

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

DOMOWE ZASADY EKRAŃOWE

CZY MOJE DZIECKO JEST GOTOWE NA MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE?

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.

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