

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Prezentację przygotowali:

p. Marzena Kaliszewska, p. Agnieszka Chmielińska

p. Dyrektor Krystyna Maluchnik

na podstawie materiałów

[Dzieci w wirtualnej sieci – Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii \(edukacja-zdrowotna.pl\)](#)





Tak jak nie wpuścilibyśmy
dziecka na ruchliwe skrzyżowanie bez
przygotowania, tak nie
wpuszczajmy go do świata

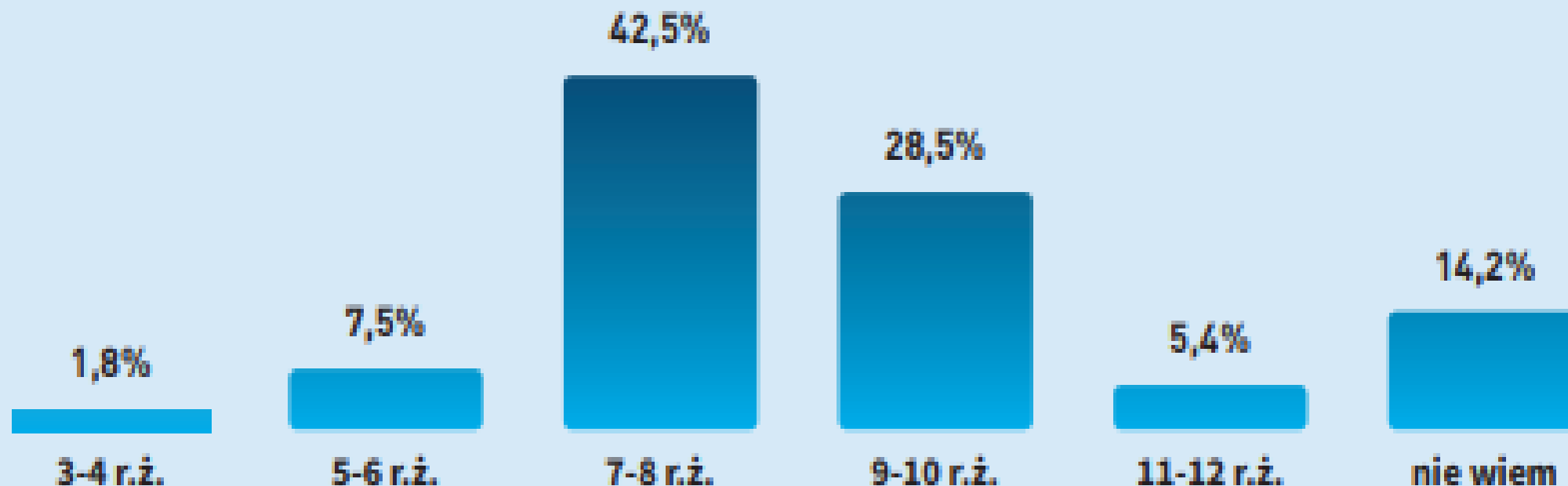
WAŻNE!

Internetu bez wskazania jasnych

- 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?

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

WIEK INICJACJI – KIEDY DZIECKO ZACZEŁO KORZYSTAĆ Z WŁASNEGO SMARTFONU



Źródło: Badanie konsumenckie dzieci, Urząd Komunikacji Elektronicznej, 2018. Badanie obejmowało rodziców i dzieci w wieku 7-14 lat.

Badania i raporty z ostatnich lat nie pozostawiają złudzeń — **Internet staje się przestrzenią coraz bardziej niebezpieczną dla dzieci.**

Dostównie wszędzie — w szkole, w parku, na uroczystości rodzinnej — otaczają nas **dzieci pochłonięte ekranem telefonu.** Nawet maluchy — roczne czy dwuletnie dzieci — potrafią godzinami siedzieć grzecznie wpatrzone w ekran niczym w elektroniczną niańkę.



HISTORIA!

ADAŚ Płakał i krzyczał, że umrze

Mój wnuk – Adaś dość szybko dostał tablet, na którym oglądał bajki, grał i uczył się angielskiego. Zachwycało mnie, że 3-latek tak świetnie radzi sobie z czymś, na czym ja zupełnie się nie znam. Oczy otworzyły mi się dopiero, gdy z powodu zamkniętych przedszkoli i szkół na całe dni trafił pod moją opiekę. Okazało się, że nie interesuje go nic poza tabletem. W chwili, gdy go dostawał, cichł, znikał – nie było dziecka. Z kolei próby odebrania urządzenia i zainteresowania go czymś innym kończyły się histerią. Adaś płakał i krzyczał, że umrze. Myślałam, że przeczekam ten atak i będzie dobrze. Siedziałam, głaskałam, tłumaczyłam. Ale nic nie pomagało. Wreszcie malec, korzystając z chwili mojej nieuwagi, ściągnął urządzenie ze stołu, a w reakcji na moje stanowcze „nie” rzucił nim o podłogę. Ekran pękł. Po dwóch godzinach walki i interwencji sąsiadów zadzwoniłam do syna. Przyjechał, wysłuchał historii, po czym powiedział, że przesadzam. Podał Adasiowi kolejną zabawkę – swojego smartfona i zabrał go do domu.

