

Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież

Jak sobie radzić z problemem – poradnik dla nauczycielek, nauczycieli i rodziców



Problem

Diagnoza

Przeciwdziałanie

orange™

Fundacja

**Poradnik powstał z inspiracji Fundacji Orange
przy zaangażowaniu:**

Magdy Mierzińskiej, Krzysztofa Kosińskiego

Autor:

Łukasz Wojtasik, ekspert z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę



Projekt graficzny, skład i łamanie: Paweł Gładoch

Zdjęcia: Alicja Szulc

Spis treści

Problem

W czym problem? 3

Kiedy problem? 4

Skala problemu 6

Diagnoza

Skutki intensywnego korzystania z ekranów 9

Nadużywanie sieci, czyli czego? 11

Nadużywanie jak góra lodowa 15

Przeciwdziałanie

Profilaktyka – rekomendacje 18

Domowe zasady ekranowe 22

Gdzie szukać pomocy? 29

Jak reagować? 30



Problem?



W czym problem?

Ze smartfonów, tabletów, laptopów czy stacjonarnych komputerów korzystają praktycznie wszystkie dzieci w wieku szkolnym. Internet jest dla nich codzienną i naturalną przestrzenią, w której mają dostęp do informacji, wiedzy, rozrywki, gdzie toczy się ich życie rówieśnicze.

Coraz trudniejsze staje się badanie średniego czasu spędzanego przez dzieci online, bo jak zliczyć setki razy, kiedy sięgają po telefon w reakcji na nowe powiadomienie, żeby coś sprawdzić, wysłać, zalogować, szczególnie że korzystają najczęściej nie z jednego, a kilku urządzeń ekranowych. Nie ulega jednak wątpliwości, że internet ma dla nich rosnące znaczenie i poświęcają mu coraz więcej uwagi i czasu.

Ma to swoje plusy i minusy. Szczególnie wyraźnie obserwujemy je w czasie pandemii. Z jednej strony ekrany umożliwiły młodym ludziom w czasie izolacji zdalną naukę, rozrywkę, zapewniały ciągłość kontaktów rówieśniczych. Z drugiej zintensyfikowany dostęp do sieci to zwiększone ryzyko kontaktu ze szkodliwymi treściami, podejmowania ryzykownych zachowań czy w końcu ryzyko zachwiania zdrowej równowagi pomiędzy czasem spędzanym przed ekranem a aktywnościami offline. W tym kontekście specjaliści mówią o zjawisku problemowego używania internetu (PUI), o problemie nadużywania ekranów czy nawet o uzależnieniu od nich. Niezależnie od rozbieżności terminologicznych nadmiar ekranów, który negatywnie wpływa na funkcjonowanie dziecka, jest aktualnie jedną z kluczowych kwestii, którą należy podjąć, myśląc o bezpieczeństwie dzieci i pozytywnym wykorzystywaniu przez nie mediów ekranowych.

Kiedy problem?

Nie ma wątpliwości, że nadużywanie ekranów przez dzieci może negatywnie wpływać na ich zdrowie i rozwój. Pytanie jednak, jak poznać, kiedy dziecko ma problem. Długie godziny spędzane przez ekranem nie są wystarczającym parametrem dla stwierdzenia problemu nadużywania. Żeby mówić o nim, z dużym prawdopodobieństwem spełnione powinny być dwie zasadnicze przesłanki.

1. Czas spędzany przez dziecko przed ekranem wymyka się spod kontroli.

O utracie kontroli nad czasem ekranowym mówimy wtedy, kiedy dziecko korzysta z sieci intensywnie i bardzo trudno jest mu przestać. Kiedy łamie zasady, umowy. Często wiąże się to z graniem czy innymi aktywnościami online w późnych godzinach nocnych, bądź bardzo częstym, niekontrolowanym sięganiem po telefon. Zdarzają się również sytuacje, kiedy dzieci reagują złością, a nawet fizyczną agresją na próby ustalania zasad dostępu do sieci czy oczekiwanie ze strony rodzica zakończenia aktywności online.

2. Czas spędzany przez dziecko w sieci negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie.

Wiele dzieci korzystających intensywnie z sieci potrafi zadbać przy tym o odpoczynek i różnorodność aktywności, również offline. Zdarza się jednak, że korzystanie z sieci wyraźnie dominuje w życiu dziecka i wpływa negatywnie na jego funkcjonowanie i rozwój.

W takich sytuacjach obserwujemy rezygnację dziecka z dotychczasowych zainteresowań i aktywności offline, takich jak sport, zajęcia pozaszkolne, pasje, hobby itp. U dzieci problemowo korzystających z sieci obserwujemy też pogarszające się relacje z rówieśnikami i z rodziną czy słabsze wyniki w nauce.

Na potrzeby diagnozowania problemu u dzieci, jak również badania jego skali, wyróżnia się następujące symptomy nadużywania sieci:

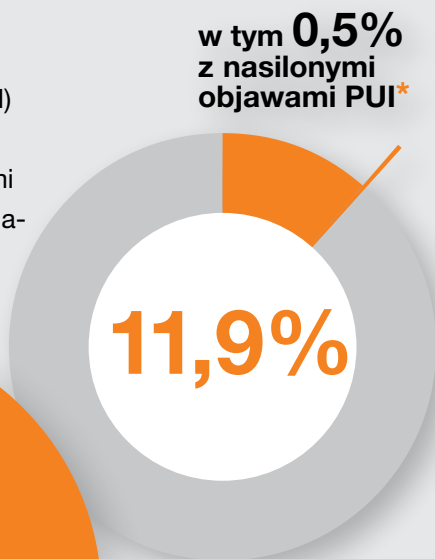
1. Zaabsorbowanie internetem.
2. Zwiększanie ilości czasu spędzanego online w celu osiągnięcia satysfakcji.
3. Brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie.
4. Doświadczanie uczucia przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w momencie ograniczenia dostępu do internetu.
5. Nieumiejętność planowania czasu przeznaczonego na przebywanie w sieci.
6. Problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w aktywności online.
7. Okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania internetem.
8. Internet staje się ucieczką od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych.

