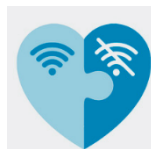




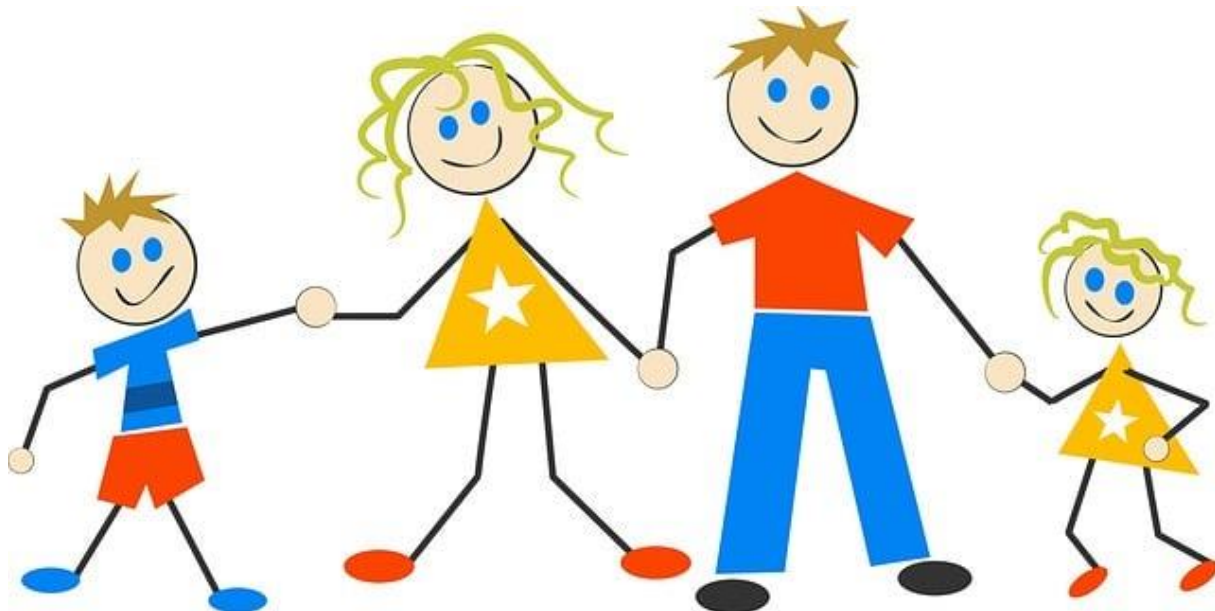
Dofinansowane przez
Unię Europejską

TUTORIAL DLA RODZICÓW

OPRACOWANY W RAMACH PROJEKTU



Technology is
everywhere!
Where is the
balance?

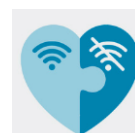


Opracowanie: Marta Uzarska-Bachmura

Warszawa, Wrzesień 2023



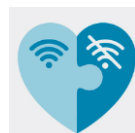
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie odpowiedzialności





SPIS TREŚCI

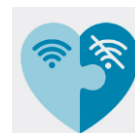
WSTĘP	4
I. ICT W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY	5
1. CO SKŁADA SIĘ NA ICT?	5
2. MOŻLIWOŚCI JAKIE ICT DAJE MŁODEMU POKOLENIU	5
3. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z ICT PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ	6
4. DLACZEGO WAŻNE JEST ZNALEZIENIE RÓWNOWAGI W KORZYSTANIU Z ICT?	7
II. CZYM SĄ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?	9
1. DEFINICJA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNEGO	9
2. RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH	10
3. SKĄD SIĘ BIORĄ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?	11
4. SPECYFIKA UZALEŻNIEŃ OD ICT	12
4.1. FAZY ROZWOJU UZALEŻNIENIA OD INTERNETU	12
4.2. TYPY UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU	13
4.3. SYMPTOMY UZALEŻNIENIA OD ICT	14
4.4. BADANIA DOTYCZĄCE NADUŻYWANIA ICT	15
III. KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA ICT, W SZCZEGÓLNOŚCI SMARTFONÓW	16
IV. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA ICT?	19
V. DZIAŁANIA JAKIE MOŻE PODJĄC RODZIC, ABY UCHRONIĆ DZIECKO PRZED NADUŻYWANIEM ICT	21
1. WPROWADŹ ZASADY SPRZYJAJĄCE ZRÓWNOWAŻONEMU KORZYSTANIU Z TECHNOLOGII W TWOIM DOMU	21
1.1. DAWAJ DZIECKU POZYTYWNY PRZYKŁAD SAMEMU KORZYSTAJĄC Z ICT W SPOSÓB ZRÓWNOWAŻONY	22
1.2. STWÓRZ W TWOIM DOMU ŚRODOWISKO, KTÓRE SPRZYJA WZAJEMNEMU SŁUCHANIU SIĘ ORAZ ROZUMIENIU	23
1.3. WYKORZYSTAJ TECHNOLOGIĘ JAKO OKAZJĘ DO ROZMOWY O RZECZACH, KTÓRYMI DZIECKO SIĘ INTERESUJE	24
1.4. PRZEKAŹ DZIECKU JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z ICT	25
1.5. MONITORUJ JAK DZIECKO KORZYSTA Z ICT	26
1.6. ZAANGAŻUJ SIĘ W POSZUKIWANIE RAZEM Z DZIECKIEM RÓŻNYCH FORM SPĘDZANIA CZASU POZA SIECIĄ	29
1.7. SZANUJ PRYWATNOŚĆ DZIECKA I ZASTANÓW SIĘ JAKIE TREŚCI WYKORZYSTUJĄCE JEGO WIZERUNEK ZAMIESZCZASZ W SIECI	30
2. WSPIERAJ DZIECKO W ROZWIJANIU KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH	31
2.1. KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ROZWIJANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH U DZIECI	31
2.2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE KLUCZOWE W ROZWOJU MŁODEGO CZŁOWIEKA NA ETAPIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ ICH ROLA W ZAPOBIEGANIU UZALEŻNIENIOM	32





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

2.3. JAK OKREŚLIĆ POZIOM KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH U UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH?.....	35
2.4. JAK TRENOWAĆ Z DZIECKIEM W ŚRODOWISKU RODZINNYM KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE W KONTEKŚCIE ISTNIEJĄCEJ TECHNOLOGII?	35
2.5. PRZYKŁADOWE CELE DOTYCZĄCE WYBRANYCH UMIEJĘTNOŚCI ORAZ ZADANIA DO WYKORZYSTANIA PODCZAS TRENINGU	41
3. WSPIERAJ DZIECKO W ZRÓWNOWAŻONYM KORZYSTANIU Z ICT POPRZECZ TRENING ZMIERZAJĄCY DO NABYCIA NOWYCH NAWYKÓW W TYM ZAKRESIE.....	45
4. WSPIERAJ DZIECKO W KONSTRUKTYWNYM SPĘDZANIU WOLNEGO CZASU POPRZECZ TRENING ZMIERZAJĄCY DO NABYCIA NOWYCH NAWYKÓW W TYM ZAKRESIE.....	46
VI. WSPÓŁPRACA MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ OD ICT.....	47
1. ROLA SILNEJ SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W SKUTECZNEJ PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ OD TECHNOLOGII	47
2. SCHEMAT WSPÓŁPRACY SZKOŁY Z RODZICAMI	49





WSTĘP

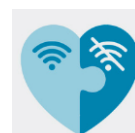
Prezentowany tutorial jest formą instruktażu skierowanego do rodziców uczniów szkół podstawowych w zakresie kształtowania kompetencji osobistych oraz społecznych dzieci i młodzieży na poziomie szkoły podstawowej w kontekście dynamicznie rozwijających się Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych (z ang. w skrócie ICT: Information and Communication Technologies). Tutorial jest wzbogacony o wiedzę z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych, do których zalicza się uzależnienie od ICT. Rodzic korzystając z tutoriala może uzyskać praktyczną wiedzę nt. rozpoznawania oznak oraz następstw nadużywania technologii, stosowania różnych strategii profilaktyki uzależnień behawioralnych, w tym kształtowania kompetencji osobistych i społecznych u dziecka, oraz kształtowania nawyków zrównoważonego korzystania z ICT. Tutorial zawiera również treści przedstawiające sposoby wzmacniania społeczności szkolnej w obszarze profilaktyki uzależnień od ICT, której skuteczność wzrasta kiedy w jej realizację angażują się wszyscy jej członkowie. Znajdujące się w tutorialu zagadnienia stanowiące bazę teoretyczną profilaktyki uzależnień behawioralnych, pozwolą użytkownikom na bardziej efektywne wykorzystanie wiedzy praktycznej. Wdrożenie zaleceń i działań zawartych w tutorialu może się przyczynić nie tylko do wzmacniania kompetencji osobistych i społecznych dzieci oraz kształtowania nawyków zrównoważonego korzystania z ICT, ale także zahamowania zjawiska jakim jest pogarszanie się wyników w nauce wynikające z nadużywania ICT.

Pamiętaj, że nie musisz wdrażać wszystkich proponowanych działań, a możesz wybrać te, których Twoje dziecko potrzebuje i które jesteś w stanie zrealizować. Możesz nawet zacząć od jednego małego zadania i przekonać się, że jakie ma ono znaczenie. Tutorial zawiera przykłady działań, które mogą być dla Ciebie inspiracją, dlatego zachęcamy Cię do wykorzystania własnych pomysłów na wspieranie dziecka.

Powodzenia!



Dynamiczny rozwój technologii (ICT) stawia przed rodziną oraz szkołą zadanie jakim jest przeciwdziałanie skutkom, które mogą dotyczyć uczniów szkół podstawowych nadużywających ICT, w tym w szczególności komputerów, smartfonów

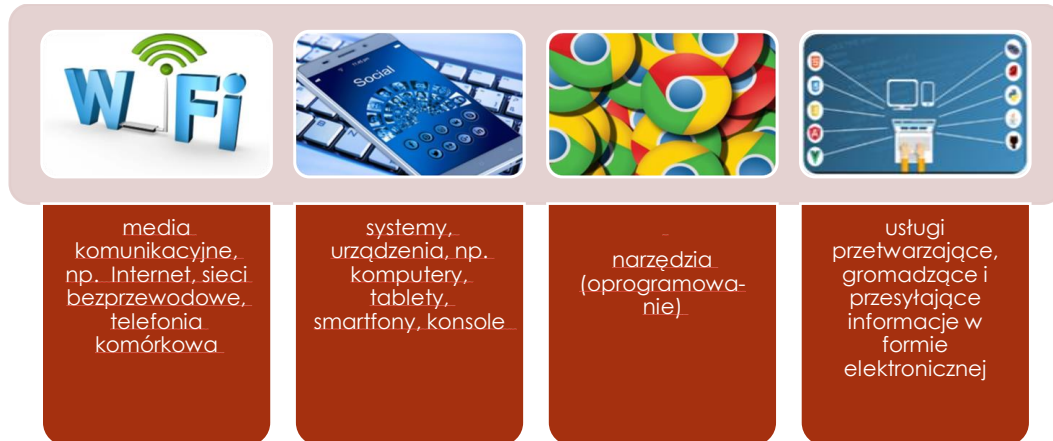




Dofinansowane przez
Unię Europejską

I. ICT W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY

1. CO SKŁADA SIĘ NA ICT?

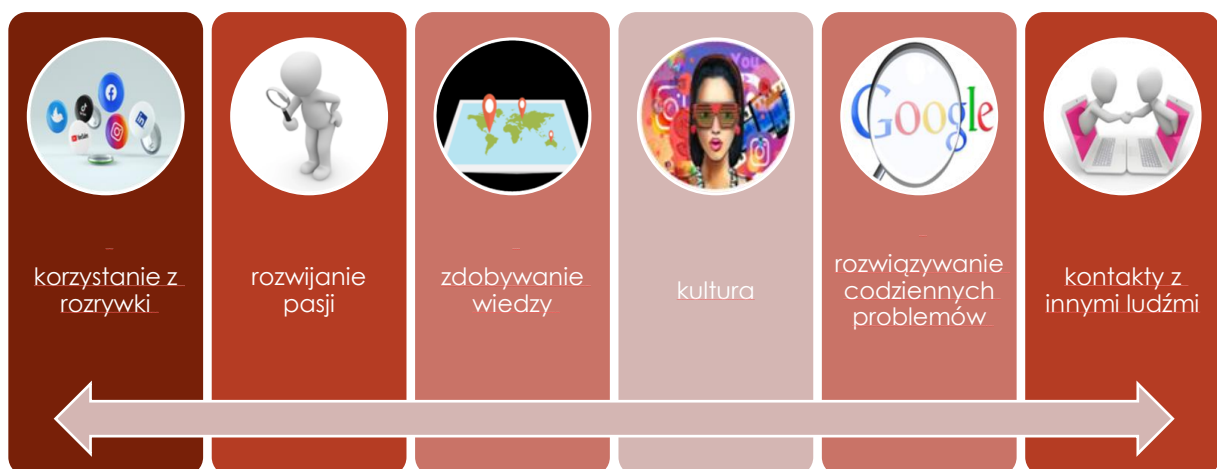


Elementy Technologii Informacyjno Komunikacyjnych (ICT)

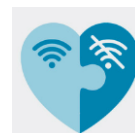
2. MOŻLIWOŚCI JAKIE ICT DAJE MŁODEMU POKOLENIU

Wskutek dynamicznego rozwoju ICT w ostatnich latach, są one wszechobecne w życiu dzieci i młodzieży już od najwcześniejszych lat ich życia. Uczniowie szkół podstawowych to osoby, które należą do pokolenia wychowanego w warunkach nieograniczonego dostępu do technologii, i nie znają czasów, w których nie było Internetu, social mediów, smartfonów i aplikacji. Ma to ogromny wpływ na ich sposób funkcjonowania.

