DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

PORADNIK DLA RODZICÓW

- Jak rozpoznać, czy moje dziecko jest uzależnione od smartfona?
- Jak sprawdzić, czy moje dziecko gra za dużo?
- Jak chronić dziecko przed internetową pornografią?
- Jak pomóc dziecku radzić sobie z zagrożeniami wirtualnego świata?
- Jak przeprowadzić cyfrowy detoks?

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Tak jak nie wpuścilibyśmy dziecka na ruchliwe skrzyżowanie bez przygotowania, tak nie wpuszczajmy go do świata Internetu bez wskazania jasnych reguł zachowania w sieci

WAŻNE!

Drodzy Rodzice,

wirtualny świat tak dalece zawładnął naszą codziennością, że przestaliśmy wyobrażać sobie życie bez wysyłania smsów, robienia zakupów przez Internet, gotowania z przepisu na ekranie smartfona czy sprawdzania najszybszej trasy dotarcia do celu.

Cyfrowa przestrzeń **coraz bardziej wciąga również nasze dzieci**, które zafascynowane światem mediów społecznościowych, gier i filmów, a także postawione przed koniecznością nauki zdalnej, spędzają przed ekranami coraz więcej czasu.

Z raportu naszej fundacji ze stycznia 2021 r. wynika, że **średnio było to aż 9 godzin dziennie**. To przecież etat! I to z nadgodzinami…

Jednak wirtualny świat, choć otwiera przed nimi nowe perspektywy, jednocześnie stawia je przed **poważnymi zagrożeniami**. Groźne uzależnienia, pornografia internetowa, cyberprzemoc, problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym – to tylko część z nich.

Jak ustrzec nasze dzieci przed niebezpieczeństwem? Jakie zasady warto wprowadzać i jak je egzekwować? To obszary, w których czasem czujemy się bezradni.

Liczymy, że oba **poradniki przygotowane przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii** – zarówno „Dzieci w wirtualnej sieci", jak i najnowszy „Nastolatki w wirtualnym tunelu", a także inne materiały dostępne na stronie fundacji i prowadzonym przez nią portalu www.rodzice.co – okażą się pomocne w procesie wychowania dzieci ku dorosłości, odpowiedzialności i wolności. Zachęcamy również do pobrania elektronicznych wersji broszur z naszej strony internetowej i rozsyłania ich innym rodzicom.

Broszura powstała we współpracy z Fundacją Instytut Wiedzy o Rodzinie i Społeczeństwie.

JEST WAŻNYM ABY TA BROSZURA DOTARŁA TEŻ JEDNOCZEŚNIE DO RODZICÓW KOLEŻANEK I KOLEGÓW PAŃSTWA DZIECI PO TO, ABY WSPÓLNIE ROZWIĄZYWAĆ TE PROBLEMY.

Bogna Białecka
prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

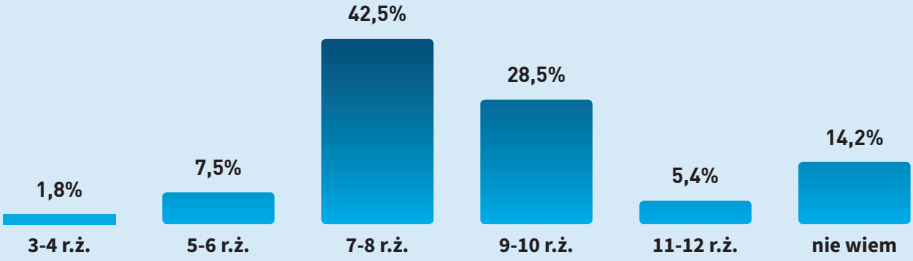
ZAPRASZAMY DO POBRANIA DARMOWEJ WERSJI ELEKTRONICZNEJ:
www.edukacja-zdrowotna.pl/dzieci-w-wirtualnej-sieci/

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Badania i raporty z ostatnich lat nie pozostawiają złudzeń — **Internet staje się przestrzenią coraz bardziej niebezpieczną dla dzieci**. Chodzi zarówno o czas, który nasze dzieci spędzają ze smartfonem czy laptopem, jak i treści, które oglądają, najczęściej bez kontroli dorosłych. **Alarmujące** są również doniesienia o prowadzonych badaniach nad poważnymi skutkami zdrowotnymi, jakie niosą za sobą ekrany i szkodliwe promieniowanie elektromagnetyczne. Bezsporny jest już negatywny wpływ przesiadywania przed ekranem telefonu czy komputera na ludzki mózg.

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

WIEK INICJACJI – KIEDY DZIECKO ZACZĘŁO KORZYSTAĆ Z WŁASNEGO SMARTFONU



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

HISTORIA!

ADAŚ Płakał i krzyczał, że umrze

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

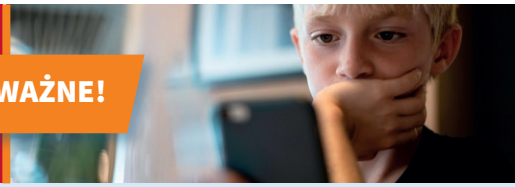
(Źródło: Dyżur telefoniczny Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

CO DZIECI ROBIĄ W SIECI?