Według autorki powyższego zestawienia – Kimberly Young – spełnienie przez dziecko co najmniej pięciu z wymienionych objawów może wskazywać na problem nałogowego korzystania z sieci.

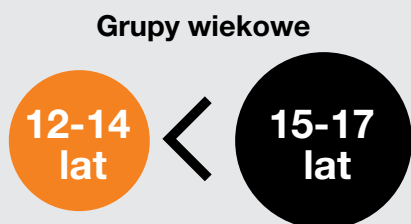
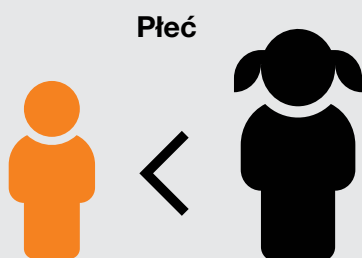
Skala problemu

Badania z ostatnich kilkunastu lat dotyczące specyfiki i skali problemowego korzystania z ekranów wskazują, że **poważne problemy z nadużywaniem internetu ma około 1% dzieci w Polsce**, a **grupę podwyższonego ryzyka stanowi kilkanaście procent** badanych. Wyniki różnią się z uwagi na przyjętą metodologię oraz próbę badawczą. Z ciekawszych wniosków warto przytoczyć następujące:

- Wśród polskich nastolatków w wieku 12-17 lat problematyczne używanie internetu (PUI) występuje u 11,9%, 11,4% to osoby z częściowymi objawami PUI, a 0,5% – z nasilonymi objawami PUI (FDDS, 2019).



*** PUI**
– problematyczne
używanie internetu



- problematyczni użytkownicy internetu to częściej dziewczęta niż chłopcy oraz starsze nastolatki (w wieku 15-17 lat) niż młodsze (w wieku 12-14 lat) (FDSD, 2019).



Skutki intensywnego korzystania z ekranów

Intensywne korzystanie z internetu przez dzieci i młodzież czy też intensywne granie w gry może **prowadzić do uzależnienia**. Jeżeli nawet diagnoza nie jest tak poważna, to w dalszym ciągu długotrwała ekspozycja na ekrany niesie za sobą szereg innych negatywnych dla rozwoju i zdrowia dziecka konsekwencji, takich jak:

■ Wady postawy

Stwierdza się je u 90% polskich dzieci i w dużej mierze są one związane z używaniem ekranów – zbyt duża ilość czasu w pozycji siedzącej oraz niedostateczna aktywność ruchowa wpływają na nieprawidłowości kształtowania się układu kostnego i osłabiają mięśnie głębokie.

■ Zaburzenia motoryki małej

Intensywne korzystanie z urządzeń ekranowych, wodzenie palcem po ekranie, operowanie kontrolerami w konsolach do grania u najmłodszych dzieci wpływać mogą na zaburzenia w obrębie prawidłowego rozwoju i funkcjonowania nadgarstków, dłoni i palców.

■ Problemy ze wzrokiem

Coraz częściej stwierdzaną przez badaczy konsekwencją nadużywania ekranów są problemy ze wzrokiem – suche oczy, zaburzenia widzenia.

■ **Problemy ze snem**

Mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi prawidłowo wejść w cykl snu. Wpływa to negatywnie na jakość odpoczynku i regenerację organizmu dziecka.

■ **Problemy z koncentracją uwagi**

Rozwijający się mózg dziecka stymulowany przez ekrany przyzwyczaja się do tego rodzaju intensywnych bodźców, a co za tym idzie, nie umie skupić się na mniej dynamicznych treściach offline. Płaty czołowe dojrzewają nawet w wieku nastoletnim, więc problemy z percepcją i koncentracją powodowane nadmiarem treści online dotyczą również tej grupy wiekowej.

■ **Agresja, lęki**

Ekrany wywołują emocje, za które odpowiada specjalna struktura w mózgu zwana ciałem migdałowatym. Ze względu na niedojrzałość układu nerwowego dzieci i młodzież nie zawsze są w stanie opanować silnych emocji, których doświadczają podczas korzystania z urządzeń ekranowych.

■ **Trudności w relacjach społecznych**

Intensywne korzystanie z ekranów może negatywnie wpływać na interakcje dziecka z innymi osobami i zaburzać procesy nabywania przez nie kompetencji społecznych. W konsekwencji dzieci z trudnościami relacyjnymi w jeszcze większym stopniu zwracają się w stronę ekranów.

■ **Niechęć do systematycznych aktywności offline**

Mózg z łatwością przyzwyczaja się do atrakcyjnych, silnych bodźców związanych z korzystaniem przez dziecko z internetu. Aktywności online mocno stymulują układ nagrody w mózgu. W efekcie dzieci tracą zainteresowanie zajęciami, które wymagają systematycznej pracy, a nagroda z nimi związana jest odroczone.

Nadużywanie sieci, czyli czego?

