

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Jak chronić dziecko przed zagrożeniami cyfrowego świata?

- Jak rozpoznać, czy moje dziecko jest uzależnione od smartfona?
- Jak sprawdzić, czy moje dziecko gra za dużo?
- Jak chronić dziecko przed internetową pornografią?
- Jak pomóc dziecku radzić sobie z zagrożeniami wirtualnego świata?
- Jak przeprowadzić cyfrowy detoks?



INSTYTUT WIEDZY
O RODZINIE
I SPOŁECZEŃSTWIE

**TAK JAK NIE WPUŚCIBILIBYŚMY DZIECKA NA RUCHLIWE SKRZYŻOWANIE
BEZ PRZYGOTOWANIA, TAK NIE WPUSZCZAJMY GO DO ŚWIATA INTERNETU
BEZ WSKAZANIA JASNYCH REGUŁ ZACHOWANIA W SIECI**

DRODZY RODZICE,

środowisko, w którym wychowują się i dorastają nasze dzieci jest pod wieloma względami bardzo odmienne od tego, jakie pamiętamy z naszego dzieciństwa. Wirtualny świat tak dalece zawładnął już naszą codziennością, że przestaliśmy wyobrażać sobie nasze życie bez wysyłania dziesiątek SMS-ów, podglądania znajomych na Facebooku, robienia zakupów przez Internet, gotowania z przepisu na ekranie smartfona czy sprawdzania najszybszej trasy dotarcia do celu.

Cyfrowa przestrzeń coraz bardziej wciąga również nasze dzieci. Apogeum obserwowaliśmy, gdy z powodu powszechnej kwarantanny spowodowanej epidemią COVID-19, nasze rodziny przeszły na tryb online. Wirtualna szkoła, zakaz przemieszczania, przeniesienie kontaktów rówieśniczych do sieci spowodowały, że nasze dzieci jeszcze więcej czasu niż dotąd spędzały przed ekranami. Średnio było to aż dziewięć godzin dziennie.

To dlatego – i jako rodzice, i jako specjaliści – opracowaliśmy ten poradnik, gdzie znajdziecie fachową wiedzę, pomoc i podpowiedzi, jak bezpiecznie wspierać dzieci w drodze do dojrzałości w sferze technologii i narzędzi cyfrowych, które wywierają coraz większy wpływ na przestrzeń wychowania i relacji międzyludzkich.

Wielu z nas zwyczajnie nie nadąza za nowymi gramami, aplikacjami, mediami społecznościowymi, filmikami, slangiem internetowym... Dlatego chcemy zwrócić uwagę na najważniejsze pułapki nowych technologii, takie jak pornografia internetowa, uzależnienie od smartfona czy cyberprzemoc, a dzięki konkretnym poradom wskazać, jak bronić przed nimi nasze dzieci.

Wirtualny świat, który otwiera przed dziećmi nowe perspektywy i możliwości, jednocześnie stawia je przed poważnymi zagrożeniami. Nie mamy wątpliwości, że bez wsparcia dorosłych delikatna psychika dziecka nie jest w stanie sobie z nimi poradzić.

Liczymy, że ten poradnik – przygotowany dzięki współpracy Instytutu Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie, który jest wydawcą portalu PolskieForumRodzicow.pl oraz Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii – okaże się pomocny w procesie wychowania dzieci ku dorosłości, odpowiedzialności i wolności.



Bogna Biłatecka
prezes Fundacji
Edukacji Zdrowotnej
i Psychoterapii



**prof. UAM dr hab.
Michał A. Michalski**
prezes Fundacji Instytut
Wiedzy o Rodzinie
i Społeczeństwie

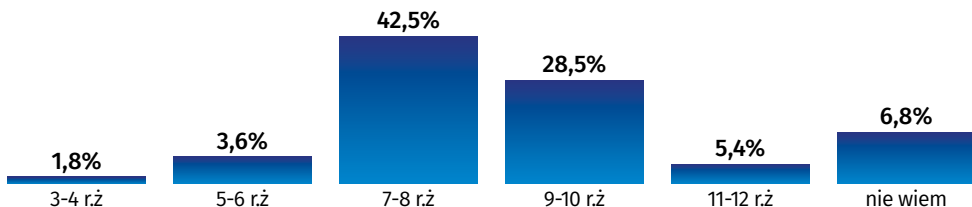
DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Badania i raporty z ostatnich lat nie pozostawiają złudzeń: **Internet staje się przestrzenią coraz bardziej niebezpieczną dla dzieci.** Chodzi zarówno o czas, który nasze dzieci spędzają ze smartfonem czy laptopem, jak i treści, które oglądają, najczęściej bez żadnej kontroli dorosłych.

Dosłownie wszędzie – w szkole, w parku, na uroczystości rodzinnej – otaczają nas **dzieci pochłonięte ekranem telefonu.** Również młodsze dzieci – nawet roczne czy dwuletnie – potrafią godzinami siedzieć grzecznie wpatrzone w ekran niczym w elektroniczną niańkę.



WIEK INICJACJI – KIEDY DZIECKO ZACZĘŁO KORZYSTAĆ Z WŁASNEGO TELEFONU KOMÓRKOWEGO



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci. Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2018.

Mój wnuc – Adaś dość szybko dostał tablet, na którym oglądał bajki, poznawał kolejne gry z kolorowymi klockami, uczył się angielskiego. Zachwycało mnie, że taki 3-letni malec tak świetnie radzi sobie z czymś, na czym ja nie znam się zupełnie. Na początku nic nie budziło moich obaw. Gdy rodzice odbierali go po wizycie u mnie, malec nie chciał wsiadać do samochodu, uciekał, zaczynał krzyżeć. Wówczas dostawał tablet i sam wskakiwał do auta. Tłumaczyłam sobie, że owszem to forma przekupstwa, ale działa! Nawet było mi miło, że nie chce odjeżdżać od babci. Oczywiście otworzyły mi się dopiero, gdy w okresie epidemii zamknięto przedszkola i szkoły, a dziecko trafiło pod moją opiekę na całe dnie. Adaś zamiast bawić się klockami, samochodami, oglądać ze mną książeczki, pokładał się na ziemi, marudził, wymuszając korzystanie z tabletu. W chwili, gdy go dostawał, cichł, zniknął – nie było dziecka. Nawet gdy mówiło się do niego, jakby nie słyszał. Próba odebrania urządzenia i zainteresowania go czymś innym kończyła się histerią. Płakał i krzychał, że umrze. Myślałam, że przeczeka ten atak i będzie dobrze. Siedziałam, głaskałam, tłumaczyłam. Jednak malec, korzystając z chwili mojej nieuwagi ściągnął urządzenie ze stołu, a w wyniku mojego stanowczego „nie”, rzucił nim o podłogę. Ekran pękł. Po dwóch godzinach walki i interwencji sąsiadów, zadzwoniłam do syna. Przyjechał, wysłuchał historii, po czym powiedział, że przesadam. Podał Adasiowi kolejną zabawkę – swojego smartfona i zabrał go do domu.

**ADAŚ PŁAKAŁ I KRZYCHAŁ,
ŻE UMRZE**

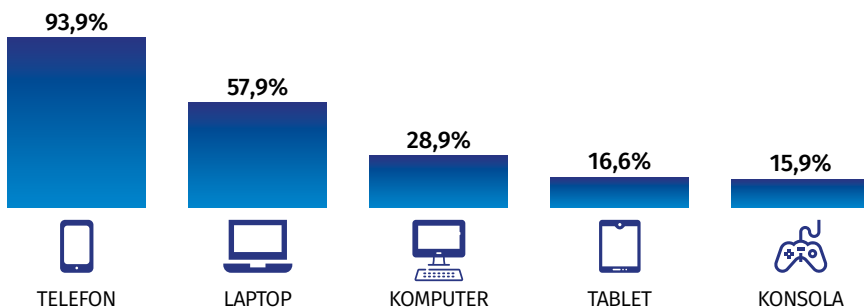
(Źródło: Dyzur telefoniczny Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

CO DZIECI ROBIĄ W SIECI?

Maluchy zwykle oglądają bajki albo bawią się aplikacjami, a starsze dzieci najczęściej grają w gry, korzystają z serwisów społecznościowych, takich jak np. Facebook, słuchają muzyki albo rozmawiają za pomocą internetowych komunikatorów. **Co ciekawe, dzieci intuicyjnie czują, że wirtualny świat pochłania je za bardzo.**

Aż **56%** UCZNIÓW UWAŻA, ŻE MNIEJ CZASU POWINNO SPĘDZAĆ NA KORZYSTANIU ZE SMARTFONA

NARZĘDZIA DOSTĘPU DO INTERNETU, Z KTÓRYCH KORZYSTA POLSKA MŁODZIEŻ



Źródło: Raport z badania: *Nastolatki 3.0*, NASK, 2019.