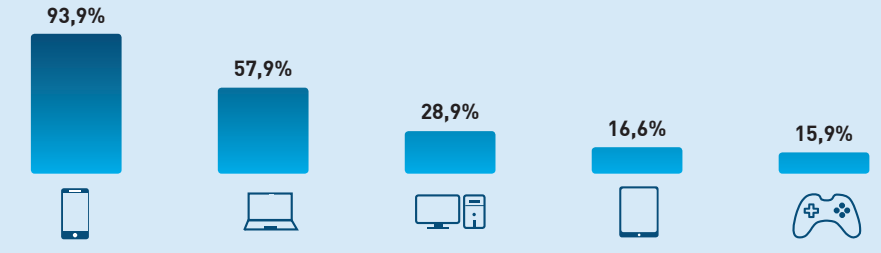
Maluchy zwykle oglądają bajki albo bawią się aplikacjami, a starsze dzieci najczęściej grają w gry, korzystają z serwisów społecznościowych, takich jak np. Instagram, słuchają muzyki albo rozmawiają za pomocą internetowych komunikatorów (1). **Co ciekawe, dzieci intuicyjnie czują, że wirtualny świat pochłania je za bardzo.**

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

WAŻNE!



NARZĘDZIA DOSTĘPU DO INTERNETU, Z KTÓRYCH KORZYSTA POLSKA MŁODZIEŻ



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

Wyniki badań dotyczących wpływu używania smartfonów i tabletów na dzieci – są **wstrząsające**. Wynika z nich, że nadmierne korzystanie z nowych mediów nie tylko wpływa niekorzystnie na rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny dziecka, ale **fizycznie uszkadza jego mózg**. Jak to się dzieje?

Błyskawicznie zmieniające się sceny – w filmach, animacjach, grach, na TikTok i innych mediach społecznościowych – powodują, że nasze dzieci niemal non stop funkcjonują w trybie alarmowym „walcz lub uciekaj". To z kolei sprawia, że co chwila produkowana jest dawka adrenaliny (przyciągająca uwagę dziecka do ekranu) i dopaminy (sprawiająca, że odczuwa błogość i chwilowe uczucie ulgi czy zadowolenia, co utrwala zły nawyk).

Gdy ten stan się utrzymuje, zaburzona zostaje równowaga organizmu i produkowany jest w nienaturalnie wysokiej dawce kortyzol, co prowadzi do rozregulowania układu nerwowego dziecka.

WAŻNE!

Najgroźniejsze jest uszkodzenie płata czołowego, odpowiedzialnego za racjonalną ocenę sytuacji i samokontrolę (naukę, zapamiętywanie, kojarzenie, podejmowanie decyzji). Innymi słowy – zbyt duża ekspozycja na media powoduje fizyczne uszkodzenie mózgu (2).

(1) Zob. poradniki wydawane przez NASK – instytut badawczy podległy Ministerstwu Cyfryzacji; można je bezpłatnie pobrać ze strony http://akademia.nask.pl.
(2) http://rodzice.co/cyberzagrozenia/jak-nowe-media-uszkadzaja-mozg-twojego-dziecka/

DZIECKO, KTÓRE ZA DUŻO CZASU SPĘDZA ZE SMARTFONEM:

- **GORZEJ NAWIĄZUJE RELACJE** – rozmowy za pomocą komunikatorów lub mediów społecznościowych nie są w stanie zastąpić prawdziwej rozmowy, a często wręcz niszczą więzi (3);
- **GORZEJ ŚPI** – według badań 44% młodzieży zasypia ze smartfonem w dłoni, a 4 osoby na 10 budzą się co najmniej raz w nocy z powodu przychodzących powiadomień;
- **GORZEJ SIĘ UCZY** – smartfony powodują zaburzenia koncentracji uwagi i efektywnej pracy oraz nauki. Telefony tresują dzieci, w efekcie czego łatwo rozpraszają się, czują niepokój, gdy przez dłuższy czas nie odezwie się żadne z powiadomień! (4) Prowadzi to do błędnego koła – z jednej strony smartfon rozprasza uwagę, ale jeśli nałogowiec go wyłączy – i tak nie może skupić się na zadaniu. Jego mózg jest wytresowany i czuje niepokój wywołany brakiem rozpraszaczy;
- **GORZEJ SIĘ CZUJE** – prof. Manfred Spitzer alarmuje, że smartfony szkodzą zarówno zdrowiu fizycznemu (nadwaga, wady postawy, krótkowzroczność), jak i psychicznemu (sprzyjają rozwojowi depresji, są powodem uzależnień) (5);
- **GORZEJ FUNKCJONUJE W SPOŁECZEŃSTWIE** – według prof. Spitzera, smartfony niosą również negatywne skutki dla całego społeczeństwa (gorsze wykształcenie, mniejsza solidarność, osłabienie zdolności kształtowania woli, gorsze zdrowie populacji, niepożądane społecznie postawy: narcyzm, znieczulica, poczucie osamotnienia).

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

W wielu krajach lekarze i naukowcy prowadzą badania dotyczące zależności między promieniowaniem elektromagnetycznym a chorobami onkologicznymi, uszkodzeniem pamięci czy niepłodnością (6).

HISTORIA!

MARTA Uciekła z domu, gdy tata chciał zabrać jej smartfon

Trzynastoletnia Marta spędza ponad 9 godzin dziennie wpatrzona w ekran smartfona. Potrafi nie wychodzić z pokoju przez trzy dni. Może przez ten czas nie spać, nie jeść, nie myć się. Nie wypełnia swoich obowiązków – ani domowych, ani szkolnych. Zamknęła się w sobie. Kiedyś zwierzała się siostrze, ciągle przesiadywała w szkółce jeździeckiej - trenowała, jeździła na zawody, odnosiła sukcesy. Z dnia na dzień smartfon zaczął wypełniać jej cały czas. Straciła zainteresowanie jazdą konną, nie spotyka się z koleżankami. Próby odebrania jej urządzenia kończą się napadami złości, rzucaniem i niszczeniem przedmiotów. Przywiązanie do cyfrowego świata jest tak silne, że ma już za sobą pierwszą ucieczkę z domu, gdy po raz kolejny tata chciał odebrać jej urządzenie. Wróciła do domu w eskorcie policjantów i z nadzorem kuratora.

