

# UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW WŚRÓD DZIECI

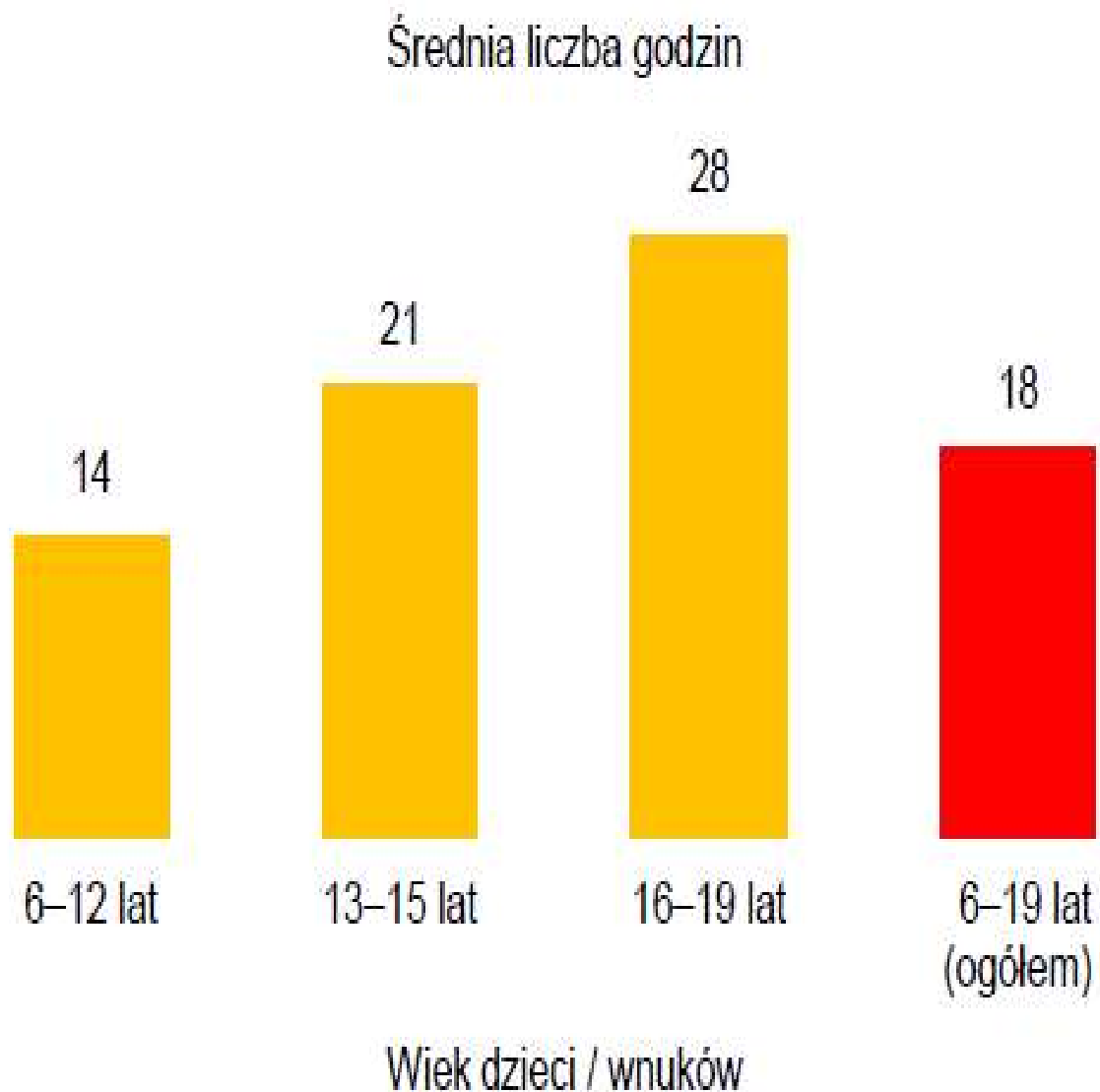
## E-UZALEŻNIENIA

- ⦿ Nowe zjawisko- e uzależnienia.
- ⦿ Czyli uzależnienia od komputera, smartfona, internetu oraz gier komputerowych, internetu.