JAK WIRTUALNY ŚWIAT NISZCZY MÓZG TWOJEGO DZIECKA?

Wyniki badań dotyczących wpływu używania smartfonów i tabletów na dzieci są wstrząsające. Wynika z nich, że nadmierne korzystanie z nowych mediów nie tylko wpływa bardzo niekorzystnie na rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny dziecka, ale fizycznie uszkadza jego mózg. Jak to się dzieje?

Błyskawicznie zmieniające się sceny – w filmach, animacjach, grach, na Facebooku i innych mediach społecznościowych – powodują, że nasze dzieci niemal non stop funkcjonują w trybie alarmowym „walcz lub uciekaj”. To z kolei sprawia, że co chwila produkowana jest dawka adrenaliny (przyciągająca uwagę dziecka do ekranu) i dopaminy (sprawiająca, że odczuwa błogość, co utrwała zły nawyk).

Gdy ten stan się utrzymuje, zaburzona zostaje równowaga organizmu i produkowany jest w nienaturalnie wysokiej dawce kortyzol, co prowadzi do rozregulowania układu nerwowego dziecka.

NAJGROŹNIEJSZE JEST JEDNAK USZKODZENIE PŁATA CZOŁOWEGO, ODPOWIEDZIALNEGO ZA RACJONALNĄ OCENĘ SYTUACJI I SAMOKONTROLĘ. INNYMI SŁOWY – ZBYT DUŻA EKSPOZYCJA NA MEDIA POWODUJE FIZYCZNE USZKODZENIE MÓZGU!

¹ <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/jak-nowe-media-uszkodzaja-mozg-twojego-dziecka/>



DZIECKO, KTÓRE ZA DUŻO CZASU SPĘDZA ZE SMARTFONEM:



GORZEJ NAWIĄZUJE RELACJE – rozmowy za pomocą SMS-ów lub mediów społecznościowych niszczą empatię i uniemożliwiają budowanie prawdziwych więzi²;



GORZEJ ŚPI – według badań 44% młodzieży zasypia ze smartfonem w dłoni, a 4 osoby na 10 budzą się co najmniej raz w nocy z powodu przychodzących powiadomień;



GORZEJ SIĘ UCZY – smartfony powodują zaburzenia koncentracji uwagi i efektywnej pracy oraz nauki. Telefony tresują dzieci w ten sposób, że nie tylko łatwo się rozprasza, ale czują niepokój, gdy przez dłuższy czas nie odezwie się żadne powiadomienie!³ Powoduje to błędne koło – z jednej strony smartfon rozprasza uwagę, ale jeśli nałogowicie go wyłączy – i tak nie może skupić się na zadaniu, bo jego mózg jest wytresowany i czuje niepokój wywołany brakiem rozpraszaczy.



DZIECKO POCHŁONIĘTE ŚWIATEM WIRTUALNYM TRACI PRAWDZIWE ŻYCIE. NIE WIDZI PRZYJACIÓŁ, NIE RZUCA PSU PATYKA, NIE CZYTA KSIĄŻKI. JEGO OCZY SĄ PRZYKLEJONE DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ OBRAZKÓW I WYMIANY ZDAŃ CZĘSTO POZBAWIONYCH TREŚCI, A SAMOPOCZUCIE ZALEŻY OD LICZBY LAJKÓW.

Nienaturalny nadmiar bodźców płynących z ekranu (niezależnie od treści) **sieje spustoszenie w rozwijającym się mózgu i odbija się na zdrowiu psychicznym** dziecka. Odpowiada również za zaburzenia mowy, pisanie, agresję i wreszcie prowadzi do **uzależnienia**.

² Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, 2015.

³ Cal Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, 2016.

UZALEŻNIENIA

Każdy z nas zna kogoś uzależnionego, dlatego przerażeniem napawa nas myśl o tym, że nasze dziecko mogłoby wpaść w sidła nałogu alkoholowego albo narkotykowego.

Tymczasem większość z nas jest skłonna bagatelizować zagrożenia cyberswiata, mimo że uzależnione od niego dziecko **mierzy się z tym samym mechanizmem co alkoholik, narkoman czy hazardzista.**



CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD TELEFONU?

Coraz większa liczba dorosłych i dzieci jest **nadmernie przywiązana do telefonu**. Nie wyobrażamy już sobie spędzenia choćby doby bez smartfona. To pierwsza rzecz, którą bierzemy do ręki po obudzeniu i ostatnia przed zaśnięciem. Sami nie zdajemy sobie sprawy,

jak wiele szkód ten nawyk wyrządza w naszym życiu. W przypadku dzieci zagrożenia są jeszcze poważniejsze⁴.

Pierwszym krokiem do uzależnienia jest oczywiście **czas, który spędza się przed wyświetlaczem komórki**. Najnowsze badania polskich nastolatków są zatrważające⁵. Pokazują, że średnio polski nastolatek spędza na aktywnym korzystaniu **ponad 4 godziny w ciągu dnia**, a aż 21,7% młodzieży korzysta ze smartfona powyżej 6 godzin dziennie, w tym 12% powyżej 8 godzin. **To tyle, co pełny etat!**⁶

POLSKI NASTOLATEK AKTYWNI
KORZYSTA ZE SMARTFONA ŚREDNIO
PONAD 4 GODZINY DZIENNIE

ILE CZASU MOJE DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED EKRANEM?

WIEK DZIECKA	ŁĄCZNA ILOŚĆ CZASU DZIENNIE	FILMY	URZĄDZENIA MOBILNE*
0-2 lat	✘	✘	✘
3-5 lat	do 1 godz.	✓	✘
6-12 lat	do 2 godz.	✓	✘
13-18 lat	do 2 godz.	✓	✓

Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatryczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne.; za: mniejekranu.pl

CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD SMARTFONA?
DO ROZWIĄZANIA TEST NA STRONIE WWW.RODZICE.CO

⁴ <http://pytam.edu.pl/lifestyle/258-smartfon-twoj-najprzyjazniejszy-wrog>

⁵ Raport NASK 2019, www.nask.pl.

⁶ <http://rodzice.co/11-14/kiedy-potrzebny-jest-cyfrowy-detoks/> *urządzenia mobilne – np. smartfon, tablet, konsole do gier

CO MOGĘ ZROBIĆ, BY UCHRONIĆ MOJE DZIECKO PRZED SIDŁAMI SMARTFONA?

Przedstawiamy kilka prostych zasad, które – jeśli tylko będziemy je konsekwentnie stosować – pomogą ustrzec nasze dziecko przed poważnymi niebezpieczeństwami:



Podaruj dziecku smartfon nie wcześniej niż na 13. urodziny. Zanim osiągnie ten wiek, nie jest w stanie pokonać wyzwań, które stwarza wirtualny świat. Ustal z bliskimi, by z okazji np. Pierwszej Komunii św. czy innych uroczystości wybrali inne prezenty.



Jeśli jest konieczne, by dziecko miało kontakt telefoniczny z rodzicami, rozważ zakup:

- smartwatcha, czyli zegarka pozwalającego na odbieranie i wykonywanie połączeń,
- tradycyjnego telefonu bez dostępu do Internetu.



Ustal jasne limity czasowe korzystania ze smartfona. Dobrze, by zasady obowiązywały wszystkich domowników. Koniecznie odłóżcie telefony na bok w czasie posiłków, przed snem oraz w nocy.



Telefon dziecka powinien być wyposażony w narzędzia kontroli rodzicielskiej pozwalające m.in. na zaprogramowanie z góry czasu korzystania przez dziecko ze smartfona i jego uśpienie, a także zablokowanie szkodliwych treści.



Podpisz z dzieckiem cyfrowy kontrakt – wzór na stronie 8.



