

*Konferencja szkoleniowa
„Skuteczny samorząd – Integracja i rozwój”*

**Profilaktyka uzależnień behawioralnych związanych
z korzystaniem z Internetu i urządzeń cyfrowych przez
dzieci i młodzież – wskazówki dla samorządów**

Anna Borkowska
Zespół Projektów Edukacyjno-Informacyjnych
NASK Państwowy Instytut Badawczy

Przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym w gminnych programach profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii



Ustawa z dnia 17 grudnia 2021 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw

- Art. 4[1]2
Realizacja zadań, o których mowa w ust. 1, jest prowadzona w postaci uchwalonego przez radę gminy gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii, który stanowi część strategii rozwiązywania problemów społecznych, który uwzględnia cele operacyjne dotyczące profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii, określone w Narodowym Programie Zdrowia.
Elementem gminnego programu mogą być również zadania związane z przeciwdziałaniem uzależnieniom behawioralnym. (...)
- Art. 4[1]1
Prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu należy do zadań własnych gmin. W szczególności zadania te obejmują:
1(...)
3) *prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz działalności szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i, przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym, w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych;*

Uzależnienia behawioralne

Uzależnienia behawioralne

Zaburzenia niezwiązane
z substancjami psychoaktywnymi,
a z niekontrolowanym wykonywaniem czynności

Hazard

Internet

Zakupy

Praca

Seks

Pornografia

E-uzależnienia

Zaburzenia korzystania z nowych technologii

Internet

Gry
cyfrowe

Media
społeczno-
ściowe

E-hazard

Dane epidemiologiczne

Internet

Czas spędzany w sieci

Średnio 4 godziny i 50 minut dziennie / 6 godz. 10 minut w dni wolne

Inicjacja internetowa

6 lat i 8 miesięcy

Problemowe używanie internetu (PUI)

33,6% objawy PUI / 3,2% wysokie wskaźniki nadużywania

Dane epidemiologiczne

Gry cyfrowe

Czas poświęcany na granie

11 godz. w ciągu tygodnia

2,5 godz. dziennie / 4 godz. w weekendy

Symptomy nadużywania

9%

34,5% częściej gra w gry w porównaniu do czasu sprzed 2 lat
1 na 3 gra w sposób regularny

48% bardzo często lub zawsze grając w gry traci kontrolę nad czasem

Dane epidemiologiczne

Media społecznościowe

Posiadanie konta na portalu społecznościowym

92,4% przynajmniej jedno

20% sześć kont

Posiadanie profilu według wieku

63% nastolatków w wieku 11-17 lat

37% dzieci w wieku 9-10 lat

Symptomy uzależnienia

30% nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych (Młodzi cyfrowi)

44% 15-16 latków oraz 46,4% 17-18 latków twierdzi, że spędza za dużo czasu w SoMe (ESPAD)

Małe dzieci

54% dzieci w wieku 0-6 lat korzysta z tabletów lub smartfonów

Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 m-ce

Średni czas korzystania: ponad 1 godz. dziennie

75% dzieci korzysta z urządzeń cyfrowych z dostępem do internetu

60% dzieci 5-6 letnich gra w gry cyfrowe

Rodzice udostępniają dzieciom urządzenia jako nagrodę, gdy dzieci się nudzą, płaczą lub marudzą

Zapotrzebowanie na profilaktykę e-uzależnień w grupie dzieci i młodzieży

- Wyniki badań pokazują:
 - wysoki poziom rozpowszechnienia korzystania z nowych technologii zarówno wśród dzieci jak i młodzieży,
 - dość wysoki poziom zagrożenia problemem nadużywania nowych technologii.
- Czynniki ryzyka związane z uzależnieniem od technologii mogą wywierać szczególnie silny wpływ we wczesnych okresach rozwojowych.
- Zdolność kontrolowania zachowań w grupie dzieci i nastolatków jest słaba z uwagi na etap rozwoju.
- Negatywne następstwa w grupie najmłodszych użytkowników technologii pojawiają się szybciej niż w populacji osób dorosłych.