Zwykło się mówić o problemowym korzystaniu dziecka z sieci, jednak internet to medium z szerokim wachlarzem zastosowań, a zagrożenie nadużywaniem dotyczy zazwyczaj konkretnego obszaru aktywności online. Najczęściej problem ten dotyczy następujących aktywności:

■ **Granie**

Granie jest jedną z najpopularniejszych form spędzania przez dzieci czasu przed ekranem. Gry odpowiednio dobrane do wieku dziecka mogą nie tylko zapewnić mu dobrą rozrywkę, ale też mieć pozytywny wpływ na jego rozwój. Granie w gry sieciowe z rówieśnikami jest też formą podtrzymania – tak ważnych dla młodzieży – kontaktów. Okazało się to szczególnie pozytywne w czasie izolacji związanej z pandemią. Na rynku jednak jest mnóstwo gier na wszelkiego rodzaju urządzenia ekranowe. Dzieci korzystają z nich często poza kontrolą rodziców, bez ograniczeń czasowych. Kiedy grają w gry niedostosowane do ich wieku i robią to zbyt intensywnie, może to stanowić dla nich poważne zagrożenie. Obok kontaktu z nieodpowiednimi treściami, doświadczaniem emocji, na które dziecko nie jest gotowe, poważnym zagrożeniem jest uzależnienie. Szczególnie że gry sieciowe są coraz atrakcyjniejsze, a ich producenci szczególnie zabiegają o zatrzymanie gracza jak najdłużej przed ekranem.

■ Serwisy społecznościowe i komunikacyjne

Z serwisów społecznościowych i komunikacyjnych korzystają regularnie praktycznie wszyscy nastolatkwie. Mają oni zazwyczaj profile w kilku serwisach, takich jak: Instagram, TikTok, Facebook, Messenger, WhatsApp, Snapchat itp. Pomimo że usługi te dostępne są regulaminowo dla użytkowników 13+, to korzystają z nich również młodsze dzieci.

Przeglądanie treści publikowanych zarówno przez popularnych nadawców, influencerów (twórców treści w internecie, którzy często stają się idolami dla dzieci i młodzieży), jak i grono znajomych jest niezmiernie wymagające czasowo. Chęć bycia na bieżąco powoduje u wielu młodych ludzi ciągłe reagowanie na niezliczone powiadomienia. Jeżeli dodatkowo publikuje on treści i jest ciekaw ich odbioru, potęguje to częstotliwość sięgania po smartfona. Gdy dochodzi do tego komunikacja z indywidualnymi osobami, ale też udział w dyskusjach grup w aplikacjach komunikacyjnych, wtedy korzystanie z tego typu usług zabiera dzieciom codziennie nawet po kilka godzin. Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się czasem wręcz z poczuciem wewnętrznego przymusu ciągłego sprawdzania nowych treści, opisywanym jako zjawisko FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli strach przed wypadnięciem z obiegu, przed tym, że nie jest się „na bieżąco” z tym, co dzieje się w social mediach.

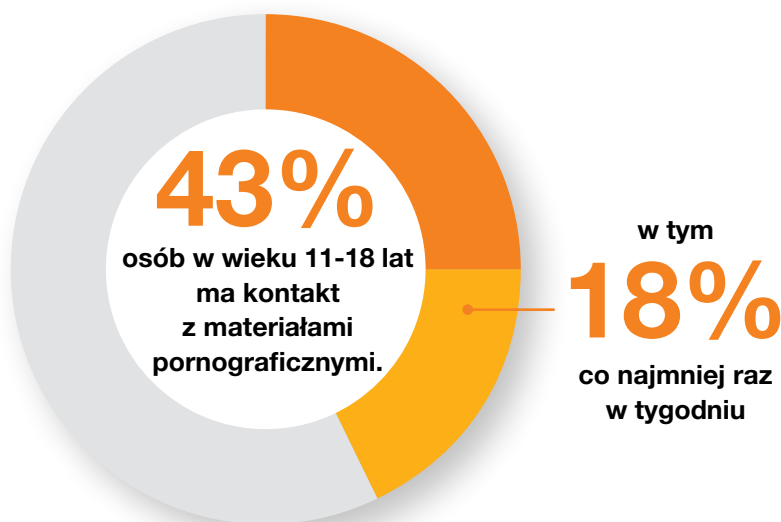
■ Oglądanie filmów

Znacząca część zasobów internetu to filmy. Największą popularnością wśród dzieci i młodzieży cieszą się materiały udostępniane w serwisie YouTube przez popularnych nadawców (youtuberów). Duża część z nich to pozytywne treści, inne neutralne, część uznać należy za szkodliwe. Jedną z popularniejszych kategorii na YT są treści dotyczące grania w gry online. Poza tym wśród młodszych dzieci

dużą popularnością cieszą się bajki. Niezależnie od oceny materiałów filmowych ich oglądanie jest jedną z bardziej popularnych, czasem nadmiarowych, aktywności dzieci i młodzieży online. Z potencjalnym zagrożeniem nadużywania ekranów wiąże się również intensywne korzystanie przez dzieci i młodzież z platform udostępniających online filmy, serie i programy, takich jak Netflix czy HBO.

