

KWESTIONARIUSZ WSTĘPNY

Zanim odpowiesz na pytania i odkryjesz podejście, które stosujesz w domu w odniesieniu do technologii cyfrowych i mediacji rodzicielskiej, zadaj sobie następujące pytania:

1. Uważam, że moje umiejętności w zakresie korzystania z urządzeń cyfrowych są na poziomie...

- a) Bardzo wysokim
- b) Wysokim
- c) Podstawowym
- d) Niskim
- e) Bardzo niskim

2. W jaki sposób chcę, żeby moje dzieci korzystały z technologii cyfrowych?

- a) Tylko do nauki
- b) Tylko dla rozrywki
- c) Tylko do komunikowania się z przyjaciółmi i rodziną
- d) Ze wszystkich powodów - nauka, rozrywka, komunikacja.
- e) Dzieciom nie powinno się pozwalać na korzystanie z technologii cyfrowych.

3. Ile urządzeń posiadamy w domu? (W tym telefony komórkowe, telewizory smart TV, tablety, komputery, gry wideo itp.:)

4. Gdzie się znajdują? (Możesz wybrać więcej niż jedną opcję)

- a) W kuchni
- b) W określonym miejscu, w konkretnym pokoju
- c) We wszystkich pokojach
- d) W sypialniach
- e) W pokoju dziennym
- f) Wszędzie tam, gdzie mogę kontrolować moje dzieci, gdy z nich korzystają
- g) Inne: _____

Kiedy już zastanowiłeś/łaś się nad swoim podejściem i otoczeniem, nadszedł czas, aby ocenić samego siebie. Aby to zrobić, odpowiedz na poniższe stwierdzenia, zaznaczając odpowiedź, która najlepiej pasuje do twojego podejścia. Zwróć uwagę, że 0 jest zawsze najniższą opcją (co oznacza „Nie / Nie wiem / Nigdy”), a 4 – najwyższą („Tak / Dużo / Zawsze”).

		0	1	2	3	4
		Nie Nie wiem Nigdy				Tak Dużo Zawsze
1	Mam opracowaną strategię mediacji rodzicielskiej w domu, którą mogę zastosować wobec moich dzieci (z wykorzystaniem narzędzi, procedur, protokołów, ograniczeń itp.).					
2	Wiem, jak zachować spokój przy dzieciach w sytuacjach stresowych.					
3	Jestem świadomy/a różnych rodzajów ryzyka i zagrożeń związanych ze środowiskiem cyfrowym.					
4	Jestem świadomy/a środków bezpieczeństwa mających na celu uniknięcie przez moje dzieci zagrożeń i ryzyka związanego z korzystaniem z Internetu.					
5	Znam narzędzia do kontroli rodzicielskiej i wiem jak z nich korzystać					
6	Znam różne style wychowania i wiem, który (które) z nich stosuję.					
7	Znam zasady netykiety.					
8	Spędzam czas z moimi dziećmi online lub korzystając z urządzeń cyfrowych.					
9	Wiem, jak efektywnie zarządzać cyfrowym życiem moich dzieci.					
10	Potrafię wyjaśnić moim dzieciom granice i konsekwencje nadużywania technologii.					
11	Kiedy moje dzieci chcą omówić ze mną jakiś problem, staram się uważnie słuchać i podawać przydatne rozwiązania.					
12	Jestem świadomy/a swoich umiejętności inter- i intrapersonalnych oraz ich wpływu na komunikację z dziećmi.					
13	Używam technologii cyfrowych w taki sam sposób, w jaki chciałbym/chciałabym, aby używały ich moje dzieci.					
14	Wiem, które programy są popularne dla moich dzieci i dlaczego ich używają.					
15	Wiem, jak radzić sobie z własnymi reakcjami i kontrolować uczucia, gdy pojawia się konflikt związany z korzystaniem z technologii cyfrowych przez moje dzieci.					

Kiedy skończysz, zsumuj swoje punkty i zapisz wynik (przyznaj 0 punktów za odpowiedzi w pierwszej kolumnie, 1 - za drugą, 2 - za trzecią, 3 - za czwartą i 4 - za ostatnią).

Ogólna ocena	
---------------------	--

Sprawdź, w których obszarach mógłbyś/mogłabyś się jeszcze poprawić i przeczytaj pakiety GLAD dla rodziców, który pomoże ci to osiągnąć! Postaw przed sobą wyzwanie, aby pracować nad sobą z korzyścią dla wszystkich członków rodziny i dla siebie.