Specyfika profilaktyki e-uzależnień



- E-uzależnienia stanowią nową jakościowo grupę zachowań ryzykownych.
- Zachowania wchodzące w skład e-uzależnień są legalnymi zachowaniami, których wykonywanie jest wręcz promowane (w tym przez rodziców);
- Zachowania te są dostępne już od bardzo młodego wieku;
- Sięganie przez młodzież po substancje psychoaktywne – jest zachowaniem ryzykownym, używanie nowych technologii – normą.
- Niemożliwe jest całkowite „odcięcie” od internetu i urządzeń cyfrowych.

Standardy skutecznej profilaktyki



- Profilaktyka uzależnień behawioralnych:
 - eliminowanie lub redukcja czynników ryzyka
 - wzmacnianie czynników chroniących
- Działania planowane w oparciu o sprawdzone modele teoretyczne.
- Oddziaływania profilaktyczne skierowane do właściwej grupy docelowej.
- Działania o odpowiedniej formie, ewaluowane.

Czynniki ryzyka i chroniące w uzależnieniach behawioralnych

Czynniki ryzyka:

- Brak wsparcia ze strony rodziców i konflikty w rodzinie
- Silna potrzeba mocnych wrażeń
- Impulsywność i skłonność do ryzyka
- Niska samoocena
- Niepowodzenia w nauce
- Słaba więź ze szkołą
- Deficyty w obszarze umiejętności społecznych: niskie kompetencje radzenia sobie ze stresem lub trudnymi sytuacjami

Czynniki chroniące:

- Pozytywne relacje z istotnymi osobami z najbliższego otoczenia
- Zaangażowanie rodziców w życie dziecka, silne więzi rodzinne, jasne zasady zachowania, kontrola rodzicielska
- Cechy i własności indywidualne (np. zrównoważony temperament), pozytywna samoocena, kompetencje psychospołeczne
- Jakość szkolnictwa
- Zasoby pozarodzinnego otoczenia społecznego

Czynniki ryzyka specyficzne dla e-uzależnień

- **Problemowe korzystanie z internetu**
 - Związane z psychopatologią: ADHD, zaburzenia lękowe i fobie społeczne, zaburzenia nastroju (depresja);
 - Cechy osobowości/temperamentu: impulsywność, poszukiwanie nowości, introwersja, podwyższony neurotyzm, niski poziom samokontroli i samoregulacji;
 - Związane z sytuacją: poczucie osamotnienia i odczuwany stres;
 - Związane ze sposobem korzystania z internetu: spędzanie w sieci zbyt wielu godzin, angażowanie się w różne aktywności online (z zastrzeżeniem co do jakości tych aktywności).
 - Związane z systemem rodzinnym: nieprawidłowości w funkcjonowaniu rodziny (np. niewłaściwy monitoring zachowań) oraz deficyty relacji rodziców z dzieckiem.

Czynniki ryzyka specyficzne dla e-uzależnień

- **Gry cyfrowe**

- Deficyty psychospołeczne;
- Czynniki motywacyjne (rozwój umiejętności, rywalizacja, kooperacja, eksploracja itd.).

- **Media społecznościowe:**

- Poczucie osamotnienia, nieśmiałość, niepokój związany z interakcjami społecznymi w fizycznym świecie
- Niska samoocena

Sieci społecznościowe oferują środowisko wysoce kontrolowane, jeśli chodzi o autoprezentację i możliwość zarządzania własnym wizerunkiem, osoby o niskiej samoocenie mają możliwość ukazania społecznie pożądanego obrazu własnej osoby i podwyższenia poziomu samooceny.

- Wysokie natężenie narcyzmu

Sieci społecznościowe mogą stanowić idealną przestrzeń dla uzyskiwania uwagi od innych osób.

Profilaktyka e-uzależnień adresowana do dzieci i młodzieży

- Profilaktyka e-uzależnień na poziomie uniwersalnym powinna składać się z oddziaływań ogólnych, wspólnych dla ogółu zachowań ryzykownych (treningów umiejętności psychospołecznych), a także z części specyficznej dla zagadnień związanych z internetem.
- Działania profilaktyczne powinny być realizowane na każdym etapie rozwoju dziecka, ze wskazaniem na wdrażanie oddziaływań profilaktycznych od wczesnych lat (od 2. roku życia).
- Działaniami profilaktycznymi należy objąć rodziców dzieci, zwłaszcza najmłodszych ze względu na wiek inicjacji technologicznej.

