



**Dlaczego smartfon nie zastąpi rodziców
a social media bezpośrednich kontaktów koleżeńskich?**

Prof. Izabela Krasiejko

Uzależnienie od gier, bajek i filmów akcji z perspektywy neurobiologii

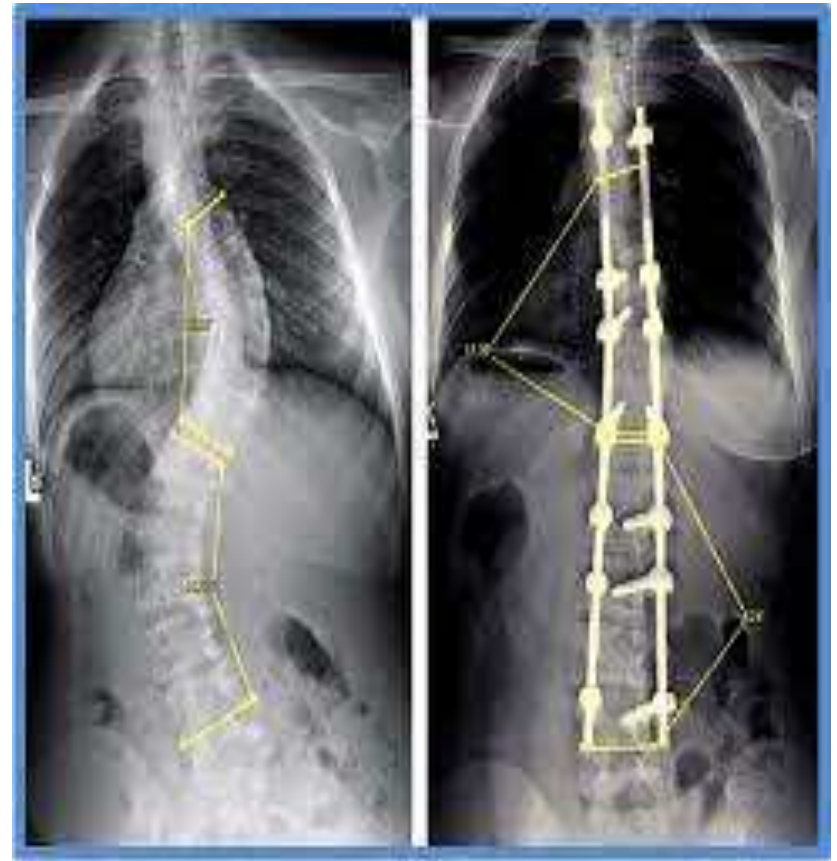
- ▶ Gry uwalniają nie tylko adrenalinę, ale również opioidy - neurohormony powodujące, że dobrze czujemy się lub odczuwamy ulgę w przypadku bólu lub stresu, łącząc się z receptorami rozszanymi po całym układzie nerwowym i pokarmowym. Są w mleku matki. Uwalniają się też pod wpływem dotyku (głaskania, przytulania), ćwiczeń fizycznych i... gier oraz przetworzonego jedzenia. Kiedy już skojarzą się z czymś przyjemnym (nagrodą) śródmózgowie wyzwala dopaminę, która pobudza jądro leżące w prążkowie brzusznej, co wywołuje dążenie do uzyskania tej nagrody i sprawia, że czujemy niepokój dopóki jej nie dostaniemy. Ten niepokój, strach, nadmierna czujność objawia się przyspieszonym pulsem, płytkim oddechem, poceniem, rozszerzeniem źrenicami, nadwrażliwością sensoryczną. Jesteśmy w stanie stanąć w obronie lub rzucić się w pogoń.
- ▶ Wszystkie dzwonki i gwizdki, kolory i świtała, nagłe dźwięki, gdy trafimy w cel lub coś trafi w nas powodują wyrzut dopaminy – źródła jeszcze większego pragnienia, powodując że mózg chce kolejnego zastrzyku opioidu (a potem kolejnego, kolejnego). To powoduje, że chcemy jeszcze czegoś przyjemniejszego
- ▶ Uruchomienie układu nagrody wytwarza silną chęć, by wciąż grać w grę, oglądać filmy akcji jeden za drugim, i odsuwa nas od innych aktywności, które dają mniej opioidów, takie jak czytanie, granie w karty czy planszówki.
- ▶ Ciężko jest wysiedzieć na disnejowskiej bajce, gdy mózg przyzwyczał się do Transformersów.
- ▶ Trzeba być świadomym, że jest celowy zabieg twórców tych gier i bajek, by konstruować te superstymulanty, bo to nakręca ich sprzedaż. Podobnie działa śmieciowe jedzenie.
- ▶ Szczyt dopaminowy jest tak silny, że przejmuje kontrolę nad AUN, człowiek nie czuje potrzeby odpoczynku, snu, przekraczając te moment, w którym należałoby przestać. Dziecko jest jeszcze bardziej pozbawione energii niż na początku, więc potrzebuje kolejnego zastrzyku opioidów.
 - ▶ Tworzymy pobudzone dzieci, których nie da się zaspokoić.
(Shanker, 2016).

