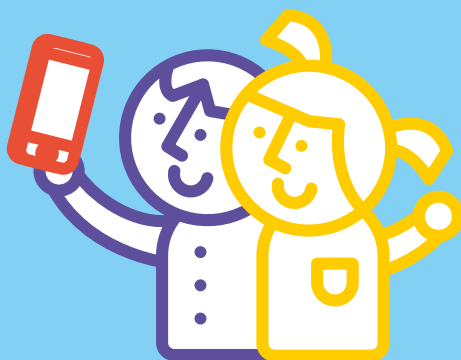


Nowoczesne technologie a nasze dzieci

Poradnik dla rodziców

Co każdy rodzic powinien wiedzieć na temat korzystania przez dziecko z nowoczesnych technologii



Tytuł oryginału: *Net Negotiations: What Every Parent Should Know about Controlling a Child's Use of Technology.*

Copyright © Center for Internet Addiction

Prawo autorskie © 2018 dla polskiej edycji –
Ministerstwo Zdrowia i Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana bez pisemnej zgody Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Tłumaczenie:

Mateusz Jastrzębski

Opracowanie merytoryczne:

dr Klaudia Martynowska

Korekta:

Justyna Domagała

Opracowanie graficzne i skład:

KRYSZTAŁOWA KOREKTA

Wydawca:

Fundacja Dolce Vita
ul. Poprzeczna 26 D
22-400 Zamość
email: mateusz@pario.pl
www.fundacjadolcevita.pl

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISBN 978-83-942233-6-6

Publikacja współfinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Spis treści



Przedmowa	4
Wstęp	5
Uzależnienie ekranowe u dzieci	7
Globalny problem	9
Co mogą zrobić rodzice?	11
ZASADY DLA DZIECI W RÓŻNYM WIEKU	
0-2 lata: Nigdy i nigdzie	34
3-5 lat: Jedna godzina dziennie	35
5-12 lat: Nadzorowane użycie	36
13-18 lat: Odpowiedzialne korzystanie z technologii	38
Książki na półkach	40
O autorce	42
Gdzie szukać pomocy w Polsce?	43



Przedmowa



Przekazujemy Państwu poradnik opracowany przez światowej sławy ekspertkę w dziedzinie zapobiegania i leczenia uzależnienia od Internetu i nowoczesnych technologii dr Kimberly S. Young. Informacje zawarte w poradniku zostały przetłumaczone na język polski oraz dostosowane do polskich realiów tak, żeby można było skutecznie czerpać z nich wiedzę. Znajdą tu Państwo wiele wskazówek, instrukcji oraz porad dotyczących kroków, jakie należy podjąć, by zapobiegać lub minimalizować problemy mogące wyniknąć z korzystania z komputerów, tabletów i smartfonów przez dzieci. Poradnik zawiera również informacje, jak i gdzie szukać pomocy, jeśli dziecko już sprawia problemy związane z użytkowaniem nowoczesnych technologii.

Zachęcamy Państwa do lektury i życzymy sukcesów wychowawczych.

Mateusz Jastrzębski

Prezes zarządu

Fundacja Dolce Vita



Wstęp

Od autorki



„Czy cała ta technologia jest zdrowa dla dzieci?”



W mojej praktyce klinicznej próbuję pomóc rodzicom radzić sobie z dziećmi postępującymi się nowoczesną technologią. Dotyczy to również dzieci, które ukończyły 18 lat i wobec prawa są dorosłe. Niektórzy rodzice mają do czynienia z problemem, którego sami nie mieli, gdy dorośli. Niektórzy nie mieli komputerów ani dostępu do nowoczesnych technologii czy Internetu i dopiero uczą się, jak być rodzicami w epoce cyfrowej. Co oznacza dorastanie w erze technologii? Jakie są tego konsekwencje i jakie powinniśmy mieć obawy, gdy trzy- lub czteroletnie dzieci korzystają z Internetu? Czy Internet i media cyfrowe szkodzą małym dzieciom? W jaki sposób wpływa na dzieci to, że korzystają z komputera zanim jeszcze nauczą się czytać? Co się dzieje, gdy wolą grać online niż wyjść z domu, żeby pobawić się z przyjaciółmi? Są to pytania, których nie było, dopóki Internet nie rozgościł się na dobre w naszych domach. Drobne problemy były już wcześniej, gdy pojawiły się pierwsze gry komputerowe, jednak sytuacja sprzed lat jest nie do porównania z tym, czemu muszą stawić czoła dzisiejsi rodzice dzisiejszych dzieci.



Rodzice potrzebują obecnie wielu wskazówek dotyczących wychowania dzieci w erze technologii cyfrowej. Nowoczesne media mogą bowiem narazić dzieci na treści, do których nie mają dostępu poprzez inne środki przekazu, takie jak radio czy telewizja.

W jakim wieku dziecko może zacząć korzystać z technologii? Różne źródła sugerują poczekać, aż będzie miało dwa lub trzy lata, a nawet wtedy zezwolić na to najwyżej przez godzinę dziennie. Wyniki wczesnych badań nad wpływem technologii na mózg podają, że nadmierne korzystanie z technologii oraz wielozadaniowość powodują problemy z uwagą i brak koncentracji.

Jaki jest wpływ technologii na rozwój społeczny i intelektualny? Jaki jest wpływ na zdrowie fizyczne i rozwój mózgu? Są to najważniejsze pytania, na które nie mogę w tym momencie jednoznacznie odpowiedzieć bez pogłębienia wiedzy na ten temat i przeanalizowania większej liczby danych. Wiadomo natomiast, że wpływ ten jest ogromny i niebezpieczny. Wiadomo, że zbyt częste korzystanie z technologii jest niedobre nie tylko z tego powodu, że jest nadmierne lub kompulsywne, ale również ze względu na to, że uzależnienie dzieci i nastolatków od Internetu stwarza poważne problemy związane ze zdrowiem fizycznym i rozwojem społecznym.

Od lat badam zagadnienie uzależnienia od Internetu. Najpierw pytałam: „czy uzależnienie od Internetu rzeczywiście istnieje?”, teraz pytam: „czy cała ta technologia jest zdrowa dla dzieci?”.



Uzależnienie ekranowe u dzieci



Dostęp do Internetu stanowi istotną część współczesnego świata i jest ważnym narzędziem w edukacji naszych dzieci. Ponadto jest to medium, które dostarcza zarówno dużo informacji, jak i rozrywki. Jednak te same cechy dają dzieciom możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości. Dzięki wirtualnej rzeczywistości dziecko może być kimkolwiek chce, może rozmawiać ze znajomymi na Facebooku lub grać w ekscytujące gry z przeciwnikami ze wszystkich zakątków globu. Jedno kliknięcie myszki pozwala im wejść w inny świat, w którym problemy ich prawdziwego życia przestają istnieć, a wszystkie życzenia dotyczące tego, kim chcą być lub czego chcą doświadczyć mogą od razu się spełnić.

Podobnie jak narkotyki i alkohol Internet stanowi dla dzieci i nastolatków sposób na ucieczkę od bolesnych doświadczeń czy problematycznych sytuacji. Młodzi ludzie zamiast spać, spędzają czas w Internecie. Unikają kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, by uciec w wygodny wirtualny świat online, który sobie stworzyli i ukształtowali.

Dzieci z rodzin, w których brak jest bliskich, satysfakcjonujących relacji lub dzieci, które cierpią z powodu słabych umiejętności społecznych i problemów z radzeniem sobie ze stresem, są w większym stopniu narażone na wytworzenie niewłaściwych nawyków związanych z korzystaniem z Internetu.

Dzieci, które czują się osamotnione, wyobcowane i mają problemy z nawiązywaniem nowych przyjaźni, zwracają się ku niewidzialnym nieznajomym poznanym na czatach internetowych, gdyż szukają uwagi i towarzystwa, których nie doświadczają w swoim prawdziwym życiu.

