

W rodzinie siła

Wspieranie inicjatyw na rzecz wielkopolskich rodzin



„Życie rodzinne można by porównać do góry lodowej – większość ludzi zdaje sobie sprawę z istnienia tylko jednej dziesiątej związanych z nią zjawisk, tych mianowicie, które są w stanie sami zobaczyć i usłyszeć. Niektórzy podejrzewają, że może istnieć coś ponadto, ale nie mają pojęcia, co to może być, ani jak to odnaleźć. Ta niewiedza może poprowadzić rodzinę niebezpiecznym kursem. Jak los żeglarza zależy od jego wiedzy dotyczącej podwodnej części góry lodowej, tak los rodziny zależy od wiedzy dotyczącej uczuć i potrzeb, które ukryte są pod powierzchnią zdarzeń codziennego życia.”

Virginia Satir

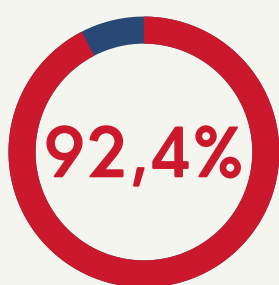
Fonoholizm - zagrożenie dla funkcjonowania współczesnej rodziny

Fonoholizm – problem patologicznego używania smartfona – realnie istnieje i stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia. Dotyczy ono nie tylko dzieci i młodzieży, ale również osób urodzonych w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku.

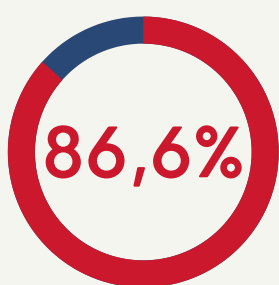


Pokolenie sieci, pokolenie szklanych ekranów, pokolenie always on – to tylko niektóre z określeń współczesnego pokolenia dzieci i młodzieży urodzonych po 1995 roku.

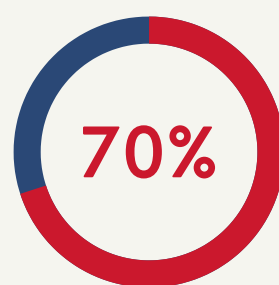
FONOHOLIZM – problem ten odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego. Często zamiennie stosuje się sformułowanie „uzależnienie od telefonu komórkowego”. Mówimy o nim, gdy nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować bez swojego smartfona, najczęściej mającego dostęp do Internetu. Telefon komórkowy jest włączony 24 godziny na dobę, a gdy śpimy, jest w zasięgu ręki. Cały czas sprawdzamy, czy nie ma jakiegoś powiadomienia. Nie mogąc odebrać telefonu, czujemy niepokój oraz rozdrażnienie. Problem fonoholizmu, zdawać by się mogło, zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże co do istoty dotykać on może osób w różnym wieku.



telefonów używanych przez polską młodzież ma dostęp do internetu



uczniów w wieku 7-8 lat codziennie korzysta z telefonów

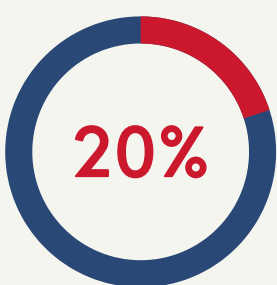


uczniów korzysta z aplikacji społecznościowych

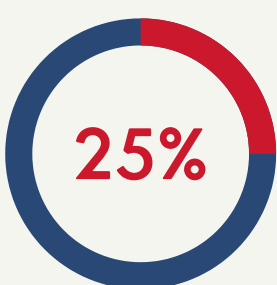
Żyjemy w społeczeństwie cyfrowym, w którym coraz częściej zacierają się granice między przestrzenią publiczną a sferą prywatną. Młodzi użytkownicy Internetu, w szczególności użytkownicy portali społecznościowych, przejawiając wysoki poziom ekstrawertyzmu, narażają się na niepożądane skutki związane z wysoką aktywnością w sieci.