(Źródło: Dyżur telefoniczny Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

CO DZIECI ROBIĄ W SIECI?

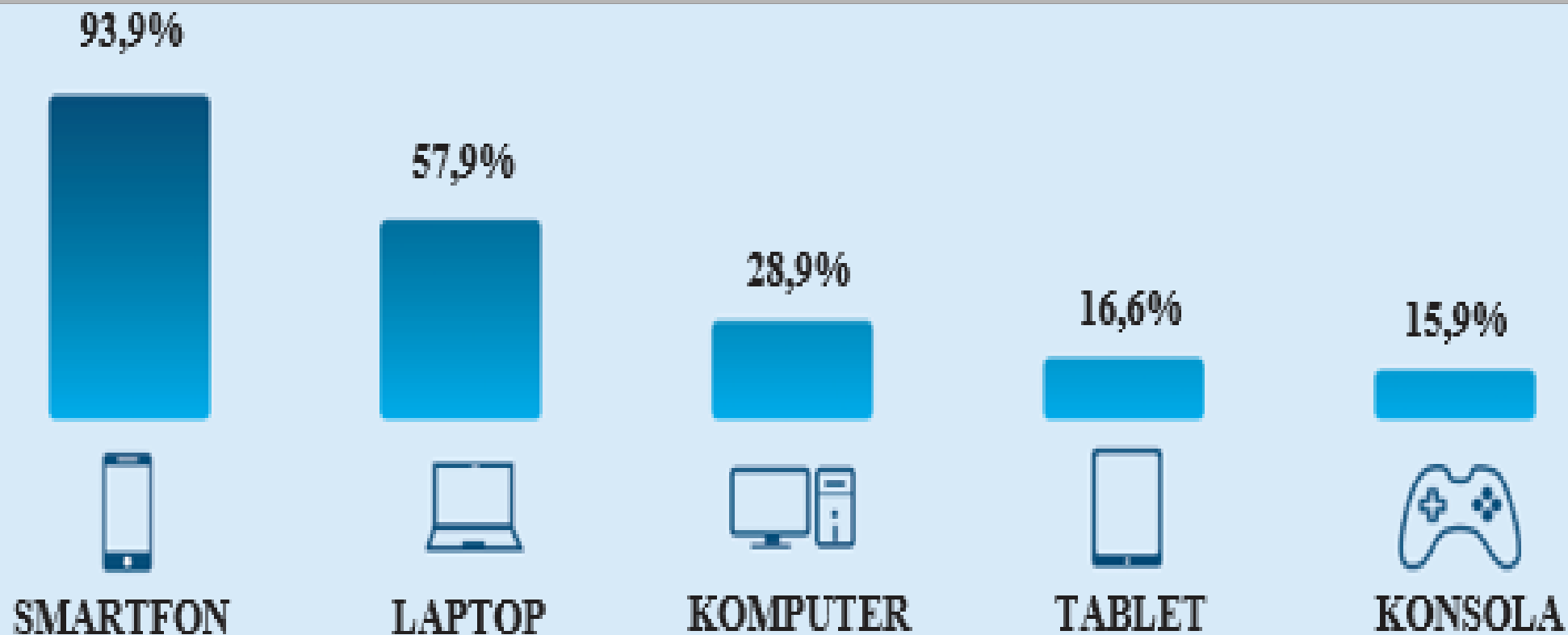
Maluchy zwykle oglądają bajki albo bawią się aplikacjami, a starsze dzieci najczęściej grają w gry, korzystają z serwisów społecznościowych, takich jak np. Instagram, słuchają muzyki albo rozmawiają za pomocą internetowych komunikatorów. **Co ciekawe, dzieci intuicyjnie czują, że wirtualny świat pochłania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

Aż **56%** uczniów uważa, że mniej czasu powinno spędzać na korzystaniu ze smartfona

WAŻNE!



NARZĘDZIA DOSTĘPU DO INTERNETU, Z KTÓRYCH KORZYSTA POLSKA MŁODZIEŻ



Źródło: „Raport z badania: Nastolatki 3.0”, NASK, 2019.

Wyniki badań dotyczących wpływu używania smartfonów i tabletów na dzieci – są **wstrząsające**. Wynika z nich, że nadmierne korzystanie z nowych mediów nie tylko wpływa 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 TikTok 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 i chwilowe uczucie ulgi czy zadowolenia, **co utrwala 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.

WAŻNE!

Najgroźniejsze jest uszkodzenie płata czołowego, odpowiedzialnego za racjonalną ocenę sytuacji i samokontrolę (naukę, zapamiętywanie, kojarzenie, podejmowanie decyzji). Innymi słowy – zbyt duża ekspozycja na media powoduje fizyczne uszkodzenie mózgu.