■ Pornografia

Oglądanie filmów pornograficznych zalicza się do jednej z kilku wiodących aktywności online zagrażających uzależnieniem. Dzieje się tak z uwagi na specyfikę tego rodzaju treści – kontakt z nimi znacznie podnosi w mózgu poziom dopaminy i pobudza układ nagrody w sposób porównywalny do zażywania narkotyków. Problem w znaczącym stopniu dotyczy dzieci i młodzieży – materiały pornograficzne są w Internecie łatwo dostępne. Kontakt z nimi ma 43% osób w wieku 11-18 lat (18% co najmniej raz w tygodniu). Warto wiedzieć, że młodzi często nie poszukują treści pornograficznych w sieci „sami z siebie”, ale trafiają na nie przez przypadek. Jednak warto zwrócić szczególną uwagę, kiedy te poszukiwania są intencjonalne.





Nadużywanie jak góra lodowa

Dla zilustrowania wiedzy na temat wielu zjawisk często sięga się do metafory góry lodowej. Znajduje ona zastosowanie również w przypadku problemowego korzystania przez dzieci z internetu. Przysłowiowym czubkiem góry lodowej jest to, co widzimy, co niepokoi wielu rodziców, z czym przychodzą, szukając pomocy u specjalistów – objawy, czyli dzieci intensywnie korzystające z sieci i wynikające z tego kłopoty. Żeby jednak zrozumieć w pełni fenomen i prawdziwą przyczynę problemu, trzeba zobaczyć, co kryje się pod powierzchnią wody, czyli realne, często bardzo złożone powody zachowania dzieci i młodzieży. Są one oczywiście indywidualne i bardzo zróżnicowane. Można jednak ogólnie powiedzieć, że intensywne korzystanie z sieci związane jest zazwyczaj z sytuacją życiową dziecka – złymi relacjami z otoczeniem, nierozwiązanymi problemami, traumatycznymi doświadczeniami, wysokim poziomem stresu, niezaspokojonymi potrzebami na gruncie rodzinnym czy rówieśniczym. Jeżeli dziecko mierzy się z taką sytuacją, wtedy internet okazuje się łatwą formą ucieczki, kompensacji. Nie rozwiązuje to jednak problemu, a wiąże się dodatkowo z zagrożeniem nadużywania sieci. I tak np. dzieci, które mają niskie poczucie własnej wartości, nie czują się kochane, często szukają uznania w serwisach społecznościowych, budując bazę znajomych, obserwatorów, publikując swój wizerunek, zabiegając o uwagę, pozytywną ocenę. Nie dość, że naraża je to na negatywne reakcje czy nawet hejt i w efekcie pogorszenie samooceny, to dodatkowo wymaga spędzania dużo czasu online, permanentnego reagowania na komunikaty przesyłane przez aplikacje społecznościowe. Z kolei dzieci z niezaspokojoną potrzebą uznania i sukcesu stają się często inten-

sywnymi graczami. Nawet jeżeli zaspokajają w ten sposób deficyty, to dzieje się to kosztem spędzania długich godzin przed ekranem i jest procesem prowadzącym w wielu przypadkach do uzależnienia. Inne dzieci dla ucieczki od problemów pasjami oglądają serie albo rozładowują stres poprzez oglądanie pornografii.

Okazuje się wobec tego, że tak jak w części przypadków nadużywania przez dzieci ekranów wystarczającym rozwiązaniem będzie ustalenie z nimi zasad korzystania z internetu, zaproponowanie alternatywy dla aktywności online, tak w innych przypadkach będzie to dużo bardziej złożony proces, sięgający do źródła problemu.

Analiza wielu przypadków problemowego korzystania przez dzieci z sieci pozwala wyodrębnić katalog czynników ryzyka, czyli okoliczności zwiększających prawdopodobieństwo pojawienia się problemu, oraz czynników chroniących, czyli takich, które powodują, że zagrożenie występuje z dużo mniejszym prawdopodobieństwem. Ich znajomość zarówno ułatwia zauważenie problemu, jak i zapobieganie mu.

Czynniki ryzyka:

- złe relacje w rodzinie (brak uwagi, czasu, uznania, nadmierne oczekiwania ze strony rodziców i innych członków rodziny),
- kłopoty rodzinne (konflikty rodziców, śmierć w rodzinie itp.),
- wymagające sytuacje życiowe (zmiana środowiska, zawód miłosny itp.),
- problemy rówieśnicze (izolacja, przemoc rówieśnicza, problem z nawiązywaniem relacji),
- kłopoty szkolne (złe wyniki w nauce, problemy z przyswajaniem wiedzy),
- nuda,
- brak zasad korzystania z sieci.



Czynniki chroniące:

- uważni, zaangażowani rodzice i rodzina,
- dobre relacje rówieśnicze,
- zaspokojone potrzeby emocjonalne,
- zainteresowania, hobby,
- zintegrowane, przyjazne środowisko szkolne,
- ustalone zasady korzystania z sieci.



Profilaktyka – rekomendacje

Świadomość skali i wagi problemu nadużywania sieci przez dzieci, jego złożoności, a zarazem znajomość czynników sprzyjających zapobieganiu problemowi pozwala na sformułowanie wskazówek dla szkół i rodziców, których realizacja przyczyni się do ochrony najmłodszych przed problematycznym używaniem internetu.





