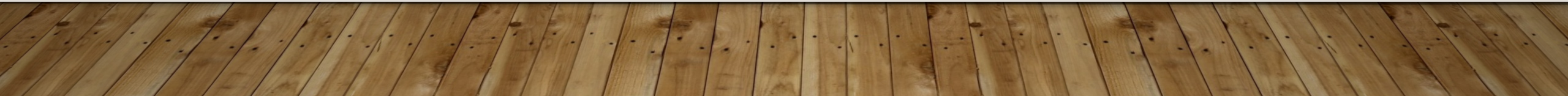


A young girl is shown in profile, looking intently at a tablet device. The scene is dimly lit, with a strong blue light source illuminating her face and the screen of the tablet. The background is dark, creating a focused and somewhat somber atmosphere. The text is overlaid on the right side of the image.

UZALEŻNIENIE DZIECI
I MŁODZIEŻY
OD MEDIÓW
CYFROWYCH
ANNA PIWOWARSKA

KILKA ALARMUJĄCYCH
NAGŁÓWKÓW! CZY
DADZĄ NAM DO
MYŚLENIA?





POBIŁ, BO NIE KUPIŁA MU... CZOŁGU W GRZE WIDEO



KPP Mielec

Przełączaj również za pomocą strzałek na klawiaturze

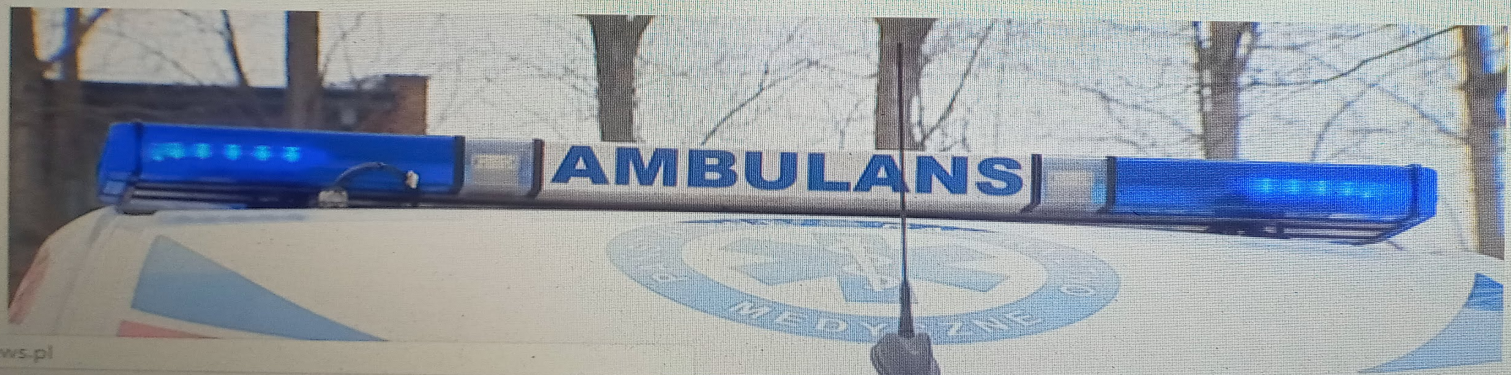
19 - i 15 latek opowiedzą przed sądem za straszenie nożem i pobicie 14 - latka z Mielca. Posądzają go o to, że zepsuł młodszemu grę komputerową. [Wróć do artykułu »](#)



polsatnews.pl > Polska

19-latek z Turku zamordował młodszego brata. Nieoficjalnie: poszło o dostęp do komputera

31.12.2019, 18:03 | Polska



Najnowsze Popularne



WYPADEK Ciało turysty w rejonie Świnicy i groźny wypadek w drodze na Rysy. Niebezpiecznie w Tatrach

- Jechali do szpitala, okradli karetkę
- Bez sprawdzianu z pompek i skoku w dal. Niemiecka policja obniża wymagania
- WYPADEK** Zderzenie wozów strażackich. Za kierownicą nietrzeźwy strażak
- Wjechał porsche w przystanek autobusowy. Zgłosił się na policję

ać tekst



Z ŻYCIA WZIĘTE

- Nie tylko ja sobie z synem nie radzę, nawet psychologowie tego nie potrafią - mówi Anna , mama 13-letniego chłopca, który cierpi na fonoholizm [uzależnienie od mediów cyfrowych]. - Próbowałam wszystkiego - od proponowania spędzenia czasu bez mediów po zabieranie sprzętu, co skutkowało niszczeniem rzeczy, biciem domowników, przekleństwami - opowiada. Jej syn spacer, wspólną wycieczkę, wyjście na pizzę traktuje jak karę. - Trudne jest funkcjonowanie z dzieckiem, które może wszystko, ale nie robi nic, bo całe jego życie kręci się wokół gier na telefonie i autorytetów z YouTube'a - podsumowuje matka.