CYFROWA RÓWNOWAGA

Jak wykazały doświadczenia powszechnej kwarantanny, nowe technologie, pod warunkiem, że zostaną dobrze wykorzystane, **mogą być wielką pomocą**, chociażby w nauce. Nie należy zatem patrzeć na nie tylko jako na źródło zagrożeń. **Warto jednak opracować i podpisać z dzieckiem kontrakt dotyczący mądrego korzystania z technologii.**

Oto przykładowy kontrakt cyfrowy, który można dostosować do wieku dziecka i specyficznej sytuacji domowej:

KONTRAKT CYFROWY

W roku szkolnym _____ zobowiązuje się przestrzegać następujących zasad:

ZASADY PODSTAWOWE

1. Ustalę z rodzicami, z jakich portali i zasobów internetowych mogę korzystać, a jakich mam unikać.
2. Będę przestrzegać ustalonych limitów czasu online.
3. Gry, zabawy, kontakt z przyjaciółmi – to przywileje, które zyskuję po wykonaniu obowiązków domowych i odrobieniu lekcji.
4. Zawsze mam plan, co chcę robić za pomocą urządzeń elektronicznych. Nigdy nie mają one służyć zabiciu czasu.
5. Zachowam kulturę osobistą online.

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

1. Nigdy nie ujawnię osobom poznanym przez Internet mojego nazwiska, adresu zamieszkania, numeru telefonu i adresu szkoły. Jeśli ktoś mnie o to poprosi – powiadomię rodziców.
2. Nigdy nie zdradzę swoich haseł do gier, mediów społecznościowych, adresu mailowego itp. nikomu poza rodzicami.
3. Ustalę z rodzicami, jakie zdjęcia/wideo mogę publikować online. Nigdy nie zrobię sobie zdjęcia, którego nie pokazałbym własnej babci.
4. Jeśli ktoś prześle mi pornografię lub coś, co mnie przestraszy, zaniepokoi, natychmiast odejdę od komputera (smartfona) i powiem o tym rodzicom.
5. Jeśli ktoś poznany online poprosi mnie o spotkanie, powiem o tym rodzicom.
6. Jeśli ktoś będzie mnie prześladował online – powiem o tym rodzicom.

BEZPIECZEŃSTWO TECHNOLOGICZNE

1. Nigdy nie otworzę załącznika przesłanego w wiadomości od nieznanego mi osoby.
2. Jeżeli jakiś załącznik od znanej mi osoby będzie wyglądał podejrzanie – zapytam, czy na pewno jest nadawcą oraz o jego zawartość.

Data. Podpis rodzica

AKCEPTUJĘ. Podpis dziecka

PO CO TAK RADYKALNIE?

Sprawdź, co o smartfonach w rękach dzieci mówili twórcy najpopularniejszych aplikacji i urządzeń elektronicznych:

„Nasze dzieci nie używają iPada. Limitujemy dostęp naszych dzieci do technologii w domu”.

Steve Jobs, współzałożyciel i były szef firmy Apple, w odpowiedzi na pytanie Nicka Biltona, reportera „The New York Times” o to, jak dzieciom Jobsa podoba się iPad

„Wygląda na to, że ludzie produkujący technologię stosują się do kluczowej zasady, przestrzeganej przez dilerów narkotyków – nigdy nie ćpaj własnego towaru”.

Adam Alter, „Irresistible”, 2017

„Nie możesz wsadzać twarzy w ekran i oczekiwać, że rozwinię się zdolność dłuższej koncentracji uwagi”.

Taewoo Kim, inżynier w One Smart Lab (uczenie maszynowe, sztuczna inteligencja)

„Na skali od cukierka do kokainy ekrany znajdują się bliżej kokainy. (...) Myśleliśmy, że możemy to kontrolować, lecz kontrola jest poza naszym zasięgiem. [Ekran] przemawia wprost do centrów przyjemności rozwijającego się mózgu. (...) Nie wiedzieliśmy, co robimy z mózgiem naszych dzieci do momentu, gdy zaczęliśmy obserwować tego konsekwencje”.

Chris Anderson, były redaktor „Wired”, twórca GeekDad.com, członek zarządu firmy produkującej roboty i drony

„Jestem przekonana, że w smartfonach mieszka diabeł, który czyni spustoszenie w życiu naszych dzieci”.

Athena Chavarria, była asystentka prezesa zarządu Facebooka, aktualnie asystentka zarządu w Chan Zuckerberg Initiative

Trzynastoletnia Marta spędza ponad 9 godzin dziennie wpatrzona w ekran smartfona. Potrafi nie wychodzić z pokoju przez trzy dni. Może przez ten czas nie spać, nie jeść, nie myć się. Nie wypełnia swoich obowiązków – ani domowych, ani szkolnych. Zamknęła się w sobie. Kiedyś zwierzała się siostrze, ciągle przesiadywała w szkółce jeździeckiej. Opiekowała się ukochanym koniem, spotykała się z koleżankami, trenowała, jeździła na zawody, odnosila sukcesy. Z dnia na dzień smartfon zaczął wypełniać jej cały czas. Najpierw przestała spotykać się z koleżankami, potem do stajni zaczęła zaglądać już tylko raz w tygodniu. Teraz próba odebrania jej urządzenia kończy się napadami złości, rzucaniem i niszczeniem przedmiotów. Na pytanie rodziców, czy nie tęskni za tym, co było „przed erą smartfona”, odpowiada, że ma wirtualną stajnię i konie, że tu spełnia się, że to dla niej jest prawdziwe. Przywiązanie do cyfrowego świata jest tak silne, że ma już za sobą pierwszą ucieczkę z domu, gdy po raz kolejny tata chciał odebrać jej urządzenie. Wróciła do domu w eskorcie policjantów i z nadzorem kuratora.

MARTA UCIEKŁA Z DOMU, GDY TATA CHCIAŁ ZABRAĆ JEJ SMARTFON

(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

NIEBEZPIECZEŃSTWA CYBERŚWIATA. CO MOŻE ZRANIĆ MOJE DZIECKO W SIECI?

Poza nadmiernym przywiązaniem do wirtualnego świata, nasze dzieci bardzo łatwo mogą natknąć się w cyberprzestrzeni na **wulgarnie i brutalne treści**. Dlatego tak ważne jest, byśmy również w cyberświecie pozostawali krok przed dzieckiem, nigdy w tyle.

W SIECI TAK JAK W REALU – BĄDŹ ZAWSZE KROK PRZED DZIECKIEM

Oto najbardziej szkodliwe treści, na które dziecko może natknąć się w sieci:



CYBERPRZEMOC (RANI W REALU)

To nękanie, wyśmiewanie, publikowanie obraźliwych czy ośmieszających kogoś treści, szantażowanie, straszenie w świecie wirtualnym. Jest równie, a może nawet bardziej groźne niż przemoc rówieśnicza w realu, gdyż dzięki nowym technologiom za pomocą jednego kliknięcia przemocowy przekaz może dotrzeć do wielu osób jednocześnie. Na przykład ośmieszające zdjęcie w ciągu kilku sekund może wyświetlić się na smartfonach całej klasy, a nawet szkoły. Dla nastolatka, dla którego akceptacja rówieśników jest niezwykle ważna i który nie wykształcił mechanizmów obrony, to bardzo trudna sytuacja.



PATOSTREAMING

To bardzo destrukcyjne transmisje na żywo z patologicznych sytuacji, np.: libacji alkoholowych, bijatyk, a nawet znęcania się nad bezdomnymi czy zwierzętami. Patotreci niszczą psychikę i system wartości dzieci. Najdrastyczniejsze momenty, to tzw. shoty. Szacuje się, że wulgarnie treści ogląda już prawie 40% dzieci w wieku 13-15 lat.



SEXTING

Przesyłanie intymnych zdjęć oraz nagrań o charakterze erotycznym. Zjawisko jest szczególnie popularne wśród nastolatków i wiąże się z ryzykiem rozpowszechnienia tych treści bez zgody ich autora.

NUDESY

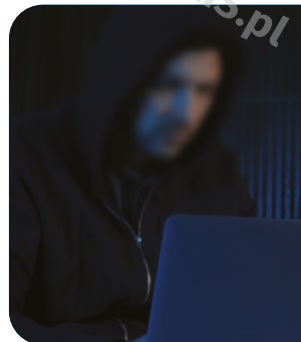
W młodzieżowym slangu to rozbierane zdjęcia wysyłane innym osobom. Według badań z 2015 roku aż 28% polskich nastolatków przynajmniej raz wysłało komuś nagie zdjęcie (niekoniecznie swoje)⁷.

UWODZENIE DZIECI (CHILD GROOMING) I PEDOFILIA

Proces przygotowywania dziecka do wykorzystania seksualnego polegający na zaprzyjaźnianiu się z nim i zdobywaniu jego zaufania za pomocą sieci. Aby zwabić ofiarę, pedofil ukrywa się za nickiem (pseudonimem), nierzadko udając rówieśnika.