Wskazówki dla szkół:

- Prowadzenie diagnozy problemów i zagrożeń w szkole z uwzględnieniem nadużywania sieci.
- Prowadzenie zajęć profilaktycznych na wszystkich poziomach nauczania poświęconych bezpieczeństwu w sieci, ze szczególnym uwzględnieniem problemu nadużywania ekranów (zaznajomienie uczniów ze specyfiką problemu, symptomami, sposobami reagowania).
- Zaplanowanie, obok profilaktyki uniwersalnej kierowanej do wszystkich uczniów, działań o charakterze profilaktyki selektywnej, kierowanej do uczniów z grupy podwyższonego ryzyka, oraz profilaktyki celowej adresowanej do uczniów ze zdiagnozowanym problemowym korzystaniem z sieci.
- Ograniczanie w szkole czynników ryzyka, takich jak konflikty rówieśnicze, poprzez budowanie pozytywnej atmosfery sprzyjającej wartościowym relacjom zarówno w klasie, jak i całej szkole.
- Regularne podnoszenie kompetencji personelu szkolnego w zakresie zagrożeń online dla dzieci.
- Podnoszenie kompetencji cyfrowych kadry pedagogicznej.
- Ustalenie procedury reagowania na przypadki problemowego korzystania z sieci przez uczniów.
- Włączanie rodziców w dbałość o pozytywną atmosferę w szkole i rozwiązywanie problemów społeczności szkolnej i poszczególnych uczniów.
- Edukacja rodziców w zakresie zapobiegania, rozpoznawania i reagowania na problem nadużywania ekranów przez dzieci.
- Promowanie wśród dzieci i rodziców ustalania zasad korzystania z ekranów w domu.





Wskazówki dla rodziców:

- Rozmowy z dzieckiem na temat bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z urządzeń elektronicznych oraz interesowanie się aktywnościami dziecka online.
- Przekazywanie dziecku wiedzy na temat problemu nadużywania sieci – jego symptomów, mechanizmów i konsekwencji.
- Wprowadzanie zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu.
- Rozwijanie i wzmacnianie umiejętności psychospołecznych dziecka, takich jak podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem czy korzystanie ze wsparcia społecznego.
- Wspieranie dziecka w trudnościach i stresujących sytuacjach.
- Obserwowanie dziecka pod względem potencjalnych problemów, a w przypadku doznanych przez nie krzywd lub niepowodzeń – wspieranie go i udzielanie mu pomocy.
- Modelowanie zachowań dziecka poprzez odpowiedzialne i zrównoważone korzystanie z nowych technologii, przestrzeganie zasad związanych z korzystaniem z urządzeń ekranowych.
- Dbłość o odpowiednią ilość snu dziecka i czasu spędzanego na świeżym powietrzu.
- Stosowanie w przypadku młodszych dzieci programów filtrujących treści i regulujących czas poświęcany na korzystanie z ekranów.
- Stwarzanie warunków do rozwijania przez dzieci pasji i zainteresowań. Dbanie o różnorodność aktywności i zabaw.
- Reagowanie na symptomy nadużywania sieci przez dziecko.

Domowe zasady ekranowe

Skuteczna profilaktyka problemowego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież wymaga zaangażowania w ten proces ich rodziców i opiekunów. Jedną z propozycji regulowania na gruncie rodzinnym zasad korzystania z sieci są Domowe Zasady Ekranowe. Ich ustalenie i konsekwentne stosowanie pomaga w zachowaniu równowagi pomiędzy czasem online i offline i w efekcie ogranicza ryzyko nadużywania ekranów, a jednocześnie pozwala na wygospodarowanie czasu na relacje rodzinne oraz niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka ruch i sen.

Zasady takie powinny być dostosowane do wieku dziecka oraz zmieniać się wraz z jego zmieniającymi się potrzebami. Ich wprowadzanie jest dobrym pretekstem do rozmowy w gronie rodzinnym na temat zalet i ograniczeń związanych z nowymi technologiami oraz potrzeb dzieci związanych z internetem. Dobrym pomysłem jest objęcie zasadami wszystkich domowników. Może to faktycznie pomóc niektórym rodzicom w ograniczeniu czasu przed ekranem i przeznaczeniu go na relacje rodzinne. Dodatkowo stosowanie zasad przez dorosłych pozytywnie modeluje zachowania dzieci i nadaje zasadom wysoką rangę.

Katalog Domowych Zasad Ekranowych opracowany został na podstawie doświadczeń specjalistów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę oraz rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Amerykańskiego Stowarzyszenia Pediatrów (APA) dotyczących korzystania przez dzieci z ekranów. Warto się nim kierować, siada-

jąc w gronie rodzinnym do rozmowy o zrównoważonym korzystaniu z ekranów i ustalania zasad, które będą temu służyły.

■ **Limity na ekrany**

Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom poniżej 2. roku życia. Wyjątkiem mogą być rozmowy wideo podtrzymujące relacje z bliskimi. Starsze dzieci powinny korzystać z ekranów zgodnie z ustalonymi limitami czasowymi. Czas korzystania dzieci w wieku 2-5 lat nie powinien przekraczać godziny dziennie. W przypadku dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie zaleca się przekraczania limitu dwóch godzin. W przypadku nastolatków czas ten może być dłuższy – ważne, żeby jego ustaleniu towarzyszyła rozmowa dotycząca potrzeb, planowanych aktywności dziecka oraz żeby ustalone limity zapewniały realną równowagę i pozostawiały nastolatkowi czas na aktywności bez ekranów. W toku rodzinnego ustalania limitów na ekrany warto, żeby również rodzice przyjrzeni się sobie i otworzyli się na usłyszenie od innych domowników, czy aby nie korzystają z ekranów zbyt intensywnie, i ewentualne zagospodarowanie takiego komunikatu – niekoniecznie w formie limitów czasowych, ale np. zasady niekorzystania z ekranów jakiś czas po powrocie do domu z pracy czy np. w określonych porach dnia w weekendy.