JAK NARKOTYK

- Według najnowszych badań Fundacji Dbam o Mój Z@sięg prawie 3 proc. młodzieży w wieku od 12 do 18 lat skrajnie nadużywa mediów cyfrowych, czyli nigdy nie rozstaje się z telefonem.
- Z badań z 2015-2016 roku wynika, że za uzależnionych od smartfonów uważa się **niemal 23 proc.** polskich nastolatków. Aż 50 proc. badanych, będąc w domu, komunikuje się z rodziną za pomocą telefonu i internetu, nie rozstaje się ze smartfonem nawet nocą.

KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY?

- Nałogowe korzystanie z urządzeń mobilnych/mediów, podobnie jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych, dotyczy wszystkich warstw społecznych, grup zawodowych i wiekowych. I jest niebezpieczne tak samo jak inne uzależnienia behawioralne: od robienia zakupów, pracy, hazardu. Sprawia, że traci się kontrolę nad sobą, niszczy siebie i swoje życie. Uzależnieniom od czynności towarzyszą często uzależnienia od alkoholu, narkotyków, w tym dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych. Są to tzw. uzależnienia krzyżowe.

UZALEŻNIENIE OD NOWYCH MEDIÓW MOŻE WYNIKAĆ Z WIELU CZYNNIKÓW:

- predyspozycji genetycznych i środowiskowych
- izolacji społecznej
- nieprzystosowania społecznego
- niepełnosprawności fizycznej bądź intelektualnej
- nasilenia stresujących sytuacji życiowych
- zaburzeń nastroju, osobowości czy rozwoju, na tyle trudnych, że trudno samemu sobie z nimi poradzić

OBJAWY UZALEŻNIENIA

- **głęboki dyskomfort**, kiedy nagle telefon rozładuje się i nie ma w pobliżu ładowarki – pojawia się wówczas zły nastrój, niepokój, a nawet mogą zdarzyć się ataki paniki; wiele uzależnionych osób zabezpiecza się przed tym, nosząc zawsze przy sobie ładowarkę lub powerbank, dzięki czemu smartfon w każdej sytuacji posiada odpowiedni poziom naładowanej baterii

OBJAWY UZALEŻNIENIA

- Silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do mediów cyfrowych, bycia na portalach społecznościowych, ciągłego sprawdzania poczty elektronicznej, korzystania z gier on-line czy czatu.
- Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od włączenia przeglądarki internetowej, smartfona, komputera, sprawdzenia poczty, włączenia gry.

OBJAWY UZALEŻNIENIA

- Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (niepokój, krzyki, agresja słowna, szarpanie, ale też drżenie rąk, potliwość, obniżony nastrój to typowe objawy odstawiennne. - Takie same symptomy występują u alkoholika czy narkomana)

MEDIA CYFROWE – 6 NAJCZĘSTSZYCH NASTĘPSTW



ZABURZENIA CYKLU DNIA I NOCY

- ponad 60% młodych osób kończy swój dzień z telefonem w ręku.
- Niektórzy uczniowie w wieku 12-18 lat wskazuje, że taka czynność trwać może nawet 5 godzin. W tym czasie najczęściej używane są przez młodzież takie aplikacje jak YouTube czy Messenger.
- Bezpośrednim następstwem takiego zachowania jest **niewyspanie i przemęczenie**, które towarzyszy uczniowi dnia następnego. W dalszej perspektywie możemy mówić o rozwijaniu się **krótkowzroczności, syndromie wyschniętych gałek ocznych** (zaczerwienione spojówki, piekące i szczypiące oczy) czy wręcz **bezsenności**

-
- Myśląc o negatywnych konsekwencjach związanych z używaniem mediów cyfrowych w godzinach wieczornych, nie sposób nie wspomnieć o ważnej pochodnej, jaką jest niski poziom absorpcji treści przekazywanych przez nauczyciela podczas prowadzonych zajęć. Ogólne przemęczenie, niewyspanie jest przyczyną niższego poziomu koncentracji, braku uważności, kłopotów z zapamiętywaniem.

ZABURZENIE W HIERARCHII PRIORYTETÓW

- Utrata kontroli czasowej nad używaniem smartfonów, tabletów, Internetu, gier on-line zawsze prowadzi do stopnienia czasu wolnego, ale również wpływa na dezorganizację czasu przeznaczanego na obowiązki szkolne czy domowe. Na tego rodzaju negatywną konsekwencję wskazuje 15,8% wszystkich przebadanych uczniów, kolejne 26,9% badanych przyznała, że **w skutek korzystania z telefonu komórkowego i Internetu ma mniej czasu na naukę.**

SPADEK ZDOLNOŚCI POZNAWCZYCH

- Brak koncentracji dzieci i młodzieży problemowo korzystających z telefonów komórkowych widoczny jest również w trakcie trwania lekcji: uczeń kompulsywnie używający smartfona charakteryzuje się niskim poziomem skupienia, powolnym przyswajaniem treści, niemożnością utrzymania koncentracji na wykonywanym zadaniu.

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

- We współczesnym świecie coraz częściej ma ona charakter cyfrowy
- frustracja i zagubienie w życiu, osłabienie zdolności do podejmowania decyzji, wzrost agresji w wyniku uzależnienia prowadzi do cyberprzemocy

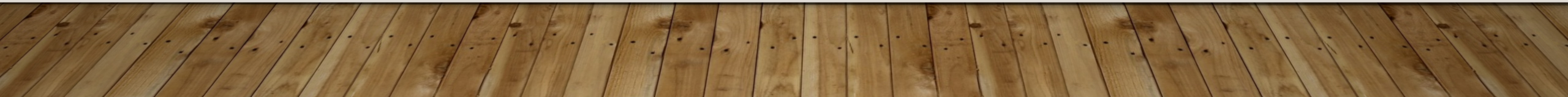
- **TENDENCJE DO AUTOIZOLACJI**

- Samotność, tendencje do autoizolacji, ograniczenie kontaktów społecznych, nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych z rówieśnikami – to jedne z wielu negatywnych skutków zbytniego przywiązania do mediów cyfrowych.

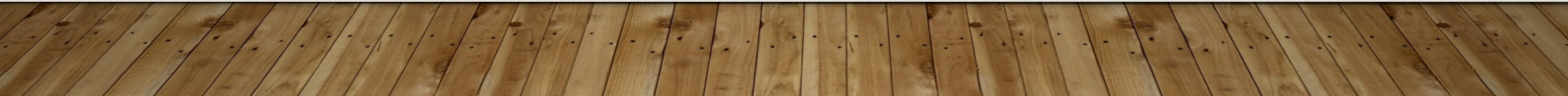
CYBERPRZEMOC

- Przynajmniej 1 raz w życiu ofiarą robienia zdjęć bez pozwolenia było 58,5% uczniów
- 37,2% uczniów doświadczyła w swoim życiu hejtowania.

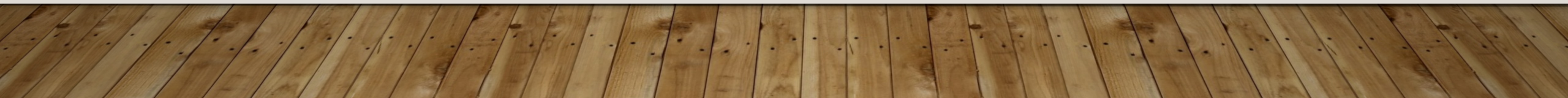
18% młodzieży biorącej udział w badaniu prowadzonym przez Uniwersytet Gdański oraz Fundację Dbam o Mój Z@sięg zadeklarowała, że na swoim smartfonie posiada bardzo dużo zdjęć i materiałów o charakterze intymnym, a 11,6% przyznała wprost, że przynajmniej raz w życiu zrobiła sobie zdjęcie intymne i upubliczniło w sieci. Z przeprowadzonych przez fundację badań wynika ponadto, że 25,5% uczniów deklaruje rozpowszechnianie tego rodzaju zdjęć, zdecydowanie częściej ten proceder uprawiają chłopcy niż dziewczęta. Przesyłanie nagich zdjęć przez Internet (tzw. robienie nudesków) może mieć swoje dalsze negatywne konsekwencje, do których niewątpliwie zaliczyć należy szantaż emocjonalny bądź wyłudzenie środków finansowych



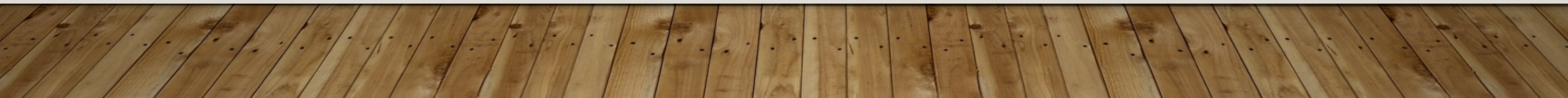
**Co można zrobić, aby
nasze dziecko nie
nadużywało mediów
cyfrowych?**



- Wchodź w świat mediów cyfrowych wspólnie z dzieckiem, rozmawiaj z nim o używaniu mediów cyfrowych, o umiejętnym i właściwym korzystaniu na przykład ze smartfona, tabletu czy gier.



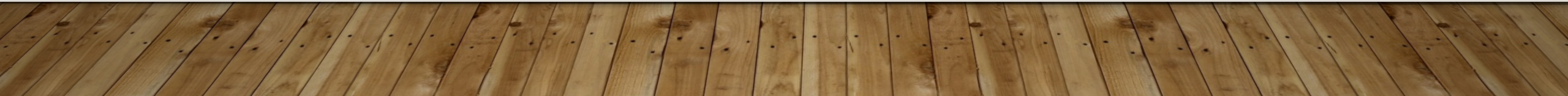
•**Kontroluj** to, co dziecko robi w sieci. Okazuje się, że 20%-30% rodziców w opinii uczniów w ogóle nie angażuje się w to, co dzieci i młodzież robią w sieci. Kontroluj czas używania mediów cyfrowych, używaj kontroli rodzicielskiej, nie dawaj swojemu dziecku, w szczególności kiedy rozpoczyna ono korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych, nieograniczonego dostępu do Internetu.



Nie umożliwiał dziecku przed ukończeniem trzynastego roku życia korzystania z żadnych portali społecznościowych. Aplikacje te obciążone są bardzo wysokim potencjałem uzależnieniowym

- Staraj się być osobą, która wspólnie z dzieckiem poszukuje zainteresowań.

- Staraj się uczyć dziecko używania mediów cyfrowych, ale bądź również osobą, która otwarta jest na uczenie się od własnego dziecka, jak w sposób kreatywny używać różnego rodzaju aplikacji i technicznych rozwiązań,



Kto wywiera wpływ na młodzież?

- mama i tata
- babcia i dziadek
- rodzeństwo
- dalsza rodzina
- wychowawcy i nauczyciele
- trenerzy sportowi
- instruktorzy harcerscy
- osoby duchowne
- psycholog, pedagog
- dobre grupy rówieśnicze
- media nastawione na misję

SZACUNEK

WIĘŹ

ŻYCZLIWOŚĆ

- masmedia nastawione na zysk
- muzyka młodzieżowa i moda
- celebryci
- reklama
- negatywne grupy rówieśnicze

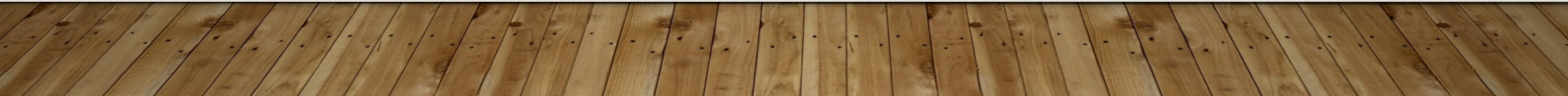
ZYSK

MANIPULACJA

PRESJA

Z badań wynika , że najsilniejszym
czynnikiem chroniącym młodzież przed
zagrożeniami

Dla 10 % młodzieży , która nie wskazuje żadnego z rodziców jako przewodnika życiowego najsilniejszą ochronę daje relacja...



Efekt Babci

jest bardzo
wyraźny i
nieporównywal-
nie silniejszy
niż
oddziaływanie
innych
przewodników



Dziękuję za uwagę