Objawy uzależnienia od telefonu (fonoholizm)

- ▶ **Uzależnienie od telefonu** objawia się przede wszystkim ciągłym przymusem korzystania ze smartfona.
- ▶ Osoba nie potrafi wytrzymać nawet kilku minut bez sięgnięcia po telefon, a gdy nie ma go w zasięgu ręki odczuwa zdenerwowanie.
- ▶ Ma włączone powiadomienia o przychodzących wiadomościach i reaguje na nie od razu, niezależnie co robi, z kim przebywa.
- ▶ Rozprasza to uwagę, pojawiają się problemy z koncentracją i pamięcią.
- ▶ Poza tym, charakterystycznym sygnałem jest także ilość czasu spędzanego przed ekranem telefonu. Uzależniony potrzebuje coraz więcej czasu na korzystanie z urządzenia, aby poczuć się dobrze, wzrasta tolerancja na bodźce płynące ze smartfona.
- ▶ Pierwszą i ostatnią czynnością w ciągu dnia jest korzystanie z telefonu.
- ▶ Mogą być problemy ze snem, wyczerpanie energetyczne, gdyż mózg nie jest odżywiany aktywnością fizyczną.
- ▶ Osoby uzależnione bardzo często zaniedbują codzienne obowiązki na rzecz używania telefonu.

Uzależnienie od gier – skutki

- ▶ Problemy zdrowotne: bóle pleców, głowy, przemęczenie wzroku, bóle cieśni nadgarstka,
- ▶ skrzywienie kręgosłupa.
- ▶ Podwyższony poziom agresji.
- ▶ Uwagowe i motywacyjne problemy szkolne.



Uzależnienie od mediów społecznościowych – skutki

- ▶ Poczucie izolacji.
- ▶ Przymus bycia zabawnym/a.
- ▶ Zazdrość o styl życia innych ludzi, o więcej lajków pod postami koleżanek/kolegów.
- ▶ Ujawnianie szczegółów życia osobistego nieznanym.
- ▶ Przekraczanie granic dobrego smaku, przyzwoitości dla popularności.
- ▶ Różne formy cyberprzemocy.



Dlaczego korzystanie z telefonu przez rodziców przy dziecku negatywnie wpływa na jakość relacji w rodzinie?





Jak ograniczać korzystanie z ekranów przy dziecku?

Zasady ekranowe dla rodziców:

- Kiedy spędzasz czas z dzieckiem, staraj się być całkowicie obecny (obecna). Skup się na jego potrzebach i wspólnych aktywnościach. Staraj się nie myśleć o telefonie i nie zerkać na ekran.
- Ograniczaj do minimum czas, kiedy korzystasz z telefonu przy dziecku. Zawsze rozważ, czy skorzystanie z telefonu jest konieczne i czy nie może poczekać. Jeżeli sięgasz po telefon, staraj się ograniczać czas spędzany przed ekranem do niezbędnego minimum.
- Ustal miejsca wolne od telefonu, takie jak miejsce spożywania posiłku, pokój dziecka, kącik do zabaw czy miejsce do czytania.
- Ustal sytuacje kluczowe dla relacji z dzieckiem i dla jego komfortu, podczas których nie korzystasz z telefonu, np. posiłki, zasypianie, wspólna zabawa, czytanie.
- Staraj się nie trzymać telefonu przy sobie. Pomocne może być miejsce, gdzie odkładasz telefon na czas interakcji z dzieckiem. Może to być miejsce, gdzie wszyscy domownicy zostawiają swoje telefony.
- Wyłączenie powiadomień sprawi, że ty i dziecko będziecie mniej rozproszeni.
- Jeśli musisz skorzystać z telefonu przy dziecku, wytłumacz mu, w jakim celu to robisz, by zminimalizować jego frustrację (np.: „Teraz odpisuję cioci, o której godzinie ją odwiedzimy”, „Teraz sprawdzam prognozę pogody, żebyśmy ubrali się odpowiednio na spacer”).