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

(3) Sherry Turkle, Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age, 2015.
(4) Cal Newport, Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World, 2016.
(5) M. Spitzer, *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, Gdańsk 2021.
(6) Por. E. Dworzańska, K. Mitosek-Szewczyk, P. Hołowicka-Kłapeć, A.K. Szewczyk, *Wpływ promieniowania elektromagnetycznego emitowanego przez nośniki mediów elektronicznych na układ nerwowy dzieci*, www.neurologia-dziecieca.pl [dostęp 12.10.2021]; M. Derkacz, *Smartfony i tablety zagrożeniem dla dzieci* , www.medexpress,25.08.2018, [dostęp 13.10.2021].

UZALEŻNIENIA

Każdy z nas zna kogoś uzależnionego, dlatego przerażeniem napawa myśl o tym, że nasze dziecko mogłoby wpaść w sidła nałogu alkoholowego albo narkotykowego.

Tymczasem większość z nas jest skłonna bagatelizować zagrożenia cyberświata, mimo że uzależnione od niego dziecko **mierzy się z tym samym mechanizmem co alkoholik, narkoman czy hazardzista.**

CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD SMARTFONU?

Coraz większa liczba dorosłych i dzieci jest **nadmiernie przywiązana do smartfonu.** Nie wyobrażamy już sobie spędzenia choćby doby bez smartfona. To pierwsza rzecz, którą bierzemy do ręki po obudzeniu i ostatnia przed zaśnięciem. Sami nie zdajemy sobie sprawy, **jak wiele szkód** ten nawyk wyrządza w naszym życiu. W przypadku dzieci zagrożenia są jeszcze poważniejsze (7).

Pierwszym krokiem do uzależnienia jest oczywiście **czas, który spędza się przed wyświetlaczem komórki.** Najnowsze prace badacze dotyczące polskich nastolatków są zatrważające (8). Badania NASK z 2019 r. pokazywały, że średnio polski nastolatek spędza na aktywnym korzystaniu **ponad 4 godziny w ciągu dnia,** a 12% młodzieży powyżej 8 godzin. Gdy dodamy do tego czas przed komputerem, **wychodzi pełen etat** (9).

WAŻNE!

Polski nastolatek aktywnie korzysta ze smartfona

ŚREDNIO PONAD

4 godziny dziennie

ILE CZASU MOJE DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED EKRANEM?

WIEK DZIECKA	ŁĄCZNA ILOŚĆ CZASU DZIENNIE	FILMY	URZĄDZENIA MOBILNE
0-2 lat	x	x	x
3-5 lat	do 1 godz.	√	x
6-12 lat	do 2 godz.	√	x
13-18 lat	do 3 godz.	√	√

Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatryczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne.; za: mniejekranu.pl

CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD SMARTFONA?
DO ROZWIĄZANIA TEST NA STRONIE WWW.RODZICE.CO

(7) http://pytam.edu.pl/lifestyle/258-smartfon-twoj-najprzyjazniejszy-wrog
(8) Raport NASK 2019, www.nask.pl.
(9) Raport FEZiP 2020 „Etat w sieci" oraz raport FEZiP 2021 „Etat w sieci 2.0. zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej" https://rodzice.co/raport-etat-w-sieci-2020/

JAK UCHRONIĆ DZIECKO PRZED SIDŁAMI SMARTFONA?

Przedstawiamy kilka prostych zasad, które – jeśli tylko będziemy je konsekwentnie stosować – pomogą ustrzec nasze dziecko przed poważnymi niebezpieczeństwami:

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

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

- smartwatcha, czyli zegarka pozwalającego na odbieranie i wykonywanie połączeń,
- tradycyjnego telefonu komórkowego bez gier i dostępu do Internetu.

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

Jeśli Twoje dziecko ma już smartfona, ustal jasne limity czasowe korzystania z urządzenia. Dobrze, by zasady obowiązywały wszystkich domowników. Koniecznie odłóżcie telefony na bok w czasie posiłków, przed snem oraz w nocy. Można posłużyć się np. zasadami opracowanymi przez naszych ekspertów – wzór na str. 8.

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

Nie krzywdź swojego dziecka

KUPUJĄC DZIECKU SMARTFON, WYRZĄDZASZ MU OLBRZYMIĄ KRZYWDĘ.

WAŻNE!

CYFROWA RÓWNOWAGA

Jak wykazały doświadczenia powszechnej kwarantanny, nowe technologie **mogą być wielką pomocą**, chociażby w nauce, jeśli tylko będą wykorzystywane w odpowiedni sposób. Nie należy zatem patrzeć na nie tylko jako na źródło zagrożeń. **Warto jednak opracować zasady dotyczące mądrego korzystania z technologii.** Ustalenia powinny zostać potwierdzone podpisem i powinniśmy do nich powracać. To „oficjalne" zobowiązanie pomaga w poważnym potraktowaniu go.

Oto przykładowe zasady, które można dostosować do wieku dziecka i specyficznej sytuacji domowej (10).

SKRZYNKA NARZĘDZIOWA SMART ŻYCIA

ZASADY PODSTAWOWE

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

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

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

BEZPIECZEŃSTWO TECHNOLOGICZNE

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

Podpis dziecka _____ Podpis rodzica _____

(10) wersja elektroniczna dostępna tutaj https://rodzice.co/rodzic/skrzynka-narzedziowa-smart-zycia/

PO CO TAK RADYKALNIE?

Sprawdź, co o smartfonach w rękach dzieci mówili twórcy najpopularniejszych aplikacji i urządzeń elektronicznych:

„Nasze dzieci nie używają iPada. Limitujemy dostęp naszych dzieci do technologii w domu".