DZIECKO, KTÓRE ZA DUŻO CZASU SPĘDZA ZE SMARTFONEM:

❖ **GORZEJ NAWIAZUJE RELACJE** – rozmowy za pomocą komunikatorów lub mediów społecznościowych **nie są w stanie zastąpić prawdziwej rozmowy, a często wręcz niszczą więzi;**

❖ **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 efekcie czego **łatwo rozpraszają się, czują niepokój, gdy przez dłuższy czas nie odezwie się żadne z powiadomień!** Prowadzi to do błędnego koła – z jednej strony smartfon rozprasza uwagę,

ale jeśli nałogowiec go wyłączy – i tak nie może skupić się na zadaniu. **Jego mózg jest wytresowany i czuje niepokój wywołany brakiem rozpraszaczy.**

❖ **GORZEJ SIĘ CZUJE** – smartfony szkodzą zarówno zdrowiu fizycznemu (nadwaga, wady postawy, krótkowzroczność), jak i psychicznemu (**sprzyjają rozwojowi depresji, są powodem uzależnień**);

❖ **GORZEJ FUNKCJONUJE W SPOŁECZEŃSTWIE** – smartfony niosą również negatywne skutki dla całego społeczeństwa (**gorsze wykształcenie, mniejsza solidarność, osłabienie zdolności kształtowania woli, gorsze zdrowie populacji, niepożądane społecznie postawy: narcyzm, znieczulica, poczucie osamotnienia**).

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



HISTORIA!

MARTA Uciekła z domu, gdy tata chciał zabrać jej smartfon

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 - trenowała, jeździła na zawody, odnosiła sukcesy. Z dnia na dzień smartfon zaczął wypełniać jej cały czas. Straciła zainteresowanie jazdą konną, nie spotyka się z koleżankami. Próby odebrania jej urządzenia kończą się napadami złości, rzucaniem i niszczeniem przedmiotów. 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.

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

UZALEŻNIENIA

Pierwszym krokiem do uzależnienia jest oczywiście czas, który spędza się przed wyświetlaczem komórki. Najnowsze prace badawcze dotyczące polskich nastolatków są zatrważające. Badania NASK z 2019 r. pokazywały, że średnio polski nastolatek spędza na aktywnym korzystaniu ponad 4 godziny w ciągu dnia, a 12% młodzieży powyżej 8 godzin. Gdy dodamy do tego czas przed komputerem, wychodzi pełen etat.



WAŻNE!

Polski nastolatek aktywnie korzysta ze smartfona

**ŚREDNIO PONAD
4 godziny
dziennie**



ILE CZASU MOJE DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED EKRADEM?

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

JAK UCHRONIĆ DZIECKO PRZED SIDŁAMI SMARTFONA?

❖ Podaruj dziecku smartfon nie wcześniej niż na **trzynaste**, a nawet – jak zaleca Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne - **piętnaste urodziny**. Młodsze dzieci nie są w stanie ochronić się przed zagrożeniami związanymi z korzystaniem ze smartfona. **Postaraj się wpoić dziecku poczucie dumy z tego, że nie jest uzależnione od ekranu telefonu, by było zdolne obronić się przed rówieśniczą presją.**

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

– **smartwatcha**, czyli zegarka pozwalającego na odbieranie i wykonywanie połączeń,

– **tradycyjnego telefonu komórkowego bez gier i dostępu do Internetu.**

Dzieci nie muszą posiadać smartfona. Jest to dla nich szkodliwe i zbędne.



JAK UCHRONIĆ DZIECKO PRZED SIDŁAMI SMARTFONA?

❖ Jeśli Twoje dziecko ma już smartfona, **ustal jasne limity czasowe korzystania z urządzenia**. Dobrze, by zasady obowiązywały **wszystkich domowników**. **Konieczne odłóżcie telefony na bok w czasie posiłków, przed snem oraz w nocy**. Można posłużyć się np. zasadami opracowanymi na kolejnym slajdzie.

❖ **Wyposaź telefon dziecka w narzędzia kontroli rodzicielskiej** pozwalające m.in. na zaprogramowanie czasu korzystania przez dziecko ze smartfona czy zablokowanie szkodliwych treści



Nie krzywdź swojego dziecka

KUPUJĄC DZIECKU SMARTFON, WYRZĄDZASZ MU
OLBRZYMIĄ KRZYWDĘ

WAŻNE!

CYFROWA RÓWNOWAGA

Warto opracować zasady dotyczące mądrego korzystania z technologii.

Ustalenia powinny zostać potwierdzone podpisem i powinniśmy do nich powracać. To „oficjalne” zobowiązanie pomaga w poważnym potraktowaniu go.

Oto przykładowe zasady, które można dostosować do wieku dziecka i specyficznej sytuacji domowej.



ZASADY PODSTAWOWE

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

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

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

BEZPIECZEŃSTWO TECHNOLOGICZNE

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

Podpis dziecka

Podpis rodzica

Co o smartfonach w rękach dzieci mówią twórcy najpopularniejszych aplikacji i urządzeń elektronicznych

Steve Jobs, współzałożyciel i były szef firmy Apple: „ **Nasze dzieci nie używają iPada. Limitujemy dostęp naszych dzieci do technologii w domu**”.