W budowaniu bezpiecznej więzi najważniejsze są:

- **obecność opiekunów w życiu dziecka,**
 - **zaangażowanie w opiekę,**
- **reagowanie na wysyłane przez dziecko sygnały,**
 - **kojenie, gdy dziecko odczuwa dyskomfort,**
 - **wspólne aktywności.**

BLISKO TELEFONU

DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl

FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

DALEKO OD DZIECKA

Korzystanie z telefonu przy dziecku
źle wpływa na jego rozwój i poczucie wartości.
Ograniczaj ekrany, kiedy jesteście razem!

Patronat

Dofinansowane przez
Unię Europejską

KOŃCZYNA TRAFIŁA





BLISKO TELEFONU

DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl

FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

DALEKO OD DZIECKA

Korzystanie z telefonu przy dziecku
złe wpływa na jego rozwój i poczucie wartości.
Ograniczaj ekrany, kiedy jesteście razem!

Patronat

Dofinansowano przez
Unię Europejską

GOZDZIK PRAN TOSKICA





BLISKO TELEFONU

DomoweZasadyEkranowa.fdds.pl

FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

DALEKO OD DZIECKA

Korzystanie z telefonu przy dziecku
złe wpływa na jego rozwój i poczucie wartości.
Ograniczaj ekrany, kiedy jesteście razem!

Patronat

Dofinansowane przez
Unię Europejską

GOVERNOR PRZYMUSIŁA



Przykładowe zasady związane z tworzeniem przestrzeni dla relacji rodzinnych:

- ▶ Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
 1. Zaczynamy dzień bez telefonu.
 2. Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
 3. Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.
 4. W czasie spędzonym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.
 5. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych w czasie drogi do szkoły czy pracy.
 6. Kierując samochodem nie obsługujemy urządzeń ekranowych.
 7. Podczas odrabiania lekcji korzystamy z urządzeń ekranowych tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do rozwiązania zadań domowych.
 8. Spotkania z przyjaciółmi staramy się spędzać bez ekranów.

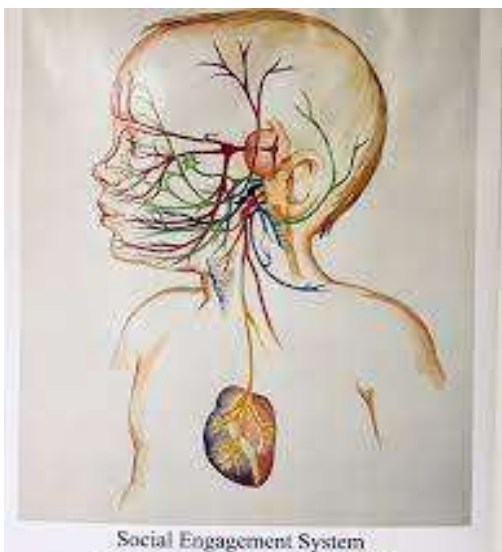
▶ <https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/wiedza/>



Prawdziwe twarze jako podstawa budowana systemu wsparcia społecznego dzieci i nastolatków.