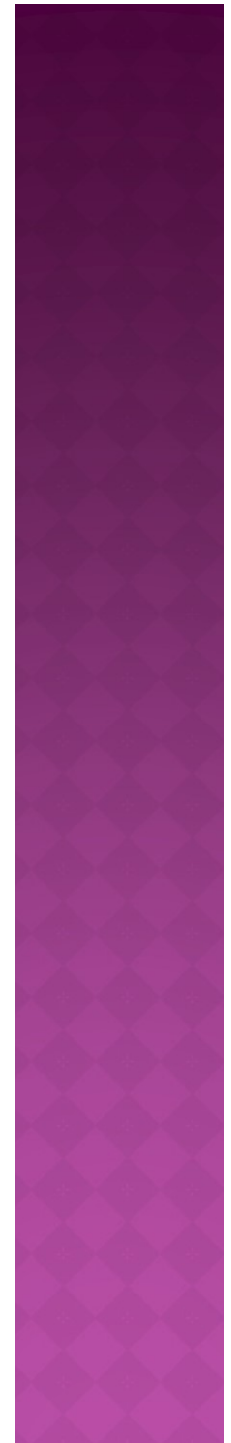
# PONAJMY STATYSTYKI

Badanie "Aktualne problemy i wydarzenia wśród dzieci,, zostało przeprowadzone przez CBOS w dniach 6-13 września 2018 r., metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI), na liczącej 1023 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski. Pytania dotyczyły czasu spędzanego przed komputerem przez dzieci.

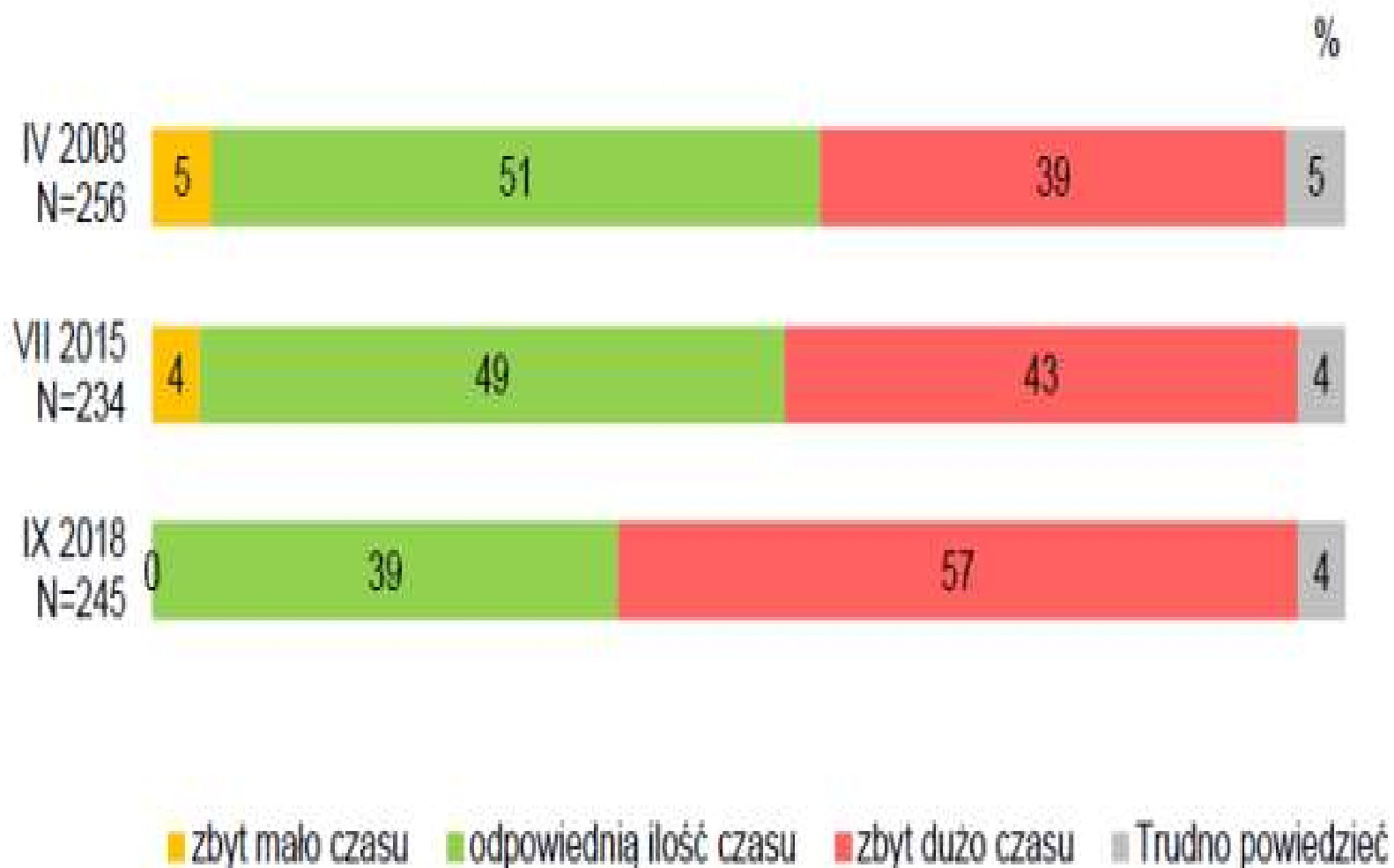
Ile mniej więcej godzin tygodniowo dzieci/ wnuki spędzają w internecie?