Steve Jobs, współzałożyciel i były szef firmy Apple, w odpowiedzi na pytanie Nicka Biltona, reportera „The New York Times" o to, jak dzieciom Jobsa podoba się iPad

„Nie możesz wsadzać twarzy w ekran i oczekiwać, że rozwinie się zdolność dłuższej koncentracji uwagi".

Taewoo Kim, inżynier w One Smart Lab (uczenie maszynowe, sztuczna inteligencja)

„Jestem przekonana, że w smartfonach mieszka diabeł, który czyni spustoszenie w życiu naszych dzieci".

Athena Chavarria, była asystentka prezesa zarządu Facebooka, aktualnie asystentka zarządu w Chan Zuckerberg Initiative

„Na skali od cukierka do kokainy ekrany znajdują się bliżej kokainy. (…) Myśleliśmy, że możemy to kontrolować, lecz kontrola jest poza naszym zasięgiem. [Ekran] przemawia wprost do centrów przyjemności rozwijającego się mózgu. (…) Nie wiedzieliśmy, co robimy z mózgami naszych dzieci do momentu, gdy zaczęliśmy obserwować tego konsekwencje".

Chris Anderson, były redaktor „Wired", twórca GeekDad.com, członek zarządu firmy produkującej roboty i drony

„Wygląda na to, że ludzie produkujący technologię stosują się do kluczowej zasady, przestrzeganej przez dilerów narkotyków – nigdy nie ćpaj własnego towaru".

Adam Alter, „Irresistible", 2017

Nasze dzieci nie mają smartfonów

Postanowiliśmy, że wychowamy nasze dzieci bez smartfonów – dlatego żadne z nich nie ma telefonu z dostępem do Internetu i nie będzie go miało do czasu, aż się usamodzielni. Widzimy na własnym przykładzie, jak łatwo jest się uzależnić od tych „małych komputerów". A skoro dorośli są tak pochłonięci wirtualnym światem, że niekiedy nie potrafią oderwać się od ekranu nawet przy rodzinnym stole czy podczas rozmowy z drugim człowiekiem, to dziecko, które poznaje świat od zera, właściwie nie ma szans, by nie uzależnić się od rzeczywistości on-line. Nie chcemy, by nieukształtowane jeszcze umysły naszych dzieci definiowały świat przez tak prymitywny pryzmat, dlatego pozwalamy jedynie na korzystanie z prostych telefonów komórkowych bez dostępu do sieci.

Nie jest to łatwe – dzieci od pierwszych szkolnych lat są poddawane olbrzymiej presji posiadania smartfona. Nie ukrywam, że czasami i nasze dzieci buntowały się przeciw tej decyzji, skarżyły się, że posiadanie Nokii, z której można wyłącznie zadzwonić lub wysłać sms, to obciach itd. Ale bardzo dużo im tłumaczyłam, wyjaśniałam motywy naszego podejścia, wskazywałam konkretne zagrożenia. Myślę, że zrozumieli. Moja 13-letnia córka bardzo mnie zaskoczyła – oddała mi smartfon, który znalazła w domu, mówiąc: „Zabierz to ode mnie, już rozumiem, o co ci chodzi".

Karolina Elbanowska, mama dziesięciorga dzieci

NIEBEZPIECZEŃSTWA CYBERŚWIATA CO MOŻE ZRANIĆ MOJE DZIECKO W SIECI?

Poza nadmiernym przywiązaniem do wirtualnego świata, nasze dzieci bardzo łatwo mogą natknąć się w cyberprzestrzeni na **wulgarne i brutalne treści.** Dlatego tak ważne jest, byśmy również w cyberświecie pozostawali krok przed dzieckiem, nigdy w tyle.

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

WAŻNE!

Oto najbardziej szkodliwe treści, na które dziecko może natknąć się w sieci:

CYBERPRZEMOC (RANI W REALU)

To nękanie, wyśmiewanie, publikowanie obraźliwych czy ośmieszających kogoś treści, szantażowanie, straszenie w świecie wirtualnym. Jest równie groźne jak przemoc rówieśnicza w realu, a często jest jej uzupełnieniem. Na przykład ośmieszające zdjęcie w ciągu kilku sekund może wyświetlić się na smartfonach całej klasy, a nawet szkoły. Dla nastolatka, dla którego akceptacja rówieśników jest niezwykle ważna i który nie wykształcił mechanizmów obrony, to bardzo trudna sytuacja.

PATOSTREAMING

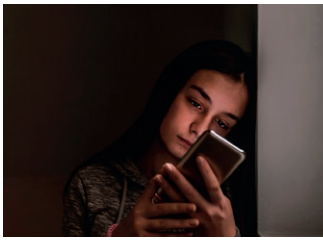
To bardzo destrukcyjne transmisje na żywo z patologicznych sytuacji, np.: libacji alkoholowych, bijatyk, a nawet znęcania się nad bezdomnymi czy zwierzętami. Patotreści niszczą psychikę i system wartości dzieci. Najdrastyczniejsze momenty, to tzw. shoty. Szacuje się, że wulgarne treści ogląda już prawie 40% dzieci w wieku 13-15 lat, jednak wiele młodszych dzieci też bywa zafascynowanych patostreamerami.

SEKSTING I NUDESY

W młodzieżowym slangu nudesy to rozbierane zdjęcia wysyłane innym osobom. Według badań z 2015 roku aż 28% polskich nastolatków przynajmniej raz wysłało komuś nagie zdjęcie (niekoniecznie swoje)(11). Sekstingiem jest przesyłanie intymnych zdjęć oraz nagrań o charakterze erotycznym. Zjawisko jest szczególnie popularne wśród nastolatków i wiąże się z ryzykiem rozpowszechnienia tych treści oraz szantażu finansowego.

(11) S. Koziej, (Nie)wiedza rodziców gimnazjalistów na temat zagrożeń internetowych, „Media i społeczeństwo" nr 5/2015.

