

Seminarium “Cyfrowe życie nastolatka”

Seminarium online 23.11.2023

1. Co wynika z badań? Jak wygląda cyfrowe życie nastolatka?

Najnowsze wyniki badania „Nastolatki 3.0.” realizowanych pomiędzy październikiem a listopadem 2022 są dostępne tu:

<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html>

- Nastolatki korzystają z internetu średnio 5 godzin i 36 minut w dni powszednie. W weekendy to aż 6 godzin i 16 minut. Z roku na rok ten czas się wydłuża. Rodzice ankietowanych nastolatków w najnowszym badaniu podają czas niemal cztery razy krótszy deklarując, że sami w sieci spędzają 1,5 godziny.
- Wiek, w którym przeciętny nastolatek dostał pierwszy telefon z dostępem do internetu – wynosi on 8 lat i 5 miesięcy
- Większość nastolatków deklaruje, że rodzice nie ustalają z nimi żadnych zasad korzystania z internetu, a jednocześnie niemal 60% rodziców deklaruje, że takie zasady ustala.
- Niemal 40% nastolatków doświadczyło wyzwisk w sieci, co czwarty (25%) deklaruje, że był ośmieszany i/lub poniżany. Jednocześnie niemal 60% rodziców twierdzi, że ich dzieci nie doświadczyły przemocy online.
- podobne rozbieżności dotyczą dostępu do treści erotycznych. Nawet 80% rodziców deklaruje, że ich dziecko nie otrzymało nagich lub półnagich zdjęć, przy ponad 30% nastolatków, którzy twierdzą, że otrzymali takie zdjęcia.
- Co czwarty nastolatek ogląda tzw. patostreamy, podczas gdy jedynie 13% rodziców deklaruje tego świadomość.

2. Szanse zw z cyfrowym życiem

Realizacja potrzeb:

- **społecznych:** przynależność do grupy, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji, dzielenie zainteresowań

- **tożsamościowych:** budowanie własnej tożsamości, niezależności, odrębności
- **edukacyjnych:** czerpanie wiedzy, zaspokajanie ciekawości, wsparcie naukowe, kreatywna aktywność
- **rekreacyjnych:** pogłębianie zainteresowań, nabywanie nowych zdolności, relaks

3. Zagrożenia zw z cyfrowym życiem

- **negatywny wpływ na samoocenę:** ekspozycja na nierealistyczną, ubarwioną rzeczywistość
- **negatywny wpływ na zdrowie:** siedzący tryb życia, długi kontakt z ekranem, stres informacyjny
- **ekspozycja na treści zagrażające lub nieadekwatne do wieku:** pornografia, sexting, grooming, cyberprzemoc, pato streaming
- **ryzyko nadmiernego użytkowania/uzależnienie**

4. Mechanizmy uzależnienia na poziomie mózgu:

<https://dbamomojasieg.pl/materialy-pomocnicze/> + film FDDS:

Dopamina: <https://fdds.pl/dopamina.html>

5. Czy to już uzależnienie?

Kryteria diagnostyczne:

- silna potrzeba/przymus wykonywania czynności
- utrata kontroli nad wykonywaniem czynności (niezdolność do zaprzestania lub ograniczenia czynności pomimo negatywnych konsekwencji)
- zmiana tolerancji na wykonywaną czynność w celu osiągnięcia takiego samego efektu
- objawy odstawienne występujące po zaprzestaniu lub ograniczeniu czynności
- kontynuowanie wykonywania czynności pomimo świadomości negatywnego wpływu na życie (społeczne, zawodowe, zdrowotne)
- zaniedbywanie innych źródeł przyjemności i zainteresowań, na rzecz wykonywania danej czynności

6. Czy to już uzależnienie? – Samoocena

SKALA KOMPULSYWNEGO UŻYWANIA INTERNETU (źródło: M. Bigaj – Wychowanie przy ekranie)

1. Jak często masz trudności z zakończeniem korzystania z internetu?
2. Jak często kontynuujesz surfowanie mimo, że chciałbyś je zakończyć?
3. Jak często osoby z otoczenia zwracają Ci uwagę, żebyś rzadziej korzystał z internetu?
4. Jak często wolisz spędzać czas w internecie niż z bliskimi?
5. Jak często śpisz krócej z powodu spędzania czasu w internecie w godzinach nocnych?
6. Jak często myślisz o internecie nie będąc online?
7. Jak często cieszysz się na myśl o kolejnym wejściu do sieci?
8. Jak często sam dochodzisz do wniosku że powinieneś mniej czasu spędzać w sieci?
9. Jak często próbowałeś bezskutecznie ograniczyć czas spędzony w internecie?
10. Jak często załatwiasz pośpiesznie obowiązki, by ponownie wejść do sieci?
11. Jak często z tego powodu zaniedbujesz obowiązki?
12. Jak często wchodzisz do internetu czując się przygnębionym?
13. Jak często uciekasz do sieci, gdy masz problemy lub zły nastrój?
14. Jak często czujesz się sfrustrowany, odczuwasz niepokój, gdy jesteś poza zasięgiem internetu?

Punkty: nigdy - 0; rzadko - 1; czasami - 2; często - 3; bardzo często - 4.