TREŚCI PRO-ANA

Są to przekazy promujące dążenie do posiadania szczupłej, wychudzonej sylwetki. Ruch skupia rzeszę młodych dziewczyn, które za pośrednictwem Internetu dzielą się efektami walki z fikcyjną często nadwagą. Dziewczęta po zetknięciu z takimi treściami utożsamiają piękno z anorektyczną sylwetką.



Dziewczynka dostała swój własny telefon, kiedy poszła do szkoły, czyli w wieku 7 lat. To była wówczas rzadkość, więc Natalia imponowała rówieśnikom. Jednak z czasem dziewczyna zaczęła coraz bardziej zamykać się w sobie. Przyjaciółki z klasy zastąpiła koleżankami z Internetu. Jeszcze większe problemy pojawiły się, gdy szkoła zakazała używania telefonów. Wtedy 13-latką zaczęła ukrywać smartfon, kłamać. Gdy nauczyciele przyłapali ją na korzystaniu z urządzenia po kryjomu, nie pozwoliła go sobie odebrać. Bardzo schudła, przestały interesować ją dawne pasje, a kontakty z rodziną bardzo się pogorszyły. Osobą, która weszła alarm, była szkolna higienistka. Uświadomiła wychowawczyni i rodzicom, że nastolatka jest przeraźliwie chuda, że z pamięci wylicza, co i ile zjadła, a w wyglądzie i wadze upatruje braku źródeł akceptacji wśród rówieśników. Psycholog potwierdził podejrzenia – anoreksja. Wtedy Natalia zaczęła kłamać na temat spożywanego jedzenia, unikała wspólnych posiłków, szukała pretekstów, by nie jeść. Źródłem inspiracji okazała się jedna z grup w mediach społecznościowych, na której dziewczyny wymieniały się doświadczeniami i pomysłami. Reakcja rodziców była natychmiastowa. Tata zabrał smartfon i zablokował Internet w domu. Nastolatka zaczęła się rzucać, płakać, rozpaczać tak jakby jej ktoś umarł. W amoku rzuciła się na drzwi od pokoju, które – zgodnie z relacją rodziców – „wyleciały wraz z futryną”. Zapowiedziała, że pójdzie na spotkanie z psychologiem tylko pod warunkiem, że rodzice oddadzą jej telefon.

NATALIA SPOSOBY NA GŁODZENIE SIĘ ZNAJDOWAŁA W SIECI

(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

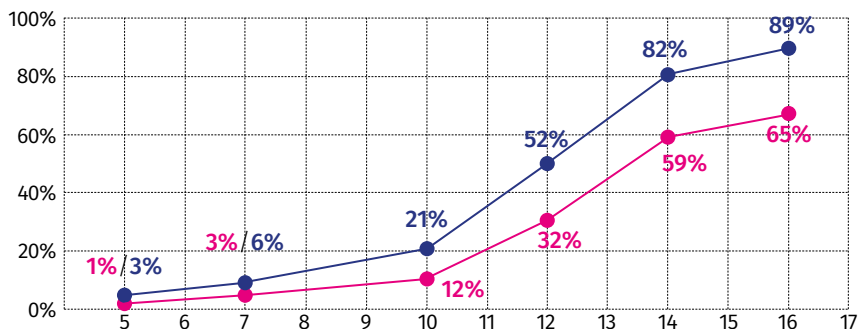


⁷ S. Koziej, (Nie)wiedza rodziców gimnazjalistów na temat zagrożeń internetowych, „Media i Społeczeństwo” 5/2015.

CZY MOJE DZIECKO MIAŁO JUŻ KONTAKT Z PORNOGRAFIĄ INTERNETOWĄ?

To niemożliwe! – zakrzyknie niemal każdy rodzic na wieść o sporym prawdopodobieństwie, że jego 9- czy 12-letnie dziecko oglądało już film pornograficzny. Tymczasem statystyki nie pozostawiają złudzeń – w ostatnich latach **drastycznie obniżył się wiek pierwszego kontaktu z pornografią**. Większość dzieci styka się z nią po raz pierwszy już w wieku 12-13 lat.

PROCENT OSÓB, KTÓRE W OKREŚLONYM WIEKU MIAŁY JUŻ KONTAKT Z PORNOGRAFIĄ



Źródło: Badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej

● DZ. 14-16 lat

● CH. 14-16 lat

N=11 040

AŻ 52% CHŁOPCÓW W WIEKU 14-15 LAT CELOWO OGLĄDA PORNOGRAFIĘ CO NAJMNIEJ RAZ W MIESIĄCU, W TYM 11% CODZIENNIE LUB CO DWA DNI, A KOLEJNYCH 11% NAWET KILKAKROTNI W CIĄGU DNIA. PROBLEM DOTYCZY TEŻ 23% DZIEWCZĄT.⁸

PORNOGRAFIA – KOKAINA NA KLIKNIĘCIE

Pierwsze zetknięcie z pornografią internetową najczęściej następuje przypadkiem, jednak dzieci bardzo szybko mogą wpaść w sidła uzależnienia. Do gabinetów psychoterapeutów trafiają już nawet kilkuletnie dzieci⁹. Stoi za tym niezwykle łatwy dostęp do tego typu treści – wystarczy jedno kliknięcie, by za darmo i 24 godziny na dobę móc oglądać szkodliwe treści. Tymczasem kontakt z pornografią czyni spustoszenie w mózgu dziecka, uszkadzając go na poziomie organicznym¹⁰. Dotyczy to zwłaszcza kory przedczołowej odpowiedzialnej za samoregulację i samokontrolę.

PORNOGRAFIA DZIAŁA NA MÓZG W TEN SAM SPOSÓB, CO NARKOTYKI I JEST TAK SAMO DESTRUKCYJNA. JEDNAK Z POWODU SWOJEJ NIEMAL NIEOGRANICZONEJ DOSTĘPNOŚCI JEST O WIELE BARDZIEJ NIEBEZPIECZNA.

⁸ Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, www.ipzin.org, 2018

⁹ <https://www.edukacja-zdrowotna.pl/zdrowotne-spoeczne-i-ekonomiczne-skutki-konsumpcji-pornografii-raport-fezip-2018/>

¹⁰ <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/twoje-dziecko-i-pornografia-jak-to-mozliwe/>

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O PORNOGRAFII?



Nie krzycz, nie karz i nie wywołuj poczucia winy. Pamiętaj, że Twoje dziecko bardzo cię teraz potrzebuje i wiele zależy od twojej reakcji.



Wyznacz ogólnodostępne miejsca do korzystania z komputera lub laptopa, by dziecko miało świadomość, że w każdej chwili można zobaczyć, co robi.



Nauucz dziecko, co powinno zrobić, gdy trafi w sieci na złe treści – pornografię lub przemoc. Najprostszy, a zarazem uniwersalny sposób to tzw. zasada trzech sekund. Nazwa wzięła się z tego, że są trzy sekundy, by zareagować racjonalnie, zanim emocje wezmą górę.



ZASADA TRZECH SEKUND

1. ALERT: UWAGA!



Zwróć uwagę, że widzisz coś niewłaściwego, nieodpowiedniego dla siebie. Nazwij to: „To jest pornografia”, „To jest przemoc”.

2. AVERT: ODWRÓĆ WZROK!



Po prostu przestań patrzeć. Natychmiast.

3. AFFIRM: POGRATULUJ SOBIE!



Zauważ swój sukces i pogratuluj, że ci się udało. Powiedz: „Zobaczyłem to przypadkiem i odwróciłem wzrok!”
To ważne! Zareagowałeś, jak *homo sapiens*, nie poddając się impulsowi!

ZAJMIJ SIĘ CZYMŚ

Najlepiej od razu zajmij się czymś innym – odejdz, porozmawiaj z kimś o czymś zupełnie innym, przebiegnij się, napij wody, zacznij czytać książkę itp. Zrób coś, co odwróci uwagę od tego, co zobaczyłeś.

POROZMAWIAJ Z MAMĄ LUB TATĄ

Najszybciej, jak to tylko będzie możliwe, porozmawiaj o tym z mamą albo tatą. To pomoże ci poradzić sobie z sytuacją.

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ O PORNOGRAFII?

Dorośli często zastanawiają się, jak poruszyć temat pornografii, by z jednej strony nie spłoszyć dziecka, z drugiej nie rozbudzić w nim niezdrowego zainteresowania tym tematem.