Taewoo Kim, inżynier w One Smart Lab(uczenie maszynowe, sztuczna inteligencja): „**Nie możesz wsadzać twarzy w ekran i oczekiwać, że rozwinię się zdolność dłuższej koncentracji uwagi**”.

Athena Chavarria, była asystentka prezesa zarządu Facebooka, aktualnie asystentka zarządu w Chan Zuckerberg Initiative „ **Jestem przekonana, że w smartfonach mieszka diabeł, który czyni spustoszenie w życiu naszych dzieci**”.

Chris Anderson, były redaktor „Wired”, twórca GeekDad.com, członek zarządu firmy produkującej roboty i drony: „**Na skali od cukierka do kokainy ekrany znajdują się bliżej kokainy.(...) Nie wiedzieliśmy, co robimy z mózgiami naszych dzieci do momentu, gdy zaczęliśmy obserwować tego konsekwencje**”.

Co o smartfonach w rękach dzieci mówią twórcy najpopularniejszych aplikacji i urządzeń elektronicznych?

**„ 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

NIEBEZPIECZEŃSTWA CYBERŚWIATA

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 groźne jak przemoc rówieśnicza w realu, a często jest jej uzupełnieniem. **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.



W sieci tak jak w realu – bądź
zawsze krok przed dzieckiem

WAŻNE!

PATOSTREAMING

To **bardzo destrukcyjne transmisje na żywo z patologicznych sytuacji**, np.: libacji alkoholowych, bijatyk, a nawet znęcania się nad bezdomnymi czy zwierzętami.

Patotreści niszczą psychikę i system wartości dzieci.

Najdrastyczniejsze momenty, to tzw. shoty.

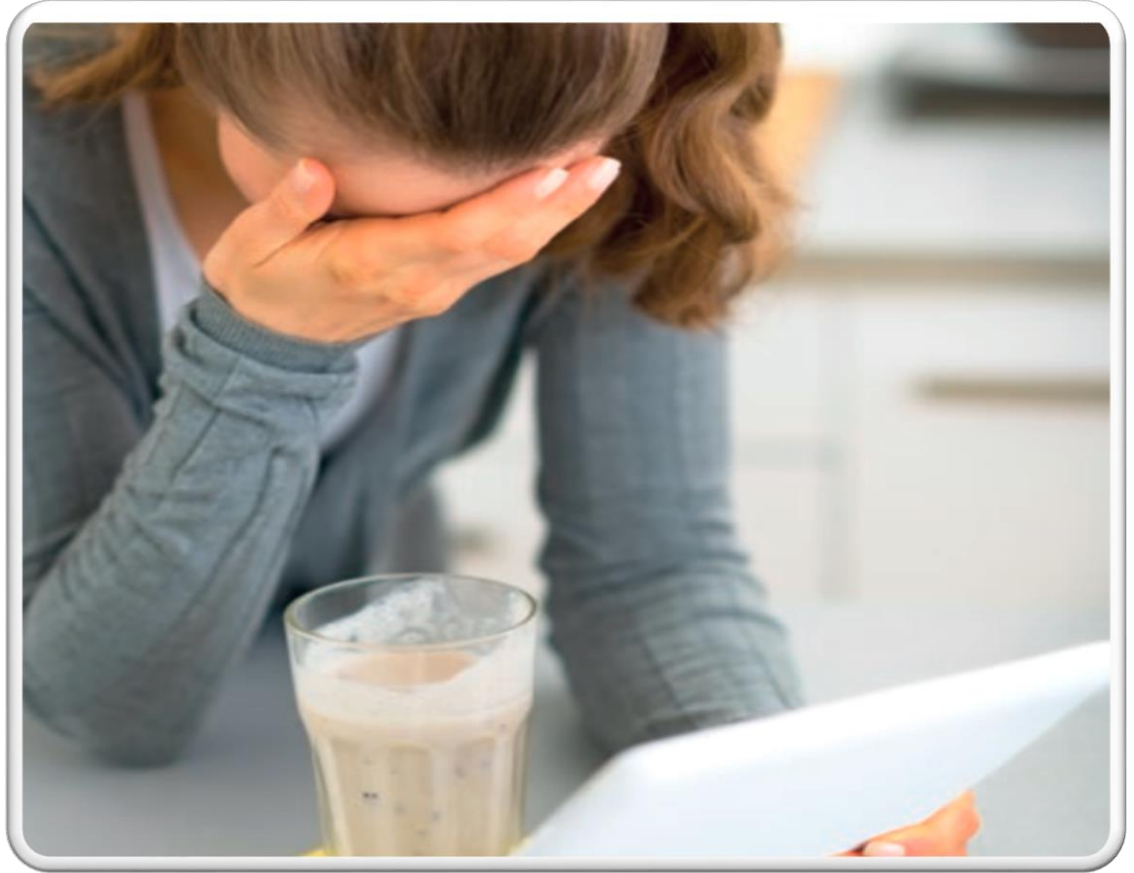
Szacuje się, że wulgarne treści ogląda już prawie 40% dzieci w wieku 13-15 lat, jednak wiele młodszych dzieci też bywa zafascynowanych patostreamerami.



