**Załącznik nr 3 Program i harmonogram szkolenia**

Szanowni Państwo!

Mamy przyjemność zaprosić Państwa na szkolenie  "Zespół Stresu Elektronicznego. Jak pomóc dzieciom i nastolatkom nadużywającym elektroniki?" realizowane w ramach zadnia zatroskani.pl - zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce" dofinansowanego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

Problem niezdrowej relacji z urządzeniami elektronicznymi (szczególnie po okresie lockdownów, podczas których dzieci i młodzież prowadzili większość aktywności online - średnio, jak wynika z naszych badań 9 godzin dziennie) staje się aktualnie wielkim wyzwaniem, a jednocześnie jest na tyle nowy, że czasem postrzegany jest tylko jako problem wychowawczy. Dlatego cieszymy się, mogąc się podzielić wiedzą i doświadczeniem pracy z tym trudnym zagadnieniem.

Program szkolenia:

Warsztat przeznaczony dla:

Nauczyciele metodycy i nauczyciele konsultanci pracujący w Ośrodkach doskonalenia nauczycieli

Czas: 6 sesji 3 godzinnych (z przerwą)

Grupa 1:

29.11.2021 godz.8.00-11.00 i 11.30-14.30

30.11.2021 godz.8.00-11.00 i 11.30-14.30

1.12.2021 godz.8.00-11.00 i 11.30-14.30

Grupa 2:

16.12.2021 godz.8.00-11.00 i 11.30-14.30

17.12.2021 godz.8.00-11.00 i 11.30-14.30

18.12.2021 godz.8.00-11.00 i 11.30-14.30

**Program:**

**CEL:**

\* Zapoznanie z problemem Zespołu Stresu Elektronicznego, uzależnień behawioralnych związanych z Internetem oraz niezdrowego korzystania ze smartfonów/urządzeń elektronicznych

\* Zapoznanie z możliwościami pomocy rodzinom z problemowym korzystaniem z Internetu/smartfonów/innych urządzeń elektronicznych

\* Przygotowanie do psychoedukacji w tym zakresie, ukierunkowanej na nauczycieli, rodziców, młodzież

**Docelowo: wsparcie rodziców, których dzieci doświadczają skutków Zespołu Stresu Elektronicznego**

**TREŚĆ**

**Moduł 1: Czym jest Zespół Stresu Elektronicznego i jakie są jego konsekwencje:**

 \* uzależnienie - rola układu nagrody

 \* przebodźcowienie (technowypalenie)

 \* światło błękitne a rozregulowanie zegara biologicznego (rola snu)

 \* Zespół Stresu Elektronicznego

**Moduł 2: Młodzież a Internet, badania::**

 \* najnowsze badania polskich dzieci nastolatków - czas spędzany online, aktywności online (przed, w czasie i po nauce zdalnej)

 \* nauka zdalna a problematyczne korzystanie z elektroniki - konsekwencje dla zdrowia psychicznego, środki zaradcze

 \* lockdown a problem molestowania seksualnego dzieci i młodzieży online

**Moduł 3: Obszary zachowań problemowych:**

 \* gry cyfrowe ( w tym problem e-sportu)

 \* binge-watching (seriale)

 \* uwikłanie w media społecznościowe, rola sieci społecznych

 \* pornografia internetowa

 \* szkodliwe treści

Omówimy specyfikę poszczególnych obszarów problemowych, z uwzględnieniem roli algorytmów, mechanizmów wbudowanych w gry i aplikacje oraz sieci społecznych.

**Moduł 4: Problematyczne korzystanie z elektroniki/Internetu - gdzie leży granica:**

Przyjrzymy się narzędziom diagnostycznym - zarówno testom, jak psychozabawom, których zadaniem jest nakłonienie do refleksji osoby niezdrowo korzystającej z elektroniki. Zastanowimy się wspólnie nad możliwymi obszarami pomocy i narzędziami do wykorzystania w pracy z dziećmi, młodzieżą, rodzicami.

**Moduł 5: Rozwiązania**

\* Skrzynka Narzędziowa SMART życia - co możemy zrobić

\* Czym jest detoks cyfrowy (reset) jak można go zaplanować i przeprowadzić,

\* Na jakie pułapki należy zwracać uwagę?

\* Typowe problemy - jak wspierać rodziców?

**Moduł 6: Warsztat - wymiana doświadczeń w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą w niezdrowy sposób korzystającą z elektroniki**

Wspólnie przygotujemy szkic warsztatów dla nastolatków, którego celem będzie przemyślenie swojego sposobu korzystania z

urządzeń elektronicznych, gier, Internetu, mediów społecznościowych itp. i stworzenie planu wdrożenia bardziej zdrowej relacji z elektroniką. Do wykorzystania podczas lekcji wychowawczych, pracy grupowej, warsztatów.

Drugim elementem będzie wypracowanie szkicu wykładu/warsztatu dla rodziców w tym samym zakresie.

Uczestnicy szkolenia dostaną komplet materiałów obejmujących wszystkie poruszane podczas szkolenia zagadnienia (łącznie z odwołaniem do badań naukowych w tym zakresie), oraz narzędzia wypracowane w trakcie warsztatów.

**Prowadząca szkolenie:**

Bogna Białecka, psycholog, prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, autorka szeregu poradników dotyczących wychowania i relacji, redaktor portalu dla młodzieży pytam.edu.pl ukierunkowanego na kompleksową profilaktykę uzależnień i zachowań ryzykownych, portalu dla rodziców RODZICE.CO, oraz portalu ukierunkowanego na pomoc osobom uzależnionym od pornografii: sos.pytam.edu.pl