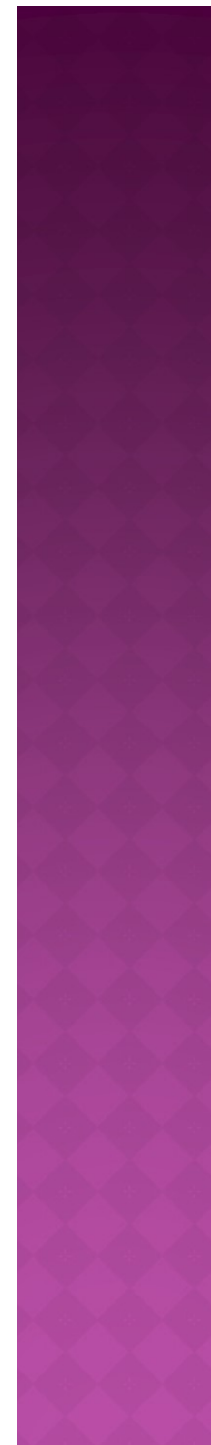
⦿ Porównując te wyniki do badań sprzed trzech lat można zauważyć, że liczba godzin spędzonych w sieci wzrosła - wówczas wynosiła średnio 15, a teraz 18 godzin tygodniowo.



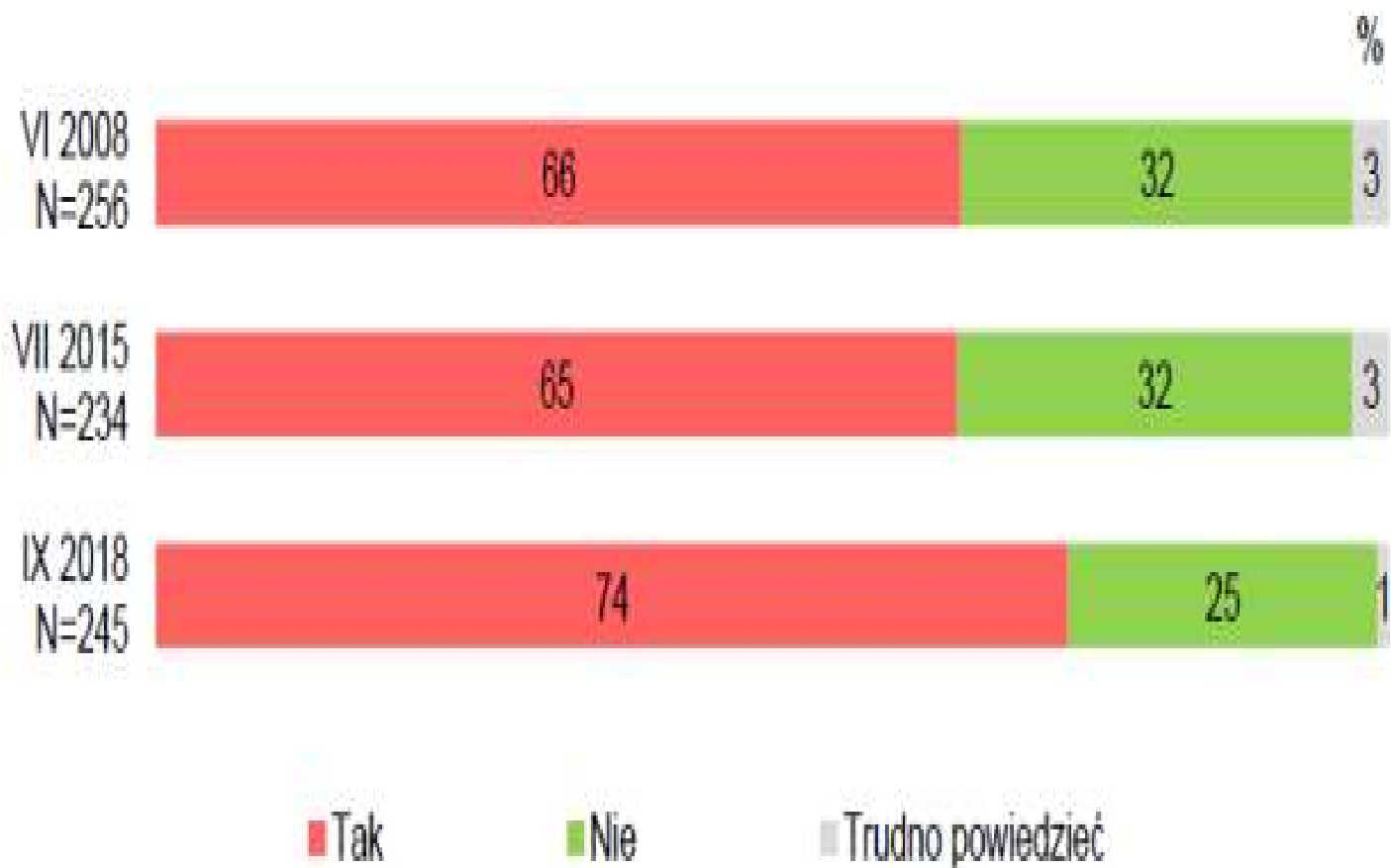
## Jak Pan(i) ocenia, czy Pana(i) dzieci / wnuki spędzają w internecie:



- Ponad połowa respondentów (57%) sądzi, że dzieci spędzają zbyt dużo czasu w internecie - **w ciągu ostatnich trzech lat odsetek ten zwiększył się o 14 pkt. proc.**
- Można zauważyć, że w ostatniej dekadzie systematycznie przybywa opiekunów, którzy deklarują, iż **ich podopieczni zbyt dużo czasu spędzają online** - od 2008 roku odnotowano wzrost o 18 pkt. proc.