Dzięki ICT dzieci mają dostęp do świata, w którym mogą realizować się na wielu płaszczyznach.



Obszary rozwijania pasji i zainteresowań przez dzieci dzięki ICT





3. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z ICT PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

Niezależnie od możliwości jakie daje korzystanie z ICT, należy uwzględniać zagrożenia jakie niesie ze sobą niewłaściwe korzystanie z ICT przez dzieci i młodzież. Choć Internet jest naturalnym środowiskiem życia uczniów szkół podstawowych, jednak nie oznacza to, że mają oni większą odporność na negatywne aspekty korzystania z Internetu.



pogorszenie
zdrowia
psychicznego i
fizycznego, w tym
rozwój
uzależnienia



pogorszenie
wyników w
nauce



ograniczenie
możliwości
kształtowania
umiejętności
społecznych w
realnych
sytuacjach

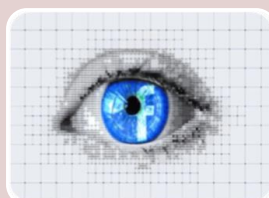


doświadczanie
nadmiaru
bodźców,
przeciążenie
nadmiarem treści

Ryzyka związane z nadużywaniem ICT (część 1)



cyberprzemoc,
cyberprzestę-
pczość



dostęp do
materiałów
zawierających
szkodliwe dla
dziecka treści

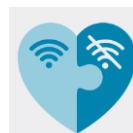


brak umiejętności
wychwytywania
nieprawdziwych
treści, tzw. fake
news



zawieranie
niebezpiecznych
znajomości

Ryzyka związane z nadużywaniem ICT (część 2)





4. DLACZEGO WAŻNE JEST ZNALEZIENIE RÓWNOWAGI W KORZYSTANIU Z ICT?

ICT obecne w życiu dzisiejszych uczniów szkół podstawowych opiera się na mobilnym, szybkim i powszechnym Internecie, a także algorytmach, które personalizują treści trafiające do dzieci i młodzieży. Aspekty te silnie wpływają na zwiększenie ryzyka nadużywania ICT oraz doświadczanie negatywnych konsekwencji z tym związanych.

Wszystko wskazuje na to, że dążenie do zrównoważonego korzystania z ICT wśród dzieci i młodzieży jest kluczową kwestią w zapobieganiu uzależnieniom od technologii.



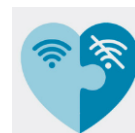
Jako ludzie obcujemy z szybko rozwijającą się technologią stosunkowo krótko i nie do końca znamy wszystkie konsekwencje intensywnego korzystania z ICT, w szczególności jeśli chodzi o najmłodszych, którzy praktycznie od urodzenia mają z nią kontakt.

Doświadczenia terapeutów zajmujących się uzależnieniami behawioralnymi wskazują, że łatwiej zadbać o tę równowagę w sytuacji kiedy wzmacniane są umiejętności społeczne i osobiste dzieci i młodzieży. Umiejętności te chronią przed nadużywaniem technologii, ponieważ umożliwiają dzieciom i młodzieży harmonijny rozwój. Braki w kompetencjach społecznych i osobistych zwiększają ryzyko przeżywania nadmiernego stresu, który w dobie wszechobecnej technologii może skłaniać dzieci i młodzież do rozładowania go poprzez nadmierne korzystanie z ICT.

Przyjazne rozwojowi dzieci formy i sposoby korzystania z ICT są zależne od ich wieku, dlatego istotna jest świadomość ich opiekunów w tym zakresie. Kontrolowane przez rodziców używanie ICT może stanowić szansę dla ich rozwoju poznawczego, fizycznego i motorycznego oraz społecznego i emocjonalnego.

Dynamiczny rozwój technologii będzie cały czas stawiał przed nami nowe wyzwania, ale z pewnością działania niwelujące już znane niekorzystne skutki powinny się rozpocząć jak najszybciej, bo chodzi o przyszłość najmłodszego pokolenia.

Przywołując z przeszłości przykład powszechnego palenia papierosów, które początkowo stanowiło ważny i naturalny element życia ówczesnych ludzi, a dopiero po długim czasie, kiedy ich duża rzesza doznała uszczerbku na zdrowiu zostało uznane za czynnik negatywnie





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

wpływający na stan zdrowia. Wywołało to konieczność wprowadzenia ograniczeń, zakazów oraz uświadamiania społeczeństwa o szkodliwości nałogu nikotynowego.

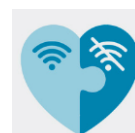
Być może nasze społeczeństwo będąc na początku dynamicznych zmian w rozwoju ICT powinno wyciągnąć wnioski z tej lekcji i podjąć wszelkie wysiłki zmierzające do uchronienia najmłodszych przed rozwojem uzależnienia od ICT zanim całe pokolenie doświadczy negatywnych konsekwencji. Osoby, które w młodym wieku rozwiną u siebie zachowania noszące znamiona uzależnienia automatycznie będą miały ograniczone szanse na zdrowy i harmonijny rozwój w przyszłości. **Nadużywanie ICT może mieć wpływ nie tylko na samopoczucie uczniów szkół podstawowych, ale także na ograniczenie możliwości edukacyjnych, a w dalszej przyszłości może ograniczyć możliwości ich rozwoju zawodowego.**

Postępu technologicznego niewątpliwie nie da się cofnąć, jednak należy dyskutować i badać wpływ używania ICT na dzieci i młodzież, a także wdrażać działania zmierzające do zrównoważonego korzystania z technologii.



Wszyscy żyjemy w świecie cyfrowym. A to wymaga korzystania z ICT. Zatem nie możemy się całkowicie odłączyć, jednak jakiegokolwiek jego nadużywanie zawsze jest niewłaściwe.

Dlatego należy modelować właściwe postawy w zakresie bezpiecznego korzystania z ICT. I lepiej dokonywać tego, ustalając domowe i szkolne zasady zmierzające do zrównoważonego korzystania z ICT, niż stosując bezwzględne zakazy używania smartfonów, komputerów czy Internetu.





II. CZYM SĄ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?

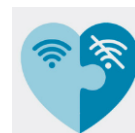
1. DEFINICJA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNEGO

Uzależnienie behawioralne (czynnościowe) to grupa objawów związanych z wielokrotnym, długotrwałym i utrwalonym powtarzaniem konkretnej czynności (lub grupy czynności) czego celem jest osiągnięcie uczucia przyjemności, zaspokojenia, radości czy nawet euforii.



Głównym powodem wykonywania czynności, które są związane z uzależnieniem, jest próba redukcji złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia..

Uzależnienie od wykonywania danej czynności następuje w sytuacji, kiedy pojawia się wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania. **Dla uzależnienia, nie tylko behawioralnego, charakterystyczne jest to, że u osoby uzależnionej pojawiają się coraz większe trudności w kontrolowaniu zachowań z nim związanych oraz wewnętrzna potrzeba zwiększania częstotliwości podejmowania czynności uzależniającej.** Jeśli czynność zostanie przerwana lub wykonywanie jej zostanie ograniczone, pojawiają się niepożądane objawy odstawienne, wśród których można wymienić zarówno zaburzenia fizjologiczne ze strony organizmu, np. bóle głowy, nadmierna potliwość, drżenie rąk, bezsenność, jak i problemy natury psychologicznej, np. zachowania agresywne, lękliwość, rozdrażnienie, wstyd czy poczucie winy. Osoba uzależniona powtarza dane zachowanie pomimo, że jest ono niezdrowe, i niebezpieczne dla jej funkcjonowania, ponieważ mechanizmy obronne powodują zniekształcanie i blokowanie trudnych, zagrażających treści związanych z nałogiem oraz jego negatywnymi konsekwencjami. Dlatego u osoby uzależnionej wytwarzają się różnorodne złudzenia, które zniechęcają ją do zmiany złych nawyków. Osoba uzależniona odrzuca także negatywne opinie otoczenia na temat faktycznych konsekwencji nałogu.





2. RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH



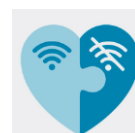
Wśród najczęściej spotykanych uzależnień behawioralnych należy wymienić:

- zakupoholizm,
- patologiczny hazard,
- kompulsywne objadanie się,
- ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu,
- pracoholizm,
- **uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych,**
- **siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej,**
- **fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego.**

Wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych trzy ostatnie rodzaje uzależnień, te związane z technologiami ICT, są w ostatnich latach szeroko rozpowszechnione, a dynamika ich rozwoju wydaje się być wprost proporcjonalna do wzrostu liczby zastosowań technologii.



Co ciekawe, niektóre uzależnienia behawioralne są akceptowane społecznie, a niekiedy nawet osoba uzależniona może być doceniana i wyróżniana za zaangażowanie w wykonywanie czynności jak np. bywa w przypadku osób dotkniętych pracoholizmem





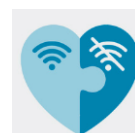
3. SKĄD SIĘ BIORĄ UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE?

W świecie naukowym powszechny jest pogląd, że do powstania uzależnienia przyczynia się współwystępowanie czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych. Żaden z nich samodzielnie nie powoduje uzależnienia, chociaż w przypadku różnych pacjentów wpływ i znaczenie poszczególnych czynników mogą być różne.



Wśród czynników zwiększających prawdopodobieństwo uzależnienia można wymienić:

- negatywne relacje rodzinne, w tym przede wszystkim przemoc, zaniedbanie,
- niski poziom kompetencji społecznych oraz osobistych, w tym przede wszystkim niską samoocenę,
- osamotnienie,
- brak możliwości rozwijania zainteresowań i pasji,
- zaburzenia psychiczne takie jak objawy depresyjne ze stanami lękowymi,
- inne deficyty, np. deficyty uwagi (ADD), nadpobudliwość psychoruchową (ADHD), zespół Aspergera, autyzm.





4. SPECYFIKA UZALEŻNIEŃ OD ICT

4.1. FAZY ROZWOJU UZALEŻNIENIA OD INTERNETU



Fazy rozwoju uzależnienia na podstawie koncepcji Bohdana T. Woronowicza, 2009



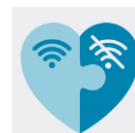
4.2. TYPY UŻYTKOWNIKÓW INTERNETU

A. „Wciągnięci w sieć”	B. „Wszystko naraz”	C. „Pełny krąg”	D. „Zabijanie czasu”
• nadmierne korzystanie z Internetu • zaniedbywanie ważnych obszarów codziennego życia (szkoła, życie towarzyskie, obowiązki domowe) • koncentracja na konkretnym typie aktywności w sieci • negatywne konsekwencje nadużywania Internetu (zaburzenia snu, niepokój i rozdrażnienie w sytuacji braku dostępu do sieci) • trudności w ograniczeniu korzystania z Internetu, nawet w sytuacji zdawania sobie sprawy z negatywnych konsekwencji jego nadużywania • Młodych ludzi z tej kategorii może charakteryzować głód doświadczeń zdobywanych poza Internetem. Z powodu braku odpowiednich kompetencji społecznych czują się oni jednak wykluczeni, gnębieni przez rówieśników, bądź rozczarowani swoim życiem, co w rezultacie prowadzi do zamykania się w świecie Internetu	• równoważenie codziennych zajęć z intensywnym korzystaniem z Internetu • aktywność zarówno w sieci, jak i poza nią • stres spowodowany przeładowanym harmonogramem dnia • Młodych ludzi z tej kategorii cechuje głód życia i doświadczeń zarówno online i offline. Udać im się go zaspakajają dzięki wysokiemu poziomowi kompetencji społecznych. Aktywność on-line może w tym przypadku być silnie związana z aktywnością poza Internetem (np. nastolatki mające wielu przyjaciół są jednocześnie bardzo aktywne na Facebooku itp.)	• okres nadużywania Internetu, po którym następuje autokorekta (zatrzymanie „kręgu”) • zmiana zachowania może nastąpić w wyniku: a. przesyty (poczucie że „ma się dosyć”) b. uświadomienia sobie negatywnych konsekwencji nadużywania Internetu (np. problemy zdrowotne, niskie wyniki w nauce, konflikty z rodzicami) c. nowych motywacji (np. relacje miłosne) • Ten typ jest otwarty na nowe doświadczenia życiowe oraz chętnie nawiązuje kontakty z rówieśnikami. Na skutek silnych zmian psychofizycznych związanych z wiekiem dojrzewania wchodzi w fazę nadmiernego korzystania z internetu, która kończy się autokorektą zachowań.	• świat poza internetowy jest postrzegany jako nudny • brak alternatywnych zajęć • aktywność online jest wygodnym „wypełniaczem” czasu • korzystanie z Internetu jako mechaniczna reakcja na nudę • Ten typ zamknięty jest na nowe doświadczenia życiowe. Może również charakteryzować się ograniczonymi kompetencjami społecznymi.

Typy użytkowników (EU NET ADB – Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie, 2012)

Powstała typologia może stanowić narzędzie do kategoryzacji, którzy użytkownicy wykazują symptomy dysfunkcyjnego używania Internetu.

- W przypadku użytkowników typu A („Wciągnięci w Sieć”) oraz D („Zabijanie czasu”) nadużywanie Internetu może się wiązać z innymi problemami (lęki, depresje, zaburzenia uwagi itp.). W tych przypadkach nadużywanie Internetu często jest zaledwie





„wierzchołkiem góry lodowej” – widoczną oznaką głębszych problemów psychospołecznych wymagających dalszej interwencji. Z powodu niewielkiego prawdopodobieństwa autokorekty zazwyczaj niezbędna jest profesjonalna pomoc.

- Użytkownicy **typu B („Wszystko naraz”)** oraz **C („Pełny Krąg”)** wydają się mieścić w normie, a ich problemy z nadużywaniem Internetu mogą być związane ze specyficznymi cechami rozwojowymi okresu dojrzewania. Występujące w tych przypadkach problemy z nadużywaniem Internetu najprawdopodobniej skorygują się same. Osoby te przeważnie nie wymagają profesjonalnej pomocy. „Zataczanie kręgu” w przypadku typu C może jednak zająć dużo czasu i w związku z tym niejednokrotnie konieczna jest dodatkowa pomoc.

4.3. SYMPTOMY UZALEŻNIENIA OD ICT



Symptomy uzależnienia od ICT



4.4. BADANIA DOTYCZĄCE NADUŻYWANIA ICT



• **Odsetek osób korzystających z Internetu w sposób dysfunkcyjny jest najwyższy w Hiszpanii, Rumunii oraz w Polsce, natomiast najniższy – w Niemczech oraz w Islandii.**

• **Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu częściej wykazują chłopcy, starsze nastolatki i te osoby, których rodzice mają wykształcenie podstawowe.**

• **Osoby dysfunkcyjnie korzystające z Internetu częściej cierpią na zaburzenia psychospołeczne**

• **Istnieje silna zależność między uprawianiem hazardu, korzystaniem z portali społecznościowych oraz graniem w gry online a dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu**

EU NET ADB – Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie, 2012



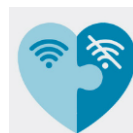
• **Psychiatrzy obserwowali 48 osób, przy czym 22 z nich miało zdiagnozowane uzależnienie od smartfona (SPA, ang. smartphone addiction)**

• **Lekarze zauważyli, że uzależnienie od telefonów fizycznie zmienia kształt i rozmiar ludzkiego mózgu.**

• **Wymienili trzy rejony, w których nastąpił ubytek istoty szarej: lewej wyspie przedniej, dolnej korze skroniowej i korze parahipokampowej. Ubytki w wyspie przedniej już wcześniej zaobserwowano u ludzi uzależnionych od alkoholu czy narkotyków.**

• **Według autorów badania, uzyskali oni pierwszy bezpośredni dowód związku nadużywania telefonów komórkowych z fizycznymi zmianami w mózgu.**

Badania psychiatrów z Uniwersytetu w Heidelbergu - Strukturalne i funkcjonalne korelaty uzależnienia od smartfonów, 2020





III. KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA ICT, W SZCZEGÓLNOŚCI SMARTFONÓW

Osoby używające ICT, w tym smartfonów, które tracą kontrolę nad używaniem technologii, nazywa się „cyfrowymi niewolnikami”. Nadużywanie ICT oraz ciągłe bycie online powoduje szereg następstw.

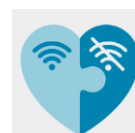
Wśród nich znajdują się następujące negatywne następstwa:

- **zatrącenie umiejętności wytyczania granic w używaniu ICT**, co objawia się zaniedbywaniem obowiązków, rezygnacją z innych aktywności i potrzeb. Dalsze skutki jakie może to wywoływać to utrata poczucia czasu podczas wykonywania czynności, a co za tym idzie ciągłe spóźnianie się oraz przekładanie innych zadań.



Osoba uzależniona nie umie przestać poddawać się czynności, ponieważ kieruje nią przymus kontynuacji tej czynności.

- **problemy osobiste, a także zaburzenia relacji społecznych.** Pojawiają się trudności z komunikacją, w tym w szczególności na żywo, następuje zubożenie słownictwa, spada motywacja do wykonywania innych czynności. Pojawia się potrzeba odizolowania się od świata, i wycofanie się z życia społecznego, co może skutkować utratą przyjaciół, znajomych, osłabieniem relacji z rodziną, konfliktami z rówieśnikami, rodzicami oraz innymi osobami z bliskiego otoczenia. Ograniczenie się osoby nadużywającej ICT tylko do utrzymania wirtualnych znajomości może skutkować poczuciem bycia wykluczonym społecznie.





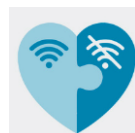
Osoba izolująca się nie
nabywa lub traci:

- umiejętności
nawiązywania
relacji
interpersonalnych,
- współżycia w
grupie,
- empatii.

Może stać się agresywna
fizycznie i słownie.

U takich osób mogą pojawić
się także niekontrolowane
wybuchy emocji.

- **problemy edukacyjne oraz intelektualne.** U dzieci i młodzieży nadużywającej ICT, w szczególności u tej o mniejszych możliwościach intelektualnych, może nastąpić pogorszenie wyników w nauce. Może się u nich wykształcić przekonanie, że nie warto się uczyć, co skłania do opuszczania lekcji, nie odrabiania lekcji. Następuje utrata zainteresowania tym co się dzieje w szkole. Dzieci nie mają potrzeby poszerzania swojej wiedzy, tracą umiejętność pozyskiwania wiedzy. Nie są zainteresowane innymi dziedzinami, bo ich zainteresowania ograniczają się do tego co jest związane z ICT.
- **problemy poznawcze.** Mogą się pojawić takie problemy jak zaburzenia uwagi, w tym problemy z koncentracją, zamyślenie, myśli skupione tylko wokół czynności, która wiąże się z uzależnieniem.
- **problemy zdrowotne, zarówno te dotyczące zdrowie psychicznego jak i fizycznego.** Mogą się pojawić problemy ze wzrokiem, np. pogorszenie wzroku, załzawione i przekrwione oczy, co jest związane z nadmiernym wpatrywaniem się w ekrany. Pojawiają się także problemy z kręgosłupem wskutek długiego siedzenia oraz postawy wymuszonej przez urządzenia ICT, a także niechęci i braku czasu na uprawianie sportu. Dzieci i młodzież mogą zapominać o swoich potrzebach fizjologicznych, np. o jedzeniu, piciu, odpowiedniej ilości snu. Przedłużając korzystanie z ICT zarywają noce, a w ciągu dnia są senni. Senność mogą próbować zwalczać używkami np. pić kawę lub napojów energetyzujących. Mogą także wystąpić inne problemy zdrowotne wynikające z siedzącego trybu życia, np. problemy z barkiem, karkiem, nadgarstkiem, stawami, postawą ciała, bóle mięśniowe, przykurcze ścięgien. Dzieci nadużywające ICT mogą się skarżyć na





Dofinansowane przez Unię Europejską

wyczerpanie, zmęczenie fizyczne i psychiczne. Mogą także cierpieć na spadek odporności zdrowotnej, co skutkuje różnymi chorobami na tym tle. Wśród zaburzeń na tle psychicznym najczęściej występują takie objawy jak: niskie poczucie własnej wartości, zaburzona percepcja rzeczywistości, życie złudzeniami, poczucie wyobcowania.



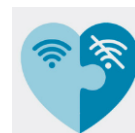
Nadużywanie ICT może też prowadzić do depresji, nerwowości, drażliwości, agresji, zachowań lękowych. Może to być wynikiem nadmiaru negatywnych i braku pozytywnych emocji.

Może także spaść ich odporność psychiczna. W sytuacji odcięcia od ICT może pojawić się syndrom odstawienia, a w niektórych przypadkach może się pojawić potrzeba poważnego leczenia psychiatrycznego.

Mimo istnienia także pozytywnych następstw nadużywania ICT należy mieć na uwadze, że najczęściej towarzyszą im liczniejsze następstwa negatywne.

Wśród pozytywnych następstw można wyróżnić przede wszystkim:

- opanowanie szybkiego pisania na urządzeniach ICT,
- możliwość poznawania nowych ludzi, z różnych części świata,
- trenowanie w praktyce języków obcych, w tym w szczególności języka angielskiego,
- rozwijanie zainteresowań,
- poszerzanie wiedzy.





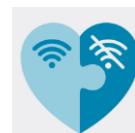
IV. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA ICT?

Nowe formy komunikacji i rozrywki są istotnym elementem życia dzieci i młodzieży, dla której wirtualna przestrzeń stała się naturalnym miejscem, w którym realizują swoje potrzeby. **Pokolenie użytkowników nowych mediów określa się mianem „cyfrowych tubylców” (ang. digital natives).** Twórcą tego pojęcia jest amerykański badacz mediów, pisarz, projektant gier komputerowych i systemów edukacyjnych Marc Prensky, który w artykule opublikowanym w „On the Horizon” w 2001 r. scharakteryzował cyfrowych tubylców w opozycji do cyfrowych imigrantów (digital immigrants). Prensky mianem cyfrowych tubylców określił pokolenie urodzonych po 1980 roku, dla którego komputery i Internet są tak naturalnymi elementami świata, jak dla poprzedzających je generacji prąd, radio czy telewizja. **Termin digital native powstał na wzór określenia native speaker, czyli „użytkownik języka ojczystego”, co oznacza, że dla reprezentantów tego pokolenia „ojczyzną” jest świat cyfrowych technologii oparty na komunikacji w Internecie.**



Pokolenie cyfrowych tubylców traktuje Internet, komputer czy telefon jako naturalne narzędzia służące do komunikacji międzyludzkiej, kreowania swojego wizerunku, rozrywki, nauki i pracy.

To pokolenie, które wzrasta i wychowuje się na grach i stałym dostępie do sieci. Ma zawsze ze sobą urządzenia pozwalające na stały dostęp do Internetu i komunikowania się z otoczeniem. Bez telefonu i komputera przedstawiciel tej generacji czuje się zagubiony i zdezorientowany w realnym świecie (J. Morbitzer, O istocie medialności młodego pokolenia, 2012).





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

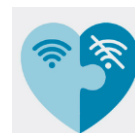


Cechy „Cyfrowych Tubylców”

W tej sytuacji otoczeniu dziecka może być trudno dostrzec moment, w którym korzystanie z ICT staje się zachowaniem ryzykownym lub już uzależnieniem. W szkole może to być szczególnie trudne do wychwycenia z uwagi na to, że najwięcej czasu na korzystanie z ICT dzieci poświęcają po lekcjach.



Zatem kluczową rolę w rozpoznawaniu, że dziecko nadużywa ICT odgrywają rodzice. Aby określić poziom używania ICT mogą oni skorzystać z kwestionariusza dołączonego do tutoriala. Wypełnienie kwestionariusza oraz uzyskanie konkretnego wyniku, który można zinterpretować dzięki dołączonym wyjaśnieniom, może pomóc rodzicom rozpoznać w jaki sposób dziecko używa ICT.





Dofinansowane przez
Unię Europejską

V. DZIAŁANIA JAKIE MOŻE PODJĄĆ RODZIC, ABY UCHRONIĆ DZIECKO PRZED NADUŻYWANIEM ICT

1. Wprowadź zasady sprzyjające zrównoważonemu korzystaniu z technologii w Twoim domu



Dawaj dziecku pozytywny przykład samemu korzystając z ICT w sposób zrównoważony



Przełącz dziecku jak bezpiecznie korzystać z ICT

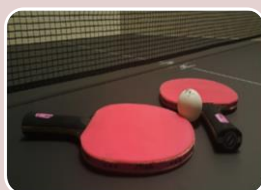


Stwórz w Twoim domu środowisko, które sprzyja wzajemnemu słuchaniu się oraz rozumieniu



Wykorzystaj technologię jako okazję do rozmowy o rzeczach, którymi dziecko się interesuje

Zasady, które pomagają w zrównoważonym korzystaniu z technologii (cz. 1)



Zaangażuj się w poszukiwanie razem z dzieckiem różnych form spędzania czasu poza siecią

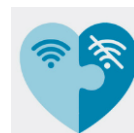


Monitoruj jak dziecko korzysta z ICT



Szanuj prywatność dziecka i zastanów się jakie treści wykorzystujące jego wizerunek zamieszczasz w sieci

Zasady, które pomagają w zrównoważonym korzystaniu z technologii (cz. 2)



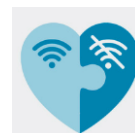


1.1. DAWAJ DZIECKU POZYTYWNY PRZYKŁAD SAMEMU KORZYSTAJĄC Z ICT W SPOSÓB ZRÓWNOWAŻONY

Dzieci uczą się wzorując się na zachowaniach rodziców. Jeśli chcesz, aby Twoje dzieci korzystały z technologii w zdrowy sposób, musisz pamiętać, że cię obserwują, i widząc jak korzystasz np. z telefonu komórkowego, będą miały tendencję do powtarzania Twoich zachowań.



- Unikaj korzystania z urządzeń podczas posiłków
- Ogranicz powiadomienia. Zdecyduj, które aplikacje mogą wysyłać Ci powiadomienia i wyłącz te, które nie wymagają Twojej natychmiastowej uwagi.
- Dowiedz się na jakich stronach, aplikacjach lub mediach spędzasz najwięcej czasu. Kiedy uda ci się dowiedzieć więcej o swoich nawykach, ustal rozsądny limit czasu spędzanego przed ekranem.
- Nie wnoś urządzeń technologicznych do sypialni i przestań z nich korzystać na godzinę przed pójściem spać.



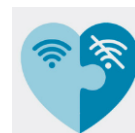


1.2. STWÓRZ W TWOIM DOMU ŚRODOWISKO, KTÓRE SPRZYJA WZAJEMNEMU SŁUCHANIU SIĘ ORAZ ROZUMIENIU

Kiedy dziecko nie jest słuchane, będzie rodzicowi mówiło o sobie co raz mniej. **Tylko aktywne i uważne słuchanie, pozwoli rodzicowi zrozumieć co dziecko faktycznie ma do przekazania.** Poprzez aktywne słuchanie pokazujemy dziecku, że interesuje nas to co ma nam do powiedzenia. Dziecko nie czując się ignorowane i lekceważone, będzie chciało z rodzicem rozmawiać. W przeciwnym razie może starać się radzić sobie samodzielnie i szukać wsparcia i zrozumienia na zewnątrz np. w sieci.



- Nie zadawaj stale tych samych ogólnych pytań, np. „Jak w szkole”, a postaraj dowiedzieć się czegoś bardziej konkretnego, np. jak poszła klasówka, czy dziecku podobały się nowe zajęcia
- Rozmawiając z dzieckiem nie zbywaj go zdawkowymi odpowiedziami, tylko staraj się odpowiadać w bardziej rozbudowany sposób
- Nie wywieraj presji na dziecku zadając wiele pytań na raz, ponieważ dziecko może wtedy odpowiedzieć wymijająco. Jest duża szansa, że więcej powie, kiedy będzie mogło wypowiedzieć się spokojnie.
- Nie neguj dziecka emocji, np. „Nie przesadzaj!” kiedy dziecko mówi „Mamo, jestem zły, bo Antek się do mnie brzydko odezwał!”, zamiast tego powiedz „To musiało być przykre”.
- Utrzymuj z dzieckiem kontakt wzrokowy podczas rozmowy, w ten sposób pokazujesz dziecku, że to co mówi jest dla ciebie ważne
- Potwierdzaj, że rozumiałeś co dziecko do ciebie mówi, np. „Tak, rozumiem”, ewentualnie upewnij się np. „O ile dobrze zrozumiałam, to...”, „Chciałeś powiedzieć, że...”
- Uszanuj uczucia dziecka, mówiąc np., „rozumiem, że boisz się, że źle ci poszło na klasówce”.
- Wyrażaj swoje uczucia w związku z dziecka zachowaniem oraz przedstaw konsekwencje „Kiedy krzyczysz na siostrę, boję się, że jest jej przykro”.
- Opisuuj co zauważasz u dziecka, np. „Widzę, że z jakiegoś powodu jesteś zły”.





1.3. WYKORZYSTAJ TECHNOLOGIĘ JAKO OKAZJĘ DO ROZMOWY O RZECZACH, KTÓRYMI DZIECKO SIĘ INTERESUJE

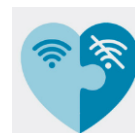
Uzyskanie od dziecka informacji na temat tego co jest dla niego interesujące w sieci może pozwolić rodzicowi uzyskać informacje, których dziecko nie przekazałoby mu wprost. **Rodzie może uzyskać informacje nt. emocji jakie dziecko przeżywa, czego dziecku brakuje, czym się interesuje, co jest dla niego ważne.**



1. Zapytaj dziecko co jest dla niego najbardziej interesujące w sieci, jak lubi spędzać czas w sieci.

2. W zależności od tego co dziecko powie, postaraj się dowiedzieć czegoś więcej, np.

- Jeśli będzie to słuchanie konkretnej muzyki, dowiedz się więcej jaki to jest rodzaj muzyki jakie zespoły ją tworzą, co się dziecku najbardziej podoba w tej muzyce, kiedy lubi jej słuchać.
- Jeśli będzie to oglądanie profili konkretnych osób, dowiedz się kim są te osoby, za co dziecko je ceni, co jest fajnego w tym, czego dziecko dowiaduje się z ich profili
- Jeśli będzie to gra, dowiedz się o co chodzi w tej grze, co dla dziecka jest fajnego w tej grze, dlaczego woli tę grę od innych
- Jeśli będzie to rozmowa na komunikatorze, dowiedz się z kim najczęściej rozmawia, dlaczego tak lubi rozmawiać z tymi osobami, co mu daje ta rozmowa

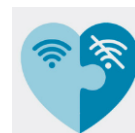




1.4. PRZekaż dziecku jak bezpiecznie korzystać z ICT



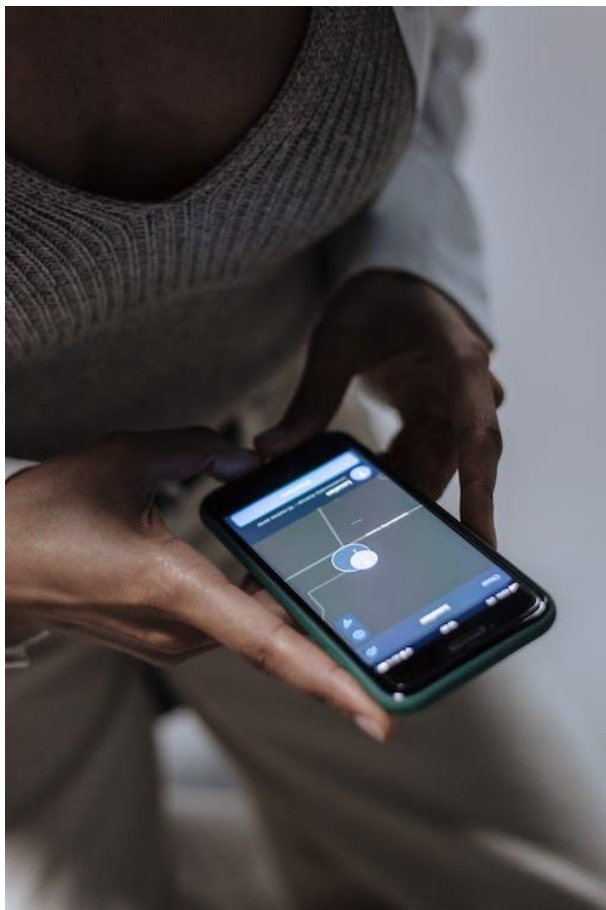
- Uświadom dziecko, że nie może podawać danych osobowych (nazwisko, adres, numer telefonu) osobom poznanym w Internecie a także spotkać się z nimi bez zgody rodziców, ponieważ mogą się podawać za kogoś kim nie są
- Uświadom dziecko, że nie powinno wysyłać zdjęć ani filmów do osób z internetu bez zgody rodziców;
- Uświadom dziecko, że nie można używać obraźliwego języka wobec innych użytkowników, ponieważ jest to mowa nienawiści, która rani innych, ponadto można zostać pociągniętym do odpowiedzialności karnej.
- Uświadom dziecko, że powinno krytycznie podchodzić do treści prezentowanych w sieci. Treści te może zamieszczać każdy, i często nie są one sprawdzone, dlatego można znaleźć tam wiele informacji, które nie są prawdziwe. Wiele treści zamieszczanych w mediach społecznościowych ma niewiele wspólnego z realnym życiem osób, które je prezentują, dlatego dziecko nie powinno się porównywać do osób, które zna tylko z sieci.





1.5. MONITORUJ JAK DZIECKO KORZYSTA Z ICT

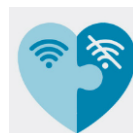
Zadaniem rodzica jest zapobieganie niewłaściwemu korzystaniu przez dzieci z ICT. To zwykle w domu dzieci mają najwięcej czasu na korzystanie z technologii, dlatego tak ważne jest wyznaczanie dzieciom granic i monitorowanie czy dziecko je stosuje.



- Dowiedz się więcej na temat ustawień prywatności narzędzi, aplikacji i usług, np. w Google Play, Google Family Link
- Zawsze włączaj kontrolę rodzicielską urządzeń (lub filtry czy systemy monitorowania)
- Ustal ile czasu dziecko może korzystać z urządzeń.
- Ważne jest nie tylko ustalenie, ale też egzekwowanie zasad. Zatem sprawdzaj czas jaki dziecko spędza korzystając z urządzeń poprzez systemy kontroli rodzicielskiej, np. Google Family Link albo innych dostępnych, sprawdzonych programów monitorujących aktywność dzieci w sieci

Jak skonfigurować kontrolę rodzicielską w Google Play?

- a) Otwórz aplikację Google Play (inaczej Sklep Play) i pamiętaj, że musisz być zalogowany do konta Google.
- b) Kliknij ikonę konta w prawym górnym rogu aplikacji.
- c) Wybierz Ustawienia -> Rodzina -> Kontrola Rodzicielska.
- d) Włącz opcję Kontrola rodzicielska.
- e) Ustaw i potwierdź kod PIN (nie pokazuj go dziecku) – jeśli z jednego smartfona korzysta kilka osób, możesz przypisać różne ustawienia dla różnych kont
- f) Określ treści, które chcesz filtrować i zatwierdź je.





Jak działa kontrola rodzicielska w Google Play?

Jak wynika z powyższej instrukcji, kontrola rodzicielska Google Play odnosi się tylko do pobierania aplikacji, głównie gier z ograniczeniem PEGI. Nie jest to zatem ochrona doskonała, bo ogranicza się wyłącznie do tego, co dziecko może pobrać i za co może zapłacić.

Każda próba pobrania gry wymagającej opłaty wiąże się z autoryzacją kodem PIN. Tym samym kodem PIN, który Ty ustalałeś w ramach Kontroli rodzicielskiej Google Play. Dużo więcej oferuje Google Family Link.

Jak skonfigurować kontrolę rodzicielską w Google Family Link?

- a) Pobierz i zainstaluj aplikację Google Family Link na swoim smartfonie.
- b) Otwórz ją i zaznacz swoje konto jako administratora rodziny.
- c) Pobierz i zainstaluj Google Family Link dla dzieci i nastolatków na urządzeniu dziecka.
- d) Dodaj adresy pocztowe dzieci (Gmail) do swojej wersji aplikacji.
- e) Ustaw filtry w przeglądarce i w aplikacjach.

Przed czym chroni Google Family Link?

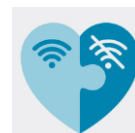
O tym, że Google Family Link rzeczywiście działa świadczą najlepiej negatywne komentarze nastolatków pod aplikacją. Faktem jest, że Family Link umożliwia włączenie ograniczeń na:

- a) gry, muzykę, filmy i książki pobierane przez Google Play.
- b) strony dla dorosłych w przeglądarce Chrome.
- c) wszystkie strony w internecie, z wyłączeniem tych wybranych (określonych przez rodzica).
- d) filtry wyszukiwania w Google (aktywacja Safe Search).
- e) filtry wyszukiwania na YouTube (poza treściami adresowanymi do dzieci).
- f) czas spędzony z aplikacjami na Androida – tu nakładasz blokadę całkowitą oraz ograniczenia czasowe na każdą aplikację.
- g) dzienny limit korzystania z urządzenia, a kiedy ma ono mieć porę snu (urządzenie jest wtedy zablokowane, ale można wykonywać połączenia telefoniczne).

Poza tym w ramach Google Family Link sprawdzisz, gdzie znajduje się dziecko, korzystając z funkcji Sprawdź lokalizację dziecka.

Interfejs pozwala też na sprawdzanie, ile czasu dziecko faktycznie spędzało z daną aplikacją, co ma zastosowanie, gdy nie nakładasz limitu czasowego i chcesz wierzyć na słowo. Tutaj zweryfikujesz, jak dane słowo ma się do rzeczywistości. Podobnie rzecz się ma z pobieraniem aplikacji, w tym także tych pochodzących z nieznanymi źródłami, jak również z dodawaniem użytkowników do urządzenia – co wiąże się z próbą obejścia zabezpieczeń Family Link.

Mało tego, Google Family Link działa na Chromebookach, czyli na laptopach z systemem operacyjnym Google.