Młodzi cyfrowi

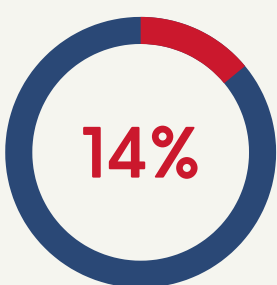
projekt badawczy fundacji Dbam o mój zasięg



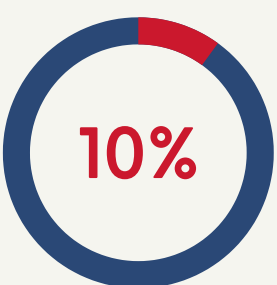
Co piąty uczeń natógowo korzysta ze smartfonu



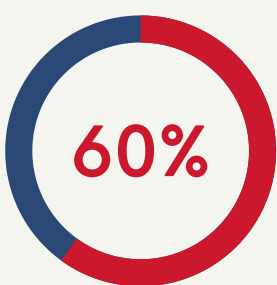
25% nastolatków czuje się przeciążona nadmiarem informacji docierających do nich przez internet



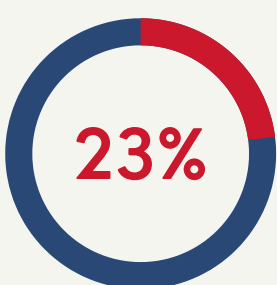
Z powodu syndromu FOMO może cierpieć nawet 14% młodzieży



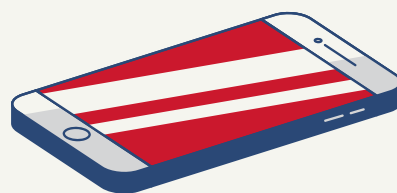
Co 10. nastolatek w Polsce deklaruje, że jest w związku z osobą znaną wyłącznie z internetu



Ponad 60% uczniów twierdzi, że ich rodzice nigdy nie uczyli ich odpowiedzialnego korzystania z internetu i smartfona



23% nastolatków nie pamięta już życia bez internetu i smartfonów



W społeczeństwie sieci internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży. Smartfon, tablet, smartwatch, komputer są narzędziami codziennego użytku, a ich rola w codziennym życiu będzie zyskiwać na znaczeniu. W najbliższych latach rozwój nowych technologii przyspieszy jeszcze bardziej. Warto, abyśmy z nich umiejętnie korzystali w życiu codziennym już teraz.

Symptomy uzależnienia od telefonu

#Często zerkam na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę

#Noszę przy sobie ładowarkę/baterie w razie, gdyby mój telefon się rozładował

#Nie mając ze sobą telefonu, często myślę o tym, kto do mnie napisał bądź zadzwonił

#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez używania telefonu komórkowego

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby ten zasięg zdobyć

#Jestem osobą, która zawsze dostępna jest „pod telefonem” Jestem kojarzony/a przez innych jako osoba, która nie rozstaje się z telefonem komórkowym

#Staram się mieć telefon zawsze przy sobie również wtedy, kiedy kładę się spać i kiedy wstaję z łóżka

#Zdarza mi się niedosypiać, by korzystać z telefonu, np. smsować, grać w gry, korzystać z internetu

#Odbieram połączenia telefoniczne nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych, kiedy prowadzę samochód

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłem/am drogę z punktu A do punktu B, bo tak bardzo byłem/am zaabsorbowany/a korzystaniem z telefonu komórkowego

#Zaniedbałem/am obowiązki domowe/szkolne/ zawodowe, bo telefon pochłaniał zbyt wiele mojej uwagi

#Korzystam z telefonu komórkowego, nawet wówczas, kiedy wykonuję inne obowiązki

#Czasem nie potrafię skoncentrować się na jednej czynności, gdyż jestem rozproszony/a z powodu mojego telefonu

#Gdybym mógł/mogła korzystać/a/bym z telefonu komórkowego i internetu niezależnie od sytuacji i czynności, jakie muszę wykonać

#Wykorzystuję każdą wolną chwilę, aby korzystać z telefonu komórkowego

Na podstawie raportu z badania Fundacji "Dbam o mój zasięg: "Natogowe korzystanie z telefonów komórkowych przez młodzież szkolną w Polsce. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu."

Symptomy uzależnienia od telefonu

#Jestem osobą, która bardzo często robi zdjęcia innym oraz zdjęcia selfie i często umieszczam je w sieci, koncentrując na nich wielką uwagę

#Czuję się zły/zła w towarzystwie i zdenerwowany/a, kiedy z jakichś powodów nie mogę korzystać z telefonu

#Zabranie mi telefonu komórkowego byłoby dla mnie surową karą

#Jestem osobą, która ciągle rozmawia przez telefon komórkowy

#Używając telefonu komórkowego, ograniczyłem/am realne (fizyczne) kontakty z wieloma osobami

#Chciał/a/bym wyłączyć telefon i nie być dostępny/a dla nikogo

#Podejmuję próby mające na celu ograniczenie korzystania przeze mnie z telefonu komórkowego

#Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy

#Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie. Bez telefonu czuję się niekomfortowo

#Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe

#Czasem muszę ukrywać przed rodzicami bądź innymi ważnymi dla mnie osobami fakt, że korzystam z telefonu komórkowego

#Regularnie piszę wiadomości bądź sprawdzam internet, kiedy prowadzę samochód

#Przywiązuję ogromną wagę do marki posiadanego przeze mnie telefonu komórkowego, mogę powiedzieć, że jestem elektronicznym gadżeciarzem

#Jeśli usłyszę dźwięk przychodzącej do mnie wiadomości, od razu instynktownie sięgam po telefon, przerywając to, co właśnie robiłem/am

#Korzystanie przeze mnie z telefonu komórkowego doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi

Na podstawie raportu z badania Fundacji Dbam o mój zasięg: "Natógowe korzystanie z telefonów komórkowych przez młodzież szkolną w Polsce. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu."

Negatywne skutki nadużywania telefonu

zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu,

wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi i zamknięcie się w świecie wirtualnym,

korzystanie z Internetu/urządzeń pomimo szkodliwych następstw (niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, niewywiązywanie się ze swoich szkolnych, zawodowych, rodzinnych obowiązków),

nadmierne rozproszenie i dekoncentracja np. na zajęciach lekcyjnych i poza nimi,

problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym,

częste nudzenie się i nic nierobienie, brak wyraźnej pasji w życiu, niski poziom angażowania się w sprawy szkolne, niska aktywność ruchowa, brak spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,

przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy,

ogólne przemęczenie organizmu, przeciążenie informacyjne.



Jakie czynniki wpływają na to, że dzieci i młodzież nadużywają korzystania z mediów cyfrowych?

niekontrolowana „inicjacja cyfrowa”,

nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym,

brak zasad korzystania z mediów cyfrowych,

nadaktywność na portalach społecznościowych,

nuda, brak pasji zainteresowań,

brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców,

złe relacje z rodzicami.

Jak chronić dzieci przed e-uzależnieniami

1. Przytulaj dziecko, mów, że je kochasz i jest dla Ciebie ważną osobą.
2. Spędzaj z dzieckiem czas wolny, najlepiej w sposób aktywny.
3. Wspólnie z dzieckiem ustalaj jasne i proste zasady związane z korzystaniem z urządzeń mobilnych w domu i poza nim. Pamiętaj, aby ustalenia dotyczyły także Ciebie.
4. Sprawdzaj do czego dziecko wykorzystuje telefon komórkowy, komputer i internet i pomagaj mu odpowiedzialnie z niego korzystać.
5. Dopilnuj, by dziecko kładło się do łóżka bez telefonu komórkowego. Przed zaśnięciem porozmawiaj z dzieckiem albo poczytaj mu bajkę.
6. Podczas wspólnego obiadu nie korzystajcie z telefonów i wspólnie porozmawiajcie o tym, co się u was wydarzyło.
7. Dbaj, by dziecko korzystało z urządzeń mobilnych max 40 min dziennie.
8. Pokaż dziecku, jak można wykorzystywać internet i telefon komórkowy, tablet do celów edukacyjnych. Ograniczając dostęp do urządzeń mobilnych, zadbaj o to, aby dać dziecku coś w zamian.
9. Wyznacz konkretne i sztywne godziny, w których dziecko może korzystać z komputera czy telefonu komórkowego. Bądź konsekwentny.
10. Zaplanuj co jakiś czas wspólny czas bycia z dzieckiem bez obecności telefonów komórkowych.
11. Stwórz wspólnie jedno miejsce w domu, do którego wszyscy odkładają telefony po powrocie z pracy czy ze szkoły.

"Bezpośredni kontakt z drugą osobą jest znacznie bogatszy, daje większe poczucie bezpieczeństwa i ma większe znaczenie w budowaniu relacji międzyludzkich, niż nawet... rozmowa przez telefon".

Dr Michał Bogacz



O czym warto pamiętać

Media cyfrowe nie są złe, lecz niewłaściwe może być ich używanie. Urządzenia mobilne to doskonałe wynalazki, których zadaniem jest ułatwienie nam życia, jednakże źle wykorzystywane będą przynosiły naszemu dziecku więcej szkody niż pożytku.