UWODZENIE DZIECI (CHILD GROOMING) I PEDOFILIA



Proces przygotowywania dziecka do wykorzystania seksualnego polegający na zaprzyjaźnianiu się z nim i zdobywaniu jego zaufania za pomocą sieci. Aby zwabić ofiarę, pedofil ukrywa się za nickiem (pseudonimem), nierzadko udając rówieśnika.

Czas lockdownu i restrykcje dotyczące przemieszczania się spowodowały gwałtowny wzrost zapotrzebowania na livestreaming (pokaz nadawany „na żywo") wykorzystania seksualnego dzieci. Tendencja ta dotyczy całego świata.

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

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

Internet Organised Crime Threat Assesment (IOCTA) 2020, (12)

TREŚCI PRO-ANA

Są to przekazy promujące dążenie do posiadania szczupłej, wychudzonej sylwetki. Ruch skupia rzeszę młodych dziewczyn, które za pośrednictwem Internetu dzielą się efektami walki z fikcyjną często nadwagą. Dziewczęta po zetknięciu z takimi treściami utożsamiają piękno z anorektyczną sylwetką.

HISTORIA!

NATALIA Sposoby na głodzenie się znajdowała w sieci

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

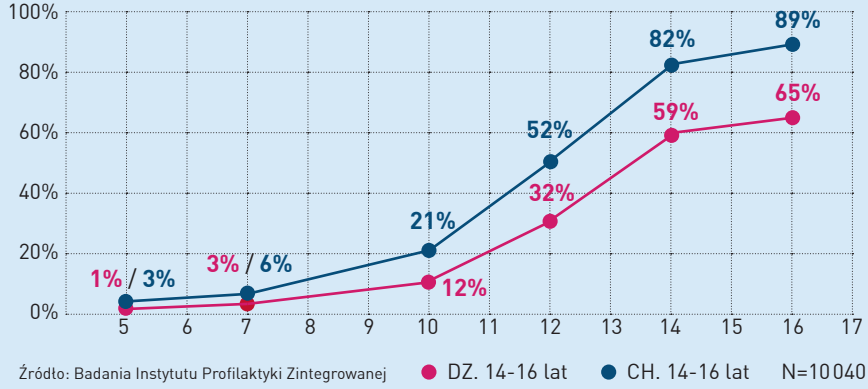
(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

(12) Internet Organised Crime Threat Assesment (IOCTA) 2020, Europol, cytat s. 41

CZY MOJE DZIECKO MIAŁO JUŻ KONTAKT Z PORNOGRAFIĄ INTERNETOWĄ?

To niemożliwe! – zakrzyknie niemal każdy rodzic na wieść o sporym prawdopodobieństwie, że jego 9- czy 12-letnie dziecko oglądało już film pornograficzny. Tymczasem statystyki nie pozostawiają złudzeń – w ostatnich latach **drastycznie obniżył się wiek pierwszego kontaktu z pornografią.** Większość dzieci styka się z nią po raz pierwszy już w wieku 12-13 lat.

PROCENT OSÓB, KTÓRE W OKREŚLONYM WIEKU MIAŁY JUŻ KONTAKT Z PORNOGRAFIĄ



Źródło: Badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej ● DZ. 14-16 lat ● CH. 14-16 lat N=10040

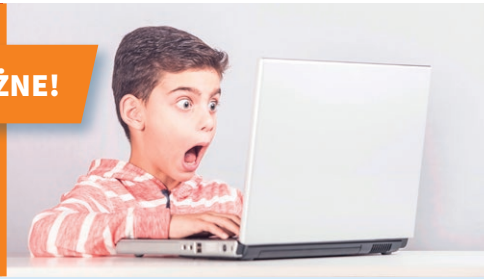
AŻ 52% CHŁOPCÓW W WIEKU 14-15 LAT CELOWO OGLĄDA PORNOGRAFIĘ CO NAJMNIEJ RAZ W MIESIĄCU, W TYM 11% CODZIENNIE LUB CO DWA DNI A KOLEJNYCH 11% NAWET KILKAKROTNIE W CIĄGU DNIA. **PROBLEM DOTYCZY TEŻ 23% DZIEWCZĄT** (13).

PORNOGRAFIA – KOKAINA NA KLIKNIĘCIE

Pierwsze zetknięcie z pornografią internetową najczęściej następuje przypadkiem, jednak dzieci bardzo szybko mogą wpaść w sidła uzależnienia. Do gabinetów psychoterapeutów trafiają już nawet kilkuletnie dzieci (14). Stoi za tym niezwykle łatwy dostęp do tego typu treści – wystarczy jedno kliknięcie, by za darmo i 24 godziny na dobę móc oglądać szkodliwe treści. Tymczasem kontakt z pornografią czyni spustoszenie w mózgu dziecka, uszkadzając go na poziomie organicznym (15). Dotyczy to zwłaszcza kory przedczołowej odpowiedzialnej za samoregulację i samokontrolę.

Pornografia działa na mózg w ten sam sposób co narkotyki i jest tak samo destrukcyjna. Jednak z powodu swojej niemal nieograniczonej dostępności jest o wiele bardziej niebezpieczna.

WAŻNE!



(13) Instytut profilaktyki Zintegrowanej, www.ipzin.org, 2018.
(14) https://www.edukacja-zdrowotna.pl/zdrowotne-spoleczne-i-ekonomiczne-skutki-konsumpcji-pornografii-raport-fezip-2018/
(15) http://rodzice.co/cyberzagrozenia/twoje-dziecko-i-pornografia-jak-to-mozliwe/

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O PORNOGRAFII?

Nie krzycz, nie karz i nie wywołuj poczucia winy, jeśli dziecko zetknęło się z pornografią. Pamiętaj, że Twoje dziecko bardzo cię teraz potrzebuje i wiele zależy od twojej reakcji.