Oto 10 praktycznych sposobów zainicjowania rozmowy o pornografii internetowej:

1. Nawiąż do wcześniej ustalonych zasad czy przeprowadzonych rozmów, np.:

Rozmawialiśmy o tym, że nikomu (poza lekarzem) nie wolno oglądać ani dotykać intymnych części twojego ciała. Możesz czasem trafić na zdjęcia lub filmy z ludźmi pokazującymi intymne części ciała, dotykającymi ich. To są niedobre obrazy. Jeśli coś takiego zobaczysz, odwróć wzrok i przyjdź mi o tym powiedzieć. Pomogę ci się z tym uporać.

2. Opisz, czym jest pornografia, w sposób odpowiedni do wieku dziecka:

W rozmowie z kilkulatkiem np.: Jak wiesz, oglądanie zdjęć to fajna zabawa. Ale musisz wiedzieć, że czasem ludzie pokazują złe, niewłaściwe zdjęcia czy filmy. Na przykład z gołymi ludźmi. Widziałeś kiedyś coś takiego? **Do dzieci w wieku szkolnym np.:** Może słyszałeś w szkole, jak dzieci dowcipkują na temat pornografii – to zdjęcia i filmy pokazujące gołych ludzi, dotykających części intymnych ciała. Jest to fałszywy i szkodliwy sposób doświadczania seksualności, dlatego warto byśmy razem zaplanowali, jak unikać kontaktu z pornografią.

3. Przecwiczcie sposób reagowania na pornografię, by dzieci wiedziały, co robić:

Umówmy się tak – jeśli zobaczysz coś, co wygląda na pornografię, odwróć wzrok jak najszybciej i od razu powiedz mi o tym. Porozmawiamy o tym najpóźniej 10 minut od momentu, gdy to się stało, dobrze?

4. Nie owijaj w bawełnę – jeśli rozmowa jest dla ciebie krępująca:

Rozmowa o tym może być krępująca, ale lepiej mieć ją za sobą, niż w ogóle o tym nie rozmawiać.

5. Korzystaj z okazji, by pochwalić dziecko za dobre decyzje – to zwiększa zdolność samokontroli:

Widziałam, że gdy pojawiły się rozbierane sceny, zmieniłeś kanał. Jestem pod wrażeniem, że podjąłeś do-

brą decyzję i to tak szybko. Pewnie też dobrze się czujesz z tym, że masz kontrolę nad tym, co oglądasz.

6. Bazuj na potrzebie dziecka, by mu ufać:

Widzę, jak szybko dorosłejesz, myślę, że jesteś gotowy na rozmowę o ważnej rzeczy.

7. Wykorzystaj przykłady z mediów – zapytaj dziecko, co sądzi o najnowszej głośniejszej sprawie. Pamiętaj, że nie ma to być kazanie, a właśnie zapytanie o jego przemyślenia:

Czytałam dziś historię o młodzieży, która wysyłała swoje robione fotki wszystkim w szkole. Czy w twojej szkole też działo się coś podobnego? Co o tym myślisz?

8. Podziel się swoimi doświadczeniami, by dziecko wiedziało, że inni też przeżywają trudności związane z tym tematem:

Gdy byłem w twoim wieku, kolega pokazał mi czasopismo z nagimi ludźmi. Nikomu nic nie powiedziałem, bo bałem się. Teraz wiem, że byłem dzieckiem i nie zrobiłem nic złego. Czy przydarzyło ci się coś podobnego? Mam nadzieję, że zawsze mi o tym opowiesz.

9. Bądź na bieżąco z tematyką – każda godzina poświęcona dziś zapobieganiu problemowi, jest warta roku terapii w przyszłości. To również może być punkt wyjścia do rozmowy:

Czytałem artykuł, że pornografia może tak uzależniać jak narkotyki, na przykład kokaina. Słyszałeś o tym?

10. Wracaj do tematu – to ułatwi dzieciom zwracanie się do ciebie z ewentualnym problemem:

Czasem dzieci natykają się na pornografię przypadkiem lub ktoś im ją pokazuje. Zetknąłeś się z czymś takim od naszej ostatniej rozmowy?



NIEBEZPIECZNY ŚWIAT GIER

Wciągające, niezwykle sugestywne gry komputerowe, to kolejne zagrożenie wirtualnego świata, na które trzeba uważać. Większość gier dostępnych na rynku ma wątpliwą wartość edukacyjną i co gorsza – jest niebezpieczna. Oglądanie i uczestniczenie w przedstawianym w nich świecie pełnym grozy i przemocy zakłóca prawidłowy rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny dzieci.

Badania naukowe pokazują, że wielogodzinne granie w gry elektroniczne, szczególnie gdy jest to połączone z niedoborami snu, powoduje wzrost poziomu agresji u gracza i to niezależnie od treści gier. W wielu grach nie brakuje również elementów erotycznych czy nawet pornograficznych jako nagrody. Tego typu treści seksualizują dzieci i młodzież.



DLACZEGO DZIECKO UZALEŻNIA SIĘ OD GRANIA?

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) W MAJU 2018 ROKU WPISAŁA UZALEŻNIENIE OD GIER DO KLASYFIKACJI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH. UZALEŻNIENIE TO PORÓWNUJE SIĘ Z CHOROBAŁ ALKOHOLOWĄ CZY NARKOMANIĄ.

W procesie uzależniania się od gier kluczową rolę odgrywa tzw. **mechanizm dopaminowy**. Gdy pokonujemy zagrożenie, w mózgu wydziela się dopamina, która odpowiada za dwie rzeczy: nagradza za przetrwanie i wysyła komunikat: „To było dobre – powtórz to następnym razem”.

NASZ MÓZG DZIAŁA DOŚĆ PRYMITYWNI – NIE ROZRÓŻNIA BODŹCÓW REALNYCH OD FIKCYJNYCH

W grach nastolatek zwycięża przeciwników, zdobywa wirtualne nagrody... Ma **nienaturalnie dużo okazji do pozornych sukcesów**. A to z kolei zapewnia poczucie błogości.

Jednak w pewnym momencie gry **przestają cieszyć**, a równocześnie dziecko cały czas **odczuwa przymus** grania. Zalenie mózgu nienaturalnie wysokim poziomem dopaminy powoduje, że organizm zaczyna się przed tym bronić. Likwiduje część receptorów dopaminy.

Skutek? To, co na początku przynosiło radość, już jej nie daje. Tak jak u narkomana po pewnym czasie jedna dawka już nie wystarcza. **Potrzebne są silniejsze dawki** – więcej i więcej. Dodatkowo uszkodzenia mózgu prowadzą do trudności ze snem i koncentracją, a także zapamiętywaniem czy opanowywaniem emocji.

CZY MOJE DZIECKO GRA ZA DUŻO?

Dziś wszyscy korzystają z Internetu, dlatego rodziców 14-letniego Piotra wcale nie dziwiło, że ich syn marzył o komputerze, na którym mógłby grać w gry.

Chłopiec zbierał grosz do grosza – na każde święta czy urodziny prosił o pieniądze, a także pracował, myjąc samochody czy kosząc trawę u sąsiadów. Rodzice byli dumni, że chłopiec tak wytrwale dążył do celu. Dziś jednak trudno im wychwycić moment, w którym świat gier i nowi znajomi, grający w tzw. sieciówkę, pochłonęły go całkowicie. Obecnie Piotr ma 17 lat – wyraźnie opuścił się w nauce, zaczął wagarować, nie wychodzić z pokoju, całe noce spędzać przed monitorem. Nie spotyka się z kolegami, gdyż jest przekonany, że kontroluje grę, a stworzony świat przestanie istnieć bez jego udziału. Potrafi spędzić na graniu cały dzień, zjadłszy tylko jedną kanapkę. Na próby ograniczenia czasu korzystania z komputera odpowiada agresją – ostatnio rzucił w kierunku ojca krzesłem. Gdy tylko rodzice zamykają za sobą drzwi, od razu dopada do ekranu i gra, gra...