Dobrze wykorzystywana przez dziecko przestrzeń internetu może być dla niego szansą rozwoju edukacyjnego, społecznego czy w przyszłości - zawodowego, zaś codzienne używanie kreatywnych aplikacji, programów, informatycznych rozwiązań przyczyniać się może do zwiększania jego kompetencji cyfrowych, osiągania lepszych wyników w nauce, nawiązywania nowych znajomości czy kreatywnego spędzania czasu wolnego.

To nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabienie przez rodziców więzi otwiera przestrzeń na bycie online. Dlatego najlepszym czynnikiem chroniącym dzieci i młodzież przed e-uzależnieniem jest dobrze zbudowana relacja w domu, w szkole oraz w najbliższym otoczeniu.

Oznacza to, iż wysoce prawdopodobne jest, że jeśli rodzice nie dadzą swoim dzieciom w pierwszych latach życia czułości, wsparcia, bliskości, obecności, zainteresowania i zaangażowanie, dzieci zaczną się wycofywać z życia rodzinnego i poszukiwać będą uznania, własnej tożsamości, akceptacji, zrozumienia i bliskości na zewnątrz, bardzo często posiłkując się internetem.

Współczesne dzieci i młodzież, które urodziły się, zastając już internet, - traktują swoje życie jako jedno spójne wydarzenie manifestujące się zarówno w sieci, jak i poza nią.

Oznacza to, że jeśli młody człowiek ma dobrą relację z rodzicami i może liczyć na ich wsparcie, jest dobrze wychowany w świecie realnym, będzie taki również w świecie wirtualnym.

Z drugiej strony trudno oczekiwać od dziecka nieotoczonego odpowiednią opieką, że będzie wykorzystywało zasoby internetu z korzyścią dla samego siebie.

Odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka. Modelowanie właściwych postaw w zakresie odpowiedzialności cyfrowej powinno odbywać się długo wcześniej przed pójściem do szkoły. Życie w cyfrowym świecie, w którym takie pojęcia, jak internet, mobilność czy aplikacje, nabierają bardzo ważnego znaczenia, doprowadza do gwałtownego wzrostu kompetencji dzieci w posługiwaniu się urządzeniami cyfrowymi.

Bez odpowiedniego modelowania postaw najmłodszych codzienne używanie smartfonów czy tabletów może przynieść więcej szkód niż pożytku.

Jednym z warunków budowania pozytywnych wzorów używania mediów cyfrowych, w tym w szczególności cyfrowych urządzeń mobilnych, jest tworzenie domowych oraz przedszkolnych i szkolnych zasad ich używania.

Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych, jak również do szybkich zmian zachodzących w zmieniającym się środowisku. Każdy „nowy pomysł technologiczny” zdaje się wywoływać ogromne zmiany w strukturze i funkcjach mózgu. Codzienny kontakt z zaawansowaną technologią osłabia np. połączenia neuronalne odpowiedzialne za przetwarzanie informacji płynących z bezpośredniego kontaktu interpersonalnego.

Nadużywanie technologii informacyjno-komunikacyjnych powoduje, że wzrasta prawdopodobieństwo wychowania dzieci w środowiskach bardzo odbiegających od bogactwa społeczno-emocjonalnych doświadczeń, do jakich nasz mózg jest przeznaczony i od jakich zależy jego rozwój.

Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawiania poza przestrzenią internetu. Normalny rozwój ludzkiego mózgu, w szczególności dzieci, wymaga równowagi między bodźcami środowiskowymi a tymi, które kształtują się w kontaktach z ludźmi.

Ewolujący mózg, który zaczyna się koncentrować na nowych umiejętnościach technologicznych, coraz bardziej odsuwa się od podstawowych zadań społecznych, takich jak odczytywanie wyrazu twarzy rozmówców czy wychwytywanie kontekstu emocjonalnego z obserwacji gestów. Dlatego tak ważne, również dla odpowiedzialnego używania mediów cyfrowych, jest świadome tworzenie kultury offline, budowania relacji z innymi poza przestrzenią internetu.

W ramach kampanii społecznej "W rodzinie siła"
przygotowano następujące publikacje:

Fonholizm

Przemoc

Dobry rodzic

Dziecko w rozwodzie

Osoby starsze a przemoc



Publikacja została zrealizowana w ramach projektu „W rodzinie siła”, który został doceniony w konkursie „Wspieranie inicjatyw na rzecz wielkopolskich rodzin”, przeprowadzonym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu. Projekt uzyskał dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację w formie wspierania zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w 2021 roku.

Projekt jest też realizowany ze środków własnych Stowarzyszenia „DZIECKO”. Wsparcia partnerskiego w realizacji projektu udziela Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu.

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