Wyznacz ogólnodostępne miejsce do korzystania z komputera lub laptopa, by dziecko miało świadomość, że w każdej chwili można zobaczyć, co robi. Dzieci, które mają w swoim pokoju komputer, mają gorsze wyniki w nauce

Naucz dziecko, co powinno zrobić, gdy trafi w sieci na złe treści – pornografię lub przemoc. Najprostszy, a zarazem uniwersalny sposób to tzw. zasada trzech sekund. Nazwa wzięła się z tego, że mamy trzy sekundy, by zareagować racjonalnie, zanim emocje wezmą górę.

ZASADA TRZECH SEKUND – INSTRUKCJA DLA DZIECI

1. UWAGA!

Zwróć uwagę, że widzisz coś niewłaściwego, nieodpowiedniego dla ciebie. Nazwij to: „TO JEST PORNOGRAFIA”, „TO JEST PRZEMOC”.

2. ODWRÓĆ WZROK!

Po prostu przestań patrzeć! Natychmiast!

3. POGRATULUJ SOBIE!

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

TO WAŻNE! ZAREAGOWAŁEŚ DOJRZALE, NIE PODDAJĄC SIĘ IMPULSOWI!

ZAJMIJ SIĘ CZYMŚ

Najlepiej od razu zajmij się czymś innym – odejdź, porozmawiaj z kimś o czymś zupełnie innym, przebiegnij się, napij wody, zacznij czytać książkę itp. Zrób coś, co odwróci uwagę od tego, co zobaczyłeś.

POROZMAWIAJ Z MAMĄ LUB TATĄ

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

WIĘCEJ O TYM – JAK ROZPOCZĄĆ Z DZIECKIEM ROZMOWĘ O PORNOGRAFII DOSTOSOWANĄ DO JEGO WIEKU DOWIESZ SIĘ POD ADRESEM: HTTPS://TINYURL.COM/10SPOSOBOW

NIEBEZPIECZNY ŚWIAT GIER

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

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

Badania naukowe pokazują, że wielogodzinne granie w gry elektroniczne, szczególnie gdy jest to połączone z niedoborami snu, powoduje wzrost poziomu agresji u gracza i to niezależnie od treści gier. W wielu grach nie brakuje również elementów erotycznych czy nawet pornograficznych jako nagrody. Tego typu treści seksualizują dzieci i młodzież.

DLACZEGO DZIECKO UZALEŻNIA SIĘ OD GRANIA?

WAŻNE!

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

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

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

W grach nastolatek zwycięża przeciwników, zdobywa wirtualne nagrody... **Ma nienaturalnie dużo okazji do pozornych sukcesów.** A to z kolei zapewnia poczucie błogości.

Jednak w pewnym momencie gry **przestają cieszyć**, a równocześnie dziecko cały czas odczuwa przymus grania. Zalanie mózgu nienaturalnie wysokim poziomem dopaminy powoduje, że organizm zaczyna się przed tym bronić. Likwiduje część receptorów dopaminy.

Skutek? To, co na początku przynosiło radość, już jej nie daje. Tak jak u narkomana po pewnym czasie jedna dawka już nie wystarcza. **Potrzebne są silniejsze dawki** – więcej i więcej. **Dodatkowo uszkodzenia mózgu prowadzą do trudności ze snem i koncentracją, a także zapamiętywaniem czy opanowywaniem emocji.**

CZY MOJE DZIECKO GRA ZA DUŻO?

HISTORIA!

PIOTR Spędza na graniu całe dnie i noce

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

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

Jeżeli dziecko od najmłodszych lat ma dostęp do gier, łatwo się uzależni.

Oto symptomy, które powinny wzbudzić w rodzicach czujność (16):

Fizyczne

Dziecko:

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

Społeczne

Dziecko:

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

Psychologiczne

Dziecko:

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

(16) https://rodzice.co/dobre-praktyki/chron-dziecko-przed-elektronicznym-narkotykiem-jak/

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE GRA ZA DUŻO?(17)

- Ustal limity grania zgodne z przywołanymi już w tej broszurze wytycznymi i ich przestrzegaj.
- Spokojnie wyjaśnij dziecku, z czego wynikają twoje decyzje, a w miarę jego rozwoju tłumacz mechanizmy i procesy zachodzące w mózgu.
- Zapewnij dziecku aktywność naturalnie podnoszącą produkcję dopaminy, np.: uprawianie sportu, rywalizacja, podróże, pochwały, poznawanie nowych smaków itp.
- Upewnij się, czy dana gra nie zawiera niewłaściwych treści, takich jak seksualizacja, przemoc, okultyzm itp.
- Nie nagradzaj za np. dobre wyniki w nauce dodatkowym czasem ze smartfonem czy Internetem, by nie zaprzepaścić pracy włożonej w uwolnienie się od złych nawyków.
- Sprawdź oznaczenia PEGI, czyli Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier obowiązującego w większości krajów, w tym w Polsce. Traktuj je jednak tylko jako wskazówkę, gdyż klasyfikacja bywa błędna (18).

JAK PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS?

Kroki, które należy podjąć, gdy dziecko wpadnie w sidła nałogu (19):

1. Zaplanuj cyfrowy detoks trwający minimum 4 tygodnie.
2. Nie rób niczego gwałtownie – nie zabieraj sprzętu, nie kasuj kont, nie odłączaj Internetu. Daj dziecku czas m.in. na powiadomienie znajomych z sieci o swojej nieobecności.
3. Wytłumacz dziecku, dlaczego musisz zastosować radykalne środki. Powinno ono wiedzieć, że robisz to z miłości, a cyberświat zostaje mu odebrany do czasu, aż nauczy się poruszać w nim w zdrowy sposób.
4. Wypełnij pustkę, która zrodziła się w życiu dziecka podczas detoksu. Zaproponuj np. nowy sport, naukę gry na instrumencie, harcerstwo, wolontariat (20).
5. Zadbaj o rozwój duchowy dziecka – udowodniono, że regularne praktyki religijne i pogłębianie duchowości są jednym z pięciu najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed podejmowaniem ryzykownych zachowań (21).

SZCZEGÓŁOWE INSTRUKCJE ORAZ SYSTEM WSPARCIA DLA RODZICÓW GOTOWYCH PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS U SWEGO DZIECKA ZNAJDZIESZ NA PORTALU RODZICE.CO

(17) Więcej praktycznych porad: http://rodzice.co/cyberzagrozenia/moje-dziecko-gra-za-duzo-praktyczne-porady/
(18) https://rodzice.co/dobre-praktyki/gry-komputerowe-jak-ocenic-czy-nadaja-sie-dla-dziecka/
(19) https://rodzice.co/dobre-praktyki/kiedy-potrzebny-jest-detoks-cyfrowy/
(20) Instrukcje ciekawych zadań dla dzieci na detoksie możesz znaleźć na www. pytam.eu.pl, np. „Zostań bohaterem swojego życia!" oraz „Naucz się dowolnej rzeczy w 20 godzin"
(21) Praca zbiorowa pod red. dr Szymona Grzelaka „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży", Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2015.

DLACZEGO RODZICOM TAK TRUDNO ZDOBYĆ SIĘ NA STANOWCZE KROKI?

Niestety ekrany **stały się swoistą elektroniczną niańką.** Rozbrykane dzieci stają się spokojne i w pozornym skupieniu wpatrują w smartfon czy laptop. Nie jest to jednak prawdziwe skupienie, a sztuczne przyciąganie uwagi przez migające sceny. Mimo to perspektywa kilku godzin spokoju może być dla rodzica, zmęczonego codziennym stresem i obowiązkami, bardzo kusząca, a **elektroniczna niania staje się nieodłączną częścią życia.** Tworzy się z tego błędne koło. Próby odebrania dziecku smartfona, czy wprowadzenia stanowczych ograniczeń spotykają się z oporem, łzami czy nawet rozpaczą lub agresją. Dziecko uspokaja się dopiero odzyskawszy elektroniczny narkotyk.

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

HISTORIA!

Rodzice Kacpra kapitulują, nie chcąc awantur

Chłopiec uwielbia grać w gry. Choć mama widzi problem w wielogodzinnym przesiadywaniu przed ekranem, pozwala na to, by mieć chwilę spokoju i uciec od awantur. W kilku przypadkach, gdy wytrzymała presję syna, zaczął on naciskać na tatę. Ojciec oddawał synowi smartfon, z komentarzem typu: „Niech się dziecko bawi". Rezultat? Syn spędza na graniu coraz więcej czasu, a mama się poddała. Dziś właściwie każda próba ograniczenia czasu ekranowego kończy się wybuchem złości syna i irytacją męża.

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

JAK UCIEC Z PUŁAPKI ELEKTRONICZNEJ NIANI?

- **Bądźcie** zgodni, co do ograniczania dostępu do elektroniki dzieciom. Jeden rodzic nie może podważać starań drugiego w tym zakresie.
- **Namówcie** inne osoby z otoczenia dziecka do ograniczania dostępu do elektroniki. Możecie wprowadzić zasadę, że gdy się razem bawią, smartfony są odłożone. To ciekawe doświadczenie, gdy dzieci odkrywają na nowo, jak to jest być dzieckiem, a nie przyklejonym do smartfona zombie.
- **Miejcie** w domu wiele „zamienników" dla smartfona: gry planszowe, książki, komiksy, materiały plastyczne, klocki itp.
- **Znajdźcie** taki rodzaj rozrywki lub odpoczynku, w którym możecie brać udział całą rodziną przynajmniej raz w tygodniu.
- **Zadbajcie** jako rodzice o adekwatny, zdrowy wypoczynek dla samych siebie. Nie modelujcie odpoczywania przez przyklejenie do ekranu.
- **Jeżeli** próby wprowadzania ograniczeń powodują opór i złość – rozważcie przeprowadzenie dziecku cyfrowego detoksu.

„Jeśli dziecko wpada w histerię z powodu technologii, możesz być pewien, że będzie to robiło częściej. Bądź jednak silny i bądź rodzicem. To ty kontrolujesz wtyczkę."

DR NICHOLAS KARDARAS („DZIECI EKRANU", 2018)

MUSISZ DAĆ COŚ W ZAMIAN

Zarówno w przypadku technowypalenia, czyli nadmiernego, wielogodzinnego, szkodliwego wystawienia na szybko zmieniające się sceny na ekranie (gry, filmy), jak i uzależnienia (od gier, mediów społecznościowych, pornografii), nie wystarczy odstawienie od ekranu. Konieczne jest zaoferowanie czegoś w zamian.

„Jeśli prosisz dziecko, żeby przestało grać w gry, w następstwie czego dziecko tylko siedzi w domu i nic nie robi, będzie to trudna sprawa. Jednak jeśli potrafisz stworzyć alternatywę, która będzie do niego przemawiać – to jest kluczowe."

TIM DRAKE (22)

WAŻNE!

Zachęć dziecko, by zamiast ekranu wybrało inny rodzaj spędzania czasu.

Namów je do:

- aktywności sportowej
- zapisania się do harcerstwa
- zaangażowania się w wolontariat
- odnalezienia i rozwijania hobby.

