

Moje dziecko rozumie, dlaczego ważne jest ograniczanie czasu online i dbanie o inne obszary życia

- ☐ akceptuje ograniczenia czasu ekranowego dotyczące poszczególnych aplikacji i rozumie ich cel
- ☐ zna mechanizmy uzależniające stosowane w aplikacjach i grach (scrollowanie, lajki, powiadomienia, rankingi)
- ☐ rozumie, że nadmiar ekranów wpływa negatywnie na sen, nastrój, koncentrację i relacje
- ☐ świadomie zarządza czasem w aplikacjach
- ☐ prowadzi aktywne życie offline (sport, relacje z rodziną i rówieśnikami, obowiązki)

Rozumie, czym jest prywatność i potrafi ją chronić

- ☐ nie udostępnia danych osobowych, lokalizacji, informacji o rodzinie, intymnych zdjęć
- ☐ rozumie pojęcie cyfrowego śladu – wie, że treści publikowane online mogą zostać zapisane, udostępnione, wykorzystane
- ☐ potrafi korzystać z ustawień prywatności w aplikacjach społecznościowych

Korzysta z mediów społecznościowych w sposób celowy, a nie kompulsywny

- ☐ wie, po co sięga po aplikacje – i potrafi zakończyć korzystanie, gdy osiągnie cel
- ☐ planuje czas online i odróżnia potrzebę od nawyku
- ☐ potrafi świadomie zrobić przerwę i zadbać o równowagę
- ☐ nie traktuje telefonu jako jedyne sposobu na relaks, relacje czy źródło rozrywki



domowezasadyekranowe.pl



→ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE? LISTA KOMPETENCJI

DOMOWE ZASADY
EKRAŃOWE

FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Ta lista to narzędzie, które pomoże Ci sprawdzić, jakie umiejętności i postawy Twoje dziecko już posiada, a które warto jeszcze rozwijać, zanim zacznie korzystać z mediów społecznościowych.

Nie wszystkie punkty muszą być spełnione od razu – to proces, który wymaga czasu, rozmów i codziennego towarzyszenia dziecku w nauce odpowiedzialnego korzystania z internetu.

Media społecznościowe to nie tylko źródło kontaktu z rówieśnikami, ale też przestrzeń, w której dziecko może doświadczyć presji, porównań, trudnych emocji i ryzykownych treści.

Dlatego przed założeniem konta warto wspólnie sprawdzić, czy dziecko:

- o potrafi zadbać o swoje bezpieczeństwo i granice,
- o wie, co może je spotkać online – i jak reagować w trudnych sytuacjach,
- o przyjdzie po pomoc, jeśli coś pójdzie nie tak.

Jeśli któreś z tych pytań budzi Twoje wątpliwości – to znak, że warto jeszcze coś przeciwiczyć, omówić lub odłożyć decyzję o udostępnieniu social mediów na później.

Rozumie, że media społecznościowe nie pokazują rzeczywistości i potrafi chronić się przed porównaniami społecznymi

- ☐ rozpoznaje, że większość treści jest przefiltrowana lub zniekształcona
- ☐ wie, czym są porównania społeczne i jakie mogą mieć skutki
- ☐ zauważa, kiedy zaczyna się porównywać z innymi w sposób szkodliwy – i potrafi się od tego zdystansować
- ☐ rozumie, że porównania w sieci mogą prowadzić do frustracji, zazdrości, poczucia gorszości – i nie musi im ulegać

Potrafi rozpoznać i regulować swoje emocje związane z internetem

- ☐ zauważa wpływ social mediów na nastrój, samoocenę i emocje
- ☐ potrafi rozmawiać o emocjach takich jak zazdrość, FOMO, smutek, lęk, napięcie
- ☐ potrafi się zastanowić, jak to co publikuje, może być odebrane przez innych
- ☐ wie, że nie warto publikować niczego pod wpływem silnych emocji

Zna zagrożenia w mediach społecznościowych i potrafi na nie zareagować

- ☐ wie, czym są hejt, wykluczenie, cyberprzemoc – i że są to formy przemocy
- ☐ rozumie, czym jest uwodzenie online (grooming) i jak się przed nim chronić
- ☐ rozpoznaje manipulacje emocjonalne i niepożądane zachowania w relacjach online
- ☐ zna granice relacji online i wie, że nie każda znajomość w sieci jest bezpieczna lub autentyczna
- ☐ nie ulega presji rówieśniczej – wie, że nawet jeśli wszyscy coś robią, nie oznacza to, że też musi
- ☐ potrafi zablokować użytkownika, opuścić grupę, zgłosić nadużycie
- ☐ zna funkcje raportowania na platformach społecznościowych
- ☐ wie, że zgłoszenie to nie donos, tylko ochrona siebie lub innych
- ☐ rozumie, że kontakt z przemocą online może negatywnie wpływać na samopoczucie – i potrafi szukać wsparcia

Świadomie dobiera treści, które ogląda

- ☐ poszukuje wartościowych, rozwijających materiałów
- ☐ unika treści, które wywołują lęk, niepokój, nadmierne porównania lub presję
- ☐ potrafi świadomie przestać obserwować treści, które mu szkodzą lub negatywnie wpływają na samopoczucie
- ☐ zna różnicę między treściami rozrywkowymi, edukacyjnymi a dezinformującymi

Potrafi rozmawiać z dorosłymi o tym, co dzieje się online

- ☐ dzieli się swoimi przeżyciami – wie, że nie musi obawiać się oceny ani krytyki
- ☐ potrafi przyjąć pomoc w trudnej dla siebie sytuacji
- ☐ rozumie, że zasady to nie kontrola – tylko wspólna odpowiedzialność za bezpieczeństwo

Rozwija umiejętności krytycznego myślenia o treściach w mediach społecznościowych i zna mechanizmy działania social mediów

- ☐ wie, że istnieją takie zjawiska jak manipulacja, deepfake, fake newsy i treści komercyjne i uczy się je rozpoznawać
- ☐ nie buduje poczucia własnej wartości na podstawie lajków i komentarzy
- ☐ odróżnia autentyczność od kreacji – rozumie, że social media pokazują wycinek – często wyreżyserowany – rzeczywistości
- ☐ nie angażuje się w łańcuszki ani niebezpieczne „challenge”
- ☐ rozumie działanie algorytmów i zadaje sobie pytania: „kto na tym zarabia?”, „czy to jest prawda?”, „dlaczego widzę te treści?”
- ☐ zna zjawisko „bańki informacyjnej” (echo chamber)

Świadomie buduje swój wizerunek w sieci i dba o relacje online

- ☐ zastanawia się, co i dlaczego publikuje
- ☐ rozumie, że jego aktywność online tworzy cyfrowy wizerunek
- ☐ potrafi budować wspierające relacje i reagować na konflikty online w sposób konstruktywny