Grupa docelowa

- Na poziomie profilaktyki uniwersalnej:
 - Dzieci w wieku przedszkolnym (w ramach promocji zdrowia)
 - Dzieci na etapie edukacji wczesnoszkolnej i młodsze nastolatki
 - Starsze nastolatki

- Rodzice i opiekunowie (w szczególności dzieci najmłodszych)
- Środowisko szkolne

Wiodące strategie profilaktyczne

- Rozwijanie kompetencji psychospołecznych dzieci i młodzieży.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów.
- Obniżenie pozytywnych oczekiwań związanych z używaniem internetu, korygowanie zniekształceń poznawczych.

Programy rozwijania kompetencji psychospołecznych dzieci i młodzieży

- **Umiejętności interpersonalne:** wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej, nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych w życiu realnym i umiejętność uczestniczenia/organizowania czasu z rówieśnikami/innymi osobami;
- **Umiejętności związane z radzeniem sobie ze stresem i emocjami:** rozwój adaptacyjnych umiejętności radzenia sobie ze stresem, regulowania emocji, wspieranie rozwoju samooceny
- **Umiejętności związane z planowaniem:** planowanie aktywności (w tym snu), umiejętności organizowania własnego czasu, ale i czasu dla innych, angażowanie się w zajęcia twórcze, eksploracyjne.

Programy rozwijania kompetencji psychospołecznych dzieci i młodzieży

- **Umiejętności związane z używaniem internetu:**
 - kształtowanie kompetencji cyfrowych,
 - redukcja oczekiwania pozytywnego efektu używania internetu,
 - wzmocnienie samokontroli, wzmocnianie poczucia własnej skuteczności,
 - rezygnacja z używania uzależniających aplikacji czy gier,
 - rozwijanie umiejętności rozpoznawania nieadaptacyjnych myśli i przekonań związanych z używaniem internetu (zniekształceń poznawczych związanych z internetem).

Programy rozwijania kompetencji wychowawczych rodziców i opiekunów



- Umiejętności komunikacyjne
- Spędzanie czasu z dzieckiem
- Zrozumienie potrzeb emocjonalnych dziecka
- Wspieranie jego rozwoju psychicznego

- Monitorowanie używania internetu przez dziecko
- Zrozumienie potrzeb dziecka związanych z korzystaniem z internetu
- Ustalenie przejrzystych zasad korzystania z sieci (np. limitu czasu, rodzaju programów)
- Rozmawianie z dzieckiem na temat korzyści i strat wynikających z użytkowania internetu

- Angażowanie dziecka w zajęcia alternatywne niezwiązane z używaniem internetu

- Edukowanie rodziców na temat tego, kiedy i jak wprowadzać dziecko w świat wirtualny

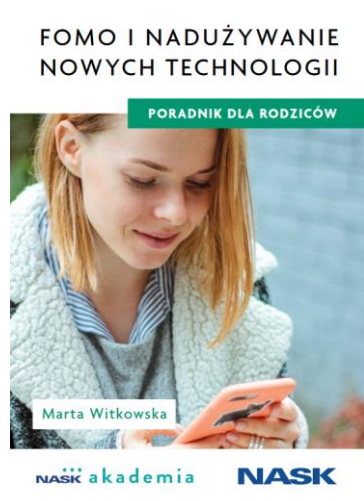
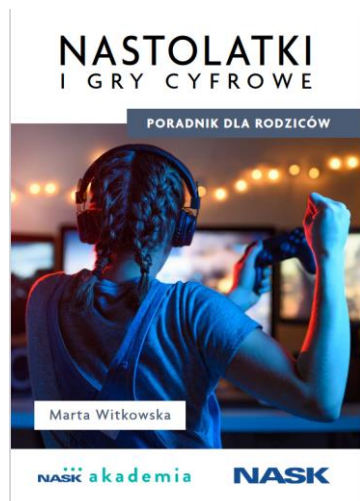
Strategie uzupełniające

- Strategie informacyjne (przekaz wiedzy) nie powinny stanowić strategii pierwszego wyboru w tworzeniu programów profilaktycznych, powinny uzupełniać, być wykorzystywane łącznie ze strategiami wiodącymi.
- Strategie informacyjne nie powinny się ograniczać do informowania o zagrożeniu wynikającym z używania i nadużywania nowych technologii.
- W e-uzależnieniach strategie informacyjne powinny mieć charakter psychoedukacji:
 - Dla rodziców - na temat tego jak i kiedy dzieci mogą używać internetu, jak wprowadzać zasady i monitorować zachowania dziecka, aby ograniczyć ryzyko problemowego używania;
 - Dla dzieci i młodzieży – jak używać internetu w sposób bezpieczny, jak zachować równowagę online-offline, jakie są zagrożenia.