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



**Zaleca się, aby dzieci w wieku 6-9 lat korzystały z urządzeń
nie dłużej niż 1-2 godziny z częstymi przerwami**



**Zaleca jest, aby dzieci w wieku 10-14 lat korzystały z urządzeń
nie dłużej niż 3 godziny, nie przekraczając tego czasu**



1.6. ZAANGAŻUJ SIĘ W POSZUKIWANIE RAZEM Z DZIECKIEM RÓŻNYCH FORM SPĘDZANIA CZASU POZA SIECIĄ

Spędzanie czasu poza siecią jest skuteczną metodą zapobiegania uzależnieniom od ICT. Dziecko, które wie jak można w ciekawy i angażujący sposób spędzać czas wolny nie używając technologii, będzie mniej skłonne do nadużywania technologii. Łatwy i szybki dostęp do ICT powoduje, że spędzanie czasu w sieci jest dla dzisiejszego młodego pokolenia najpopularniejszą formą rozrywki i relaksu. Im dziecko pozna więcej atrakcyjnych dla siebie sposobów na alternatywne spędzanie wolnego czasu, i im częściej będzie z nich korzystało tym większa szansa, że w naturalny sposób będzie ograniczać korzystanie z ICT.

Rolą rodzica jest inspirować dziecko do poszukiwania różnych form spędzania czasu poza siecią.



- Pytaj dziecko na bieżąco jak chciałoby spędzać wolny czas
- Jeśli dziecko nie ma pomysłów na spędzanie czasu poza siecią podpowiadaj mu co mogłoby robić
- Możesz stworzyć razem z dzieckiem listę aktywności, które dziecko lubi. Dziecko będzie mogło wykorzystywać te pomysły kiedy będzie miało wolny czas
- W miarę możliwości angażuj się w różne aktywności, którymi możesz się zająć wspólnie z dzieckiem, np. idźcie na rower, rolki, pograjcie w piłkę.
- Nawiąż kontakt z rodzicami dzieci, z którymi przyjaźni się Twoje dziecko i starajcie się wspólnie aranżować aktywności. Możesz się umówić z innymi rodzicami na dyżury., np. w każdym tygodniu jeden z rodziców zajmuje się grupą zaprzyjaźnionych dzieci.
- Zachęcaj dziecko do uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach grupowych. Obserwuj czy dziecko faktycznie jest zainteresowane. Jeśli dziecko wyraźnie sygnalizuje, że te zajęcia nie są dla niego nie zmuszaj dziecka do uczestnictwa i poszukajcie innych zajęć.

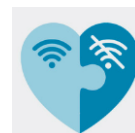




Dofinansowane przez
Unię Europejską

1.7. SZANUJ PRYWATNOŚĆ DZIECKA I ZASTANÓW SIĘ JAKIE TREŚCI WYKORZYSTUJĄCE
JEGO WIZERUNEK ZAMIESZCZASZ W SIECI

Weź pod uwagę to, że wszystko co umieszczasz w sieci na temat Twojego dziecka, może po latach zostać odnalezione i wykorzystane w sposób, którego Twoje dziecko by sobie nie życzyło. **Dziecko jest odrębną jednostką, której należy się szacunek i prawo do prywatności, zatem ogranicz do minimum treści, które umieszczasz na jego temat.**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

2. Wspieraj dziecko w rozwijaniu kompetencji społecznych i osobistych

2.1. KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ROZWIJANIA KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH U DZIECI

Rola kompetencji społecznych i osobistych nazywanych także miękkimi jest kluczowa jeśli chodzi o przyszłość młodego pokolenia, ponieważ dzięki nim dzieci i młodzież uczą się jak żyć i współpracować z innymi ludźmi, jak funkcjonować w ramach grup, jak sobie radzić z własnymi emocjami, i jak optymalnie wykorzystywać posiadany potencjał.

Dziecko charakteryzujące się wysokim poziomem tych kompetencji ma mniejszą skłonność do nadużywania ICT, ponieważ ma szansę rozwijać się w sposób harmonijny. Wspierając dziecko w rozwijaniu kompetencji społecznych i osobistych rodzic ma także szansę ochronić je przed pogarszaniem się jego wyników w nauce, ponieważ ma ono związek z nadużywaniem ICT.

Ponadto, trzeba mieć na uwadze, że dynamiczny rozwój technologii, powoduje, że sytuacja społeczno-gospodarcza w najbliższych dekadach może się zmienić w sposób nie do końca przewidywalny. Eksperti przewidują, że kiedy pokolenie dzisiejszych uczniów szkół podstawowych wejdzie na rynek pracy, wiele obecnie istniejących zawodów może przestać istnieć. **Wysoki poziom kompetencji miękkich ułatwia szybkie i elastyczne reagowanie na zmiany, zatem stają się one kluczowe w odpowiadaniu na wyzwania dzisiejszego świata.**

Dlaczego rozwijanie kompetencji miękkich jest ważne?



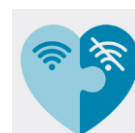
Dzięki rozwijaniu tych kompetencji dzieci i młodzież uczą się jak żyć i współpracować z innymi ludźmi, jak funkcjonować w ramach grup, jak sobie radzić z własnymi emocjami, i jak optymalnie wykorzystywać posiadany potencjał



Wysoki poziom kompetencji miękkich ułatwia szybkie i elastyczne reagowanie na zmiany, zatem stają się one kluczowe w odpowiadaniu na wyzwania dzisiejszego świata.



Dziecko charakteryzujące się wysokim poziomem tych kompetencji ma mniejszą skłonność do nadużywania ICT, ponieważ ma szansę rozwijać się w sposób harmonijny





Dofinansowane przez
Unię Europejską

2.2. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE KLUCZOWE W ROZWOJU MŁODEGO CZŁOWIEKA NA ETAPIE SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ ICH ROLA W ZAPOBIEGANIU UZALEŻNIENIOM

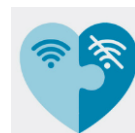


Najważniejsze kompetencje na poziomie szkoły podstawowej



Umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego przeżywania emocji

Regulacja emocji czyli rozpoznawanie i konstruktywne przeżywanie emocji to proces, dzięki któremu ludzie wpływają na to, jakie emocje u nich występują, a także jak ich doświadczają i jak je wyrażają. **Regulacja emocji ma miejsce wtedy, gdy człowiek stara się kontrolować swoje reakcje na daną sytuację – ujawnia je i przeżywa albo hamuje ich ujawnianie i przeżywanie zależnie od tego, co uzna za bardziej adaptacyjne.** Podstawą wszelkich działań mających na celu regulację emocji jest minimalizowanie doświadczania emocji negatywnych i maksymalizowanie emocji pozytywnych. Nie można nie odczuwać emocji, ale można nauczyć się jak je wyrażać, radzić sobie z nimi w sposób konstruktywny.





Bardzo ważnym elementem regulowania emocji jest świadomość i pogłębianie umiejętności kontrolowania i dyskutowania z naszymi myślami. Co prawda w pierwszym momencie człowiek odbiera docierające sygnały ze świata przez zmysły i ciało, to w głowie wtórnie ocenia i kieruje wektor czucia i jego natężenie do świadomości. Tak więc wiele zależy od tego, co pomyślimy o danej rzeczywistości, jak coś nazwiemy np.: „to straszne” czy „to trudne”, „nigdy mi się nie uda”, itp. Do tego potrzebny jest wgląd w nasze myślenie i nauczenie się rozmowy ze swoimi myślami. W tym miejscu sprawdza się znajomość modelu ABCD i E gdzie A to rzeczywistość docierająca do naszych zmysłów, B to myśli, które uruchamiamy najczęściej nieświadomie o tym, co spostrzegamy. C to uczucia jako reakcja na te myśli, a D reakcja behawioralna w związku z uczuciami. Warto sobie ten proces uświadamiać, aby zyskać umiejętność kontrolowania nastroju i dania sobie możliwości pozytywnej i troskliwej dyskusji z pierwotnymi, często skrajnymi i straszącymi ocenami, co w modelu oznaczone jest literką D, czyli korektywne myśli.

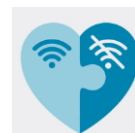
Kompetencja ta jest ważna w zapobieganiu uzależnieniu od ICT, ponieważ jest ściśle związana z psychologicznymi mechanizmami uzależnienia wg Mellibrudy (2006). Mechanizm nałogowego regulowania emocji mówi o tym, że jedyną drogą do uzyskania pozytywnych doznań emocjonalnych jest nałogowe zachowanie. Podobnie dzieje się w przypadku obniżonego nastroju, aby poczuć się lepiej, jedyną metodą jest wykonywanie czynności, która sprawia przyjemność. Zatem umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego przeżywania emocji ogranicza potrzebę uzyskiwania pozytywnych doznań emocjonalnych jakie daje nałogowe zachowanie.



Adekwatna samoocena oparta na zasobach

Samoocena to zespół różnorodnych sądów i opinii, które jednostka odnosi do swojej osoby. Te sądy i opinie mogą dotyczyć zarówno aktualnych właściwości jednostki, jak i jej możliwości. Adekwatność samooceny, czyli świadomość faktycznie posiadanych cech, daje jednostce możliwość wykorzystywania swoich zasobów w sposób sprzyjający zachowaniu dobrej kondycji psychicznej i dobrego samopoczucia, i wpływa na konstruktywne radzenie sobie z problemami i stresem dnia codziennego.

Uzależnienia powstają na bazie niskiej samooceny i na zasadzie błędnego koła ją utrwalają. Pomimo, iż przynoszą chwilową ulgę to w efekcie wzbudzają negatywne emocje powodując poczucie winy, wstyd i osamotnienie. Samotność kojarzona jest z negatywnym doświadczeniem i definiowana jako subiektywny stan emocjonalny połączony z realną izolacją. Samotność jest ważnym czynnikiem wpływającym na nadużywanie ICT.





Dofinansowane przez
Unię Europejską



Umiejętności skutecznej komunikacji, w tym asertywności

Komunikacja to zdolność do porozumiewania się. O skutecznej komunikacji możemy mówić, gdy ludzie rozumieją co do siebie nawzajem mówią. **Przez kompetencję komunikacji rozumiemy zarówno umiejętność przekazu danego komunikatu jak i zdolność rozumienia komunikatu odebranego.** W komunikacji ważna jest asertywność, która jest umiejętnością wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nienaruszających praw innych osób oraz własnego.

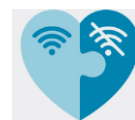
Skuteczna komunikacja jest ważna w zapobieganiu uzależnieniu od ICT, ponieważ sprzyja nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji interpersonalnych, ale również ma wpływ na pozostałe kompetencje społeczne takie jak współpraca, rozwiązywanie konfliktów. Osoba, która posiada umiejętność skutecznej komunikacji nie unika bezpośrednich kontaktów z ludźmi, posiada więzi emocjonalne z najbliższymi – rodziną, przyjaciółmi, a także potrafi wyrazić swoje potrzeby oraz zadbać o nie, co zwiększa dobrostan jednostki.



Umiejętność współpracy

Współpraca to umiejętność pracy w grupie ukierunkowana na osiągnięcie wspólnych celów, zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów. Współpraca to również zdolność tworzenia więzi wśród członków zespołu. Nawiązywanie relacji jest możliwe dzięki wymianie myśli i doświadczeń, dzieleniu się ze sobą emocjami.

Aby umiejętność współpracy mogła zaistnieć, niezbędne są rozwinięte inne umiejętności psychospołeczne takie jak aktywne słuchanie, rozpoznawanie i nazywanie emocji swoich oraz innych ludzi, komunikowanie potrzeb (w tym prośenie o pomoc i oferowanie jej, odmawianie i akceptowanie odmowy), rozwiązywanie problemów i konfliktów, dzielenie się, radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami oraz ewentualnymi porażkami.





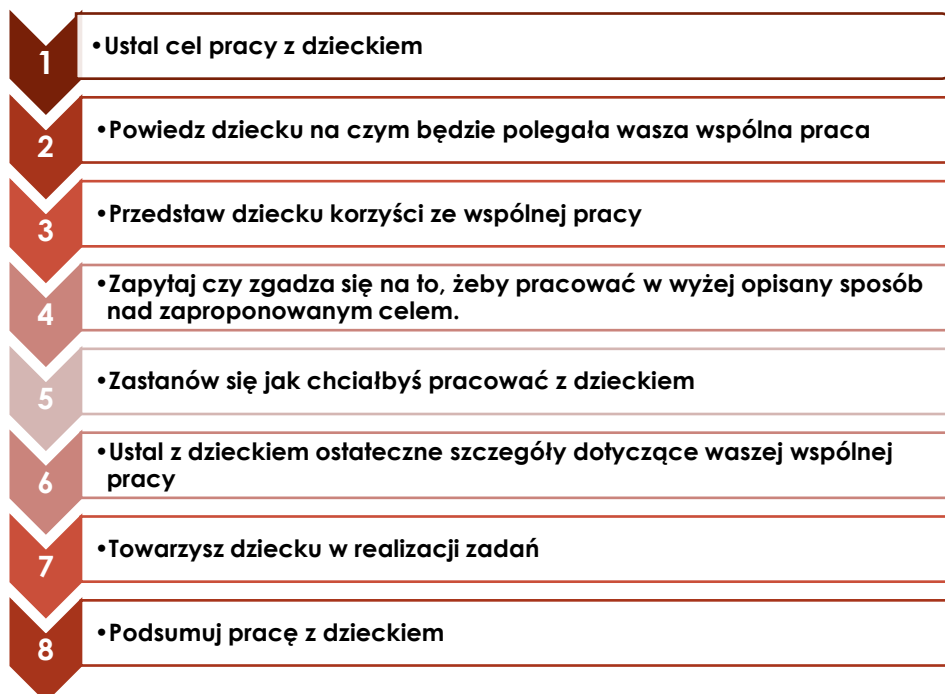
Współpraca jest ważna w zapobieganiu uzależnieniu od technologii, ponieważ związana jest zarówno z relacjami, komunikacją, rozwiązywaniem problemów jak i poszukiwaniem pomocy oraz wsparcia w otoczeniu. **Czynnikiem chroniącym przed uzależnieniem jest świadomość społeczna, uzmysłowienie sobie ważności budowania relacji, okazywania szacunku wobec innych osób, rozpoznawania wpływu własnych działań na zachowania innych osób uwzględniając tolerancję i szacunek do odmienności.**

2.3. JAK OKREŚLIĆ POZIOM KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I OSOBISTYCH U UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH?