PIOTR SPĘDZA NA GRANIU CAŁE DNIĘ I NOCE

(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)



Oto symptomy, które powinny wzbudzić w rodzicach czujność¹¹:

Fizyczne

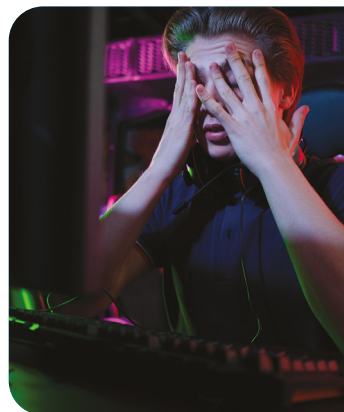
Dziecko:

- | | | |
|---|---|---|
| ✓ | ✗ | odczuwa ból palców, nadgarstka, kręgosłupa itp. |
| ✓ | ✗ | ma przekrwione oczy |
| ✓ | ✗ | ma zauważalne problemy z higieną |
| ✓ | ✗ | ma wahania apetytu |

Społeczne

Dziecko:

- | | | |
|---|---|---|
| ✓ | ✗ | izoluje się od znajomych |
| ✓ | ✗ | nie okazuje zainteresowania niczym poza grami |
| ✓ | ✗ | wpada w konflikty z rówieśnikami lub dorosłymi, np. nauczycielami |
| ✓ | ✗ | straciło istotną relację, np. najlepszego przyjaciela |



Psychologiczne

Dziecko:

- | | | |
|---|---|--|
| ✓ | ✗ | ma wahania nastroju |
| ✓ | ✗ | ma napady złości, czuje niepokój, gdy nie ma dostępu do gry/Internetu |
| ✓ | ✗ | traci kontrolę nad czasem grania |
| ✓ | ✗ | nie ma innych zainteresowań/traci zainteresowanie rzeczami i czynnościami, które wcześniej wzbudzały radość (mechanizm dopaminowy) |

¹¹ <http://rodzice.co/3-6-lat/chron-dziecko-przed-elektronicznym-narkotykiem-jak/>

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE GRA ZA DUŻO?¹²



Ustal limity grania zgodne z przywołanymi już w tej broszurze wytycznymi i ich przestrzegaj.



Spokojnie wyjaśnij dziecku, z czego wynikają twoje decyzje, a w miarę jego rozwoju tłumacz mechanizmy i procesy zachodzące w mózgu.



Zapewnij dziecku aktywność naturalnie podnoszącą produkcję dopaminy, np.: uprawianie sportu, rywalizacja, podróże, pochwały, poznawanie nowych smaków itp.



Upewnij się, czy dana gra nie zawiera niewłaściwych treści, takich jak seksualizacja, przemoc, okultyzm itp.



Nie nagradzaj za np. dobre wyniki w nauce dodatkowym czasem ze smartfonem czy Internetem, by nie zaprzęścić pracy włożonej w uwolnienie się od złych nawyków.



Sprawdź oznaczenia PEGI, czyli Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier obowiązującego w większości krajów, w tym w Polsce. Traktuj je jednak jako wskazówkę, gdyż w klasyfikacji aż roi się od błędów¹³.

JAK PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS?

Kroki, które należy podjąć, gdy dziecko wpadnie w sidła nałogu:¹⁴

1. Zaplanuj cyfrowy detoks trwający minimum 4 tygodnie.
2. Nie rób niczego gwałtownie – nie zabieraj sprzętu, nie kasuj kont, nie odłączaj Internetu. Daj dziecku czas m.in. na powiadomienie znajomych z sieci o swojej nieobecności.
3. Wy tłumacz dziecku, dlaczego musisz zastosować radykalne środki. Powinno ono wiedzieć, że robisz to z miłości, a cyberświat został mu odebrany do czasu, aż nauczy się poruszać w nim w zdrowy sposób.
4. Wypełnij pustkę, która zrodziła się w życiu dziecka podczas detoksu. Zaproponuj np. nowy sport, naukę gry na instrumencie, harcerstwo, wolontariat¹⁵.
5. Zadbaj o rozwój duchowy dziecka – udowodniono, że regularne praktyki religijne i pogłębianie duchowości są jednym z pięciu najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed podejmowaniem ryzykownych zachowań¹⁶.

**SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE ORAZ SYSTEM WSPARCIA DLA RODZICÓW
GOTOWYCH PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS U SWEGO DZIECKA
ZNAJDZIESZ NA PORTALU [RODZICE.CO](http://rodzice.co)**

¹² Więcej praktycznych porad: <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/moje-dziecko-gra-za-duzo-praktyczne-porady/>

¹³ <http://rodzice.co/3-6-lat/gry-komputerowe-jak-ocenic-czy-nadaja-sie-dla-dziecka/>

¹⁴ <http://rodzice.co/11-14/kiedy-potrzebny-jest-cyfrowy-detoks/>

¹⁵ Instrukcje ciekawych zadań dla dzieci na detoksie możesz znaleźć na www.pytam.edu.pl

¹⁶ <http://www.polskieforumrodzicow.pl/forum-rodzicow-aktualnosci/54-co-chroni-dziecko-przed-ryzykownymi-zachowaniami>

DLACZEGO RODZICOM TAK TRUDNO ZDOBYĆ SIĘ NA STANOWCZE KROKI?

Niestety **ekrany stały się swoistą elektroniczną niańką**. Rozbrykane dzieci stają się spokojne i w pozornym skupieniu wpatrują w smartfon czy laptop. Nie jest to jednak prawdziwe skupienie, a sztuczne przyciąganie uwagi przez migające sceny. Mimo to perspektywa kilku godzin spokoju może być dla rodzica, zmęczonego codziennym stresem i obowiązkami, bardzo atrakcyjna, a **elektroniczna niania staje się nieodłączną częścią** życia.

Chłopiec uwielbia grać w gry. Choć mama widzi problem w wielogodzinnym przesiadywaniu przed ekranem, przyzwala na nie, gdyż próbując wprowadzić ograniczenia, 12-latek zaczyna marudzić, dopraszać o inne atrakcje, a nawet wpadać w złość. W rezultacie mama poddaje się i oddaje mu smartfon. W kilku przypadkach, gdy wytrzymała presję syna, zaczęła on naciskać na tatę. Tata oddawał synowi telefon, z komentarzem typu: „Niech się dziecko bawi”. Rezultat? Syn spędza na graniu coraz więcej czasu, a mama się poddała. Dziś właściwie każda próba ograniczenia czasu ekranowego kończy się już wybuchem złości syna i irytacją męża.

**RODZICE KACPRA KAPITU-
LUJĄ, NIE CHCĄC AWANTUR**

(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

JAK UCIEC Z PUŁAPKI ELEKTRONICZNEJ NIANI?



Bądźcie zgodni, co do ograniczania dostępu do elektroniki dzieciom. Jeden rodzic nie może podważać starań drugiego w tym zakresie.



Namówcie inne osoby z otoczenia dziecka do ograniczania dostępu do elektroniki. Możecie wprowadzić zasadę, że gdy się razem bawią, smartfony są odłożone. To ciekawe doświadczenie, gdy dzieci odkrywają na nowo, jak to jest być dzieckiem, a nie przyklejonym do smartfona zombie.



Mieście w domu wiele „zamienników” dla smartfona: gry planszowe, książki, komiksy, materiały plastyczne, klocki itp.



Znajdźcie taki rodzaj rozrywki lub odpoczynku, w którym możecie brać udział całą rodziną przynajmniej raz w tygodniu.



Zadbajcie jako rodzice o adekwatny, zdrowy wypoczynek dla samych siebie. Nie modelujcie odpoczynku przez przyklejenie do ekranu.



Jeżeli próby wprowadzania ograniczeń powodują opór i złość – rozważcie przeprowadzenie dziecka cyfrowego detoksu.

„JEŚLI DZIECKO WPADA W HISTERIĘ Z POWODU TECHNOLOGII, MOŻESZ BYĆ PEWIEN, ŻE BĘDZIE TO ROBIŁO CZĘŚCIEJ. BĄDŹ JEDNAK SILNY I BĄDŹ RODZICEM. TO TY KONTROLUJESZ WTYCZKĘ.”

DR NICHOLAS KARDARAS („Dzieci ekranu”, 2018)

MUSISZ DAĆ COŚ W ZAMIAN

Zarówno w przypadku technowypalenia, czyli nadmiernego, wielogodzinnego, szkodliwego wystawienia na szybko zmieniające się sceny na ekranie (gry, filmy), jak i uzależnienia (od gier, mediów społecznościowych, pornografii), nie wystarczy odstawienie od ekranu. Konieczne jest zaferowanie czegoś w zamian.