SEKSTING I NUDESY

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

SEKSTINGIEM jest przesyłanie intymnych zdjęć oraz nagrań o charakterze erotycznym. Zjawisko jest szczególnie popularne wśród nastolatków i wiąże się z ryzykiem rozpowszechnienia tych treści oraz szantażu finansowego.



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.



„Dzieci spędzające mnóstwo czasu online bez nadzoru są o wiele bardziej narażone na stanie się ofiarą przestępcy przy okazji niektórych gier online, korzystania z czatów w aplikacjach, wskutek phishingu za pośrednictwem uwodzenie e-maili, nieproszonego kontaktu w mediach społecznościowych oraz przez słabo zabezpieczone aplikacje edukacyjne online.

Czas spędzany przez dzieci online bez kontroli potęguje ryzyko tworzenia i udostępniania samodzielnie wyprodukowanych materiałów erotycznych i pornograficznych, które w rezultacie mogą trafić do przestępców seksualnych. Co więcej, pedofile mogą wykorzystywać poczucie osamotnienia odizolowanych dzieci, nawiązując z nimi kontakt w celu uzyskania materiałów pornograficznych, czy wręcz spotkania w świecie rzeczywistym”.

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.



HISTORIA!

NATALIA Sposoby na głodzenie się znajdowała w sieci

Dziewczynka dostała swój własny smartfon, gdy poszła do szkoły, czyli w wieku 7 lat. Z czasem zaczęła coraz bardziej zamykać się w sobie. **Przyjaciółki z klasy zastąpiła koleżankami z Internetu.** Gdy szkoła zakazała używania telefonów, nastolatka zaczęła ukrywać smartfon, kłamać. Jednocześnie bardzo schudła, a kontakty z rodziną bardzo się pogorszyły. Osobą, która wszczęła alarm, była szkolna higienistka. Uświadomiła wychowawczyni i rodzicom, że nastolatka mimo bycia przeraźliwie chudą upatruje braku akceptacji wśród rówieśników w byciu „grubą”. **Psycholog potwierdził podejrzenia – anoreksja.** Źródłem inspiracji okazała się grupa w mediach społecznościowych, na której **dziewczyny wymieniały się pomysłami, jak się głodzić i oszukiwać rodziców.** Gdy tata zabrał smartfon i zablokował Internet w domu, Natalia zaczęła rozpaczać, 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 smartfon.

Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

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.

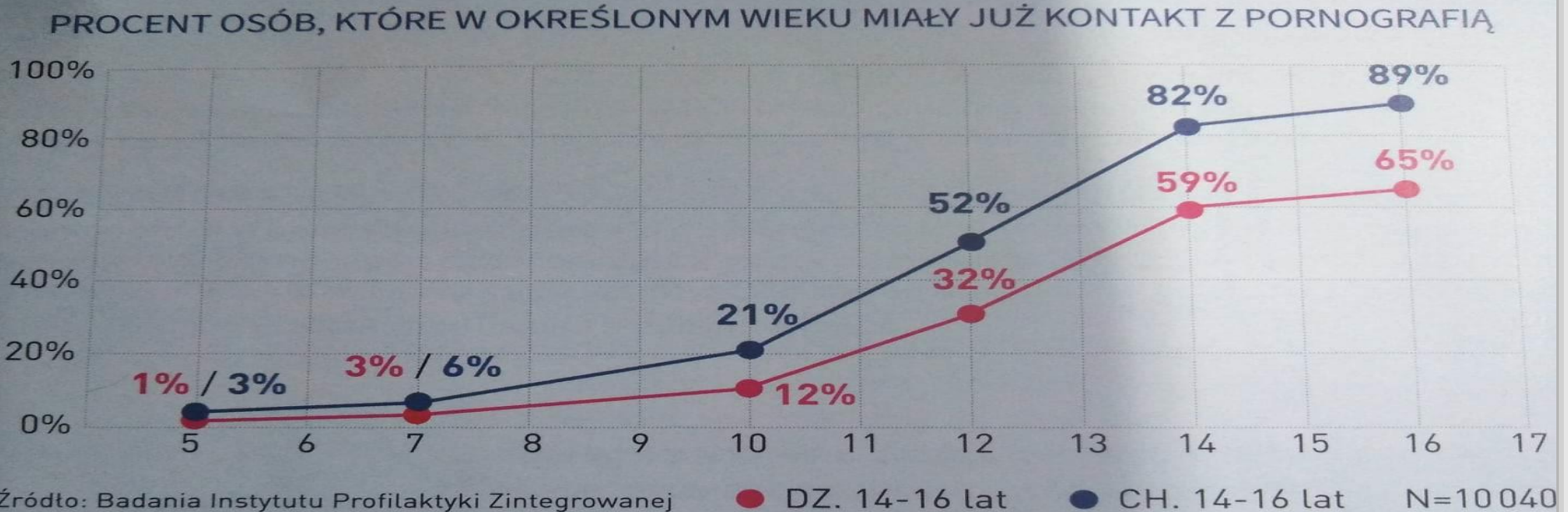
W ostatnich latach drastycznie obniżył się wiek pierwszego kontaktu z pornografią.