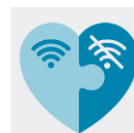
Rodzic, który chciałby stać się dla dziecka trenerem kompetencji społecznych i osobistych, powinien mieć wiedzę na temat poziomu jego kompetencji. **W określeniu poziomu tych kompetencji pomoże rodzicowi załączony do tutoriala kwestionariusz.**

Uzyskane przez dziecko wyniki pozwalają rodzicowi zidentyfikować te kompetencje, których rozwój wymaga wsparcia ze strony rodzica.

2.4. JAK TRENOWAĆ Z DZIECKIEM W ŚRODOWISKU RODZINNYM KOMPETENCJE SPOŁECZNE I OSOBISTE W KONTEKŚCIE ISTNIEJĄCEJ TECHNOLOGII?



Etapy treningu z dzieckiem





1. Ustal cel pracy z dzieckiem

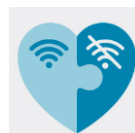
Pomocne będzie zapoznanie się z listą kompetencji oraz wypełnienie kwestionariuszy zawartych w tutorialu. Kwestionariusze pozwolą na określenie potrzeb dziecka jeśli chodzi o rozwój kompetencji istotnych dla niego w okresie rozwoju w jakim obecnie się znajduje, a także będą pomocne do ustalenia czy sposób korzystania przez dziecko z technologii jest zrównoważony.

Zaproponuj dziecku cel odpowiedni do jego potrzeb.



Możesz powiedzieć, że będziecie pracować nad:

- umiejętność współpracy, która pozwoli mu lepiej odnaleźć się w grupie, wspólnie z grupą realizować różne zadania, np. grać w gry zespołowe, wspólnie odrabiać lekcje, razem z innymi podejmować i realizować wspólne inicjatywy
- umiejętność komunikowania się, która pozwoli mu na lepsze zrozumienie innych oraz sprawianie, żeby inni lepiej będzie dziecku rozmawiać z innymi. Będzie też pracować nad asertywnością, która pozwoli mu mówić o swoich potrzebach i ograniczeniach w taki sposób, żeby zadbać o siebie i jednocześnie nie zrobić przykrości komuś innemu.
- samoocenę, której właściwy poziom przyczyni się do tego, że dziecko będzie się lepiej czuło samo ze sobą, lepiej rozumiało samo siebie, znało swoje wady i zalety, osiągało to sobie założy
- umiejętność dobrego i rozwijającego dla niego spędzania czasu wolnego, która pozwoli dziecku w czasie wolnym korzystać z technologii w zdrowy sposób i jednocześnie poświęcać czas na rozrywkę, hobby i inne aktywności „na żywo”



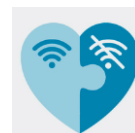


2. Powiedz dziecku na czym będzie polegała wasza wspólna praca



Możesz powiedzieć, że:

- będziesz dziecku dawać różne zadania do zrealizowania.
- wasza praca będzie trwała do
- na każde zadanie dziecko będzie miało określoną przez was ilość czasu
- będziesz dziecku podpowiadać jak zrealizować zadania jeśli dziecko będzie potrzebowało wskazówek.
- jeśli dziecko uzna, że zadanie jest zbyt trudne, wspólnie wymyślicie takie, które dziecko będzie w stanie zrealizować.
- po zakończeniu każdego zadania będziecie rozmawiać o tym jakie trudności dziecko napotkało, jakie uczucia towarzyszyły dziecku podczas realizacji zadania (np. czy była to radość, złość, wstyd), czego się nauczyło i jak by chciało wykorzystać zdobyte umiejętności w przyszłości





Dofinansowane przez
Unię Europejską

3. Przedstaw dziecku korzyści ze wspólnej pracy

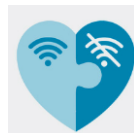


Możesz powiedzieć, że dzięki waszej wspólnej pracy osiągnie dużo korzyści, np. :

- lepiej pozna siebie,
- zdobędzie nowe umiejętności oraz udoskonali te, które już posiada,
- w fajny sposób spędzi czas z rodziną i rówieśnikami,
- będzie się czuło lepiej samo ze sobą i w kontaktach z innymi osobami,
- będzie mu łatwiej mówić o sobie i swoich potrzebach, a także o tym z czym ma trudności

4. Zapytaj czy zgadza się na to, żeby pracować w wyżej opisany sposób nad zaproponowanym celem

Jeśli dziecko ma wątpliwości postaraj się je rozwiązać, albo nieco zmodyfikować cel. **Ważne jest, żeby dziecko chciało pracować nad celem, ponieważ tylko wtedy efekty waszej wspólnej pracy mogą być skuteczne.**





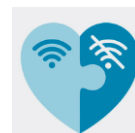
5. Zastanów się jak chciałbyś pracować z dzieckiem

Określone poniżej zalecenia jeśli nie są w pełni możliwe do zrealizowania w waszej rodzinie mogą zostać przez was zmodyfikowane.

- **Praca nad osiągnięciem celu powinna trwać co najmniej 3 miesiące.** Jeśli to możliwe można ją wydłużyć. Pamiętaj, że lepiej zrobić mniej niż w ogóle nie podejmować działania, dlatego jeśli nie masz możliwości pracować z dzieckiem co najmniej 3 miesiące, podejmij krótszą pracę.
- **Możesz prowadzić notatki dotyczące wspólnej pracy, które pomogą ci w ocenie skuteczności realizowanych zadań.** Zapisuj zadania jakie dziecko realizuje, datę kiedy rozpoczęło realizację zadania, kiedy ma je zakończyć, a kiedy faktycznie zakończyło. Po zakończeniu realizacji oceń w skali 1-5 efekt realizacji zadania (1-dziecko nie podjęło prób i nie zrealizowano zadania, 2-dziecko podjęło próbę, ale nie udało się zrealizować zadania, 3-dziecko podjęło kilka prób i częściowo udało mu się zrealizować zadanie, 4-dziecku udało się zrealizować zadanie w całości, jednak nie miało swojego pomysłu jak wykorzystać zdobyte umiejętności w przyszłości, 5-dziecku udało się zrealizować zadanie w całości i miało pomysł/pomysły jak wykorzystać zdobyte umiejętności w przyszłości)
- **Zaleca się, żeby dziecko miało na realizację poszczególnych zadań odpowiednią ilość czasu.** Rodzic ustala z dzieckiem czy zgadza się ono na wykonanie zaproponowanego przez rodzica zadania. Jeśli dziecko potrzebuje więcej czasu na przygotowanie się, przemyślenie ostatecznej wersji zadania, rodzic daje mu ten czas i nie naciska, żeby dziecko zrealizowało zadanie według propozycji rodzica, która nie do końca dziecku odpowiada.

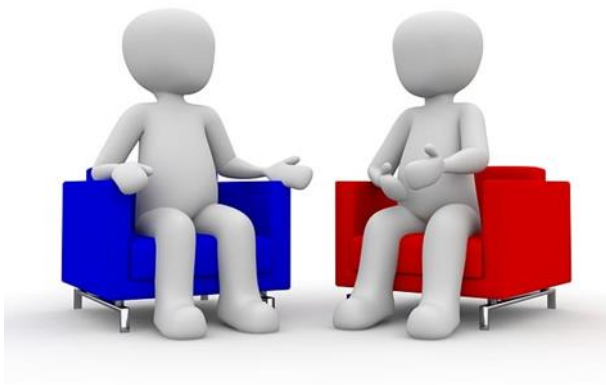


- **Dziecko może prosić rodzica o wskazówki w trakcie realizacji zadania.** Jeśli dziecko nie zadaje pytań, rodzic pyta dziecko o postępy i proponuje swoją pomoc w przypadku trudności.
- Po zakończeniu realizacji zadania lub ostatecznej decyzji o tym, że dziecko nie jest w stanie go zrealizować **rodzic proponuje następne zadanie.**





6. Ustal z dzieckiem ostateczne szczegóły dotyczące waszej wspólnej pracy

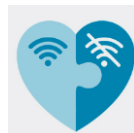


- Ile czasu ma na realizację celu
- Jakie zadania będzie miało do zrealizowania
- Ile ma czasu na zrealizowanie poszczególnych zadań, z zastrzeżeniem, że możecie ten czas wydłużyć w przypadku trudności
- Zachęć dziecko do mówienia na bieżąco o trudnościach w realizacji zadań
- Przekaż dziecku, że w przypadku trudności w realizacji zadania będziesz mu pomagać i dawać wskazówki
- Przedstaw możliwość modyfikowania zadania jeśli dziecko nie będzie w stanie zrealizować zadania w założonej formie

7. Towarzysz dziecku w realizacji zadań



- Jeśli dziecko pyta, staraj się rozwiewać jego wątpliwości, na tyle na ile możesz
- Jeśli dziecko nie zadaje pytań, sam pytaj jak mu idzie realizacja zadania, czy ma trudności, co mu daje satysfakcje, co czuje
- Jeśli uznasz za stosowne dawaj dziecku wskazówki, modyfikuj zadania





8. Podsumuj pracę z dzieckiem



- Po zakończeniu pracy przeanalizuj swoje notatki i podsumuj pracę z dzieckiem
- Zapytaj dziecko co mu dał trening, czego się nauczyło i jak będzie chciało te umiejętności wykorzystać w przyszłości
- Daj dziecku informację zwrotną na temat treningu i efektów jakie według Ciebie przyniósł

2.5. PRZYKŁADOWE CELE DOTYCZĄCE WYBRANYCH UMIEJĘTNOŚCI ORAZ ZADANIA DO WYKORZYSTANIA PODCZAS TRENINGU

Określając szczegółowe cele pracy nad kompetencjami osobistymi oraz społecznymi z dzieckiem możesz skorzystać z niżej podanych przykładowych celów oraz zadań. Przedstawione przykłady mogą być dla Ciebie tylko inspiracją do określenia własnych, bardziej szczegółowych celów i zadań, które są dopasowane do potrzeb dziecka.

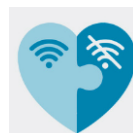


Umiejętność współpracy

Cel: Zwiększenie uczestnictwa w grupowych aktywnościach

Zadania:

- a) Angażujemy dziecko we wspólne prace domowe, np.
 - wspólne sprzątanie, pieczenie ciasta, przygotowanie posiłku (ustalamy z dzieckiem i pozostałymi członkami rodziny kto wykona konkretne zadania, a potem wspólnie realizujemy ustalone prace),





- b) Aranżujemy aktywności rodzinne, i angażujemy dziecko we współorganizację tej aktywności np.
- proponujemy wycieczkę rowerową, dziecko ma zaproponować gdzie lub/i kiedy wycieczka się odbędzie, ustalamy ze wszystkimi członkami rodziny ostateczny pomysł, a potem realizujemy go
 - wyjście na kręgle/do kina/do restauracji itp, dziecko proponuje kiedy się to odbędzie, ustalamy ze wszystkimi członkami rodziny ostateczny pomysł, a potem realizujemy go
- c) Zachęcamy dziecko do wybrania sobie dyscypliny sportu/innych zajęć, które lubi i dołączenia do grupy, która w nich uczestniczy. Prosimy dziecko, żeby po zajęciach opowiadało rodzicowi, co robiło z innymi, czy miało z tego satysfakcję, czy napotkało na jakieś trudności we współpracy z innymi, jakie były rezultaty, jakie uczucia wzbudziły w nim interakcje z innymi



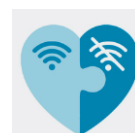
Umiejętność skutecznej komunikacji, w tym asertywność

Cel: Zwiększenie częstotliwości komunikowania się na żywo

Zadania:

- a) zachęcamy dziecko do zaproszenia do domu koleżanki/kolegi. Po spotkaniu pytamy dziecko co robili podczas spotkania, czy chciałoby opowiedzieć o czym rozmawiali, co je zaciekało w tej rozmowie
- b) razem z dzieckiem organizujemy wspólne wyjście/wycieczkę z rówieśnikami (rodzic pełni rolę opiekuna jeśli wiek dzieci i rodzaj zajęcia tego wymaga). Prosimy dziecko, żeby przedstawiło pomysł kolegom i dowiedziało się, który z kolegów chce wziąć udział w spotkaniu. Możemy ewentualnie zasugerować, np.
- wycieczkę rowerową
 - wyjście do kina
 - wizytę w kręgielni
 - jeżdżenie na rolkach
 - grę w piłkę
 - wyjście do restauracji

Po spotkaniu pytamy dziecko czy wspólne wyjście podobało mu się. Czy dziecko rozmawiało z kolegami o czymś co je zaciekało i czy chce nam o tym opowiedzieć. Możemy też zapytać jakie uczucia wzbudziły w nim interakcje z kolegami.