Strategie uzupełniające c.d.




- Warto opracować i rozpowszechniać krótkie poradniki dla rodziców i nauczycieli, co robić, a czego nie robić i czemu to może służyć w odniesieniu do używania nowych technologii (np. do czego wykorzystać internet wspólnie z dzieckiem, jak spędzać czas z dzieckiem itp.).



<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

Poradnia online Znajdź ośrodek Materiały do pobrania ▾ Dla dzieci i młodzieży ▾ Finansowanie projektu

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE




UZALEŻNIENIE OD HAZARDU ▾ ZABURZENIA UŻYWANIA TECHNOLOGII ▾ KOMPULSYWNE KUPOWANIE ▾ KOMPULSYWNE ZACHOWANIA SEKSUALNE ▾

PROBLEMOWE ZAANGAŻOWANIE W PRACĘ ▾ ZABURZENIA ODŻYWIANIA SIĘ ▾ INNE UZALEŻNIENIA STREFA PROFESJONALISTÓW ▾

Home > Archive by Category "Sicciholizm"


Sicciholizm




SICCIHOLIZM
SICCIHOLIZM - WYNIKI NAJNOWSZYCH BADAŃ

Kompetencje cyfrowe jako czynnik ochronny przed uzależnieniem od gier u dzieci i młodzieży

© 13 sierpnia 2022 ↗ Sicciholizm ,

Wpisz szukaną frazę i wciśnij enter 

PORADNIA ONLINE



<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/category/strefa-profesjonalistow/scenariusze-zajec/>

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

SCENARIUSZE ZAJĘĆ STREFA PROFESJONALISTÓW SZKOŁA PODSTAWOWA

Loguj się z głową – scenariusz zajęć – szkoła podstawowa

30 września 2020 Scenariusze zajęć, Strefa profesjonalistów, Szkoła podstawowa

Loguj się z głową - Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas I-III szkół podstawowych Loguj się z głową - Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas IV-VI szkół podstawowych Loguj się z głową - Program edukacyjno-profilaktyczny dla dzieci z klas VII-VIII szkół podstawowych...

SCENARIUSZE ZAJĘĆ STREFA PROFESJONALISTÓW SZKOŁA PODSTAWOWA

Rysia i Tolek w Cyberświecie – scenariusz zajęć

18 grudnia 2019 Scenariusze zajęć, Strefa profesjonalistów, Szkoła podstawowa

Rysia i Tolek w Cyberświecie_scenariusz do pobrania...

RODZICE / RADA PEDAGOGICZNA SCENARIUSZE ZAJĘĆ STREFA PROFESJONALISTÓW

Rodzice

12 marca 2019 Rodzice / Rada Pedagogiczna, Scenariusze zajęć, Strefa profesjonalistów

Scenariusz nr 1: Temat zajęć: Moje dziecko w Internecie. Cele zajęć: poszerzenie wiedzy rodziców na temat zagrożeń, wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu; uwrażliwienie na problemy, związane z użytkowaniem Internetu przez dzieci. Czas trwania: 1x60 min. Scenariusz do pobrania: Rodzice_Remedium_V_2014_str_4_5
Scenariusz nr 2: Temat zajęć: Dziecko i Internet – czynniki zagrożenia. Cele zajęć: poszerzenie wiedzy na temat czynników sprzyjających szkodliwemu korzystaniu z Internetu; wzmocnienie poczucia wpływu zachowanie na dziecka. Czas trwania: 1x60 min. Scenariusz do pobrania: Rodzice_Remedium_V_2014_str_5_6
Scenariusz nr 3: Temat zajęć: Co robić, żeby dziecko nie wpadło do sieci? Cele zajęć: poszerzenie wiedzy rodziców na temat możliwości zabezpieczenia