Granica bezpieczeństwa to 28 punktów

7. Higiena cyfrowa

Test: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa/>

Co to jest: **Chroniące zdrowie zachowania** związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu

Warto o higienie myśleć/ mówić przez pryzmat **korzyści**:





- bezpieczne korzystanie z technologii
- lepsze samopoczucie
- lepsze relacje
- realizacji swoich supermocy
- wyższa samoakceptacja

Jak wprowadzać w życie? Dostosowując do: danego człowieka, środowiska (dom/praca), konkretnej sytuacji, słuchając własnej intuicji (której podstawą jest znajomość mechanizmów wpływu internetu/ urządzeń ekranowych na nastolatków)

8. Higiena cyfrowa – zasady/ pomysły

ZASADY HIGIENY CYFROWEJ

zasady tworzą wszyscy i obowiązują wszystkich
ale rodzice **MODELUJĄ**

 <p>KONTROLUJEMY CZAS SPĘDZANY ONLINE</p> <p>sprawdź jak długo i w jaki sposób korzystasz</p>	 <p>WYŁĄCZAMY POWIADOMIENIA PRAKTYKUJEMY JOMO</p> <p>ogranicz bodźce, zmień ustawienia w komórkach</p>	 <p>NIE CHODZIMY DO ŁÓŻKA Z TELEFONEM</p> <p>niebieskie światło szkodzi, pobudzenie emocji</p>	 <p>UCZYMY SIĘ SPĘDZAĆ CZAS OFFLINE</p> <p>rozwijaj zainteresowania, relacje offline, ucz tego</p>	 <p>WYBIERAMY ŚWIADOMIE, CO OGLĄDAMY</p> <p>wartościowe treści, jak się czują konsumując treści</p>
 <p>JESTEŚMY AKTYWNI FIZYCZNIE</p> <p>wyjdź z domu, znajdź swój sposób na ruch, zmieniaj pozycję przy komputerze</p>	 <p>CO Z OCZU, TO... ODKŁADAMY TELEFON</p> <p>mniejsza aktywacja, spokojne posiłki, wytchnienie</p>	 <p>SKUPIAMY SIĘ NA RELACJI MULTITASKING?</p> <p>skup się na tym co robisz offline, na rozmowie, filmie itd.</p>	 <p>DBAMY O SVOJE BEZPIECZEŃSTWO W SIECI</p> <p>poznaj zagrożenia, ostrożnie udostępniaj zdjęcia i informacje</p>	 <p>NIE WIERZYM Y WE WSZYSTKO, REAGUJEMY</p> <p>bądź uważny na fake newsy, reaguj na szkodliwe treści</p>

9. Cyfrowe wyzwania – strefa wpływu rodzica/opiekuna/ki

Jak sprawić, żeby dziecko chciało z nami rozmawiać o problemach w sieci?

- ★ zdrowa, autentyczna ciekawość
- ★ czujna obserwacja
- ★ rozmowa bez oceniania
- ★ nauka samokontroli



Ile czasu może nastolatek/ka spędzać przed ekranem?

- ❖ sztywna regulacja vs. wspieranie samokontroli
- ❖ indywidualne podejście:
 - jak na niego/ nią wpływa,
 - czy nie potrzebuje ruchu
 - co robi w internecie
 - czy ma inne aktywności/ relacje

Problemy z samoakceptacją bez filtra?

- przestrzeganie zaleceń co do wieku (social media)
- wzmacnianie świadomości: "jak to działa?"
- wskazywanie innych wartościowych profili

Nudeski i softy seksting

- ★ świadomość ryzyk
- ★ konsekwencje prawne
- ★ przyjmowanie ich perspektywy
- ★ szybkie działanie, gdy "mleko się rozlało"



Pornografia on-line

- ❖ otwartość na rozmowę wcześniej niż się wydaje
- ❖ urealnianie tego, co widać w sieci
- ❖ świadomość zagrożeń (uzależnienie behawioralne podwójne, problemy w trakcie seksu offline)


Przemoc w sieci

- rozmowy "na sucho"
- realność vs "wirtualna" przemoc
- uwrażliwianie na krzywdę
- "sprawca" vs. inicjator przemocy
- dystansowanie się do hejtu
- uczyć jak reagować


10. Jak komunikować się z nastolatkami w „obliczu” ekranu?

- uznać jego emocje i potrzeby za tym stojące (pomóc mu/ jej to nazwać)
- sprawdzać, czy dobrze rozumiemy (z ciekawością)
- szukać wspólnych ustaleń i ich przestrzegać
- dbać o swoje granice i je stawiać
- przyznawać się do błędu i mieć gotowość przeprosić, jak coś poszło nie tak w komunikacji





PODSUMOWANIE JAK WSPIERAĆ NASTOLATKI



w obliczu cyfrowych wyzwań

1. UCZ WRAŻLIWOŚCI I KRYTYCZNEGO PODEJŚCIA


2. NIE OCENIAJ

3. BĄDŹ CIEKAWY/ CIEKAWA

4. SZANUJ PRYWATNOŚĆ/ UFAJ, chyba że...

5. USTALAJ WSPÓLNIE GRANICE I WSPIERAJ W ICH PRZESTRZEGANIU

6. NIE LEKCEWAŹ



7. BĄDŹ LATARNIĄ MORSKĄ

8. AKCEPTUJ DZIECKO, NIEKONIECZNIE JEGO ZACHOWANIA

ŹRÓDŁA INSPIRACJI:

- Wychowanie przy ekranie – Magdalena Bigaj
- Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie – Jesper Juul
- Jak zrozumieć nastolatka – Anna Stępień – Proszewska
- Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały - Adele Faber, Elaine Mazalish
- Wyloguj swój mózg - Anders Hansen
- Strona www: <https://dbamomojzasieg.p>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