■ **Przed snem bez ekranów**

Wszyscy ludzie, a dzieci i młodzież szczególnie, potrzebują odpowiedniej dawki snu dla prawidłowego rozwoju i regeneracji organizmu. Uznaje się, że dzieci do 2. roku życia potrzebują około 11 – 17 godzin snu na dobę (wliczając drzemki), dzieci w wieku 2-5 lat – około 10 – 14 godzin, a te w wieku wczesnoszkolnym od 9 do 12 godzin. Natomiast nastolatki, aby odpowiednio zregenerować siły, potrzebują minimalnie 8-10 godzin snu.

Ważnym parametrem snu, obok długości, jest jego jakość. Okazuje się tymczasem, że korzystanie przed snem z urządzeń ekranowych negatywnie wpływa zarówno na proces zasypiania, jak i jakość snu. Dzieje się tak, gdyż niebieskie światło ekranów smartfonów czy tabletów odbierane jest przez mózg jako światło dzienne, co zaburza wydzielanie melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za proces zasypiania i dobry przebieg snu. Zaleca się więc nieużywanie ekranów co najmniej godzinę przed snem. Zasada ta szczególnie dotyczy młodszych dzieci, ale jest korzystna również dla młodzieży i starszych domowników.

■ W sypialni bez ekranów

Urządzenia ekranowe trzymane czy ładowane w nocy w pokoju, w którym śpi dziecko, mogą je rozpraszać poprzez pokusę skorzystania z sieci, alerty dźwiękowe, wibracje czy rozświetlanie się ekranu. Z roku na rok rośnie odsetek dzieci, które sięgają po ekrany w nocy nawet kilkakrotnie. Warto więc rozważyć zostawianie mobilnych urządzeń ekranowych na czas snu poza sypialnią. Zasada ta będzie sprzyjała lepszej jakości życia również dorosłych domowników. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, można go zastąpić tradycyjnym zegarem.

■ Posiłki bez ekranów

Korzystanie z ekranów podczas posiłków wpływa negatywnie na rodzinne relacje oraz może być szkodliwe dla zdrowia dziecka. Mózg skoncentrowany na ekranach nie odnotowuje jakości jedzenia oraz nie komunikuje w porę stanu sytości. Niezdrowe jest również ustalanie z dzieckiem czasu ekranowego zaraz po jedzeniu, gdyż może to powodować pośpiech w spożywaniu posiłku.

Dobłą zasadą jest więc niekorzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków oraz bezpośrednio po wstaniu od stołu.

■ Razem bez ekranów

Obok czasu bez ekranów podczas posiłków warto ustalić listę aktywności rodzinnych, którym nie towarzyszą urządzenia ekranowe – czas na rozmowy, gry, wspólne spacer. Pozwala to na niezwykle ważny dla prawidłowego rozwoju dziecka i funkcjonowania rodziny realny, uważny, wolny od cyfrowego rozproszenia kontakt pomiędzy domownikami. Dobrym pomysłem jest modyfikowanie tej zasady w zależności od okoliczności, np. ustalanie podczas wyjazdów wakacyjnych aktywności, którym nie towarzyszą ekrany.

■ Wspólne miejsce na smartfony

Wspólne miejsce, w którym domownicy trzymają i ładują telefony, sprzyja skutecznemu ograniczaniu czasu ekranowego. Dodatkowo zapobiega to ciągłemu noszeniu telefonu przy sobie, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

■ Czas na ruch

Aktywności online potrafią zabierać dużo czasu i poprzez swoją atrakcyjność demotywować do czynności ruchowych. Tymczasem ruch, w miarę możliwości na świeżym powietrzu, może być nie tylko dobrą okazją do realizowania relacji rodzinnych i rówieśniczych, ale jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Uznaje się, że dzieci do 2. r.ż. potrzebują około 3 godz. ruchu dziennie, dzieci starsze minimum 1 godz. Jednocześnie aktywności ruchowe zaspokajają u dziecka potrzebę kontaktu z rówieśnikami, potrzebę uznania, dają możliwość współpracy, rywalizacji, powodują, że dziecko w mniejszym stopniu będzie szukało zaspokajania tych potrzeb online. Ważne, aby ustalać jako zasadę zestaw aktywności ruchowych dziecka, dbając przy tym o ich atrakcyjność i różnorodność.

■ Tylko odpowiednie treści

Obok czasu poświęcanego przez dziecko na korzystanie z ekranów bardzo ważne jest to, z jakich treści korzysta. Treści niedostosowane do wieku dziecka mogą mieć negatywny wpływ na jego samopoczucie i rozwój. Rodzice młodszych dzieci powinni nie tylko ustalać z nimi, z jakich treści mogą korzystać, ale też kontrolować dostęp do zasobów sieci poprzez towarzyszenie dziecku przed ekranem oraz stosowanie programów kontroli rodzicielskiej, które dają możliwość ograniczenia treści jedynie do tych pozytywnych i dostosowanych do wieku odbiorcy i blokują dostęp do treści szkodliwych, jak przemoc czy pornografia. Wraz z dorastaniem dziecka programy kontroli rodzicielskiej tracą na zastosowaniu, jednak w dalszym ciągu ważne jest ustalanie z dziećmi, z jakich treści korzystają, dbanie o to, żeby gry, filmy, aplikacje były odpowiednie do ich wieku i wrażliwości, promowanie treści pozytywnych i wartościowych.