Większość dzieci spotyka się z nią już w wielu 12-13 lat.

Jednak nawet 5-6-7- letnie dzieci mają kontakt z treściami pornograficznymi dostępnymi w internecie.

Do gabinetów psychoterapeutów trafiają już nawet kilkuletnie dzieci!

Czy moje dziecko miało już kontakt z pornografią internetową?



AŻ 52% CHŁOPCÓW W WIEKU 14-15 LAT CELOWO OGLĄDA PORNOGRAFIĘ CO NAJMNIJ RAZ W MIESIĄCU, W TYM 11% CODZIENNIE LUB CO DWA DNI A KOLEJNYCH 11% NAWET KILKAKROTNIEM W CIĄGU DNIA. PROBLEM DOTYCZY TEŻ 23% DZIEWCZĄT (13).

PORNOGRAFIA – KOKAINA NA KLIKNIĘCIE

Pierwsze zetknięcie z pornografią internetową najczęściej następuje przypadkiem, jednak dzieci bardzo szybko mogą wpaść w sidła uzależnienia. 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 organicznym. 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.



WAŻNE!

Rodzicu! Nie lekceważ problemu.

REAGUJ!

Poznaj zasadę trzech sekund.

PORNOGRAFIA!

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

1. **Nie krzycz, nie karz i nie wywołuj poczucia winy**, jeśli twoje dziecko zetknęło się z pornografią. **Pamiętaj, że twoje dziecko bardzo cię teraz potrzebuje** i wiele zależy od twojej reakcji.
2. **Wyznacz ogólnodostępne miejsce korzystania z komputera lub laptopa**, by dziecko miało świadomość, że **w każdej chwili można zobaczyć, co robi**. Dzieci, które mają w swoim pokoju komputer, mają gorsze wyniki w nauce.
3. **Naucz 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 mamy 3 sekundy, by zareagować racjonalnie, zanim emocje wezmą górę.

1. UWAGA!



Zwróć uwagę, że widzisz coś
niewłaściwego,
nieodpowiedniego dla siebie.

Nazwij to:

„TO JEST PORNOGRAFIA”,
„TO JEST PRZEMOC”.

2. ODWRÓĆ WZROK!



Po prostu
przestań patrzeć!
Natychmiast!

3. POGRATULUJ SOBIE!



Zauważ swój sukces
i pogratuluj, że ci się udało.
Powiedz:
„Zobaczyłem to przypadkiem
i odwróciłem wzrok!”

POWYŻEJ ZASADA TRZECH SEKUND

Powiedz dziecku: „To ważne! Zareagowałeś dojrzałe, nie poddając się impulsowi”.

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.

POROZMAWIJ Z MAMĄ LUB TATĄ

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



**WIĘCEJ O TYM – JAK ROZPOCZĄĆ Z DZIECKIEM ROZMOWĘ
O PORNOGRAFII DOSTOSOWANĄ DO JEGO WIEKU DOWIESZ SIĘ
POD ADRESEM: [HTTPS://TINYURL.COM/10SPOSOBOW](https://tinyurl.com/10SPOSOBOW)**

Naucz dziecko , jak ma się zachować, jeśli zetknie się treściami pornograficznymi.

PORNOGRAFIA NISZCZY I UZALEŻNIA

NIEBEZPIECZNY ŚWIAT GIER

Wciągające, niezwykle sugestywne gry komputerowe mogą być kolejnym zagrożeniem dla naszych dzieci. Choć istnieje dużo rodzajów gier, **wiele z tych najpopularniejszych ma cechy uzależniające:**

- Brak określonej fabuły. Gra nie ma zakończenia, opiera się na wciąż powtarzanej rywalizacji lub pokonywaniu własnych rekordów. **Wciąż dodawane są nowe wyzwania lub poziomy gry.**
- Choć na sukces w grze trzeba pracować, **nagrody pojawiają się po części losowo. Ta niepewność nagrody działa podobnie jak w hazardzie**, wywołując uzależniający dreszczyk emocji.
- Początkujący gracz łatwo odnosi sukces, potem pojawiają się spore trudności. **Trzeba poświęcić grze coraz więcej czasu lub wykupić dodatkowe ułatwienia.** Gdy ktoś zainwestował w grę dużo czasu i pieniędzy, trudno mu ją porzucić nawet, gdy zaczyna go nużyć.

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.



WAŻNE!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2018 roku wpisała uzależnienie od gier do klasyfikacji zaburzeń psychicznych. Uzależnienie to porównuje się z chorobą alkoholową czy narkomanią

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

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

Dodatkowo uszkodzenia mózgu prowadzą do trudności ze snem i koncentracją, a także zapamiętywaniem czy opanowywaniem emocji.

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.** Zalanie 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.**

CZY MOJE DZIECKO GRA ZA DUŻO?

HISTORIA!