W Internecie dzieci komunikują się z przyjaciółmi za pomocą wiadomości zamiast rozwijać bezpośrednie relacje, co może wpłynąć na ich sposób odnoszenia się do rówieśników. Tak opisał to jeden z dyrektorów: **Internet uszkadza u dzieci ich umiejętność pracy w grupach. Nasi nauczyciele z trudem zmuszają je do udziału w różnego rodzaju zadaniach zespołowych; zamiast tego dzieci woląby raczej wpatrywać się w komputer. Kiedy obserwuję, jak rozmawiają ze sobą w korytarzu, widzę młode dziewczyny, które są agresywne w towarzystwie lub zachowują się nieodpowiednio i nie mogą przestać wtedy myśleć, że dzięki Internetowi młodzi ludzie prowadzą życie towarzyskie, które ich upośledza pod względem emocjonalnym i które sprawia, że ciężko jest im porozumiewać się z innymi osobami w prawdziwym świecie.**

8



Globalny problem

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

W Ameryce dzieci w wieku od 8 do 18 lat spędzają przeciętnie 44,5 godziny tygodniowo przed monitorem, a ich rodzice coraz bardziej obawiają się, że czas poświęcony na „ekranowanie” pozbawia ich rzeczywistych doświadczeń. W badaniu 1178 amerykańskich dzieci i młodzieży w tej grupie wiekowej, przeprowadzonym przez Harris Interactive, którego celem było rozpoznanie częstości występowania patologicznego korzystania z gier wideo, prawie 23% młodzieży zadeklarowało, że czuje się „uzależniona od gier wideo”.

W Japonii tamtejsze ministerstwo zdrowia opublikowało raport oparty na wynikach ankiet wystanych do 264 szkół w całym kraju, z którego wynika, że około 6% uczniów gimnazjów i 9% uczniów szkół średnich jest uzależnionych od Internetu. To daje około 518 000 nastolatków w całej Japonii. Jeśli uwzględnione zostaną osoby na granicy uzależnienia, liczba ta może wzrosnąć do 800 000. Spędzanie czasu przed monitorem wiąże się z otyłością, problemami ze snem, depresją i wieloma innymi problemami. Aby je zwalczyć, Japonia wprowadziła obozy bez Internetu, na których dzieci uzależnione od Internetu uczestniczą



9



w zajęciach na świeżym powietrzu i uczą się, jak żyć w środowisku pozbawionym dostępu do sieci.

Narodowa Agencja ds. Społeczeństwa Informacyjnego (NIA) szacuje, że **w Korei Południowej** około 160 000 dzieci w wieku od 5 do 9 lat jest uzależnionych od Internetu, z którego korzystają za pośrednictwem smartfonów, tabletów albo komputerów osobistych. Takie dzieci wydają się ożywione, gdy korzystają z tych urządzeń, jednakże stają się roztargnione i zdenerwowane, gdy są od nich odcięte. Mogą obywać się bez jedzenia i korzystania z toalety, żeby tylko grać online. Rząd Korei Południowej szacuje, że 2,55 miliona ludzi jest uzależnionych od smartfonów i używa ich przez 8 godzin dziennie lub dłużej. Uzyskane dane pochodzą z pierwszego badania uzależnienia od smartfonów, którego wyniki opublikowano na początku 2014 roku. Osobom uzależnionym od smartfonów trudno żyje się bez telefonu, jednakże jego ciągłe używanie zakłóca ich pracę i życie towarzyskie.

Jak przedstawia się ta sytuacja **w Polsce**? Wśród młodzieży bycie online jest czymś powszechnym. Niemal wszyscy badani (98%) mają dostęp do Internetu w domu. Prawie wszyscy (87%) korzystają z sieci bezprzewodowo, łącząc się z nią za pośrednictwem takich urządzeń przenośnych, jak smartfon, tablet czy laptop. Powszechne jest korzystanie z obecnego w gospodarstwie domowym komputera (98%) i smartfona (94%). Ponad połowa respondentów deklaruje używanie tabletu (58%). Młodzi ludzie spędzają online przeciętnie cztery godziny na dobę (średnia = 4,02). To o godzinę dłużej niż trzy lata temu. Jedna dziesiąta (10%) korzysta na ogół z sieci godzinę dziennie, około jednej czwartej (23%) – dwie godziny, prawie tyle samo (22%) – trzy, a ponad jedna czwarta (27%) – od czterech do pięciu godzin dziennie. Nieliczni korzystają z Internetu dłużej: co dziewiąty (11%) – od sześciu do ośmiu godzin dziennie, a sześciu na stu (6%) – dziewięć godzin dziennie i więcej (CBOS, 2017).



Co mogą zrobić rodzice?



We wszystkich tych krajach młodzież stanowi grupę społeczną, na którą uzależnienie od Internetu wywiera największy wpływ. Wychowywanie dzieci w erze komputerów i technologii stało się bardzo skomplikowane, zwłaszcza po wprowadzeniu do powszechnego użytku urządzeń mobilnych. W Ameryce dzieci mają łóżecko z wbudowanymi tabletami, a nawet mogą uczyć się korzystać z nocnika za pomocą aplikacji mobilnych!

Mamy do czynienia z zalewem technologii, które są pomocne w jednych sytuacjach, ale mogą być szkodliwe w innych, na przykład upośledzić zdolność dziecka do uczenia się.

Co zrobić, jeśli dziecko nie chce czytać, ponieważ jest to nudne? Co zrobić, jeśli dziecko nie chce się bawić, ponieważ woli grać? Co zrobić, jeśli dziecko staje się otyłe, ponieważ siedzi cały dzień przed ekranem komputera? Co zrobić, jeśli dziecko nie bawi się z innymi dziećmi, ponieważ nie wie, w jaki sposób porozumiewać się w kontaktach bezpośrednich? Są to bardzo realne problemy, z którymi obecnie borykają się dzieci i ich rodzice.

Co w takiej sytuacji powinien zrobić rodzic? Doradzałam setkom rodziców mających takie problemy. Przeprowadziłam dla rodziców wiele warsztatów szkoleniowych dotyczących tego ważnego tematu. Zebrałam wszystkie informacje, które wynikały z tych rozmów i w skondensowanej formie zawarłam je w tym przewodniku krok po kroku, aby każdy rodzic mógł skorzystać z doświadczeń innych rodziców mających podobne problemy.

KROK 1

Nie używaj urządzeń cyfrowych w roli opiekunki



12

- **Rodzice – nie używajcie urządzeń cyfrowych jako opiekunki! Proszę, pozwólcie mi to powtórzyć – nie używajcie urządzeń cyfrowych w roli opiekunki do dzieci!** Jest to pierwszy i najważniejszy powód uzależnień od technologii. Im wcześniej dziecko zaczyna korzystać z Internetu, tym bardziej nawykowe staje się to zachowanie. Umysł dziecka jest jak czyste płótno. Tworzenie nierealistycznego świata pełnego zabawy, samych uśmiechów i szczęśliwych zakończeń nie jest dobre dla naszych dzieci. Swoją drogą, gdy rodzice przyjrzą się dokładniej, czym zajmuje się ich dziecko w Internecie, są zwykle zszokowani bezmyślnymi działaniami, które je pochłaniają.
- Rodzice, których dziecko wcześniej zaczyna przygodę z Internetem, nie zdają sobie sprawy z problemów, które mogą z tego wyniknąć. Spotykam rodziców, których czujność została uśpiona dzięki przekonaniu, że cała ta technologia jest dobra dla dzieci, co rzeczywiście jest prawdą, ale nie dla małych dzieci i nie w każdym przypadku.

Daniel zaczął grać, gdy miał 7 lat. Wciągnęły go gry z przyjaciółmi – Game Boy, Sony PlayStation i Nintendo, a następnie stopniowo przeszedł na Xboxa. Gdy był cicho, co lubili jego rodzice, izolował się od rodziny i robił niewiele, aby wchodzić w interakcje z innymi dziećmi w prawdziwym życiu. Gry stały się częścią jego tożsamości i pomimo że cierpiał z powodu zaburzeń związanych z deficytem uwagi (ADD), był w stanie grać godzinami. Jego rodzice zaczęli się martwić, gdy jego przyzwyczajenia związane z graniem przerodziły się w obsesję. Kiedy łączył się z siecią, wpadał w stan podobny do transu i nigdy nie tracił zainteresowania graniem. Jego matka wyjaśniała: Nie miał innych zainteresowań poza komputerem, ale kiedy próbowaliśmy go powstrzymać, zdając sobie sprawę, że jest to problem, było już za późno.