■ W drodze bez ekranów

Korzystanie z urządzeń ekranowych w ruchu pieszym i drogowym jest coraz częstszą przyczyną wypadków. Ważne więc, żeby dla bezpieczeństwa dzieci i wszystkich domowników ustalać zasady niekorzystania z urządzeń ekranowych podczas przemieszczania się pieszo, jazdy na rowerze, hulajnodze, rolnach itp. Osoby dorosłe powinny się ponadto zobowiązać do bezwzględnego niesięgania po telefon podczas prowadzenia samochodu.

■ Ekran nie jest nagrodą ani karą

Karanie odcinaniem dziecku dostępu do ekranów lub nagradzanie poprzez dostęp czy wydłużanie dziecku czasu na korzystanie z sieci nadaje urządzeniom ekranowym szczególną rangę i sprzyja uzależnieniu. W wielu rodzinach karanie i nagradzanie ekranami sta-

nowi metodę wychowawczą. Warto jej zaniechać i ustalić w gronie rodzinnym zmianę tej praktyki.

■ Dbamy o prywatność

Co prawda dbałość o prywatność nie przekłada się w oczywisty sposób na zrównoważone korzystanie z ekranów, jednak wobec ogromnej popularności serwisów społecznościowych, gier online i innych serwisów, w których dzieci dysponują swoimi danymi i wizerunkiem, ważne, aby zgodzie na korzystanie z nich przez dzieci towarzyszyły rozmowy, a za nimi zasady dotyczące ochrony wizerunku, uważne dysponowanie prywatnymi informacjami oraz szczególna uważność w kontaktach z nieznanymi osobami.

Domowe zasady ekranowe i granice związane z używaniem technologii warto ustalać wspólnie, angażując wszystkich członków rodziny. Ważne, żeby taka rozmowa odbywała się w spokojnej atmosferze, nie w trakcie konfliktowej sytuacji czy ważnych przeżyć rodzinnych, i aby każdy mógł być wysłuchany. Warto nie oceniać, a pytać dziecko, co jest dla niego ważne (np. w graniu w gry), co lubi, co mu się podoba w danym filmiku, materiale, grze czy innej cyfrowej aktywności, a jakich unika. To ważne, żeby zrozumieć wzajemne potrzeby i znajdować rozwiązania, które będą do zaakceptowania dla wszystkich.

Taka rodzinna umowa nie powinna być ustalona raz na zawsze. Dobrą praktyką jest powracanie do rozmowy co jakiś czas, sprawdzanie, czy przejęte rozwiązania nadal służą, mając na uwadze, że warunki funkcjonowania i potrzeby dzieci i całej rodziny mogą się zmieniać (często inaczej wygląda życie rodziny w czasie roku szkolnego, a inaczej w wakacje).



Gdzie szukać pomocy?

O zdrowe nawyki cyfrowe warto dbać od najmłodszych lat.

Wsparcia można szukać:

- **W materiałach poradnikowych** dla rodziców i nauczycieli w strefie wiedzy na www.fundacja.orange.pl.
- **Darmowym programie MegaMisja**
Nauczycielki i nauczyciele mogą zgłosić szkołę do „MegaMisji”. To darmowy program dla klas 1-3, w którym dzieci uczą się, jak zachować cyfrowy balans, jakie treści można publikować w sieci, jak chronić prywatność i dbać o internetowe manieri.
Więcej: www.fundacja.orange.pl/hasze-programy/megamisja.
- **Darmowej grze edukacyjnej MegaMisja z Psotnikiem** dla dzieci w wieku 6–9 lat. Tu w zabawie z uroczym Psotnikiem dzieci mogą nauczyć się kilku ważnych zasad bezpieczeństwa w internecie. Pobierz w App Store ([iOS](#)) lub z Google Play ([Android](#)).
- **Corocznej inicjatywie z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu**
Więcej: www.dbi.pl.
- **Na infoliniach prowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**
800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.
116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Jak reagować?

Nadużywanie internetu przez dziecko jest problemem, który bez reakcji ze strony otoczenia może narastać i prowadzić do poważnych konsekwencji. Osobami, które mają najlepszy wgląd w sytuację dziecka, są niewątpliwie rodzice lub opiekunowie i od nich należy oczekiwać reakcji. Nie zawsze jednak zauważają oni problem, czasem go bagatelizują lub są wobec niego bezradni. Dlatego ważną rolę w zakresie diagnozowania i reagowania na problem pełni też kadra szkolna – wychowawca, nauczyciele, pedagog, psycholog szkolny. Zawsze kiedy obserwują oni u ucznia symptomy nadużywania sieci, takie jak niewyspanie, zmęczenie, rozkojarzenie, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, pogarszające się relacje rówieśnicze, ważna jest reakcja.

W pierwszym kroku powinna ona polegać na rozmowie i **ustaleniu przyczyn** pogarszającego się funkcjonowania ucznia przy jednoczesnym zapewnieniu o chęci pomocy. Ważne jest zaangażowanie w ten proces wychowawczyni/wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego. Kolejnym krokiem jest **kontakt z rodzicami** – poinformowanie ich o problemie, przekazanie zebranych informacji i rekomendacji i zmotywowanie ich do pomocy dziecku. Istotne, żeby kadra szkolna monitorowała sytuację, reagowała w przypadku braku poprawy funkcjonowania dziecka. Dobrze, żeby szkoła współpracowała ze specjalistycznymi ośrodkami zajmującymi się wsparciem w sytuacji problemowego korzystania przez dzieci i młodzież z sieci, tak żeby w razie potrzeby ułatwić uczniowi i jego rodzicom skorzystanie z profesjonalnej pomocy.