„JEŚLI PROSISZ DZIECKO, ŻEBY PRZESTAŁO GRAĆ W GRY, W NASTĘPSTWIE CZEGO DZIECKO TYLKO SIEDZI W DOMU I NIC NIE ROBI, BĘDZIE TO TRUDNA SPRAWA. WIDZIAŁEM TO NA PRZYKŁADZIE MOJEGO WŁASNEGO SYNA. JEDNAK JEŚLI POTRAFISZ STWORZYĆ ALTERNATYWĘ, KTÓRA BĘDZIE DO NIEGO PRZEMAWIAĆ – TO JEST KLUCZOWE.”

TIM DRAKE¹⁷

Zachęć dziecko, by zamiast ekranu wybrało inny rodzaj spędzania czasu.

Namów je do:

- aktywności sportowej,
- zapisania się do harcerstwa,
- zaangażowania się w wolontariat,
- odnalezienia i rozwijania hobby.



PRZYRODA – REMEDIUM NA ZATRUCIE EKRAMAMI

Wśród różnych propozycji spędzania wolnego czasu szczególną rolę odgrywa hortiterapia, czyli **terapeutyczny kontakt z naturą**. Szereg badań udowadnia, że dzięki zajęciom na świeżym powietrzu, wśród zieleni, o wiele łatwiej jest **doprowadzić do równowagi** zarówno rozregulowany system hormonalny, jak i układ nerwowy.

PROGRAMY TERAPII UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH OPARTE NA KONTAKCIE Z PRZYRODĄ OKAZUJĄ SIĘ BYĆ BARDZIEJ SKUTECZNE NIŻ TRADYCYJNE TERAPIE

Zaproponuj dziecku:

Budowanie szałasów, zorganizowanie ogniska, piesze lub rowerowe wycieczki po terenach zielonych, kajaki, odkrywanie nowych szlaków, uprawianie roślin, ogrodnictwo itp.¹⁸

¹⁷ Twórcą kursu przyrodniczego „Strażnicy środowiska” (za: Nicholas Kardaras, „Dzieci ekranu”, 2018)

¹⁸ Więcej pomysłów: <http://www.rodzice.co/dobre-praktyki/co-zamiast-ekranu/>

CO WARTO CZYTAĆ?

PolskieForumRodzicow.pl – portal dla rodziców, tworzony przez rodziców – naukowców, ekspertów i dziennikarzy. Miejsce pozyskiwania informacji, wymiany doświadczeń, rodzicielskich dyskusji, a szczególnie wspólnego działania, którego celem jest rzeczywiste dobro dzieci.



rodzice.co

FUNDACJA EDUKACJI
ZDROWOTNEJ I
PSYCHOTERAPII

Rodzice.co – portal wspierający rodziców w odkrywaniu cyberświata. Daje profesjonalną wiedzę, by rodzice mogli zrozumieć, co dzieje się w sercu, umyśle i... komputerze dziecka.

Edukacja-zdrowotna.pl – strona Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Zawiera materiały z konferencji „Porno – kokaina na kliknięcie”, a także materiały dydaktyczne i opis szeregu warsztatów dla młodzieży, nauczycieli i rodziców.

www.akademiafamilijna.pl
www.rodzinabezpiecznawsiaci.pl
www.twojasprawa.org.pl
www.szkoła-przyjaznarodzinnie.pl
www.program.archipelagskarbow.eu
www.leader100.pl

www.facebook.com/PoPierwszeRodzina
www.stop-seksualizacji.pl
www.sos.pytam.edu.pl
www.dziecinstwobezpornografi.pl
www.warsztaty.help

Bogna Białecka, *Ty i Twój nastolatek.*



Książka opisuje problemy i wyzwania stojące przed współczesnymi nastolatkami i ich rodzicami. Zawiera sześć działów obejmujących najważniejsze obszary życia, w tym jeden dotyczący cyberprzestrzeni. Jej atutem są praktyczne porady.

John Townsend, *Granice w życiu nastolatków.*



Wskazówki dra Johna Townsenda, cenionego psychologa i specjalisty w dziedzinie wychowania, pomogą rodzicom nauczyć nastolatka odpowiedzialności za swoje czyny, postawy i emocje.

Nicolas Kardaras, *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmie kontrolę nad naszymi dziećmi i jak wyrwać je z transu.*



Amerkański psychiatra na podstawie bogatego doświadczenia pracy z dziećmi i młodzieżą tłumaczy problem zniewolenia przez nowe media.

Wydawca: Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie, ul. Klin 9/2, Poznań

Autorki tekstu: Bogna Białecka (psycholog) i Aleksandra Maria Gil (dziennikarz) – autorki książek i artykułów o tematyce psychologicznej, społecznej i wychowawczej, członkinie Grupy Roboczej ds. Bezpieczeństwa Dzieci i Młodzieży w Internecie przy Ministerstwie Cyfryzacji, a także Wielkopolskiego Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci i Młodzieży przy Wojewodzie Wielkopolskim, autorki raportów i ogólnopolskich kampanii poświęconych zagrożeniom cyberprzestrzeni. Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii.

Redakcja: Małgorzata Tadrzak-Mazurek

Druk: Pakmar, ul. Kolejowa 185, Komorniki

ISBN 978-83-957064-1-7

Zamówienia: kancelaria@iworis.pl

Rozpowszechnianie niniejszej publikacji, a także jej kopiowanie w całości bądź w części bez zgody Wydawcy jest niedopuszczalne.

ISBN 978-83-957064-1-7



9 788395 706417

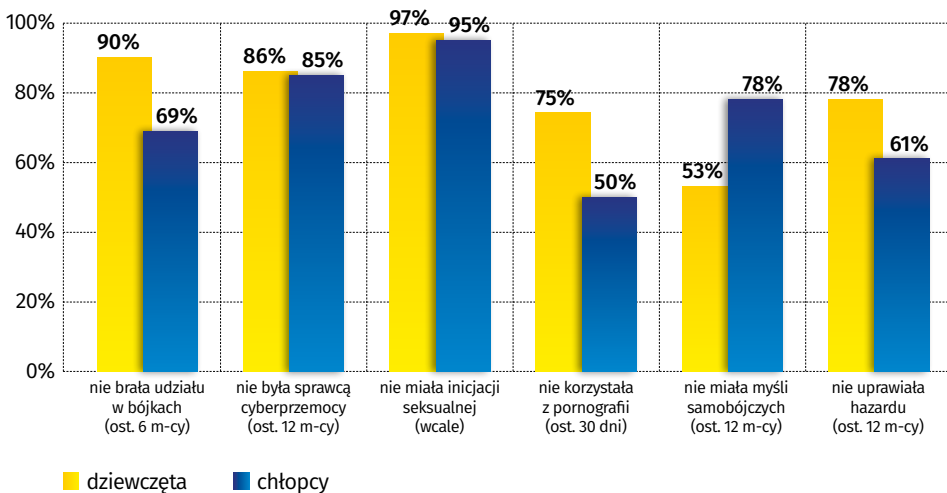


MŁODZIEŻ Z ZAGŁĘBIA MIEDZIOWEGO W ŚWIETLE BADAŃ

W 2019 r. w szkołach Zagłębia Miedziowego przeprowadzone zostały badania¹ młodzieży. Badano jej potencjał, problemy, czynniki wspierające i utrudniające rozwój, w tym związane z nowymi technologiami i światem wirtualnym.

Pewne zjawiska i trendy społeczne mają charakter ogólnokrajowy czy wręcz globalny, ale warto również brać pod uwagę lokalny kontekst. I tak, **z przeprowadzonych badań wynika, że w Zagłębiu Miedziowym większość młodzieży nie podejmuje zachowań ryzykownych, a statystycznie rzecz ujmując najważniejszymi czynnikami chroniącymi są rodzice, szkoła i wiara (religia).**

ODSETEK MŁODZIEŻY, KTÓRA NIE PODEJMOWAŁA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH, PROBLEMOWYCH LUB NIE DOŚWIADCZAŁA PROBLEMÓW



Warto zwrócić uwagę na to, że większość młodych ludzi deklaruje, że rodzice określili im zasady dotyczące abstynencji od papierosów, alkoholu i narkotyków, ale **tylko 20-30% badanych przyznaje, że takie zasady ma określone w odniesieniu do korzystania ze smartfonów i komputerów.**

Stąd może wynikać zagubienie znacznej części młodzieży w sprawach związanych z nowymi technologiami.