ZNAJDŹ NAS NA FB



BAZA OŚRODKÓW



AKTUALNOŚCI



Kampania społeczna „Znaj Rzyko!” nagrodzona w konkursie KTR

3 listopada 2022

Studium Profilaktyki Problemów
Czynnościach Edukacji

<https://it-szkola.edu.pl/>

OSE
it-szkola

Kursy Wyszukaj Aktualności O portalu Materiały Kontakt Logowanie

Kursy dla uczniów szkoły podstawowej

Rozwijaj swoją wiedzę z interesujących Cię dziedzin.

Jeśli nie masz ukończonych 16 lat, poproś swojego nauczyciela, żeby udostępnił Ci login i hasło, potrzebne do rozpoczęcia nauki na platformie.

Rozpocznij naukę

- Algorytmika i programowanie
- Cyberbezpieczeństwo
- Edukacja medialna
- Fizyka

FOMO i problemowe używanie internetu

Profilaktyka i reagowanie

Nowy termin!

Marta Witkowska
Anna Jupowicz-Ginalska
Tomasz Rożek

11 października, godz. 19:00

Fundacja Europejskie Publiczności Agencja Europejska NASK Unia Europejska

thinkstat

2020

NASTOLATKI 3.0

Report z ogólnopolskiego badania uczniów

Otwórz oczy

internet to nie magiczne

Spiąca Królewna i FOMO

NASK OSE

MARTA WITKOWSKA

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

NASK OSE

Nie wywołuj hejtu z lasu

Czerwony Kapturek i cyberprzemoc

NASK

Złapani w Sieć

Złota Rybka i niebezpieczne kontakty online

NASK OSE

ANNA BORKOWSKA

CYBERPRZEMOC W SZKOLE

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

NASK OSE

FOMO I NADUŻYWANIE NOWYCH TECHNOLOGII

PORADNIK DLA RODZICÓW

Marta Witkowska

NASK akademia NASK

CYBERPRZEMOC

WŁĄCZ BLOKADĘ NA NĘKANIE

PORADNIK DLA RODZICÓW

Anna Borkowska

NASK akademia NASK

NASTOLATKI I GRY CYFROWE

PORADNIK DLA RODZICÓW

Marta Witkowska

NASK akademia NASK

SZKODLIWE TREŚCI W INTERNECIE

NIE AKCEPTUJĘ, REAGUJĘ!

PORADNIK DLA RODZICÓW

Julia Piechna

NASK akademia NASK



O Projekcie

E-learning

Rejestracja

Logowanie

Bezpieczni w sieci

Bezpieczni w sieci to projekt edukacyjny adresowany do nauczycieli oraz uczniów klas 7–8 szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Jego celem jest wspieranie pedagogów, a także młodzieży w podnoszeniu kompetencji cyfrowych z zakresu bezpieczeństwa w sieci.

Projekt realizuje NASK – Państwowy Instytut Badawczy



<https://www.saferinternet.pl/>

saferinternet.pl

Rozmiar tekstu: **A** **A+** **A++** Kontrast: **A** **A**   EN

O NAS

MATERIAŁY EDUKACYJNE

PROJEKTY

KAMPANIE SPOŁECZNE

RAPORTY I BADANIA

KONFERENCJE I SZKOLENIA

KONTAKT

wyszukaj



Materiały edukacyjne



Szkoła Sieci Społecznościowych



SELMA - pokonaj hejt



Materiały multimedialne

Dostępne materiały filmowe projektów w ramach Safer Internet.

PODCASTING



Co nie jest skuteczne

- Informowanie o uzależniającym potencjale internetu i gier.
- Demonizowanie internetu, a zwłaszcza gier komputerowych (spełniają wiele prorozwojowych funkcji).
- Ciągła krytyka („Wy wszyscy tylko siedzicie w komórkach i marnujecie czas”).
- Nadawanie etykiet, powtarzanie nastolatkowi, że jest uzależniony.
- Nagłe i drastyczne próby ograniczania dziecku dostępu do komputera i grania w gry cyfrowe.

Dziękuję za uwagę

anna.borkowska@nask.pl