

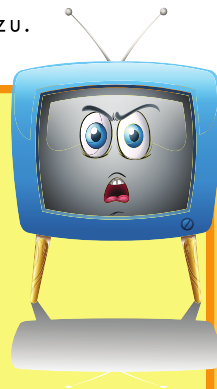


# UŻYTKOWANIE WSPÓŁCZESNEJ TECHNOLOGII PRZEZ DZIECI

Współczesne mass media oddziałują na człowieka w tak dużym stopniu, że często nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Korzystanie z telewizji, czy Internetu jest dla nas stałym elementem dnia, porównywalnym do codziennych obowiązków takich jak jedzenie, czy praca. Jednak na wpływ mediów najbardziej podatne są dzieci. Wysokie technologie stały się czynnikiem, który oddziałuje na rozwój emocjonalny, intelektualny oraz społeczny dziecka, ale to jaki rezultat z interakcji z mediami osiągnie dziecko zależy od sposobu korzystania z nowoczesnych środków masowego przekazu.

### Skutki nadużywania mediów przez dzieci i młodzież:

- trudności w koncentracji uwagi,
- trudności w samokontroli swoich zachowań,
- trudności w regulacji emocji,
- nadpobudliwość,
- impulsywność,
- trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu relacji z rówieśnikami,
- trudności ze snem, częste wybudzania,
- podatność na zaburzenia neurologiczne,
- trudności z jedzeniem (wybiórczość pokarmowa, zaburzenia odżywiania),
- nieprawidłowa postawa ciała,
- otyłość,
- zmniejszona odporność organizmu, częstsze infekcje,
- opóźniony i zaburzony rozwój mowy i komunikacji,
- bóle głowy, kręgosłupa,
- spadek kreatywności,
- brak umiejętności bawienia się zabawkami, wymyślania zabaw,
- osłabienie wyobraźni,
- trudności w kształtowaniu myślenia krytycznego.



Mózg malucha, który długie godziny spędza przed ekranem uczy się ignorować dźwięki mowy, uznaje je za nieistotne i nie nadaje im znaczeń. Selektywność odbioru słuchowego jest cenną umiejętnością (przykład pociągu- mieszkając przy torach kolejowych, z czasem „przestajemy słyszeć” przejeżdżające pociągi). Jeśli maluszek nie uczy się werbalnej komunikacji to wówczas wypowiada zaledwie kilka słów, jego mózg zamiast mowy preferuje odbiór obrazów. Ponadto wykazuje niechęć do słuchania czytanych historii, nie lubi książeczek, nie rozumie rymowanek i wierszyków.

**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby czas spędzony przez dzieci przed ekranem został ograniczony do minimum.**

### **Czas ekranowy**

- 0-2 lata - dzieci w tym wieku nie powinny mieć dostępu do urządzeń ekranowych (TV, smartfon, tablet, komputer)
- 3-5 lat - do 60 minut dziennie (biorąc pod uwagę, że dziecko rozwija się prawidłowo)
- 6-12 lat - od 1-2 godzin (pod warunkiem realizowania pozostałych zadań związanych z obowiązkami domowymi, szkolnymi)



## ZASADA 3-6-9-12

Zasada 3-6-9-12 została stworzona przez francuskiego psychologa, psychiatrę Serge Tisserona. Powstała w celu optymalnego stosowania technologii do rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci.

Zgodnie z nią dzieci:

- do 3 roku życia nie powinny m.in oglądać telewizji, gdyż nie przynosi to żadnych pozytywnych skutków dla ich rozwoju, a wręcz ten rozwój spowalnia. Najważniejsze dla dziecka w tym wieku są m.in. interakcje z otoczeniem, rodzicami, opiekunami.
- do 6 roku życia dzieci rozwijają swoją wyobraźnię. Wszelkiego rodzaju gry komputerowe i związane z nimi automatyzmy powodują ograniczenia w zakresie rozwoju fantazji u dzieci, chęci do samodzielnej zabawy lub zabawy analogowej z rówieśnikami.
- przed 9 rokiem życia dziecko nie ma gotowości do poradzenia sobie z ilością i jakością treści jakie doptywają do niego z Internetu. Często my dorośli, szerzymy dezinformacje, nabieramy się na fake newsy, pomimo tego, że nasze mózgi są z reguły dojrzałe, więc mamy wykształcone myślenie krytyczne, czego brakuje najmłodszym.
- do 12 roku życia dziecko nie powinno posiadać własnego smartfona, laptopa, tableta ani innego urządzenia elektronicznego.

To, że coś jest modne i każde dziecko to ma, to tylko i wyłącznie wybór dorosłych. Dzieci same nie kupują sobie urządzeń elektronicznych, bo ich zwyczajnie na to nie stać- nie zarabiają. Dlatego to nasza - dorosłych rodziców i opiekunów - odpowiedzialność kiedy, z jakich powodów i na jakich zasadach pozwolimy dzieciom korzystać z tzw. wysokich technologii. Pamiętajmy, by robić to rozważnie, a nie z wygody.