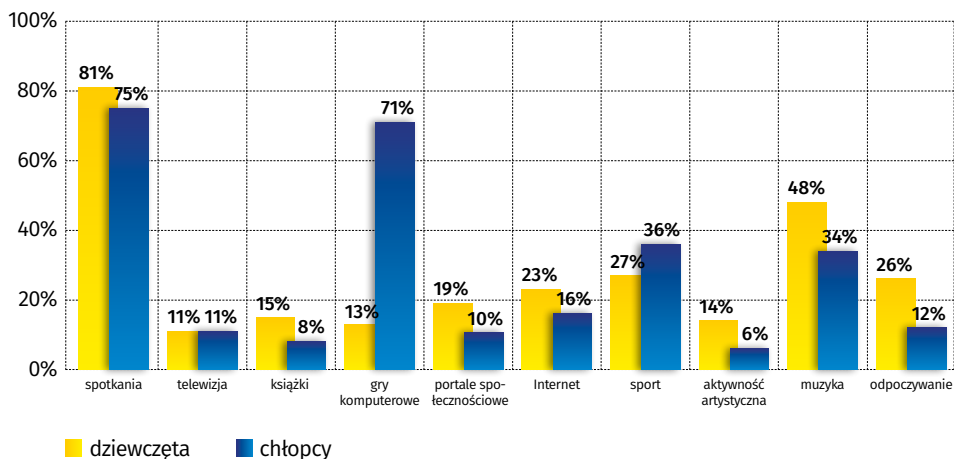
¹ Badania – sfinansowane przez Fundację KGHM – przeprowadził Instytut Profilaktyki Zintegrowanej we współpracy z lokalnymi samorządami. Objęły one 792 uczniów klas siódmych z dwunastu szkół podstawowych z Legnicy, Lubina, Głogowa, Polkowic i Chojnowa, a także uczniów szkół ponadpodstawowych. Dla uproszczenia w tym materiale prezentujemy wyniki badań 7-klasistów. Więcej: <https://ipzin.org/index.php/83-razem-dla-młodziezy-w-legnicko-glogowskim-okregu-miedziowym>

JAK MŁODZI LUBIĄ SPĘDZAĆ WOLNY CZAS?

W pytaniu o ulubione sposoby spędzania wolnego czasu, na pierwszym miejscu znalazły się spotkania. Wysokie lokaty otrzymały jednak również gry komputerowe.

DLA PONAD 70% CHŁOPCÓW Z KLAS SIÓDMYCH GRY KOMPUTEROWE SĄ NIEMAL TAK SAMO WAŻNE, JAK SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI

ULUBIONE SPOSOBY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

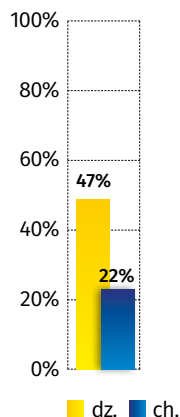


Wyniki badań, mogą w tym zakresie niepokoić. Choć zagadnienia związane z grami komputerowymi, Internetem i technologiami warto analizować w perspektywie innych zmieniających się i problemowych zachowań.

W JAKIEJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ JEST MŁODZIEŻ?

Warto zwrócić uwagę na dane dotyczące kondycji psychicznej i emocjonalnej młodych ludzi – przede wszystkim dziewcząt – 47%, przyznaje bowiem, że w ciągu ostatniego roku miała **myśli samobójcze**. W jednej z badanych podstawówek ten odsetek przekroczył aż 70%. Rzadziej o odebraniu sobie życia myśleli chłopcy, ale i te wskaźniki powinny być **ważnym sygnałem ostrzegawczym** – tak dramatyczne myśli miało 22% badanych.

MYŚLI SAMOBÓJCZE W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY



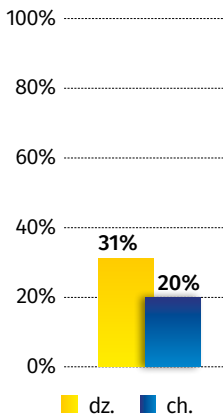
CZY CYBERŚWIAT NIESIE ZE SOBĄ ZAGROŻENIA?

PRAWIE POŁOWA DZIEWCZĄT MA MYŚLI SAMOBÓJCZE

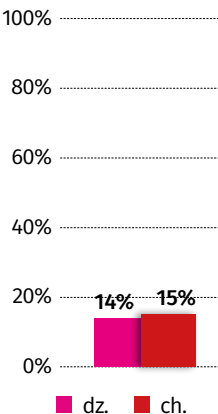
Zagrożenia płynące z wirtualnego świata są poważnym problemem, zwłaszcza **zjawisko cyberprzemocy**, które powoduje realne cierpienia młodzieży w Zagłębiu Miedziowym.

Bardzo istotne są również dane dotyczące bycia sprawcą przemocy w sieci. Do przemocowych zachowań przyznało się blisko 110 dziewcząt i około 120 chłopców.

BYCIE OFIARĄ CYBERPRZEMOCY W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY



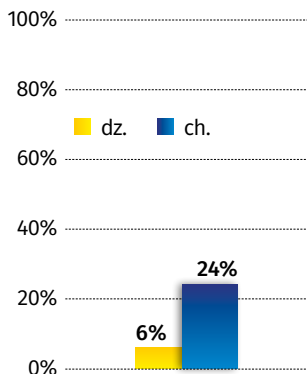
BYCIE SPRAWCĄ CYBERPRZEMOCY W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY



PORNOGRAFIA – REALNY PROBLEM MŁODZIEŻY?

Łatwość dostępu do wulgarnych treści sprawia, że już **nawet co czwarty 13-latek z Zagłębia Miedziowego celowo ogląda pornografię minimum sześć razy w miesiącu.**

CELOWE OGLĄDANIE PORNOGRAFII SZEŚĆ RAZY W MIESIĄCU I WIĘCEJ



AŻ 7% 13-LETNICH CHŁOPCÓW OGLĄDA PORNOGRAFIĘ CODZIENNIE LUB NAWET KILKA RAZY DZIENNIE

JAKIE PROBLEMY RODZI NADMIERNE PRZYWIĄZANIE DO WIRTUALNEGO ŚWIATA?

Młodzi ludzie sami czują, że przestrzeń ekranu pochłania ich za bardzo i zwyczajnie im szkodzi. Wielu z nich przyznaje, że odczuwa zmęczenie z powodu korzystania z Internetu do późna w nocy, a jeszcze większa grupa dostrzega kłopoty w relacjach z najbliższymi. Niepokojące jest także ich przekonanie, że życie bez Internetu byłoby nie tylko nudne, ale i pozbawione radości.

Optymizmem napawa jednak fakt, że młodzi wciąż bardziej niż kontakt wirtualny cenią sobie osobiste spotkania z rówieśnikami i traktują je jako ulubioną formę spędzania czasu.

Dzięki dużej próbie badawczej możliwe było stworzenie statystycznego profilu 13-14-latka „nadużywającego Internetu” w Zagłębiu Miedziowym. Okazuje się, że nadmierne korzystanie z Internetu niekorzystnie odbija się na wszystkich kluczowych aspektach życia młodego człowieka.



Cechy indywidualne:

- zdecydowanie wyższy odsetek myśli depresyjnych (3-krotnie),
- zdecydowanie wyższy odsetek (5-krotnie) myśli samobójczych co najmniej raz w miesiącu,
- wyższy odsetek (2-krotnie) kontaktu z pornografią,
- zdecydowanie wyższy odsetek (3-krotnie) „celowego kontaktu z pornografią” powyżej 10 razy w ciągu ostatnich 30 dni,
- zdecydowanie wyższy odsetek (4-krotnie) bardzo wysokich wyników na skali seksualizacji.

Kontekst rodzinny:

- rzadsze rozmowy z rodzicami o ważnych dla siebie sprawach,
- rzadsze poczucie bycia wysłuchanym i zrozumianym przez rodziców w takiej rozmowie.

Spędzanie czasu:

- rzadsze uprawianie sportu,
- rzadsze spotkania ze znajomymi,
- częstsze surfowanie po Internecie i udzielanie się na portalach społecznościowych.

Kontekst szkolny:

- niższe oceny,
- wyższy poziom stresu szkolnego,
- rzadsza ocena atmosfery w klasie jako zycliwej,
- rzadsze poczucie akceptacji w klasie,
- znacznie częstsze wagary (2-krotnie).

Partner publikacji:



Rzeczpospolitej niniejszej publikacji, a także jej kopiowanie w całości bądź w części bez zgody Wydawcy jest niedopuszczalne.