PIOTR Spędza na graniu całe dni i noce

Dziś wszyscy korzystają z Internetu, dlatego rodziców **11-letniego Piotra** wcale nie dziwiło, że ich syn marzył o komputerze, na którym mógłby grać w gry. Chłopiec zbierał grosz do grosza, aż uzbierał. Rodzice byli dumni, że chłopiec tak wytrwale dążył do celu. **Dziś trudno im wychwycić moment, w którym świat gier pochłonał go całkowicie. Obecnie Piotr ma 17 lat – wyraźnie opuścił się w nauce, zaczął wagarować, nie wychodzi z pokoju, całe dni i noce spędza przed monitorem.** Gdy rodzice próbują ograniczać czas gry, reaguje agresją. Ostatnio nawet rzucił w kierunku ojca krzesłem. Gdy tylko rodzice zamykają za sobą drzwi, od razu dopada do ekranu i gra, gra, gra...

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

Jeżeli dziecko od najmłodszych lat ma dostęp do gier,

łatwo się uzależni.

Symptomy, które powinny wzbudzić w rodzicach czujność



Fizyczne

Dziecko:

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

Spoleczne

Dziecko:

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

Psychologiczne

Dziecko:

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

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE GRA ZA DUŻO?

- ❖ **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 zaprzepaścić 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 tylko jako wskazówkę, gdyż klasyfikacja bywa błędna.

JAK PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS?

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

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. **Wytłumacz dziecku, dlaczego musisz zastosować radykalne środki**. Powinno ono wiedzieć, że robisz to z miłości, a cyberświat zostaje m 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, wolontariat.
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 zachowań.



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 kusząca, a elektroniczna niania staje się nieodłączną częścią życia**. Tworzy się z tego błędne koło. Próby odebrania dziecku smartfona, czy wprowadzenia stanowczych ograniczeń spotykają się z oporem, łzami czy nawet rozpaczą lub agresją. **Dziecko uspokaja się dopiero odzyskawszy elektroniczny narkotyk**.

Musimy jednak pamiętać, że to droga donikąd. Spokój związany z daniem dziecku smartfona, jest tyleż chwilowy, co pozorny, a **problemy wynikające z zaniedbania relacji z dzieckiem w niedługim czasie wrócą ze zdwojoną siłą**.

HISTORIA!

Rodzice Kacpra kapitulują, nie chcąc awantur

Chłopiec uwielbia grać w gry. Choć mama widzi problem w wielogodzinnym przesiadywaniu przed ekranem, pozwala na to, by mieć chwilę spokoju i uciec od awantur. W kilku przypadkach, gdy wytrzymała presję syna, zaczął on naciskać na tatę. **Ojciec oddawał synowi smartfon, 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 wybuchem złości syna i irytacją męża.



(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 odpoczynania 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 pewien, że będzie to robiło częściej. Bądź jednak silny i bądź rodzicem. To Ty kontrolujesz wtyczkę”

DR NICHOLAS KARDARAS

MUSISZ DAĆ COŚ 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.

Jednak jeśli potrafisz stworzyć alternatywę, która będzie do niego przemawiać – to jest kluczowe.”

TIM DRAKE

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.



Zaproponuj dziecku

Budowanie szałasów,
ognisko, kajaki,
wycieczki piesze i
rowerowe po
terenach zielonych,
uprawianie roślin,
ogrodnictwo,
obserwacje ptaków,
fotografowanie
przyrody, pomoc na
podwórku, itp.

PRZYRODA- REMEDIUM NA ZATRUCIE EKRAANAMI

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 terapeutyczne oparte na
kontakcie z przyrodą okazują się być
bardziej skuteczne niż tradycyjne.



Natura leczy



WIĘŹ Z RODZICAMI – PODSTAWOWE NARZĘDZIE ZAPOBIEGANIA PROBLEMOM

**RODZICE
JAKO
PRZEWODNICY**

**WIARA
I PRAKTYKI
RELIGIJNE**

**DOBRA
ATMOSFERA
W KLASIE**

**MNIEJ ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH
U DZIECI I NASTOLATKÓW**

źródło: Praca zbiorowa pod red.
dr Szymona Grzelaka „Vademecum
skutecznej profilaktyki problemów
młodzieży”, Ośrodek Rozwoju
Edukacji, Warszawa 2015.

Pytanie brzmi – jak to robić?

- 1. Nie bój się być przewodnikiem dla swojego dziecka.** Jesteś dorosły, masz większe doświadczenie życiowe, masz kompetencje. **Możesz być zarówno wzorcem dobrych zachowań, jak i źródłem cennych porad i wskazówek dla swojego dziecka.**
- 2. Pamiętaj, że dzieci oczekują od rodziców wsparcia oraz bycia autorytetem.** Potwierdzają to badania naukowe. Dzięki rodzicowi - przewodnikowi **wskazującemu drogę i wyznaczającemu granice między dobrem a złem dzieci czują się bezpiecznie.** Nie muszą uczyć się na własnych błędach.
- 3. Rodzic nie musi wybierać między kochaniem dziecka a byciem dla niego autorytetem.** Miłość i autorytet to nie dwie skrajności, ale dwa różne wymiary.