Cel: Poprawa umiejętności słuchania

Zadania:

- a) opowiadamy dziecku historię z własnego życia, np. z dzieciństwa, lub inną historię, która może je zainteresować i prosimy, żeby ją w kilku zdaniach streściło. Zachęcamy dziecko, żeby podczas słuchania zadawało pytania jeśli czegoś nie rozumie lub chciałoby poznać więcej szczegółów.
- b) przekazujemy dziecku, że jeśli nie rozumie czegoś co powiedziała inna osoba, może poprosić tę osobę o dokładniejsze wytłumaczenie tego zagadnienia. Za kilka dni pytamy dziecko czy udało mu się uzyskać informację, która pozwoliła mu zrozumieć to zagadnienie. Jakie uczucia towarzyszyły dziecku kiedy zadawało pytania. Na koniec zachęcamy dziecko, żeby starało się podobnie zachowywać w innych podobnych sytuacjach.

Cel: Poprawa umiejętności wypowiadania się w sposób zrozumiały

Zadania:

- a) prosimy dziecko, żeby opowiedziało nam ze szczegółami jak wyglądał jego dzień w szkole, na zajęciach lub na treningu. Podczas słuchania zadajemy pytania szczegółowe.
- b) prosimy dziecko, żeby opowiedziało komuś z otoczenia historię, lub coś opisało i poprosiło, żeby ta osoba zapytała czy ta osoba wszystko rozumiała, a jeśli nie to, żeby powiedziała dziecku co było niejasne. Prosimy, żeby dziecko doprecyzowało niejasności.

Cel: Nauczenie się wyrażania swoich potrzeb

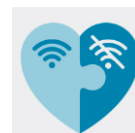
Zadania:

- a) Przypomnij sobie lub wyobraź sobie, że któryś z domowników proponuje Ci coś na co nie masz ochoty. Zastanów się jak mogłabyś/mógłbyś to wyrazić, żeby nie zrobić tej osobie przykrości.
Będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości postaraj się powiedzieć, że nie masz na to ochoty w taki sposób, żeby nie zrobić przykrości tej osobie
- b) Wyobraź sobie, że zależy Ci na tym, żeby kolega/koleżanka Ci w czymś pomógł. Zastanów się jak możesz ją o to poprosić, żeby nie czuła się zmuszona do zrobienia tego.
Będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości postaraj się wyrazić swoją prośbę w taki sposób, żeby nie wywierać presji na koledze/koleżance

Cel: Nauczenie się wyrażania swojej opinii

Zadania:

- a) poproś dziecko, żeby sobie przypomniało jak uczestniczyło w jakiejś rozmowie rodzinnej i miało swoje zdanie, którego nie wyraziło. Co by wtedy powiedziało? Czy mówiąc to zrobiłoby komuś przykrość? Jeśli tak, poproś, żeby wyraziło swoje zdanie w taki sposób, żeby okazać szacunek rozmówcom. Poproś, żeby będąc w podobnej sytuacji w rzeczywistości zabrało głos w taki sposób, żeby żaden z jego rozmówców nie czuł się urażony.





Adekwatna samoocena oparta na zasobach

Cel: Zwiększenie świadomości w zakresie posiadanych cech i predyspozycji

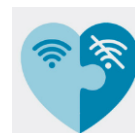
Zadania:

- b) prosimy dziecko, żeby wypisało/powiedziało jakie ma cechy, które uważa za swoje zalety (cechy, w czym jest dobre) i uzasadniło dlaczego tak uważa. Po przedstawieniu ich przez dziecko skomentuj to co dziecko napisało/powiedziało. Możesz powiedzieć, że też tak uważasz, albo podpowiedzieć dziecku, że zauważyłeś/zauważyłaś, że jest dobre także w czymś innym.
- c) prosimy dziecko, żeby wypisało swoje wady (cechy, z czym ma trudności), i uzasadniło dlaczego tak uważa. Po przedstawieniu ich przez dziecko skomentuj to co dziecko napisało/powiedziało. Powiedz dziecku, że jeśli ktoś ma motywację można pracować nad zmianą. Można też zaakceptować swoje wady, bo każdy człowiek ma wady.
- d) prosimy dziecko, aby zapytało kogoś z otoczenia co w nim lubi. Po tym jak dziecko to zrobi pytamy co ta osoba odpowiedziała, jak dziecko to odebrało, jakie uczucia w nim to wzbudziło. Możesz zapytać jak sądzi za co jeszcze mogą je lubić inni ludzie. Na koniec możemy też wyrazić własne zdanie, i powiedzieć za co według nas może być lubiane.

Cel: Zwiększenia świadomości na temat sprawczości

Zadania:

- a) prosimy dziecko, żeby przypomnielo sobie jakieś trudne sytuacje, z którymi sobie poradziło, i żeby opowiedziało w jaki sposób sobie poradziło, co wtedy czuło. Mówimy dziecku, że jesteśmy dumni, że tak świetnie sobie poradziło.
- b) prosimy dziecko, żeby przypomnielo sobie jakieś trudne sytuacje, z którymi sobie nie poradziło i spróbowało pomyśleć jak mogłoby sobie z nimi poradzić, gdyby ponownie podobna sytuacja się wydarzyła. Jeśli dziecko nie ma pomysłu, wspieramy dziecko w szukaniu rozwiązań podpowiadając, naprowadzając. Na koniec podkreślamy, że dużą wartością jest też poszukiwanie rozwiązań, nawet jeśli nie do końca uda się je wprowadzić w życie.





Dofinansowane przez
Unię Europejską

3. Wspieraj dziecko w zrównoważonym korzystaniu z ICT poprzez trening zmierzający do nabycia nowych nawyków w tym zakresie

PRZYKŁADY CELÓW I ZADAŃ REALIZOWANYCH W RAMACH TRENINGU

Cel: Modyfikacja sposobu korzystania z technologii

Zadanie:

Ustalamy z dzieckiem, że wprowadzamy w życie nowy sposób korzystania z urządzeń, np. nie korzysta z urządzeń przy posiłkach; co najmniej 2 godziny przed snem ostatni raz korzysta z urządzeń; podczas rozmów z domownikami nie korzysta z urządzeń; korzysta z urządzeń po odrobieniu z lekcji.



Spisujemy z dzieckiem na kartce ustalone zasady, wieszamy ją w widocznym miejscu i na bieżąco monitorujemy czy dziecko je stosuje.

Cel: Ograniczenie czasu spędzanego z wykorzystaniem technologii

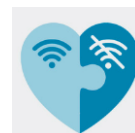
Zadanie:

Ustalamy z dzieckiem, że w ciągu tygodnia po szkole spędza nie więcej niż godz. korzystając z urządzeń, a w weekend Ustalamy także, że w urządzeniach zostaną włączone aplikacje sumujące czas, do których dostęp będą mieli rodzice.



Zgodnie z najlepszą wiedzą, dzieci w wieku 6-9 mogą korzystać z urządzeń 1-2 godziny dziennie z częstymi przerwami, w przypadku dzieci 10-14 do 3 godzin, bez przekraczania ustalonego czasu.

Spisujemy z dzieckiem na kartce ustalone zasady, wieszamy ją w widocznym miejscu i na bieżąco monitorujemy czy dziecko je stosuje, korzystając z aplikacji, które zostały włączone.





4. Wspieraj dziecko w konstruktywnym spędzaniu wolnego czasu poprzez trening zmierzający do nabycia nowych nawyków w tym zakresie

Cel: Znalezienie sposobów na spędzanie wolnego czasu poza siecią, które pasjonują dziecko

Zadania:

Poproś dziecko, żeby wypisało aktywności, które wykonywało w czasie wolnym i które sprawiały mu przyjemność. Następnie, poproś dziecko, żeby wypisało aktywności, których do tej pory nie wykonywało w czasie wolnym, a które mu się podobają i miałyby chęć zająć się nimi.



Jeśli masz pomysły jak dziecko mogłoby spędzać czas możesz je dziecku przedstawić, i zapytać co o nich sądzi.

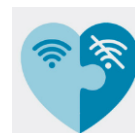
Cel: Zwiększenie ilości czasu spędzanego poza siecią

Zadania:

Umów się z dzieckiem, że co tydzień będzie planować, którymi aktywnościami chciałoby się zająć w najbliższym tygodniu. Ustalcie wspólnie czy jest to możliwe i niech dziecko postara się wstępnie zaplanować, w które dni by się to odbywało.



Umówcie się, że na bieżąco będziecie te plany modyfikować jeśli sytuacja będzie tego wymagała. Spiszcie na kartce wszystko pomysły i powieście kartkę w widocznym miejscu. Raz na tydzień podsumujcie z dzieckiem realizację zadania. Za każdym razem, gdy dziecko wykona to co sobie założyło niech opowie o tym jakie emocje mu towarzyszyły. Jeśli nie udało się czegoś zrealizować porozmawiajcie o tego przyczynach.





VI. WSPÓŁPRACA MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ OD ICT

1. ROLA SILNEJ SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ W SKUTECZNEJ PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ OD TECHNOLOGII

Szkoła to społeczność, którą współtworzą nie tylko nauczyciele, uczniowie, ale także rodzice. **Funkcjonowanie w ramach szkoły jest dla uczniów ważnym doświadczeniem przygotowującym do życia w społeczeństwie.** Aby kształtowanie u uczniów kompetencji społecznych i osobistych, które nie tylko przygotowują uczniów do życia w społeczeństwie, ale także stanowią skuteczną profilaktykę uzależnień, było skuteczne, wszyscy członkowie wchodzący w skład szkolnej społeczności powinni znać swoją rolę oraz współpracować z innymi członkami społeczności z zaangażowaniem.

Jednak, niewątpliwie osobami mającymi kluczowy wpływ na profilaktykę uzależnień, w tym kształtowanie kompetencji społecznych i osobistych u uczniów szkół podstawowych mają ich rodzice. **Pewne uwarunkowania rodzinne stanowią czynniki chroniące przed nadużywaniem technologii, np. zainteresowanie ze strony matki lub ojca.** Są też czynniki związane z funkcjonowaniem rodziny, które sprzyjają nadużywaniu technologii, np. brak wsparcia, dysfunkcyjne zachowanie jednego bądź obojga rodziców, konflikty w rodzinie.

Jak zaznacza Magdalena Rowicka (2015), „w przypadku uzależnień behawioralnych badania na temat czynników chroniących i czynników ryzyka są ograniczone, choć wyniki ewaluacji programów wykorzystujących strategie edukacyjne sugerują istotny wpływ deficytów psychospołecznych na angażowanie się w zachowania problemowe (w tym uprawianie hazardu, nadużywanie komputera, kompulsywne kupowanie czy kompulsywne ćwiczenia)”.

Skorzystanie ze wsparcia szkoły skierowanego do rodziców w ramach projektu „Technology is everywhere. Where is the balance?” może pomóc im zdobyć umiejętności pomocne w zapobieganiu nadużywaniu ICT przez dzieci. Przedstawiciele szkoły mogą doradzić rodzicowi jakimi formami wsparcia należałoby objąć dziecko, jak również podczas regularnie odbywających się spotkań grupowych (coaching) umożliwić mu wymienienie się doświadczeniami z innymi rodzicami realizującymi trening z dzieckiem.

Rolą przedstawicieli szkoły jest także prowadzenie treningów grupowych i indywidualnych (tutoringu) w zakresie rozwijania umiejętności społecznych uczniów. Jako osoby mające przygotowanie do pracy z dziećmi, obserwując swoich uczniów na terenie szkoły niekiedy wychwycić u uczniów czynniki mogące mieć wpływ na rozwinięcie się uzależnienia od ICT. W szczególności wychowawcy, którzy mają najczęstszy kontakt z uczniami oraz najszerszą wiedzę o ich funkcjonowaniu podczas zajęć szkolnych są osobami, które ze strony szkoły mogą odegrać kluczową rolę w zapobieganiu uzależnieniom od ICT. Istotną rolę odgrywają także pedagodzy i psychologowie szkolni, którzy dzięki swojemu przygotowaniu mogą skutecznie wspierać wychowawców w działaniach odbywających się na terenie szkoły.





