajomości przez internet
- 5) Jak rozmawiać z dzieckiem o wirtualnym świecie?
 - a. Dawanie przykładu (wybór: smartfon/książka)
 - b. Zaangażowanie w świat wirtualny dziecka
 - c. Tłumaczenie mechanizmów i zagrożeń
- 6) Jak zarządzać czasem i jakością czasu dziecka w sieci?
 - a. Blokady rodzicielskie
 - b. Ekran przed snem i po obudzeniu
 - c. Negocjacje dotyczące czasu ekranowego
 - d. Proponowanie alternatyw
- 7) Czego unikać w kontekście nowych technologii
 - a. Jednoznacznie negatywne nastawienie do technologii (nie da się już jej unikać)
 - b. Karania i nagradzania czasem ekranowym
 - c. Rozmycia granic czasu ekranowego
 - d. Hipokryzji (zwracanie uwagi na czas dziecka przed ekranem znad własnego ekranu komputera)