

KWESTIONARIUSZ KOŃCOWY

Po zapoznaniu się z trzema pakietami i zdobyciu wiedzy (umiejętności i nowych spostrzeżeń), ponownie wypełnij ten sam kwestionariusz i porównaj wyniki ze swoimi początkowymi odpowiedziami. Zanim odpowiesz na pytania z drugiego kwestionariusza i sprawdzisz, czy twoje podejście do wykorzystania technologii cyfrowych w domu oraz do mediacji rodzicielskiej zmieniło się, zapytaj siebie ponownie:

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 zastanowisz/taś się nad swoim obecnym podejściem i otoczeniem, nadszedł czas, aby ponownie ocenić siebie. Aby to zrobić, odpowiedz na poniższe stwierdzenia, zaznaczając odpowiedź, która najlepiej pasuje do twojego podejścia. Zauważ, że 0 jest zawsze najniższą opcją (oznacza "Nie / Nie wiem / Nigdy"), a 4 najwyższą (odpowiedź "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, a gdy otrzymasz nowy wynik, zapisz go (przyznaj o punktów za odpowiedzi z pierwszej kolumny, 1 - za drugą, 2 - za trzecią, 3 - za czwartą i 4 - za ostatnią).

| | |
|---------------------|--|
| Ogólna ocena | |
|---------------------|--|

Porównaj swoje wyniki z tymi, które uzyskałeś/łaś przed rozpoczęciem korzystania z podręcznika GLAD i pakietu dla rodziców. Sprawdź, w których obszarach uzyskałeś/łaś lepszy wynik, a w których wciąż możesz dowiedzieć więcej. Pamiętaj, że jeśli teraz uzyskałeś/łaś gorszy wynik niż przed przeczytaniem podręcznika GLAD, nie musi to oznaczać, że twoje kompetencje się skurczyły, tylko że teraz jesteś bardziej świadomy/a swoich ograniczeń, analizowanych pojęć i umiejętności, dzięki czemu możesz lepiej ocenić siebie, oraz że wcześniej nie rozumiałeś/łaś w pełni tych wszystkich kwestii.

Korzystaj z pakietów i ich dodatkowych materiałów, aby lepiej zagłębić się w zagadnienia, które chcesz poprawić i nigdy nie zapominaj o praktyce! Mediacja rodzicielska to mięsień, który musimy ćwiczyć, aby móc go właściwie używać :)