■ Jak rozmawiać z dzieckiem?

Zarówno ewentualna rozmowa z uczniem w szkole na temat jego problemów, jak i rozmowa rodziców z dzieckiem jest kluczowym krokiem na drodze do rozwiązania problemu. Ważne, żeby była spokojna, empatyczna, przeprowadzona w sprzyjających warunkach. Należy nazwać w niej problem, określić, co niepokojącego obserwujemy w zachowaniu dziecka. Pokazać mu swoją perspektywę, ale też wysłuchać dziecko, nie zamykać się na to, co ma do powiedzenia. Jeżeli bagatelizuje problem, to należy wskazać na zmiany jego zachowania i związek tej sytuacji z korzystaniem z sieci.

■ Ustalanie przyczyn problemu

W rozmowie z dzieckiem warto zdiagnozować przyczyny intensywnego korzystania z sieci, ustalić, w jakich sytuacjach sięga po internet i jaką rolę ekrany pełnią w jego codzienności, co sprawia mu największą przyjemność, czy sięga po ekrany, kiedy jest smutne albo złe. Jeżeli w relacji dziecka pojawiają się głębsze przyczyny problemu (internet jako rozładowanie stresu, ucieczka od problemów, odpowiedź na deficyty relacyjne itp.), ważne, żeby je usłyszeć, próbować zrozumieć.

■ Plan naprawczy

W zależności od intensywności korzystania przez dziecko z sieci oraz związanych z tym konsekwencji możliwe są różne scenariusze pomocy. W skrajnych sytuacjach, kiedy zagrożone jest zdrowie dziecka lub kiedy inne środki zaradcze nie przynoszą skutku, konieczne może być zdecydowane przerwanie kontaktu z ekranami – cyfrowy detoks – i dopiero po jakimś czasie stopniowe, kontrolowane przywracanie ich do aktywności dziecka. W takich przypadkach niezbędne okazać się może zewnętrzne, specjalistyczne wsparcie.

Podobnie jak w sytuacjach głębszych przyczyn nadużywania sieci, z którymi rodzice nie potrafią sobie samodzielnie poradzić.

W większości sytuacji wystarczy jednak ograniczenie dostępu dziecka do ekranów przy jednoczesnym zapewnieniu mu atrakcyjnej, adekwatnej do jego potrzeb alternatywy. W poszukiwanie takich działań offline warto włączać dziecko – ustalić wspólnie, co może je zaangażować, sprawić mu satysfakcję, zastąpić ulubione aktywności online.

■ Zasady i monitoring

Poprawa funkcjonowania dziecka mierzącego się z problemem nadużywania sieci wymaga zaangażowania i konsekwencji zarówno od niego, jak i jego dorosłego otoczenia – rodziców, opiekunów. Ważne, żeby proponowane dziecku w alternatywie do działań online aktywności bez ekranów – czas z rodziną, rówieśnikami, zajęcia pozaszkolne, treningi sportowe itp. – nie były rozwiązaniem doraźnym, ale długotrwałym. Istotne, żeby nowe regulacje – limitowany czas ekranowy, treści online, z których dziecko korzysta, zajęcia offline itp. były ustalane jako zasady, których dziecko zobowiązuje się przestrzegać. Rolą rodziców i opiekunów jest stały monitoring funkcjonowania dziecka na drodze wychodzenia z problemu nadużywania sieci – kontrolowanie, czy ustalenia i zasady działają, czy są respektowane przez dziecko, szukanie przyczyn ewentualnych problemów i pomysłów na ich rozwiązanie.



**FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ**

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od blisko 30 lat chroni dzieci przed krzywdzeniem i pomaga tym, które doświadczyły różnych form przemocy i wykorzystywania seksualnego. Fundacja prowadzi Poradnię Dziecko w Sieci, która bezpłatnie pomaga młodym ludziom poradzić sobie z doświadczeniem przemocy w internecie (hejt, seksting, uwodzenie), wspiera rodziców w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem bezpieczeństwa dzieci i młodzieży online, doradza profesjonalistom. Prowadzi Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Zrealizowała liczne akcje społeczne i projekty edukacyjne, m.in.: „Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie”, „Sieciaki.pl”, „Stop cyberprzemocy”, „Mama, Tata, Tablet”, „Domowe Zasady Ekranowe”, „Zadbaj o dziecięcy mózg”.

Więcej informacji na stronie: **fdds.pl**



Fundacja

O Fundacji Orange

Fundacja Orange jest organizacją pożytku publicznego. Już od 16 lat dba o rozwój dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie. Z fundacją uczą się zasad bezpiecznego internetu, podstaw programowania, robotyki i druku 3D. To kompetencje, które zapewnią im lepszy start w przyszłość. Fundacja Orange szkoli także nauczycieli (jest m.in. liderem projektu Lekcja: Enter, realizowanego ze środków europejskich w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa) i opracowuje materiały poradnikowe dla rodziców. Inicjatywy Fundacji Orange są oparte na wynikach badań i konsultacjach z ekspertami.

Więcej info na stronie: **<https://fundacja.orange.pl/>**

Jeżeli potrzebujesz wsparcia:

**Infolinie prowadzone przez Fundację
Dajemy Dzieciom Siłę**



**Szkoła może też dołączyć do programów
edukacyjnych Fundacji Orange**

Mega Misja

**Zapraszamy też do strefy wiedzy
dla rodziców, nauczycielek i nauczycieli**

www.fundacja.orange.pl