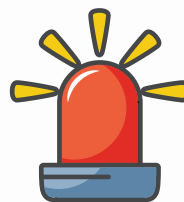
# Zasady ekranowe

W każdym domu, w którym znajdują się urządzenia ekranowe, powinny być ustalone zasady dotyczące spędzania wolnego czasu przed "ekranem".

- Opiekunowie i dzieci powinni ustalić zgodnie z wytycznymi ile czasu i jak często w ciągu tygodnia dziecko/nastolatek może korzystać Internetu, gier itd.
- Treści oglądane przez dzieci powinny być dostosowane do ich wieku. Najlepiej bajki, filmy, nawet te animowane oglądać wspólnie z dzieckiem, aby móc z nim porozmawiać o przygodach bohaterów i obserwować reakcję dziecka na przebieg wydarzeń.
- Wskazane jest zainstalowanie aplikacji mających na celu ochronę dzieci przed nieodpowiednimi treściami, kontrolę czasowego dostępu do Internetu (jeżeli dziecko korzysta z domowego wi-fi lub posiada pakiet Internetu we własnym telefonie).
- Wszelkie urządzenia elektroniczne (smartfony, tablety itd.) powinny być wieczorem odkładane w wyznaczonym miejscu, tak, by dziecko mogło nocą skupić się na regeneracji i śnie.
- Należy pamiętać, że nigdy nie jest za późno na podarowanie dziecku urządzeń elektronicznych na własność, a często jest na to za wcześnie.
- Dzieci/ nastolatków należy uczyć odpowiedzialności za sprzęty oraz umiejętności korzystania z nich. **Najlepiej na własnym przykładzie!** Więc jeżeli sami zauważamy u siebie objawy świadczące o nadużywaniu "ekranów", zacznijmy to zmieniać, tym samym dając najlepszy przykład dla własnych dzieci.



## Przykładowe ZAGROŻENIA (w) SIECI



**Child grooming**, to działania podejmowane w celu zaprzyjaźnienia się i nawiązania więzi emocjonalnej z dzieckiem, aby móc go wykorzystać.

**Cyberprostyucja**, polega na pozyskiwaniu korzyści materialnych w zamian za udostępnianie, przekazywanie w Internecie materiałów erotycznych lub pornograficznych.

**Cyberbullying**, stosowanie przemocy poprzez prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie.

**Hejt**, to kłótnia w Internecie, przeważnie prowadzona na forach, w komentarzach do danego artykułu lub w serwisach społecznościowych. Bywa inicjowana celowym działaniem „trolla”, który stara się wyprowadzić z równowagi innych użytkowników.

**Mowa nienawiści**, to negatywne wypowiedzi o członkach grup głoszone na podstawie uprzedzeń (np. narodowość, orientacja seksualna).

**Patostream**, transmisja internetowa na żywo, prowadzona w serwisach internetowych udostępniających wideo strumieniowe (np. YouTube, Instagram), w trakcie której prezentowane są zachowania będące dewiacjami społecznymi, w tym zwłaszcza takie jak: libacje alkoholowe, przemoc domowa lub liczne wulgaryzmy.

**Bullying**, filmiki, które okazują znęcanie się, upokarzanie - np. osób bezdomnych lub niepełnosprawnych. Zjawisko to prowadzi zazwyczaj do obniżenia samooceny ofiary, zaburzeń lękowych, nerwicy a nawet depresji. W najgorszych przypadkach może prowadzić również do samobójstwa.

**Trollowanie**, polega na zamieszczaniu kontrowersyjnych, napastliwych, często nieprawdziwych treści, w celu zwrócenia na siebie uwagi albo obrażenia innych. Może to być również zachowanie mające na celu wprowadzanie dezinformacji tzw. **fake news** (nieprawdziwa informacja, często o charakterze sensacyjnym).

**Phishing**, to próba wyłudzenia naszych danych osobowych (adres zamieszkania, nr telefonu, pesel, hasła czy loginy).

**Uzależnienie od Internetu czyli sieciorholizm**- wykonywanie określonej czynności, w tym przypadku korzystania z usług internetowych, kojarzone jest przez jednostkę z przyjemnością i nagrodą. Z czasem wzrasta tolerancja na Internet (coraz więcej godzin człowiek jest w stanie przeznaczyć np. na granie) pojawiają się objawy odstawienia tj. pobudzenie psychoruchowe, niepokój, lęk, obsesyjne myślenie o tym co dzieje się w Internecie czy w grze prowadzonej online, pojawiają się mimowolne ruchy palców przypominające klikanie w klawiaturę lub podczas urządzeń dotykowych (widoczne zwłaszcza podczas snu).