Dzieci potrzebują o wiele większej stymulacji umysłowej niż to, co może im zapewnić tablet lub laptop. Amerykańska Akademia Pediatrii nie zaleca oglądania telewizji przez dzieci poniżej 2 roku życia. To samo należy powiedzieć o urządzeniach cyfrowych. Badania wykazały, że gry, w które dzieci grają w Internecie, nie są tak edukacyjne, jak można sądzić. Na przykład gry matematyczne lub językowe mogą opierać się na nauce na pamięć zamiast uczyć twórczego myślenia, logiki i rozumowania.

Powtarzam po raz kolejny, technologii nigdy nie powinno się wykorzystywać jako opiekunki do dzieci. Rodzice lubią spokój, ale takie postępowanie może doprowadzić do późniejszych problemów z natógowym korzystaniem z Internetu, którego rodzice nie będą w stanie kontrolować. A kiedy w końcu interweniują, dzieci stawiają opór i są nawet agresywne.

KROK 2

Ucz swoje dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii

- Rodzice często sami nie wiedzą, co oznacza odpowiedzialne korzystanie z nowoczesnych technologii. Często obserwuję, że rodzice, dając dziecku tabletkę lub jakiegokolwiek inne urządzenie mobilne, nie myślą o tym, w jaki sposób będą monitorować ich użytkowanie przez dziecko. Zanim dziecko dostanie smartfona lub zacznie korzystać z komputera, rodzic musi ustalić reguły i granice.

- Moja córka prosiła o telefon komórkowy od kiedy była w czwartej klasie – tłumaczyła kiedyś jedna z matek. Zajęło jej 3 lata, aby go w końcu zdobyć. Trudno było powiedzieć „nie”, gdy tak wielu jej przyjaciół dostawało telefony, jednakże wiedzieliśmy, że interesowała się nim wyłącznie jako zabawką, a to nie był wystarczająco dobry powód, aby kupić dziecku drogie urządzenie.



Obecnie telefony komórkowe są częścią naszego życia. Jeśli masz dziecko w wieku szkolnym i jeszcze nie usłyszałeś prośby o telefon, przygotuj się na nią. W przeszłości kwestia posiadania telefonu komórkowego przez dziecko nie była taka istotna, ale teraz już jest. Obecnie nie jest niczym niezwykłym, że 11-latkowie lub nawet młodsze dzieci mają supernowoczesne smartfony. W dzisiejszych czasach nie chodzi o połączenia telefoniczne i SMS-y. Smartfony są teraz potężnymi komputerami kieszonkowymi, które pozwalają na całkowicie nieograniczony dostęp do Internetu i zawierają wysoce zaawansowane aplikacje. Jeśli fabrycznie zainstalowane programy nie odpowiadają upodobaniom dziecka, nie stanowi to żadnego problemu – wystarczy kilka kliknięć i ma już dostęp do tysięcy dodatkowych aplikacji obejmujących każdy możliwy do wyobrażenia temat i każdą aktywność.

Wszystko to stanowi zarówno wyzwanie, jak i szansę dla dzisiejszych rodziców. Właśnie teraz, gdy myśleliśmy, że mamy Internet pod kontrolą, wszystko zostało przeniesione do telefonów komórkowych, obchodząc kontrole rodzicielskie i oprogramowanie antywirusowe starannie zainstalowane na komputerach domowych. W trwającej erze technologii rodzice powinni uczyć swoje dzieci bezpiecznego posługiwania się urządzeniami mobilnymi, które mogą być gigantycznymi narzędziami pomocnymi w uczeniu się, komunikowaniu i nauczaniu dzieci odpowiedzialności. Uważam też, że nie jest możliwe odpowiednie przygotowanie dzieci do życia w coraz bardziej cyfrowym świecie, jeśli sami będziemy ignorować wpływ technologii lub udawać, że problem dotyczący uzależnień od smartfonów i innych urządzeń odnosi się do czyichś dzieci, ale nie do naszych.

To, czy twoje dziecko jest gotowe, żeby mieć własny telefon komórkowy, jest bardziej kwestią przygotowania dziecka niż kwestią wieku. Oto kilka pytań, które możesz zadać sobie i swojemu dziecku przed podjęciem decyzji:

- Czy twoje dziecko potrzebuje telefonu, aby mieć kontakt z tobą lub móc skontaktować się w sytuacjach awaryjnych?
- Czy twoje dziecko rozumie i szanuje ograniczenia dotyczące czasu i sposobu korzystania, które wprowadzisz w przypadku innych aktywności, takich jak oglądanie telewizji lub granie w gry komputerowe?
- Czy twoje dziecko rozumie, jakie typy aplikacji można pobierać i jak bezpiecznie surfować po Internecie?
- Czy twoje dziecko wie, jak bezpiecznie i prawidłowo korzystać z telefonu? Czy wie, z kim można, a z kim nie należy się komunikować? Czy wie, co można udostępniać w sieci, a czego nie należy? Czy wie, jakich słów nie należy używać i jakich zdjęć nie można zamieszczać?

Jeśli możesz odpowiedzieć „tak” na wszystkie te pytania, to już wiesz, że twoje dziecko jest gotowe na pierwszy telefon. Pozostaje pytanie: czy ty jesteś na to gotowy?

Jeśli zdecydowałeś się dać swojemu dziecku telefon komórkowy, to powinieneś wykonać kilka czynności, aby nauczyć dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii:

1. Ustaw zabezpieczenia w telefonie, aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo. Ustaw w telefonie hasło – jest to bardzo ważne, ponieważ jest to pierwsza linia ochrony danych osobowych twojego dziecka. Upewnij się, że śledzisz hasło. Ponadto wybierz takie ustawienia w telefonie, aby automatycznie blokował się po trzech minutach. W większości telefonów można w prosty sposób ustawić hasło i zablokować ustawienia. Jeśli masz iPhone’a, kliknij „Ustawienia” → „Ogólne”, a następnie przewiń w dół do pozycji „Kod dostępu”. Jeśli masz telefon z systemem Android, kliknij „Ustawienia” → „Prywatność”.

2. Wpisz ważne osoby na liście kontaktów. Dodaj do listy kontaktów w telefonie rodziców, dziadków, opiekunów, kontakty alarmowe, szkołę i inne numery, na które twoje dziecko może potrzebować regularnie dzwonić.
3. Zapoznaj się z zasadami obowiązującymi w szkole. Odwiedź stronę internetową szkoły i poznaj zasady obowiązujące w szkole. Włącz szkolne wytyczne do zasad panujących w twoim domu.
4. Zorganizuj spotkanie rodzinne. Omów najważniejsze warunki pozwolenia na posiadanie nowego smartfona lub tabletu: rodzinne warunki! Najlepszy moment na ustalenie reguł jest wtedy, gdy urządzenie znajduje się jeszcze w pudełku!
5. Zgodnie z powiedzeniem „lepiej zapobiegać niż leczyć” pobierz aplikację bezpieczeństwa. W trakcie konfigurowania telefonu dziecka (lub gdy nastolatek sam konfiguruje urządzenie), należy zainstalować aplikacje zabezpieczające, które uniemożliwiają pobieranie nieodpowiednich aplikacji i odwiedzanie niebezpiecznych stron internetowych mogących uszkodzić telefon lub wykorzystać dane osobowe.
6. Mobilna aplikacja Lokalizator Rodzinny GPS KidControl, która działa również w Polsce, pomoże zdalnie zlokalizować urządzenie twojego dziecka, jeśli zostanie ono zgubione lub skradzione. Wyda też głośny dźwięk pomagający odnaleźć telefon, gdy gdzieś się zawieruszy.
7. Wywieś zasady na widoku i rozważ sporządzenie umowy. Po uzgodnieniu podstawowych zasad i omówieniu ich na spotkaniu rodzinnym, upewnij się, że wszystko jest zrozumiałe dla wszystkich. Dodatkowo podpisanie umowy może pomóc w uniknięciu późniejszych potencjalnych konfliktów. Następnie powieś wydrukowane zasady w widocznym miejscu w pokoju dziecka lub tam, gdzie najwięcej czasu spędzacie wspólnie z rodziną.
8. Powyższe zasady dotyczą także komputerów, laptopów i tabletów – czyli każdego urządzenia, które pozwala na dostęp do Internetu i z którego korzysta twoje dziecko!