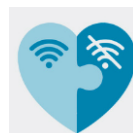
Dofinansowane przez
Unię Europejską



Społeczność szkolna a przeciwdziałanie nadużywaniu ICT

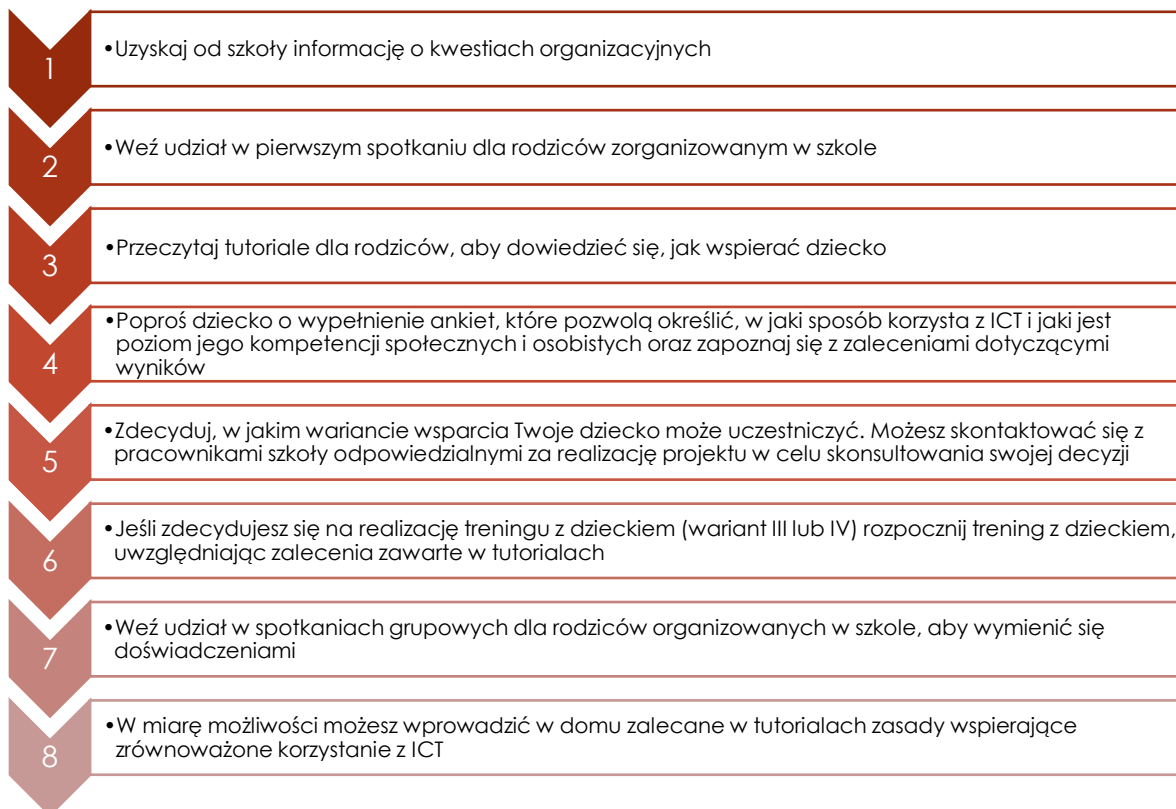
Zatem, efektywne realizowanie profilaktyki uzależnień od ICT możliwe jest tylko dzięki współdziałaniu wszystkich członków wspólnoty szkolnej. Każdy członek wspólnoty ma do odegrania istotną rolę.

Mając na uwadze fakt, że niektórzy rodzice mogą sami potrzebować wsparcia jeśli chodzi o rozwój ich własnych kompetencji społecznych oraz osobistych niektóre szkoły mają nawiązaną współpracę z lokalnymi ośrodkami wspierającymi rodziny. Rodzice mogą od nich pozyskać informację o miejscach, w których dorośli mogą uzyskać wsparcie w rozwoju ich własnych kompetencji. Szkoły mogą także organizować spotkania dla rodziców na terenie szkoły korzystając ze wsparcia specjalistów zatrudnionych w tych ośrodkach. Rodzice posiadający rozwinięte kompetencje społeczne i osobiste będą potrafili wychwytywać nieprawidłowości w rozwoju swoich dzieci, a także bardziej skutecznie wspierać je w rozwoju kompetencji.





2. SCHEMAT WSPÓŁPRACY SZKOŁY Z RODZICAMI



Uczestnictwo rodzica w projekcie krok po kroku

2.1 Podczas pierwszego zebrania w szkole przedstawiciel szkoły przybliży rodzicom założenia uczestnictwa w projekcie „Technologia jest wszędzie. Gdzie jest równowaga?”



Rodzice, którzy wyrażą zainteresowanie wzięciem udziału w projekcie otrzymują tutorial, który zawiera praktyczną wiedzę nt. rozpoznawania oznak uzależnienia od technologii, profilaktyki uzależnień oraz kształtowania kompetencji osobistych oraz społecznych u dzieci i młodzieży.

- a) Każde dziecko, którego rodzic wyraził zgodę, może wziąć udział w zajęciach grupowych realizowanych w ramach projektu „Technology is everywhere. Where is the balance?”



- b) Dodatkowo dziecko może wziąć udział w zajęciach indywidualnych w szkole (tutoring) oraz pracować z rodzicem w domu w celu trenowania kompetencji osobistych i społecznych.
- c) Niezależnie rodzic może wziąć udział w grupowych spotkaniach dla rodziców. Spotkania te służą wzajemnemu wspieraniu się rodziców, którzy pracują z dziećmi w domu nad rozwojem kompetencji osobistych i społecznych.

2.2. Wykorzystując tutorial dla rodziców rodzic może samodzielnie określić mocne i słabe strony swojego dziecka jeśli chodzi o kompetencje osobiste oraz społeczne, a także ryzyko nadużywania technologii (w oparciu o listę kompetencji oraz kwestionariusze zawarte w tutorialu).

2.3 Rodzic kontaktuje się z przedstawicielem szkoły i konsultuje potrzeby dziecka w zakresie treningu kompetencji, a następnie wspólnie z przedstawicielem szkoły ustalają wariant treningu jakim zostanie objęte dziecko określając jednocześnie cel pracy z dzieckiem, jeśli dziecko zostanie objęte pracą indywidualną. W ustaleniu jaki wariant pracy jest zalecany rodzicowi oraz nauczycielowi mogą pomóc załączone do tutoriala kwestionariusze.

- a) Wariant I (minimalny, zalecany w wyjątkowych sytuacjach, kiedy praca indywidualna nie jest możliwa lub dziecko przejawia bardzo wysoki poziom kompetencji) – dziecko uczestniczy tylko w treningu grupowym w szkole
- b) Wariant II (zalecany w sytuacji kiedy nie jest możliwa praca z rodzicem w domu) – dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole oraz tutoring
- c) Wariant III (zalecany, kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że tutoring nie jest niezbędny, ponieważ dziecko ma dobre warunki, żeby pracować indywidualnie z rodzicem) - dziecko uczestniczy w treningu grupowym oraz pracuje z rodzicem w domu
- d) Wariant IV (wariant maksymalny, zalecany w sytuacji kiedy przedstawiciel szkoły i rodzic uznają, że dziecko potrzebuje większego indywidualnego wsparcia) - dziecko uczestniczy w treningu grupowym w szkole, pracuje z rodzicem w domu, a także jest objęte tutoringiem



2.4. Jeśli dziecko zostanie objęte pracą indywidualną z rodzicem, rodzic pracuje z dzieckiem w domu realizując działania zmierzające do osiągnięcia zakładanego celu.



- a) Rodzic pełni rolę trenera kompetencji osobistych i społecznych w środowisku domowym a także dba o zachowanie równowagi w korzystaniu z technologii przez dziecko.
- b) Rola jaką spełnia rodzic polega przede wszystkim na motywowaniu dziecka poprzez różne zadania do rozwijania kompetencji osobistych i społecznych przy jednoczesnym zachowywaniu równowagi w korzystaniu z technologii w życiu codziennym.
- c) Rodzic korzystając z przykładów opisanych w tutorialu określa zadania, które dziecko następnie realizuje. Jego rolą jest też monitorowanie realizacji zadań oraz dawanie dziecku wskazówek, podpowiedzi oraz informacji zwrotnej.
- d) Aby praca dziecka była skuteczna rodzic powinien sam dawać dziecku przykład, ponieważ jest dla niego wzorem do naśladowania, a także wdrożyć w domu zalecenia sprzyjające zrównoważonemu korzystaniu z ICT.

2.5. Rodzic, który zdecydował się na uczestnictwo w spotkaniach grupowych dla rodziców (coachingu) na drugim zebraniu oraz kolejnych ma okazję wymienić się z innymi rodzicami doświadczeniami z pracy realizowanej z dzieckiem w domu.



Dyskusja grupowa ma służyć wzajemnemu inspirowaniu i wspieraniu się rodziców. Na koniec każdego ze spotkań przedstawiciel szkoły prosi rodziców o określenie w skali 0-5 jak bardzo dziecko zbliżyło się do realizacji celu (0-w ogóle nie osiągnęło celu, 5-osiągnęło cel) i prosi rodziców o zapisywanie po każdym ze spotkań wskazanych wyników, dzięki czemu rodzic może obserwować jaki jest postęp w realizacji celu przez dziecko.

2.6. Na ostatnim zebraniu następuje podsumowanie pracy. Przedstawiciel szkoły daje rodzicom możliwość dyskusji na temat efektów jakie dzieci osiągnęły w wyniku treningu. Rodzice podczas zebrania są poproszeni o wypełnienie krótkiej ankiety dotyczącej efektów wspólnej pracy z dzieckiem co jest dla rodzica okazją do refleksji na temat procesu jakim była praca z dzieckiem.

2.7. Jeśli dziecko zostanie objęte pracą indywidualną z nauczycielem, dziecko pracuje w szkole z tutelem realizując zadania zmierzające do osiągnięcia zakładanego celu.

2.8. Rodzic może skorzystać z przekazanych przez szkołę kontaktów do lokalnych ośrodków, w których rodzice mogą uzyskać wsparcie w rozwoju ich własnych kompetencji.

2.9. Jeśli szkoła zdecyduje się na organizowanie spotkań ze specjalistami w zakresie rozwoju kompetencji społecznych i osobistych rodziców, rodzic może skorzystać z takich spotkań na terenie szkoły.



Bibliografia

Ancheta-Arrabal, A., Donato, D., Giménez, N (2023) La competencia digital y el uso responsable de herramientas digitales en la educación obligatoria. diseño de una propuesta pedagógica para la innovación. In Blanca Berral Ortiz; José Antonio Martínez Domínguez; Daniel Álvarez Ferrándiz & Juan José Victoria Maldonado (eds.) INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA EN CONTEXTOS DIFERENCIADOS (pp.869-880). Dykinson, Madrid.

Ancheta-Arrabal, A. y Uzarska-Bachmura, M. (2022). La realidad hipertecnológica de la infancia y el equilibrio con la LifeComp. Cuadernos de pedagogía, N° 528, pp. 118-123.

Błachnio, A., Przepiórka, I. Pantic, (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. Computers in Human Behavior, 55, 701-705.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Boruch, W., & Batakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. Personality and Individual Differences, 94, 26–31.

Błachnio, A., Przepiórka, A., Benvenuti, M., Cannata, D., Ciobanu, A. M., Senol-Durak, E. & Popa, C. (2016). Cultural and personality predictors of Facebook intrusion: A cross-cultural study. Frontiers in psychology, 7, 1895.

Czardybon, B., Terapia schematów w pracy z osobami uzależnionymi od czynności i z grup ryzyka (cz. I)

Dębski, M, (2019), Internetowa rewolucja. Wpływ rozwoju nowych technologii na funkcjonowanie dzieci i młodzieży, <https://portal.librus.pl/>

Erikson E., (2000), Dzieciństwo i społeczeństwo, Warszawa

Fijewska-Król, M., (2020), Stanowczo, łagodnie, bez lęku. Wydawnictwo W.A.B. Warszawa

Gajda, J, (2023), Uzależnienie od internetu w świetle dotychczasowych badań, por.: <http://www.psychologia.net.pl/arttykul.php?level=561>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Horvath J, Mundinger C, Schmitgen MM, Wolf ND, Sambataro F, Hirjak D, Kubera KM, Koenig J, Christian Wolf R, (2020), Structural and functional correlates of smartphone addiction, Addictive Behaviors, Volume 105,

Makaruk, K., (2012) Wójcik S. & Konsorcjum, EU NET ADB, EU NET ADB BADANIE NADUŻYWANIA INTERNETU PRZEZ MŁODZIEŻ W POLSCE, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa

Mellibruda J., Sobolewska – Mellibruda Z. (2006) Integracyjna psychoterapia uzależnień Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa.





Morbitzer Janusz, (2012), O istocie medialności młodego pokolenia, „Neodidagmata” 33/34, Poznań

Osiński, G., (2023), Cyfrowi niewolnicy. Transhumanizm w praktyce, ISBN 978-83-67453-00-4, Wydawnictwo Prohibita, Warszawa

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. Computers in Human Behavior, 34, 284–290.

Pattier, D., Reyero, D, (2022) Educación, XX1, 25 (2), 223-241, Contributions from the theory of education to the investigation of the relationships between cognition and digital technology

Prensky, M. , (2001) Digital Natives, Digital Immigrants, On the Horizon (MCB University Press, Vol. 9 No. 5

Rowicka M., (2015), Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka. Warszawa, Ministerstwo Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Rowicka, M. (2018). E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia. Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Fundacja Praesterno.

Woronowicz, B. T., (2009), Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia, wyd. PARPAMedia, Warszawa,

Ye Y, Lin L., (2015), Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. Psychol Rep;116(1):164-75.