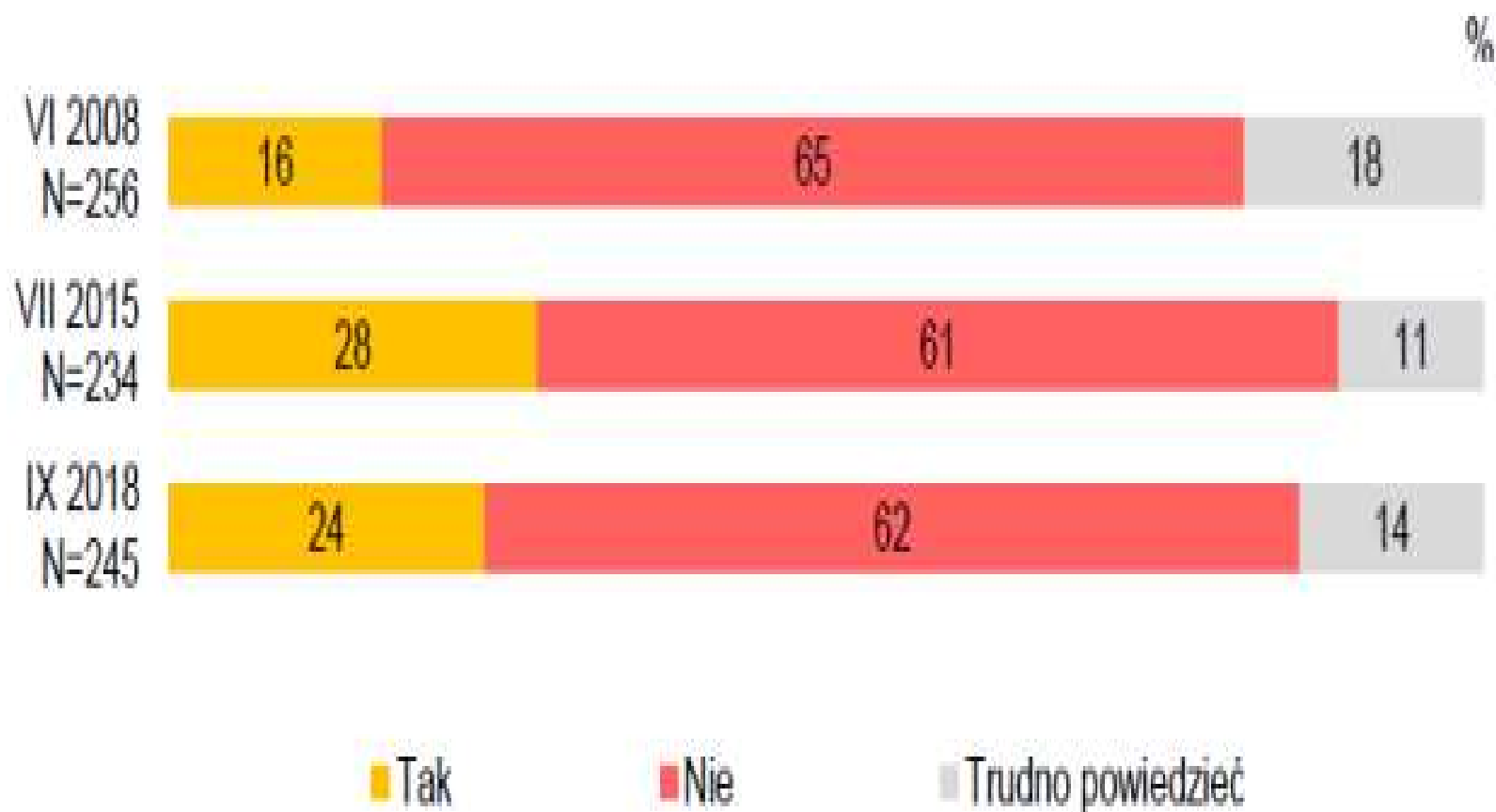


Czy ktoś z dorosłych ogranicza czas, jaki dzieci (młodzież) z Pana(i) gospodarstwa domowego spędzają w internecie?





Czy dzieci (młodzież) w Pana(i) gospodarstwie domowym zawierają przez internet nowe znajomości?