KROK 3

Sprawdź, jaki wpływ na uzależnienie dziecka ma rodzina

- Problem związany z uzależnieniem od Internetu jest podobny do innych wzorców uzależnień, alkoholizmu, uzależnienia od narkotyków lub innych form uzależnień od substancji psychoaktywnych. Nawet jeśli taki problem występuje u dalekiego krewnego, to osoba, która dorastała w takim środowisku może, jako osoba dorosła, naśladować takie zachowania. Może uważać, że nałogi stanowią sposób radzenia sobie z problemami lub są metodą pozwalającą na uniknięcie nieprzyjemnych uczuć. Z punktu widzenia rodziny uzależnienia wynikają z obecności w rodzinie osoby uzależnionej i są one sposobem radzenia sobie z bolesnymi uczuciami i trudnymi sytuacjami. W sytuacji gdy ciotka, wujek lub inny krewny radzi sobie z problemami pijąc, biorąc narkotyki, uczestnicząc w grach hazardowych lub paląc papierosy, powstaje przekaz, że być może jest to sposób na poradzenie sobie ze wszystkimi problemami. Szczególnie w przypadku dzieci, uzależnieni gracze często wykorzystują grę jako sposób na uniknięcie konfliktów lub problemów w życiu. Na przykład dzieci

z rozbitych rodzin, które doświadczają kolejnej zmiany, takiej jak przeprowadzka, lub które mają problemy z przybranym rodzicem i muszą stawić czoła osobistemu kryzysowi, próbują radzić sobie z problemami, angażując się w gry komputerowe. Takie dziecko może czuć się samotne, bezradne, smutne, przygnębione lub emocjonalnie oderwane od innych i daje się pochłoniąć grze, poszukując tym samym wsparcia. Dziecko, którego rodzice mają wysokie oczekiwania w stosunku do niego, które odczuwa presję, by radzić sobie lepiej w szkole lub które czuje, że w jakiś sposób zawodzi swoich rodziców, może wykorzystywać świat gier jako miejsce, w którym czuje się dobrze, jest akceptowane i nagradzane.

Świat w grach staje się jedynym miejscem, które dziecko może kontrolować i w którym czuje się akceptowane i gdzie ma poczucie, że coś osiągnęło. Ucieczka w grę stanowi sposób na zapomnienie o tym, co je dręczy. Takie dziecko oczekuje od wirtualnych znajomych przyjaźni i wsparcia, których nie otrzymuje od rodziców. Dziecko szuka w Internecie uwagi, której nie poświęcają mu rodzice. Dziecko pragnie czuć, że ktoś o nie dba. Podobnie jak w przypadku każdego innego uzależnienia, gry komputerowe są ucieczką od problemów i sposobem samoleczenia pozwalającym poczuć się lepiej.



KROK 4

Określ podstawowe czynniki ryzyka dotyczące twojego dziecka

- Przeprowadzone dotychczas badania wskazują na znaczenie zarówno indywidualnych, jak i społecznych czynników ryzyka narastania problemu z nadmiernym korzystaniem i uzależnieniem od Internetu. Czynniki indywidualne mogą być związane z takimi cechami osobowościowymi, jak na przykład silne niezrównoważenie emocjonalne i z takimi problemami psychicznymi młodzieży, jak zaburzenia nastroju, przeżywany stres, depresja, bezsenność oraz myśli samobójcze, a także nerwica natręctw oraz schizofrenia. Badania wskazują także na współwystępowanie nadużywania oraz uzależnienia od komputera z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) oraz skłonnością do podejmowania ryzyka w celu zabawy. Ponadto stwierdzono związek pomiędzy problemowym korzystaniem z komputera i Internetu z agresją, szczególnie gdy nastolatek ma w sieci kontakt z agresją i grami opartymi na przemocy.



W badaniach podkreślana jest także współzależność pomiędzy uzależnieniem od Internetu oraz nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, w tym leków przeciwbólowych, mniej jest natomiast doniesień na temat czynników ryzyka związanych z funkcjonowaniem rodziny oraz jakością relacji rodziców z dzieckiem. Istnieją jednak dane wskazujące na związek pomiędzy uzależnieniem lub problemowym korzystaniem przez nastolatka z Internetu a niedostateczną spójnością rodziny, konfliktami pomiędzy rodzicami oraz dzieckiem i rodzicami, a także postrzeganiem przez dziecko rodziców jako karzących, mało wspierających i ciepłych oraz zaangażowanych z życie nastolatka. Istotne znaczenie mają również czynniki szkolne i rówieśnicze. Stwierdzono na przykład, że problemowe korzystanie z Internetu jest powiązane z niskimi wynikami w nauce. Problem z Internetem związany jest także z małym wsparciem społecznym oraz fobią społeczną i wrogością wobec innych. Wyniki badań nie wskazują natomiast jednoznacznie na większą podatność chłopców lub dziewcząt na rozwój problemu z komputerem czy Internetem. Dokumentują natomiast odmienne preferencje chłopców i dziewcząt dotyczące aktywności dostępnych w sieci. Chłopcy częściej grają w gry komputerowe, zaś dziewczęta chętniej korzystają z komunikatorów i serwisów społecznościowych.

KROK 5

Zachęcaj dziecko do różnych zajęć

- „Wydź na dwór i pobaw się!” – tak zazwyczaj mówiła moja matka. I to jest świetna rada! Spraw, aby twoje dziecko wychodziło na dwór i bawiło się z innymi! Zamiast kupować grę dotyczącą sportu, zabierz swoje dziecko na prawdziwy mecz. W ten sposób nie tylko odciągniesz je od monitora, ale także spędzicie czas razem w rodzinnej atmosferze. Zapytaj dzieci w wieku lat 11-12, jak lubią spędzać wolny czas. Szanse na to, że usłyszysz, że uwielbiają gry komputerowe, są ogromne. Ale dlaczego dzieci tak je kochają? Czy są uzależnione? Z niektórych badań wynika, że ekscytacja związana z grami sprawia, że w mózgu uwalniana jest substancja chemiczna, która jest w istocie uzależniająca. Dla każdego rodzica, który widział zapał, z jakim niektóre dzieci grają w gry komputerowe, ta wiadomość nie jest żadnym zaskoczeniem.
- Co sprawia, że te gry są tak uzależniające? Są one bardzo atrakcyjne ze względu na rosnącą złożoność, więc gdy dla dziecka coś staje się wyzwaniem, chce ono wiedzieć więcej i pragnie zastosować nowe umiejętności. Samo to, że dziecko chce doskonalić swoją grę, nie jest problemem samym

w sobie, ale staje się nim, gdy gry odrywają dzieci od innych działań. W tym momencie rodzic musi interweniować i ograniczyć czas spędzany przez dziecko na grach. Gry mogą polegać na rozwiązywaniu zagadek i łamigłówek, uczyć strategicznego i krytycznego myślenia, problem polega jednak na tym, że dzieci mogą utknąć w świecie gry i nie przenoszą nabytych podczas gry umiejętności do prawdziwego życia. Swoje nowo nabyte kwalifikacje ćwiczą wyłącznie w środowisku gry!

Rodzice mogą zapobiec uzależnieniu się dziecka od gier, ustanawiając na wczesnym etapie jego życia wzorzec wybiórczego korzystania z nowoczesnych technologii, dzięki czemu, gdy dziecko osiągnie wiek młodzieńczy, zarówno potrzeba kontroli dziecka, jak i ryzyko jego uzależnienia będą niewielkie.

Ważne jest również umożliwienie dzieciom udziału w zajęciach niezwiązanych z korzystaniem z komputera. Kiedy dzieci zdobywają nowe umiejętności i angażują się w działania społeczne, stają się bardziej pewne siebie. Nabywanie umiejętności społecznych, takich jak współpraca, negocjacje i pokojowe rozwiązywanie konfliktów może pomóc dzieciom odpowiednio komunikować się z innymi osobami, a umiejętność ta jest cenna we wszystkich aspektach życia – od środowiska domowego po miejsce pracy. Dlatego też należy zachęcać swoje



- dzieci do uczestnictwa w możliwie największym
- stopniu w różnorodnych zajęciach pozalekcyj-
- nych. Takie zaangażowanie dzieci pomaga rów-
- nież w nabywaniu umiejętności pracy zespoło-
- wej. Na przykład sporty drużynowe wymagają od
- dzieci współpracy, aby możliwe było osiągnięcie
- wspólnego celu, i przesuwać uwagę z jednost-
- ki na zespół. Nie są to jedyne zajęcia, które uczą
- pracy zespołowej. Również przynależność do
- harcerstwa, a także wiele innych aktywności, na
- przykład takich jak taniec, pomaga przyswoić te
- także ważne społeczne umiejętności.

- Ważne dla twojego dziecka są również cwi-
- czenia fizyczne. Nie tylko oderwą je od siedzenia
- przy komputerze lub tablecie, ale również spra-
- wiają, że będzie czuć się lepiej fizycznie i psy-
- chicznie. Jest to niezwykle ważne dla dzieci, bo
- dzięki ćwiczeniom chudną, poprawia się im tę-
- tno, obniża się poziom cukru we krwi i poprawia
- ogólny wygląd. Większość osób zgłasza, że po
- ćwiczeniach dzieci czują się spokojniejsze i mają
- lepsze samopoczucie. Zgodnie z jedną z teorii
- ćwiczenia powodują uwalnianie beta-endorfiny,
- czyli substancji występującej naturalnie w orga-
- nizmie człowieka, która jest setki razy silniejsza
- niż morfina. Inna teoria wskazuje na serotoni-
- nę jako przyczynę stanu euforii po ćwiczeniach.
- Zwiększony poziom serotoniny w ośrodkowym
- układzie nerwowym przekłada się na dobre sa-
- mopoczucie, zwiększenie apetytu i zmniejszenie
- depresji. Zatem uprawianie sportu jest związane
- zarówno z utrzymaniem kondycji fizycznej, jak
- i dobrym samopoczuciem. Dlatego sport jest
- szczególnie ważny dla dzieci!

KROK 6

Naucz się rozpoznawać oznaki uzależnienia



Komputery mogą być pomocne, gdy dzieci używają ich do wykonywania zadań szkolnych. Jednakże surfowanie po Internecie, spędzanie czasu na Facebooku, granie lub oglądanie filmów na portalu YouTube stanowi niezdrowy sposób spędzania czasu. Większość dzieci ogląda telewizję przez około 3 godziny dziennie. Po dodaniu do tego czasu spędzanego przed monitorami laptopów, tabletów lub smartfonów, wychodzi łącznie 5 do 7 godzin dziennie. Zbyt długie wpatrywanie się w ekran może wiązać się z kilkoma niebezpieczeństwami:

- zwiększy się ryzyko, że twoje dziecko będzie otyłe,
- dziecko będzie miało większe problemy z położeniem się spać i zaśnięciem,
- zwiększy się ryzyko, że u dziecka rozwiną się problemy z uwagą,
- zwiększy się ryzyko, że u dziecka pojawią się stany lękowe i depresja,
- obniży się jego wydajność w szkole lub podczas pracy,
- zmniejszy się umiejętność utrzymywania relacji społecznych poza siecią,
- pojawią się deficyty zdrowotne wynikające z zaniedbania organizmu.

- Jak sugeruje powyższa lista, spędzanie zbyt
- długiego czasu przed ekranem dowolnego urzą-
- dzenia cyfrowego może powodować poważne
- problemy! Ważne jest, aby rodzice umieli roz-
- poznać oznaki uzależnienia, szczególnie w przy-
- padku dzieci grających w gry komputerowe.

- Granie daje graczom ujście dla ich wyobraźni.
- Zwłaszcza bystre osoby nastoletnie i dzieci, które
- czują się niedostatecznie stymulowane w szkole,
- często grają w gry, aby przeżyć w nich przygody
- i doznać intelektualnej stymulacji. Gry uzależnia-
- ją zwłaszcza tych, u których występuje złożony
- system ustanawiania celów i osiągnięć. Są oni
- wciągani w wirtualny, wymyślony świat gry, który
- traktują jak prawdziwe miejsce, a pojawiające się
- w nim fikcyjne postacie są postrzegane jak praw-
- dziwi ludzie. Szczególnie w przypadku gier zo-
- rientowanych na osiągnięcie wyznaczonego celu
- gracze angażują się w działania powodujące nie-
- ustanne rozwijanie swojej postaci i konkutowanie
- o elementy wartościowe, takie jak zbroja i broń.
- Gracze mogą poświęcać wiele godzin, walcząc
- o zdobycie kolejnej umiejętności lub broni.

- Rodzice powinni zwracać uwagę na wczesne
- objawy uzależnienia od Internetu u dziecka. Do
- oznak tych należy nadmierne myślenie o Inter-
- necie, nawet gdy dziecko jest offline. Fantazjuje
- ono o tym, co będzie robić w sieci, opowiada, co
- ostatnio tam robiło, leżąc w łóżku, myśli o swoim
- wirtualnym świecie.



Zazwyczaj pierwszym sygnałem, że dziecko spędza zbyt wiele czasu na aktywnościach online, są jego słabe oceny.

Dzieci często nie mówią prawdy na temat tego, ile czasu spędzają w sieci. Jedną z oznak większości uzależnień są kłamstwa na ten temat, co oznacza, że jest coś do ukrycia. Dziecko uzależnione może nawet włamać się do twojego pokoju, w którym trzymasz wszystkie urządzenia cyfrowe pod kluczem. Jak już powiedziałam, dziecko może korzystać z Internetu lub gier online, traktując je jako formę ucieczki od problemów, dlatego też uważnie wypatruj wszelkich zmian w osobowości dziecka, które mogą sugerować, że korzysta ono z Internetu, aby od czegoś uciec. Jeśli twoje dziecko otrzymuje złe oceny, jest to jeden z sygnałów, że nadmiernie korzysta z komputera i nie ma czasu na odrabianie lekcji. Rodzic powinien wiedzieć, czy dziecko nie siedzi do późna przed komputerem, czy nie opuszcza zajęć w szkole ze względu na korzystanie z Internetu oraz czy nie występuje u niego silna potrzeba korzystania z Internetu i objawy odstawienia, takie jak niepokój, nerwowość, gdy nie może połączyć się z siecią, gdy ma rozładowany telefon lub gdy ty zdecydujesz o odłączeniu go od Internetu. Jeśli dziecko staje się wtedy nieposłuszne, zdenerwowane lub gwałtowne, jest to główna oznaka, że masz do czynienia z uzależnieniem.



KROK 7

Interweniuj, zanim zauważysz problemy



Co możesz zrobić jako rodzic, aby nie dopuścić do uzależnienia? Podstawową zasadą, o której powinieneś zawsze pamiętać, jest utrzymywanie dobrych relacji z dzieckiem. Dlaczego? Im lepiej znasz swoje dziecko, tym łatwiej będzie ci nakierować je na pozytywne aktywności i przyjaźnie. Rozmawiaj często z dzieckiem, zadawaj mu pytania, na które nie będzie mogło odpowiedzieć jedynie „tak” lub „nie”, na przykład „jaka jest twoja ulubiona pora dnia?”. Pytaj swoje dziecko o opinie i włącz je w podejmowanie decyzji. Pokaż dziecku, że cenisz jego sposób myślenia.

Kolejnym krokiem jest obserwowanie, co twoje dziecko robi, gdy NIE jest online. Przeznacz czas na robienie z dzieckiem czegoś, co chciałoby robić każdego dnia. Wspieraj aktywność swojego dziecka, uczestnicząc w specjalnych wydarzeniach, takich jak recitale i gry sportowe oraz chwal je za wysiłki. Zaangażuj swoje dziecko w działania grupowe, takie jak przynależność do drużyn sportowych, harcerskich i uczestnictwo w programach aktywności po szkole. Jak wspomniałam wcześniej, różne aktywności trzymają dzieci z dala od Internetu.

Pomóż swojemu dziecku radzić sobie z problemami, pytaj je, co się dzieje, kiedy wydaje się zmartwione i zapewnij, że jesteś tu, by mu pomóc. Dzięki krótkim rozmowom można zejść daleko. Zaangażuj swoje dziecko w rozmowę. Zapytaj, co

wie, jak się czuje i co myśli na konkretny temat. Prowadzenie rozmów twarzą w twarz pomaga skupić się na dyskusjach rodzinnych, komunikacji osobistej, a mniej na SMS-ach i korzystaniu z mediów.

Jak już mówiłam, jasno określ odpowiednio do wieku zasady korzystania z technologii w domu i konsekwentnie je egzekwuj. Dlaczego? Badania pokazują, że gdy rodzice ustalają zbyt surowe zasady lub gdy nie wyznaczają żadnych zasad, dzieci częściej próbują nadużywać technologii i mediów. Podkreślam: jako rodzic od samego początku określ zasady korzystania z komputera, laptopa, tabletu lub urządzenia przenośnego. Dziecko musi wiedzieć z góry, jak długo może z nich korzystać, gdzie może ich używać i kiedy powinno skończyć. Po wprowadzeniu zasad korzystania z technologii chwal swoje dziecko, gdy przestrzega tych zasad. Jeśli reguła zostanie złamana, musi ponieść konsekwencje. Uczy to dzieci brania odpowiedzialności za swoje czyny.

Bądź dobrym wzorem do naśladowania. Pokazuj, w jaki sposób można rozwiązywać problemy, w jaki się bawić i radzić sobie ze stresem bez korzystania z Internetu. Pamiętaj, że ty musisz dawać przykład. Unikaj sprzeczności między słowami i czynami. Sam korzystaj z Internetu i własnych urządzeń mobilnych z umiarem i utrzymuj równowagę między aktywnościami w swoim życiu.

Widziałam wielu rodziców, którzy nadużywali technologii, a ich dzieci naśladowały ich zachowanie. Ważne jest, aby monitorować swój własny komputer i korzystanie z Internetu. Korzystasz ze swojego smartfona podczas kolacji? Zaczynasz dzień od zajrzenia do smartfona? A może sprawdzasz swój smartfon podczas meczu syna, gdy wydaje ci się, że nikt na trybunie tego nie widzi? Czy sądzisz, że twoja córka nie zauważa, że zabierasz ze sobą swój smartfon, gdziekolwiek się udajesz?

Dzieci obserwują zachowanie rodziców. Jeśli ciągle zaglądasz do

swojego smartfona i jest to dla ciebie ważne, to dajesz sygnał, że jest to w porządku, że tak trzeba, że to normalne.

Jedną z ogólnych zasad panujących w domu powinno być kontrolowanie za każdym razem czasu spędzanego przez dziecko przed monitorem. Będzie się to wiązać z walką. Twoje dziecko będzie chciało korzystać z technologii coraz dłużej, a jeśli ma własne urządzenie mobilne, kontrolowanie jego użycia będzie jeszcze trudniejsze. Łatwiej będzie wtedy się poddać niż powiedzieć NIE. Musisz korzystać z władzy rodzicielskiej i kontrolować wszystkie technologie w twoim domu. Dzieci uwielbiają media, a czas spędzony przed monitorem jest znacznie ciekawszy niż prace domowe, odrabianie lekcji czy kontakty z innymi osobami. Na koniec spróbuj zaangażować swoje dziecko w codzienne praktyki, które pomogą skrócić czas spędzany przed monitorem i uatrakcyjnić czas spędzany z rodziną:

- **pozbądź się telewizora, tabletu lub innego urządzenia cyfrowego z sypialni dziecka,**
- **nie pozwalaj na oglądanie telewizji czy korzystanie z tabletu podczas posiłków lub prac domowych i sam tego nie rób,**
- **nie pozostawiaj włączonego telewizora tylko po to, by coś grało w tle; zamiast tego włącz radio lub pozostań w ciszy,**
- **z wyprzedzeniem decyduj, który program chcesz oglądać, a po jego zakończeniu wyłącz telewizor,**
- **zaproponuj inne aktywności, takie jak rodzinna gra planszowa, puzzle lub spacer,**
- **zapisuj, ile czasu spędzasz przed komputerem; postaraj się poświęcać tyle samo czasu innym aktywnościom,**

- jeśli trudno jest ci nie korzystać z telewizora, spróbuj użyć funkcji uśpienia, aby telewizor wyłączył się automatycznie po określonym czasie,
- rzuć rodzinie wyzwanie i zobacz, czy wytrzymacie tydzień bez oglądania telewizji lub wykonywania innych czynności związanych z korzystaniem z urządzeń z ekranem; zaproponuj aktywności, podczas których można się poruszać i spalać kalorie.

Z wyników opublikowanych przez firmę Common Sense Media wynika, że ponad jedna trzecia dzieci w wieku poniżej 2 roku życia korzystała ze smartfona lub tabletu, a trzy czwarte dzieci w wieku 8 lat i młodszych mieszka w domu z co najmniej jednym takim urządzeniem mobilnym.

Mate dzieci mają teraz o wiele łatwiejszy dostęp do technologii niż było to dwa lata temu lub wcześniej. Kiedy Common Sense Media przeprowadziło w 2011 roku swoje pierwsze badanie mediów, jedynie w połowie domów dostępny był tablet lub smartfon. Wciąż rozwijająca się technologia zmienia charakter dzieciństwa najmłodszych. Mając to na uwadze, rodzice powinni bardziej kontrolować czas spędzany przez ich dzieci przed monitorem, a jednocześnie skutecznie zachęcać do wykorzystywania nowoczesnych technologii w sposób bardziej kreatywny.





Czas spędzany przed ekranem jest dłuższy



32

W badaniu z 2013 roku, w którym udział wzięło 1463 rodziców, stwierdzono, że dzieci korzystały z mediów, coś oglądały lub bawiły się średnio przez godzinę i siedem minut dziennie, natomiast dwa lata wcześniej czas ten wynosił 43 minuty dziennie. Czas spędzany na oglądaniu telewizji uległ skróceniu o kilka minut, jednakże zwiększył się czas przeznaczony na korzystanie z urządzeń mobilnych.

A amerykańska Akademia Pediatrii kierowała do rodziców wielokrotne ostrzeżenia, których celem było ograniczenie wpływu mediów na dzieci, co potwierdziła następnie w oświadczeniu skierowanym do lekarzy. Akademia nie zaleca spędzania czasu przed ekranem żadnego urządzenia multimedialnego – począwszy od telewizorów po smartfony – dzieciom w wieku poniżej 2 lat, natomiast w przypadku starszych dzieci zalecane jest korzystanie z technologii przez mniej niż jedną lub dwie godziny dziennie.



Uzależnienie od ekranu



Większość dzieci uzależnia się od ekranu. Wyniki badań wielokrotnie wskazywały, że ma to wpływ na działanie ich mózgów. Dostęp dzieci do wszystkich rodzajów technologii rośnie w alarmującym tempie, co powoduje problemy z uwagą, słabą koncentrację i problemy społeczne.

Obecnie dzieci wykorzystują technologię w większości swoich zabaw, co radykalnie ogranicza wyzwania stawiane dziecięcej kreatywności i wyobraźni, a także szkodzi młodym organizmom, nie pozwalając na optymalny rozwój sensoryczny i motoryczny. Siedzący tryb życia w połączeniu z bombardowaniem chaotyczną stymulacją sensoryczną powoduje opóźnienia w rozwoju dziecka. Co gorsze, kiedy rodzice próbują powstrzymać lub kontrolować czas spędzany przed ekranem, reakcją dzieci jest opór, nieposłuszeństwo, a w niektórych przypadkach agresja.

Zasady dla dzieci w różnym wieku

Uzależnienie od ekranu pozostanie, ponieważ technologia nie zniknie! Rodzice muszą być proaktywni – od najwcześniejszych lat muszą postępować zgodnie z wytycznymi. Właśnie z tego powodu opracowałam szczegółowe zasady dopasowane do wieku rozwojowego.

0-2 lata

0-2 lata: Nigdy i nigdzie

34

Żadnej technologii, w tym smartfonów, komputerów i telewizorów. Jak już wspomniałam, Amerykańska Akademia Pediatrii stwierdziła, że dzieci w tym wieku nie powinny w ogóle korzystać z ekranu. Ważne jest, aby rodzice byli w to naprawdę zaangażowani. Każda ekspozycja ekranowa upośledza komunikację społeczną, rozwój i przywiązanie dziecka do rodzica lub innych członków rodziny. Jeśli dzieci są kompletnie odizolowane od technologii, mają czas na rozwijanie relacji z bliskimi.

- **Trzymaj się zasad: nie używaj urządzeń cyfrowych jako opiekunki, gdy chcesz się zająć swoimi sprawami; nie używaj ich w formie nagrody, aby dziecko nie płakało lub zjadło posiłek.**



Zasady dla dzieci w różnym wieku

3-5 lat

3-5 lat: Jedna godzina dziennie

W tym wieku dzieci mogą być wprowadzane w świat technologii pod ścisłym nadzorem rodziców. Pozwólcie, że powtórzę: pod ścisłym nadzorem rodziców! Mówię to, ponieważ zbyt często rodzice dają dziecku tablet lub smartfon, który ma spełniać rolę opiekunki lub być nagrodą za dobre zachowanie. Okres ten jest decydujący w rozwoju dzieci, gdyż w jego trakcie uczą się one zachowań prospołecznych i społecznych. Staraj się angażować dziecko w czynności niezwiązane z korzystaniem z komputera i urządzeń przenośnych. Jeśli dziecko w tym wieku jest narażone na zbyt długą ekspozycję ekranową, wywołuje to u niego agresję i impulsywność. Kontroluj korzystanie przez nie z technologii w przestrzeniach publicznych i w domu i blokuj strony nieodpowiednie dla dziecka, szczególnie gry i pornografię.

35

Odpowiednie działania to:

- **wykorzystanie czytnika e-booków do czytania bajek,**
- **sortowanie kształtów i znajdowanie ukrytych obiektów w aplikacjach mobilnych,**
- **dostęp do zabawek elektronicznych, które uczą cyfr, liter i dźwięków.**



Zasady dla dzieci w różnym wieku

5-12 lat

5-12 lat: Nadzorowane użycie

Należy wpłynąć na zachowanie przez dzieci równowagi pomiędzy korzystaniem z nowoczesnych technologii a kontaktami z rówieśnikami i ćwiczeniami fizycznymi.

36 W Ameryce istnieje poważny kryzys związany z otyłością, wynikający po części z tego, że dzieci spędzają dużo czasu przed komputerem i unikają ćwiczeń fizycznych. W Polsce nadwaga i otyłość u dzieci jest już też poważnym problemem. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2013) wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w Polsce trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Polskie 11-latkę są grubsze niż ich rówieśnicy w Europie i USA. Skala problemu narasta – naukowcy mówią wręcz o epidemii otyłości wśród młodego pokolenia.

Z dziećmi w wieku od 5 do 12 lat można wspólnie uczestniczyć w grach rodzinnych z wykorzystaniem konsoli. Ważne jest, aby czas spędzany przed ekranem był doświadczeniem wzmacniającym więzi rodzinne. Jeśli nie znasz gry lub nie masz pewności, czy jest ona odpowiednia do wieku twojego dziecka, skorzystaj z wyszukiwarki zawartości gier **<https://pegi.info/pl>**. PEGI to system klasyfikacji gier według kategorii wiekowych i rodzajów treści, który pomoże ci dobrać odpowiednią grę dla twojego dziecka. Nadal kontroluj dzieci i unikaj urządzeń przenośnych, ponieważ są one trudne do monitorowania. Jeśli jednak są one używane, maksymalny czas korzystania z nich przez dziecko może



Zasady dla dzieci w różnym wieku



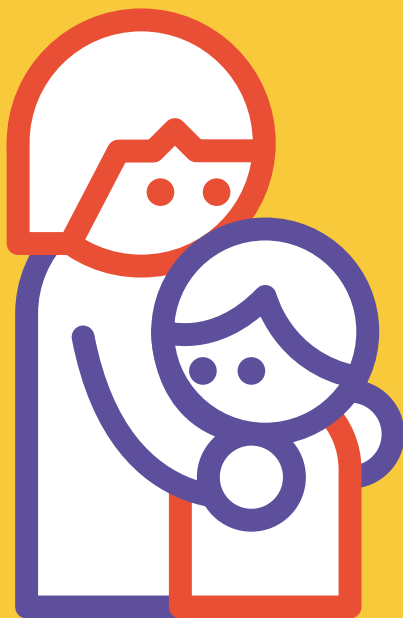
5-12 lat

wynosić 2 godziny dziennie pod ścisłą kontrolą rodzicielską. Wskazane jest w dalszym ciągu blokowanie stron nieodpowiednich dla dziecka, szczególnie gier i pornografii.

Odpowiednie działania to:

- **określenie zasad korzystania z technologii,**
- **korzystanie z Internetu pod nadzorem,**
- **codzienna rozmowa i wspólne spędzanie czasu bez technologii,**
- **granie z rodziną w interaktywne gry.**

37



Zasady dla dzieci w różnym wieku

13-18 lat

13-18 lat: Odpowiedzialne korzystanie z technologii

38

Jest to czas dojrzewania i dorastania, który jest niezmiernie skomplikowanym procesem zarówno dla dzieci, jak i ich rodziców. Jest to czas, w którym często dochodzi do kłótni między rodzicami i dziećmi, które są nieposłuszne. Wielokrotnie doradzałam rodzicom, których dzieci doznały załamania emocjonalnego po wprowadzeniu w ich domu reguł dotyczących korzystania z komputera i Internetu. Twoje dziecko w tym wieku z pewnością ma już własny smartfon. Wszyscy jego znajomi mają nieograniczony dostęp do Internetu, więc nie rozumie znaczenia zasad rodzicielskich, ma dość reguł i uważa cię za wroga. To trudny czas dla was, ale nie poddawaj się i bądź konsekwentny. Nadal obowiązuje zasada nie więcej niż 2 godziny dziennie przed ekranem. Obejmuje to również czas wspólnych gier rodzinnych. Nadal nie ma dostępu do urządzeń mobilnych w prywatnych strefach domu i nie ma dostępu do gier online (zwłaszcza gier RPG) i pornografii.

Dzieci w tym wieku potrzebują stymulacji psychicznej i fizycznej poprzez czytanie, spacer, jazdę na rowerze, zajęcia szkolne i sportowe, nawiązywanie przyjaźni w szkole i spędzanie czasu z rodziną. Musisz stworzyć rodzinę bez technologii, czyli bez wpatrywania się w ekrany przy kolacji, w samochodzie lub w łóżku. Jeśli zasady zostaną złamane, musisz skonfiskować wszystkie urządzenia wyposażone w ekran



Zasady dla dzieci w różnym wieku

13-18 lat

na 24 godziny (lub dłużej) i zablokować w nocy dostęp do Internetu. Mówię poważnie. W przeciwnym razie dzieci będą z nich korzystać, gdy zaśniesz.

Jedna ważna zasada – proszę nigdy jej nie łam. Spraw, aby twoje dziecko miało codzienne obowiązki domowe: mycie naczyń, koszenie trawnika, odśnieżanie, wynoszenie śmieci. Nie powinno dostawać za to nagrody, gdyż to normalne, że pomaga w domu. Spraw, aby w wieku 16 lat twoje dziecko dostało dorywczą pracę. Istnieją ku temu dwa ważne powody. Po pierwsze, gdy pracuje, nie ma czasu na grę lub korzystanie ze swoich urządzeń cyfrowych. Po drugie, dzieci muszą rozwinąć etykę pracy. Dlatego też wyślij swoje dziecko do pracy tak szybko, jak to możliwe. Upewnij się, że uczy się, jak być odpowiedzialnym w środowisku pracy, jak zarabiać pieniądze na rzeczy, które chce mieć (oznacza to także, że nie kupujesz mu urządzeń cyfrowych, lecz musi pracować i zarabiać, żeby za nie zapłacić).

39

Odpowiednie działania to:

- **korzystanie z Internetu pod nadzorem,**
- **codzienna rozmowa i wspólne spędzanie czasu bez technologii,**
- **wprowadzenie obowiązków domowych oraz pomoc w znalezieniu dorywczej pracy,**
- **monitorowanie prac domowych odrabianych przy wykorzystaniu komputera i egzekwowanie ustalonych zasad użytkowania urządzeń z dostępem do sieci,**
- **konfiskata urządzeń, gdy reguły zostaną złamane.**



Książki na półkach



Poniżej zamieszczamy listę książek, które warto przeczytać w celu dalszego zgłębienia wiedzy na temat wpływu nowoczesnych technologii na nasze życie. Wszystkie są dostępne w języku polskim, do kupienia w księgarniach i sklepach internetowych.

Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego –

Stanisław Kozak, Wydawnictwo Difin, 2013

W 2011 roku było w Polsce więcej telefonów komórkowych niż mieszkańców (wiele osób posiadało więcej niż jedną komórkę). Dzisiaj nikt sobie nie wyobraża codziennego funkcjonowania (w szkole, na uczelni, w pracy, rodzinie i w wielu innych sytuacjach) bez telefonu komórkowego. Jest on potrzebny, a nawet niezbędny w sytuacjach zwyczajnych, codziennych, ale też w sytuacjach ratujących życie. Jednak Internet i telefony komórkowe stwarzają również zagrożenia dla ludzi: techniczne, np. gdy wyczerpie się bateria w telefonie komórkowym, a nie mamy ładowarki, ale też społeczne (konflikty). Bardzo niebezpieczne są zachowania nieetyczne – agresja elektroniczna (jest już 20 jej odmian) – i niemoralne w cyberprzestrzeni, a nawet czyny o charakterze przestępczym, np. stalking, lobbing, szantaż emocjonalny, sexting. Myślą przewodnią prezentowanej książki jest pogląd, że świata realnego (codziennego) nie można zastąpić światem wirtualnym, w Internecie czy telefonie komórkowym. Nomofobia (z ang. no mobile phone phobia), czyli lęk przed odcięciem od telefonu, staje się zjawiskiem powszechnym.

Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi –

Suzana E. Flores, Wydawnictwo Muza

Dr Suzana Flores napisała wplywową książkę, która pełni decydującą rolę w zrozumieniu wpływu Facebooka na zmieniającą się kulturę, nasze rozumienie siebie oraz, co najważniejsze, na los młodych ludzi. Za pośrednictwem przejmujących historii prawdziwych osób ujawniła głębię tego międzynarodowego zjawiska, pozwalając nam zajrzeć pod jego powierzchnię i zrozumieć istotę skutków oddziaływania tego narzędzia społecznościowego. Nie możemy cofnąć czasu. Facebook już z nami jest. Ale za pośrednictwem spostrzeżeń dr Flores, podanych z humorem, z którego autorka słynie, możemy zrozumieć konsekwencje bycia uzależnionym i pochłoniętym przez internetowe narzędzie, które skrzywdziło wiele osób. Doktor Flores potrafi inteligentnie wypowiedzieć się na temat, w który jesteśmy zaangażowani i od którego jesteśmy uzależnieni.

Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier –

Cash Hilarie, McDaniel Kim, Wydawnictwo Media Rodzina, 2014

Gry komputerowe to świetna rozrywka, ale dziecko może się od nich uzależnić – wpaść w natóg. Jak do tego nie dopuścić? Autorzy definiują, jakie gry są odpowiednie dla poszczególnych grup wiekowych, jak oddziałują na rozwój dziecka, mówią, co robić, gdy dziecko zbyt długo siedzi przed komputerem, kiedy powiedzieć „dość” i dlaczego. Bardzo potrzebna książka.

Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg – Carr Nicholas, Wydawnictwo Helion – Onepress, 2013

To książka o pielęgnowaniu mądrości i zdolności do refleksji w epoce, w której obie wydają się coraz bardziej zagrożone. Nicholas Carr przedstawia dający do myślenia, odważny intelektualnie wywód o tym, jak Internet – jako medium – zmienia nasz sposób myślenia oraz wpływa na to, jak będą (lub nie będą) myślały kolejne pokolenia.

Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia – Andrzej Augustynek, Wydawnictwo Difin, 2010

W pracy tej uzależnienie od komputera, wyodrębnione spośród innych uzależnień, opisane zostało od strony diagnozy, rozpowszechnienia i terapii przez psychologa nie tylko teoretyka, ale i praktyka. Czytelnik otrzymuje monografię psychologiczną zawierającą aktualną wiedzę wzbogaconą badaniami i doświadczeniem terapeutycznym autora.

Uzależnienia medialne. Czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów – Ogonowska Agnieszka, Wydawnictwo Edukacyjne, 2014

Poradnik ten dotyczy coraz szerszego problemu – nieprawidłowego i dysfunkcjonalnego wykorzystywania tzw. nowych mediów – w szczególności Internetu. Książka porusza problem uzależnień kompleksowo – opisując sposoby ich rozwoju, typy, przyczyny i źródła, nakreśla podstawowe czynniki sprzyjające natógowi, a także drogi wyjścia z niego. Skupia się nie tylko na problemach i sposobach ich przezwyciężenia, ale także na profilaktyce i działaniach służących przeciwdziałaniu powstawania uzależnień. Kompetentna, podana w przystępny oraz czytelny i nowoczesny sposób wiedza dla każdego, kto ma styczność ze współczesnymi technologiami.

41

Piśmiennictwo

1. Aboujaoude E. (2010) *Problemowe użytkowanie Internetu – przegląd literatury*, Postępy Psychiatrii i Neurologii, 19(4), 247-253.
2. Blinka I., Smahel D. (2011) *Addiction to Online role-playing Games*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
3. Brezing Ch., Derevensky J.L., Potenza M.N. (2010) *Non-substance Addictive Behaviors in Youth: Pathological Gambling and Problematic Internet Use*, Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 19(3), 625-641.
4. Caplan S.E., High A.C. (2011) *Online social Interaction, psychosocial well-Being and problematic Internet Use*, w: Young K.S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
5. Greenfield D. (2011) *The Addictive properties of Internet Usage*, w: Young K.S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* w Hoboken: John Wiley and Sons.
6. *Korzystanie z internetu*, „Komunikat z badań CBOS” 2017, nr 49.
7. Kuss D.J., Griffiths M.D. (2011) *Online social networking and Addiction – A review of the psychological literature*, International Journal of Environmental Research and Public Health.
8. Kuss D.J., van Rooij A.J., Shorter G.W., Griffiths M.D., Mheen D. van de (2013) *Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors*, Computers in Human Behavior, 29, 1987-1996.
9. Tsai H.F., Cheng S.H., Yeh T.L., Shih C.-C., Chen K.C., Yang Y.C., Yang Y.K. (2009) *The risk factors of Internet addiction – A survey of university freshmen*, Psychiatry Research 167, 294-299.
10. Young K.S. (2011) *Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
11. Young K.S., Yue X.D., Ying I. (2011) *Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction*, w: Young K.S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.



O autorce



42

Dr Kimberly S. Young jest znaną na całym świecie ekspertką w dziedzinie uzależnienia od Internetu i zachowań w sieci. Od 1995 dyrektorka Centrum Terapii Uzależnienia od Internetu, prowadzi warsztaty i konferencje w różnych krajach. Jest autorką *Caught in the Net* – pierwszej książki na temat uzależnienia od Internetu, przetłumaczonej na sześć języków, książki *Trangled in the Web* oraz niedawnej *Breaking Free of the Web: Catholics and Internet Addiction*. Jest profesorem na Uniwersytecie w Bonventure. Opublikowała ponad 40 artykułów na temat wpływu nadużywania Internetu. Jej prace ukazały się w gazetach, magazynach i stacjach telewizyjnych – *The New York Times*, *The London Times*, *USA Today*, *Newsweek*, *Time*, *CBS News*, *Fox News*, *Good Morning America*, and *ABC's World News Tonight*. Była wizytującym wykładowcą na kilkunastu uczelniach w Unii Europejskiej, Norwegii i Szwajcarii. Zasiada w zarządzie redakcyjnym *Cyber Psychology & Behavior* i *International Journal of Cyber Crime and Criminal Justice*. W 2001 i 2004 roku otrzymała z rąk Towarzystwa Psychologicznego w Pensylwanii nagrodę Psychology in the Media, a w 2000 roku nagrodę Ambasadora-Absolwenta Roku za wybitne osiągnięcia od Uniwersytetu Indiana w Pensylwanii.

Gdzie szukać pomocy w Polsce?

Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko może mieć problem z natógowym korzystaniem z nowoczesnych technologii, zadzwoń pod numer jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują przy nich specjaliści, z którymi będziesz mógł porozmawiać oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej profesjonalną pomoc.

- **Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP: 801 889 880**, adresowany do osób mających problemy z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskich. Dyżurujący przy Telefonie Zaufania konsultanci udzielają wsparcia oraz informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Telefon czynny jest codziennie w godzinach 17.00-22.00. Pomoc znajdziesz również w poradni internetowej **www.uzaleznieniabehawioralne.pl**
- **Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111**. Dyżurują przy nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można się podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i poradę w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godzinach 12.00-20.00.
- Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa **www.116111.pl**, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.



Telefon Zaufania

**Uzależnienia Behawioralne przy Instytucie
Psychologii Zdrowia PTP**

801 889 880

Telefon Zaufania

**dla dzieci i młodzieży
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

116 111

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