Co mówi aktualne prawo na temat wnoszenia i korzystania w szkole z telefonów kom. i innych urządzeń elektronicznych?

USTAWA z dnia 14 grudnia 2016 r.

Prawo oświatowe

Art. 99. Obowiązki ucznia określa się w statucie szkoły z uwzględnieniem obowiązków w zakresie:

- 1) właściwego zachowania podczas zajęć edukacyjnych;
- 2) usprawiedliwiania, w określonym terminie i formie, nieobecności na zajęciach edukacyjnych, w tym formy usprawiedliwiania nieobecności przez osoby pełnoletnie;
- 3) przestrzegania zasad ubierania się uczniów na terenie szkoły lub noszenia na terenie szkoły jednolitego stroju - w przypadku, o którym mowa w art. 100;
- 4) przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły;**
- 5) właściwego zachowania wobec nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz pozostałych uczniów

Jakie są uregulowania statutowe?

Statut Publicznej Szkoły Podstawowej im. Bolesława Chrobrego w Zarębach

§ 105

- 1. Uczeń nie może korzystać z telefonu komórkowego, tabletu bądź innego urządzenia elektronicznego w czasie obowiązkowych zajęć edukacyjnych, zajęć opiekuńczych, zajęć dodatkowych, a także podczas przerw międzylekcyjnych, w tym w trakcie oczekiwania na lekcje lub inne zajęcia odbywające się na terenie szkoły. Urządzenia winny być wyłączone.**
2. Dopuszcza się możliwość korzystania z urządzeń, o których mowa w ust. 1, w trakcie lekcji bądź innych zajęć edukacyjnych, każdorazowo za zgodą nauczyciela, jeśli ma to służyć realizacji programu nauczania lub innym zadaniom zleconym przez nauczyciela.
- 3. Dopuszcza się możliwość korzystania z telefonu komórkowego w trakcie przerw międzylekcyjnych lub w czasie oczekiwania na zajęcia, każdorazowo za zgodą nauczyciela, tylko i wyłącznie w celu kontaktu z rodzicami.**
4. Zakazane jest wykonywanie zdjęć, nagrywanie bez wiedzy i zgody nauczyciela oraz publikowanie ich w Internecie.

Jakie są uregulowania statutowe?

Statut Publicznej Szkoły Podstawowej im. Bolesława Chrobrego w Zarębach

§ 105

5. Na terenie szkoły nie można ładować urządzeń elektronicznych.

6. Korzystanie z urządzeń elektronicznych za zgodą nauczyciela odbywa się na odpowiedzialność ucznia, a szkoła nie odpowiada za zagubione, skradzione bądź zniszczone (w tym przez innych uczniów) urządzenia elektroniczne przyniesione do szkoły przez ucznia.

7. Po stwierdzeniu naruszenia zasad określonych w ust. 1-6, uczeń w obecności nauczyciela wyłącza urządzenie, a nauczyciel deponuje je w sekretariacie szkoły. Uczeń może je odebrać przed wyjściem ze szkoły do domu, równocześnie uczeń otrzymuje uwagę z zachowania.

8. Odebrany sprzęt elektroniczny zostaje opisany w następujący sposób: imię i nazwisko ucznia, rodzaj i nazwa urządzenia, data i godzina zdeponowania, imię i nazwisko nauczyciela, podpis nauczyciela. Odebranie sprzętu uczeń potwierdza poprzez złożenie podpisu.

9. W przypadku wielokrotnego (więcej niż 3 razy) złamania przez ucznia zasad określonych w ust. 1-4, sprzęt elektroniczny zdeponowany w sekretariacie szkoły może odebrać tylko rodzic ucznia. Fakt ten potwierdza poprzez złożenie podpisu.

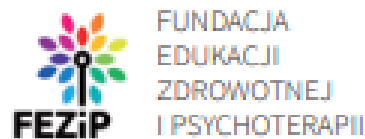
CO WARTO CZYTAĆ?

The logo for rodzice.co features the text "rodzice.co" in a blue, lowercase sans-serif font, with a small blue Wi-Fi symbol to the right.

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

The logo for PYTAM.EDU.PL features a blue question mark icon on the left, followed by the text "PYTAM.EDU.PL" in a bold, blue, uppercase sans-serif font. Below it, in a smaller font, is the tagline "TYLKO PRAWDA TEST CIEKAWA".

pytam.edu.pl – portal adresowany do nastolatków, który powstał w odpowiedzi na ich trudne pytania. Zawiera m.in bogaty zbiór materiałów dotyczących efektywnej nauki, walki ze stresem, budowania przyjaźni, radzenia sobie z trudnymi emocjami, unikania uzależnień.

The logo for FEZiP features a colorful, multi-colored flower-like icon on the left, followed by the text "FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII" in a blue, uppercase sans-serif font. Below it, in a smaller font, is the acronym "FEZiP".

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.

The logo for POLSKIE FORUM RODZICÓW features the text "POLSKIE FORUM RODZICÓW" in a bold, red, uppercase sans-serif font. To the right of the text is a red shield-shaped icon containing a white house silhouette.

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.

Dziękujemy za uwagę