PRZYRODA – REMEDIUM NA ZATRUCIE EKRANAMI

Wśród różnych propozycji spędzania wolnego czasu szczególną rolę odgrywa hortiterapia, czyli **terapeutyczny kontakt z naturą.** Szereg badań udowadnia, że dzięki zajęciom na świeżym powietrzu, wśród zieleni, o wiele łatwiej jest **doprowadzić do równowagi** zarówno rozregulowany system hormonalny, jak i układ nerwowy.

PROGRAMY TERAPII UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH OPARTE NA KONTAKCIE Z PRZYRODĄ OKAZUJĄ SIĘ BYĆ BARDZIEJ SKUTECZNE NIŻ TRADYCYJNE TERAPIE.

Zaproponuj dziecku:

Budowanie szałasu, zorganizowanie ogniska, piesze lub rowerowe wycieczki po terenach zielonych, kajaki, odkrywanie nowych szlaków, uprawianie roślin, obserwację ptaków, ogrodnictwo itp. (23).

(22) Twórca kursu przyrodniczego „Strażnicy środowiska" (za: Nicholas Kardaras, „Dzieci ekranu", 2018)
(23) Więcej pomysłów: http://www.rodzice.co/dobre-praktyki/co-zamiast-ekranu/

WIĘŹ Z RODZICAMI – PODSTAWOWE NARZĘDZIE ZAPOBIEGANIA PROBLEMOM

Badania Instytutu profilaktyki Zintegrowanej (24) pokazują, że jednym z najważniejszych czynników chroniących dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych jest dobra więź z rodzicami. Rodzice jako przewodnicy są w gruncie rzeczy najważniejsi:

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

Pytanie brzmi – jak to robić?

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

Konkretne porady, jak sprawić, by rodzice stali się autentycznymi przewodnikami swych dzieci i jak budować prawdziwą więź znajdziesz w książkach:

W lipcu 2018 roku francuski parlament przyjął absolutny zakaz korzystania ze smartfonów i tabletów w szkołach

Szymon Grzelak: „Dziki ojciec: jak wykorzystać moc inicjacji w wychowaniu" Poznań 2018

Gordon Neufeld, Gabor Maté: „Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów", Łódź 2016

Manfred Spitzer: „Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?" Niemiecki psychiatra i neurobiolog analizuje wpływ zalewu smartfonów na zdrowie fizyczne i psychiczne, proces zdobywania wykształcenia i życie społeczne

(24) Grzelak (2015)

CO WARTO CZYTAĆ?

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

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

Edukacja-zdrowotna.pl – strona Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Zawiera materiały z konferencji „Porno – kokaina na kliknięcie", a także materiały dydaktyczne i opis szeregu warsztatów dla młodzieży, nauczycieli i rodziców.

PolskieForumRodzicow.pl – portal dla rodziców, tworzony przez rodziców – naukowców, ekspertów i dziennikarzy. Miejsce pozyskiwania informacji, wymiany doświadczeń, rodzicielskich dyskusji, a szczególnie wspólnego działania, którego celem jest rzeczywiste dobro dzieci.

www.warsztaty.help
www.sos.pytam.edu.pl
www.rodzinabezpiecznawsieci.pl
www.szkola-przyjaznarodzinie.pl
www.program.archipelagskarbow.eu
www.dziecinstwobezpornografii.pl
www.leader100.pl
www.twojasprawa.org.pl
www.akademiafamilijna.pl

Bogna Białecka
Ty i Twój nastolatek.

Książka opisuje problemy i wyzwania stojące przed współczesnymi nastolatkami i ich rodzicami. Zawiera sześć działów obejmujących najważniejsze obszary życia, w tym jeden dotyczący cyberprzestrzeni. Jej atutem są praktyczne porady.

John Townsend
Granice w życiu nastolatków.

Wskazówki dra Johna Townsenda, cenionego psychologa i specjalisty w dziedzinie wychowania, pomogą rodzicom nauczyć nastolatka odpowiedzialności za swoje czyny, postawy i emocje.

Nicolas Kardaras
Dzieci ekranu.

Amerykański psychiatra na podstawie bogatego doświadczenia pracy z dziećmi i młodzieżą tłumaczy problem zniewolenia przez nowe media.

Małgorzata Taraszkiewicz
Jak wspierać dzieci w kryzysie?

Poradnik zawiera zestaw działań, zabaw oraz ćwiczeń, które budują siłę i odporność psychiczną dzieci, a przede wszystkim obniżają napięcie i stres.

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii istnieje by chronić i ratować zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Nasi eksperci:

- udzielają porad telefonicznych i online,
- szkolą rodziców, nauczycieli i młodzież podczas warsztatów,
- prowadzą badania i diagnozy stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
- opracowują materiały skierowane do młodzieży i dorosłych.

Cieszymy się, że jeden z poradników trafił w Twoje ręce!
Było to możliwe dzięki hojności naszych Darczyńców, którzy sfinansowali jej opracowanie, wydanie, druk i kolportaż. Dzięki nim poradnik jest bezpłatny.

Nasza misja:

- Walczymy o każdego młodego człowieka, jego rozwój, szczęście, dobre relacje. Pomagamy w kryzysach, zapobiegając zachowaniom ryzykownym i uzależnieniom.
- Angażujemy rodziców w życie ich dzieci, bo wierzymy, że tata i mama mogą być najlepszymi przewodnikami.
- Wspieramy nauczycieli w w realizowanej przez nich roli wychowawcy.

Wydawca: Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (FEZiP),
ul. Konarskiego 6/4 • 61-114 Poznań
kontakt: **511 514 224** **biuro@edukacja-zdrowotna.pl**
Autorki: Bogna Białecka (psycholog), FEZiP
Aleksandra Maria Gil (trener profilaktyki zdrowia psychicznego), FEZiP
Skład: Piotr Białecki

Wydanie III, uzupełnione 2022
ISBN 978-83-939393-3-6