- ▶ Dzieci i nastolatki potrzebują aktywności w małych grupkach zbudowanych wokół wspólnego konstruktywnego celu wymagającego zaangażowania, poświęcenia, np. zespoły muzyczne, grupy teatralne, grupy językowe, sportowe, wspinaczka skałkowa, żeglarstwo.
- ▶ Muszą doświadczyć sukcesu, by wykształcić motywację do tego co robią. ale też porażki, jeśli mają być odporne psychicznie.
- ▶ Problemem jest to, że wiele starszych dzieci i nastolatków rezygnuje z udziału w tradycyjnych aktywnościach zespołowych, wymagających i jednocześnie wzmacniających umiejętności interpersonalne ma rzecz zastępczych doświadczeń zespołowych w sieci media społecznościowe i gry zespołowe on-line.
- ▶ Gry komputerowe, oglądanie filmów w sieci, media społecznościowe nie zastąpią realnych aktywności w grupach rówieśniczych, gdyż nie są w stanie dać tego co potrzebne do prawidłowego rozwoju – więzi z innymi ludźmi, zainteresowania, uznania, pozytywnego dotyku, czyli koregulacji i zaangażowania społecznego.
- ▶ Młody człowiek potrzebuje nie tylko rodziców, ale również przyjaznych rówieśników, by pomogli mu radzić sobie ze stresem. Bariera dla stresu jest kontakt społeczny w bezpośredniej interakcji, tj. **w postaci dotyku, spojrzenia, kojącego tonu głosu**. Kiedy nastolatek jest częścią zespołu muzycznego, sportowego, tanecznego – powinien określić, jak jego zaangażowanie zmniejsza lub zwiększa poziom stresu i indywidualnie go dopasować do swoich potrzeb i możliwości (Shanker, 2016).

Prawdziwe twarze jako podstawa budowana systemu wsparcia społecznego dzieci i nastolatków.



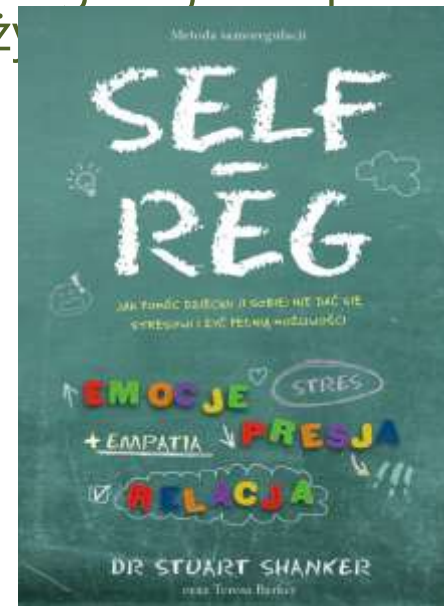
Balans

- ▶ Nie chodzi o to, by nastolatek nie wchodził na Facebooka, Instagram, czy Tik Tok, ale stosowanie ich w nadmiarze może mieć zgubne skutki
- ▶ Całkowite ograniczenie – to jak naprężenie gumki, jeśli będzie za mocne to strzeli z podwójną siłą, dziecko będzie oszukiwać, buntować się, odstawać od rówieśników, nie mieć z nimi wspólnych tematów.

Profilaktyka

- ▶ Do końca szkoły podstawowej dziecko nie powinno mieć telefonu, tabletu, komputera na własność, w swoim pokoju. Mieć ograniczony dostęp. Te sprzęty powinny być własnością rodzica.
- ▶ Organizowanie dziecku różnych aktywności w czasie wolnym i spędzanie czasu na świeżym powietrzu z rodziną czy przyjaciółmi.
- ▶ Rozwijać inne pasje.
- ▶ Blokady na telefon i komputer, kontrola rodzicielska.
- ▶ Ustalenie z dzieckiem, ile czasu spędzi w telefonie lub komputerze i wymyślenie aktywności, którą zajmie się po upływie tego czasu.

- ▶ Modelowanie – własny przykład, ile i jak rodzic korzysta z telefonu.
- ▶ Nie odbierać przywileju korzystania z telefonu, tabletu, komputera jako karę – bo wzmacnia się ich atrakcyjność.
- ▶ Korzystać z metody Selfreg – uczyć dzieci samoregulacji i koregulacji bez potrzeby używania leków.



Izabela Krasiejko
Małgorzata Ciczowska-Giedziun

metodyka pracy socjalnej

mps



Pedagogiczne aspekty pracy asystenta rodziny

Między wsparciem rodziny a ochroną dziecka przed krzywdzeniem



engram

Difin