

INTERNET – ZAGROŻENIE CZY SZANSA?

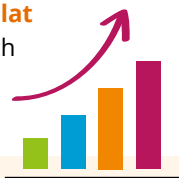


SKALA ZJAWISKA

Aktualnie **95,9%** gospodarstw domowych posiada dostęp do Internetu, a w 99,9% gospodarstwach domowych z dostępem do internetu wychowują się również dzieci (GUS, 2024).

Według badania Mediapanel z 2024 roku **2,74 miliona dzieci w wieku 7–14 lat** jest użytkownikami internetu, co przekłada się na 85,6% tej populacji w Polsce.

Natomiast **w grupie wiekowej 15–18 lat** jest to aż 100% populacji, bo aktywnych użytkowników w tej grupie jest **1,49 miliona osób**.



HEJT W INTERNECIE



„Cyberbullying” to nękanie z użyciem komunikacji cyfrowej. Zalicza się do niej: wyzywanie, ośmieszanie, zastraszanie czy poniżanie. Używa się do tego mediów społecznościowych, komunikatorów, e-maili, SMSów czy innych aplikacji, w której zachodzi jakakolwiek interakcja z innym człowiekiem.

Z raportu NASK „Nastolatki 3.0” **68,4% nastolatków uważa mowę nienawiści za poważny problem w internecie**. Ponadto, wzrasta przekonanie wśród młodych ludzi, że osoby, które obrażają w internecie są bezkarne. W 2018 potwierdzało to tylko **36%** respondentów, natomiast w 2022 było to już **51,3%**.

CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE?

Pośród symptomów mogących świadczyć o cechach uzależnienia od technologii wymienia się:

- **Silny przymus psychiczny:**
Osoba odczuwa intensywny wewnętrzny impuls i potrzebę korzystania z Internetu, co prowadzi do kompulsywnego zachowania.
- **Utrata kontroli nad czasem:**
Osoba traci zdolność do kontrolowania czasu spędzanego w sieci, nie potrafi powstrzymać się od długotrwałego przebywania online.
- **Wydłużenie czasu korzystania:**
Osoba stopniowo zwiększa czas spędzany w Internecie, ponieważ potrzebuje go coraz więcej czasu, aby osiągnąć satysfakcję.
- **Zespół abstynencyjny:**
W przypadku braku dostępu do Internetu, osoba doświadcza negatywnych emocji, takich jak frustracja, nasilona drażliwość czy obniżony nastrój.

- **Rezygnacja z innych aktywności:**
Osoba rezygnuje z wcześniejszych pasji, zainteresowań i obowiązków na rzecz spędzania czasu w sieci, często zaniedbuje także wykonywanie swoich obowiązków na rzecz działań „w sieci”.
- **Ignorowanie negatywnych skutków:**
Osoba kontynuuje korzystanie z Internetu mimo wystąpienia negatywnych skutków zdrowotnych lub pogorszenia się relacji społecznych.



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

INTERNET – ZAGROŻENIE CZY SZANSA?



DLACZEGO REGULOWANIE DOSTĘPU DO TECHNOLOGII JEST WAŻNE?

WPŁYW NA ROZWÓJ MÓZGU

Nadmiar bodźców z ekranów może przeciążać układ nerwowy dziecka i wpływać na funkcjonowanie poznawcze (koncentrację, uwagę, pamięć), a także takie aspekty życia jak prawidłowy sen czy regulacja emocji.



KONTAKT Z NIEODPOWIEDNIMI TREŚCIAMI

Brak odpowiedniego nadzoru może spowodować, że dzieci natkną się na takie treści jak przemoc, pornografia czy toksyczne wzorce zachowań.



RYZYKO UZALEŻNIENIA

Dzieci i nastolatki mają niższą zdolność do samoregulacji, przez co łatwiej wciągają się w niekontrolowane korzystanie z mediów. Mają też niższą świadomość problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.



ZANIEDBANIE RELACJI I AKTYWNOŚCI OFFLINE

Spędzanie znacznego czasu przed ekranem może ograniczyć zdolności i możliwości do korzystania z innych form aktywności, takich jak ruch, relacje z ludźmi, przebywanie w naturze czy zabawa.



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

INTERNET – ZAGROŻENIE CZY SZANSA?



CO MOGĘ ZROBIĆ?

BĄDŹ PRZYKŁADEM DLA DZIECKA

Dzieci uczą się przez obserwację. Warto zweryfikować swój sposób korzystania z technologii. Być może warto, abyś sam/a ograniczył/a swój czas ekranowy.

USTAL JASNE ZASADY – I BĄDŹ KONSEKWENTNY

Określ, kiedy, jak długo i w jakim celu dziecko może korzystać z technologii. Dostosuj je do potrzeb i etapu rozwoju dziecka. Możesz wykorzystać do tego funkcje kontroli rodzicielskiej.

TWÓRZ „STREFY BEZ EKRANÓW”

Wprowadź miejsca i momenty wolne od urządzeń – np. przy rodzinnym posiłku, w sypialni, w samochodzie podczas rozmów. Być może sam/a odkryjesz, jak dużą jakość wniesie to we wspólnie spędzany czas.

ZAMIAST ZAKAZÓW – UCZ ŚWIADOMEGO KORZYSTANIA

Rozmawiaj z dzieckiem, dlaczego niektóre treści są nieodpowiednie, jakie są skutki nadużywania technologii, jak rozpoznawać zagrożenia i w jaki sposób na nie reagować. Ważne jest aby dziecko miało gotowość rozmawiania z Tobą o tym, co napotkało w sieci. Pomóż dziecku odnajdywać ciekawe strony, programy i aplikacje.

ZAPROPONUJ ALTERNATYWY

Nierzadko zdarza się, że używanie technologii wynika z braku równie ekscytujących sposobów spędzania czasu. Pamiętaj, że dziecko potrzebuje zachęty i przykładu. Proponuj wspólne i kreatywne zabawy. Zamiast powtarzać „Wyłącz to!” zaproponuj „Pobawmy się razem”.

ROZMAWIAJ O BEZPIECZEŃSTWIE

Ucz dziecko, jak chronić swoją prywatność, nie udostępniać danych oraz zdjęć nie ufać obcym ludziom, nie udostępniać zdjęć. Zachęcaj do rozmowy gdyby napotkało na niebezpieczne treści.

BĄDŹ OBECNY – NIE INWIGILUJ

Zamiast śledzić każdy klik dziecka, buduj zaufanie i otwartość. Zaproś do wspólnego oglądania, grania, przeglądania treści. Nie izoluj się od cyfrowego świata dziecka. Jeżeli chcesz monitorować jego aktywność w sieci, wytłumacz dlaczego i po co to robisz. Możecie to robić wspólnie.

DBAJ O SEN I ODPOCZYNEK OD EKRANÓW

Ekrany używane w godzinach wieczornych mogą zaburzać wydzielanie melatoniny i zakłócać zdrowy sen. Odłóżcie urządzenia co najmniej godzinę przed snem. Sam/a też przestrzegaj tej zasady.



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego