

Nastolatek w świecie technologii

Seminarium online 14.04.2025

1. Mózg nastolatka

Mózg nastolatka przypomina plac budowy, z intensywnością różnorodnych działań, dynamiką zmian, szybkością przekształceń. W okresie adolescencji (11 – 20 r.ż.) mózg nastolatka ulega procesowi reorganizacji. Największe zmiany zachodzą w obszarach odpowiedzialnych m.in. za: regulację emocji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia i agresji, umiejętności odczytywania i interpretacji sytuacji społecznych.

2. 3 kluczowe konsekwencje dla funkcjonowania nastolatków

- Kora mózgowa („centralna jednostka zarządzająca”) odpowiedzialna za większość procesów poznawczych jest nie tylko niedojrzała, ale nie najlepiej komunikuje się z pozostałymi częściami mózgu, co warunkuje specyficzne zachowanie nastolatków.
- Duże wahania hormonów wpływają na zmienność nastrojów nastolatka – od ekscytacji przez drażliwość, zniechęcenie do wzmożonej senności.
- Nastolatki odczytują sygnały emocjonalne instynktownie, często widzą wrogość tam, gdzie jej nie ma. Dorośli korzystają z ośrodków oceny i planowania.

3. Jak wspierać mózg nastolatka?

Zrozumienie i empatia	Dobra komunikacja	Chwal i doceniaj
➤ Czas i cierpliwość; ➤ Pomaganie w zrozumieniu i nazywaniu emocji; ➤ Uwaga na przeżycia wewnętrzne nastolatków; ➤ Potwierdzenie, że to co się dzieje jest normalne; ➤ Dbanie o dobry kontakt pomimo trudności;	➤ Czego warto unikać: ➤ Ciągłego upominania: „Milion razy prosiłam/em żebyś...” ➤ Porównywania: „Ja w Twoim wieku...” ➤ Wyśmiewania: „Jak Ty wyglądasz? Co to za fryzura?” ➤ Naciskania: „Natychmiast siadaj i rób lekcje.” ➤ Negowania: „Źle to zrobiłeś/łaś.”	➤ Koncentruj się na mocnych stronach dziecka, na tym co potrafi i robi dobrze; ➤ Postaraj się zaakceptować zegar biologiczny swojego nastolatka; ➤ Bądź entuzjastycznym, życzliwym, stabilnym, szanującym siebie i innych dorosłym;

4. Mechanizm uzależnienia na poziomie mózgu

<https://dbamomojzasieg.pl/materialy-pomocnicze/> + film FDDS: Dopamina:
<https://fdds.pl/dopamina.html>

5. Higiena cyfrowa – co to takiego i jak o niej mówić

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

CO TO JEST? Chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu AKADEMIA RODZICÓW 2025 NASTOLATKA	PRZEZ PRYZMAT KORZYŚCI ★ bezpieczne korzystanie z technologii ★ lepsze samopoczucie ★ lepsze relacje ★ realizacji swoich supermocy ★ wyższa samoakceptacja	JAK TO ROBIĆ? Dostosowując do: ❖ danego człowieka ❖ środowiska (dom/praca) ❖ konkretnej sytuacji ❖ intuicji (baza: mechanizmy działania)
--	--	--

6. Higiena cyfrowa – propozycje zasad

ZASADY HIGIENY CYFROWEJ
zasady tworzą wszyscy i obowiązują wszystkich
ale rodzice **MODELUJĄ**

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

7. Strefa wpływu rodziców

Zmiana roli:

Wiek nastoletni to czas, kiedy prawdopodobnie każde z nas będzie musiało wycofać się ze swojej dotychczasowej pozycji strażnika na pozycję partnera i obserwatora. – Magdalena Bigaj

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

AKADEMIA RODZICÓW
2025
NASTOLATKA

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 seksing

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

AKADEMIA RODZICÓW
2025
NASTOLATKA

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

8. Jak rozumieć złość/ agresję nastolatków

- Złość jest emocją wtórną, często przykrywa inne emocje (bezsilność, wstyd), pojawia się w odpowiedzi na niezaspokojone potrzeby;
- Wyrażanie złości przez nastolatka to norma, gorzej jest jak jej nie wyraża a przeżywa;
- Agresja jest formą wyrażania złości i radzenia sobie z tą emocją (zwykle nie ma innej strategii);
- Agresja wobec rodzica - z formalnego punktu widzenia do 18 r.ż. nie mówimy o przemocy;
- Warto dziecko wspierać w radzeniu sobie ze złością: psychoterapia indywidualna, rodzinna, TUS, trening kontroli złości, trening zastępowania agresji, grupy wsparcia dla nastolatków;
- Warto wspierać siebie w radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami nastolatka i własnymi emocjami np. poprzez konsultacje rodzicielskie.

9. Co może pomóc w komunikacji?

Z punktu widzenia potrzeb obu stron → Schemat:

USŁYSZ - UZNAJ - NAZWIJ - WEŹ POD UWAGĘ - NIEKONIECZNIE SPEŁNIAJ

Pomocne komunikaty:

- Czuję złość, gdy jest godzina 22 a Ty siedzisz z telefonem, pomogłoby mi gdybym wiedział, co robisz.
- Rozumiem, że jesteście w trakcie ustalania, ale chcę, żebyś skończyła na dziś.
- Martwię się o ciebie, kiedy...
- Widzę, że jest ci trudno, gdy przerywam Ci rozmowę.
- Trudno mi Tobie zaufać, jeżeli nie przestrzegasz naszych ustaleń. Jak Ty to widzisz?
- Nie chcesz być traktowana jak dziecko...
- Co mogę zrobić, żeby Ci w tym pomóc?

10. Źródła wiedzy i inspiracji

- *Nastolatki na krawędzi* – K. Romanowska, dr A. Dąbrowska, dr M. Niedźwiedzka
- *Rodzice nastolatków na krawędzi* – K. Romanowska, dr A. Dąbrowska, dr M. Niedźwiedzka
- *Wychowanie przy ekranie* – Magdalena Bigaj
- *Wyloguj swój mózg* - Anders Hansen

Miejsca w sieci:

- *Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę*: <https://fdds.pl/>
- *Fundacja Dbam o swój zasięg*: <https://dbamomojzasieg.pl>

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)