**Uzależnienie przybiera następujące fazy:**

Faza eksploracji

Faza postępującego zaangażowania

Faza destrukcji



# Alternatywne sposoby spędzania czasu zamiast nadmiernego korzystania z "ekranów":

Pamiętajmy, że ograniczając dostęp do urządzeń powinnyśmy zorganizować coś w zamian. Poszukajmy wspólnych aktywności, dzięki którym zaczniemy budować więzi lub/ i wzmocnimy swoje relacje z dziećmi

## Niemowlęta, dzieci do 2 roku życia:

- zabawy sensoryczne
- tulenie
- spacer
- zabawy muzyczne
- zabawy taneczne
- masażyki

## Dzieci w wieku przedszkolnym:

- to co powyżej plus:
- zabawy w obserwowanie przyrody: światła roślin, zwierząt, pogody
- spacer po lesie, parku, łące
- eksperymenty
- zabawy na placu zabaw
- jazda na rowerze, hulajnodze,
- sporty zimowe
- pływanie

## Dzieci w wieku szkolnym

- to co powyżej plus:
- budowanie z klocków
- rozwiązywanie zagadek logicznych
- uprawianie sportów grupowych, sztuk walki
- wspólne gotowanie i pieczenie
- spacer z psem

## Młodzież:

- to co powyżej plus :
- wyjście do teatru, muzeum
- domowy klub książki
- wyjścia na eventy
- spotkania z rówieśnikami
- wycieczki w celu odkrywania lokalnych atrakcji turystycznych



# 7 dni w Internecie

W poniższych okienkach wypisz, ile czasu mniej więcej spędziłaś/eś korzystając z komputera bądź z różnych aplikacji na telefonie.

<b>Poniedziałek</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:
<b>Wtorek</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:
<b>Środa</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:
<b>Czwartek</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:
<b>Piątek</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:
<b>Sobota</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:
<b>Niedziela</b>	Instagram Facebook Youtube Snapchat	Komunikatory Gry TikTok Tumblr	Twitter Pinterest Inne:

# Bezpieczeństwo w sieci

- Korzystam z programu antywirusowego, oprogramowania zabezpieczającego mój komputer.
- Wiem, z kim rozmawiam na komunikatorach, portalach społecznościowych.
- Dbam o prywatność swoją i innych.
- Biorę odpowiedzialność za to, co umieszczam na swoich profilach na portalach społecznościowych.
- Moja aktywność w Internecie jest zgodna z prawem.
- Udostępnianie przeze mnie zdjęcia, wpisy nie naruszają godności innych osób.
- Swoje zdjęcia wysyłam tylko osobom, które znam.
- Nie otwieram wiadomości, linków niewiadomego pochodzenia.
- Pobieram pliki tylko z bezpiecznych stron.





# **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. S. Szumana w Bochni**

Pomoc:

- psychologa,
- pedagoga,
- logopedy

Elektrostymulacja logopedyczna

Terapia Biofeedback

Badania słuchu oraz przetwarzania  
słuchowego

Szkolenia dla nauczycieli

Warsztaty grupowe dla rodziców  
i dzieci



Opracował zespół psychologów  
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni:

**mgr Kinga Pałka** - dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej a przede wszystkim psycholog, socjolog, pedagog, trener Biofeedbacku.

**mgr Karina Banaszczak** - psycholog, logopeda, terapeuta SI. Najlepiej czuję się pracując z dziećmi w wieku 0-6 i ich rodzicami. W kręgu moich zainteresowań są zagadnienia z zakresu procesów integracji sensorycznej, rozwoju psychoruchowego i emocjonalnego małego dziecka, rodzicielstwa bliskości oraz mindfulness.

**mgr Agnieszka Biernat** - psycholog, pedagog, terapeuta. Na co dzień pracuję z młodzieżą oraz ich rodzicami/opiekunami. Specjalizuję się w tematyce: samookaleczenia, zagrożenie niedostosowaniem społecznym, depresja młodzieżowa oraz uzależnienia od mediów (internet). Ukończyłam liczne kursy, szkolenia jednak nadal staram się podnosić swoje kwalifikacje zawodowe. Aktualnie kończę kurs psychoterapii dzieci i młodzieży w nurcie poznawczo behawioralnym. Dodatkowo, prowadzę szkolenia oraz warsztaty profilaktyczne dla rodziców i nauczycieli.

**mgr Emilia Skotyszewska** - psycholog, socjoterapeuta. Poszerzam swoje kompetencje poprzez udział w szkoleniu przygotowującym do zawodu psychoterapeuty. Mam doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi chorującymi przewlekle. W obszarze moich głównych zainteresowań zawodowych znajdują się wsparcie psychologiczne oraz terapia młodzieży.