Jakich zagrożeń się Pan(i) obawia?	Odpowiedzi:	
	respondentów wyrażających obawy (N=194)	ogółu respondentów mających w gospodarstwie domowym dzieci korzystające z internetu (N=245)
	w procentach	
Niebezpieczne kontakty i znajomości, w tym:	54	43
– pedofile, zбочericy	30	24
Szkodliwe, nieodpowiednie treści, w tym:	37	30
– pornografia	20	16
– przemoc; drastyczne, brutalne sceny; agresja w filmach i grach; wulgarnie słownictwo	6	5
Zagrożenia dotyczące bezpieczeństwa informacji i finansów, np. kradzieże, oszustwa, wyłudzenia, w tym:	25	20
– upublicznienie prywatnych informacji, wykorzystanie przez kogoś danych osobowych w sposób szkodliwy	4	3
Prześladowanie, szykanowanie, krytyka, hejt	14	11
Uzależnienie od internetu i inne problemy wynikające ze spędzania online zbyt dużej ilości czasu	8	6
Kontakt z sektami i innymi niebezpiecznymi grupami	3	2
Narkotyki, dopalacze, alkohol – dostępność, zachęta do próbowania	2	2
Nieprawdziwe informacje	<0,5	<0,5
Wypowiedzi niejasne lub ogólnikowe	2	1
Trudno powiedzieć	3	3

Wyniki nie sumują się do 100%, ponieważ ankietowani mogli podać więcej niż jedną odpowiedź

## KORZYSTANIE Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH PRZEZ MAŁE DZIECI W POLSCE

- ◉ 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% - codziennie
- 63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu
- 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami; 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka

# CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE E- UZALEŻNIENIOM

## Czynniki wewnętrzne:

- ⊙ brak dojrzałości emocjonalnej,
  - ⊙ niska samoocena
- ⊙ brak wiary we własne siły
- ⊙ brak zainteresowań,

Czynniki zewnętrzne związane z domem rodzinnym:

- brak poczucia bezpieczeństwa, miłości,
  - słaby kontakt z rodzicami
  - brak kontroli ze strony rodziców,
  - źle zaplanowany czas wolny
- nieprawidłowe wzorce w rodzinie w zakresie danej e-czynności (e-zakupy itp.)
- problemy rodzinne, awantury i zła atmosfera w domu.

# SYMPTOMY E-UZALEŻNIENIA

- ⊙ Przenoszenie zachowań i emocji z gier do życia realnego.
- ⊙ Problemy w relacjach społecznych.
- ⊙ Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych.
- ⊙ Problemy zdrowotne (senność , nadpobudliwość).
- ⊙ Problemy finansowe.



# PSYCHOLOGICZNE SKUTKI E-UZALEŻNIEŃ

- ⊙ Depresje spowodowane brakiem kontaktu z siecią, nadpobudliwość, stany lękowe.
- ⊙ Zaburzenia koncentracji uwagi i obniżona sprawność myślenia.
- ⊙ Problemy z komunikacją interpersonalną.
- ⊙ Podporządkowanie wszystkiego potrzebie „bycia w Internecie”.
- ⊙ Rezygnacja z zainteresowań, przyjemności i rozrywek.
- ⊙ Brak motywacji do podjęcia konkretnych działań w realnym życiu.
- ⊙ Zanik więzi emocjonalnych z rodziną i przyjaciółmi.

# FIZJOLOGICZNE I FIZYCZNE SKUTKI E-UZALEŻNIEŃ

- Zaburzenia snu, bezsenność, przemęczenie.
- Rozregulowanie cyklu okołodobowego.  
Przestawienie rytmu aktywności.
- Nieregularne odżywianie się.
- Bóle pleców, karku, ramion, przedramion,  
przegubów oraz dłoni, szum w uszach.
- Skrzywienia kręgosłupa.
- Zespół „cieśni nadgarstka”.
- Choroby oczu.





# SPOŁECZNE SKUTKI E-UZALEŻNIEŃ

- Fobie społeczne wyrażające się w unikaniu bezpośrednich kontaktów z ludźmi.
- Zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych, trudności w nauce.
- Samotność życiowa, ograniczenie kontaktów społecznych.
- Nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych.
- Zanik więzi rodzinnych.
- Nieumiejętność kreatywnego spędzania czasu wolnego.
- Cyberprzemoc.



# NORMA CZASU PRZED KOMPUTEREM



Według pedagoga Andrei Braun optymalny czas to:

- dla dzieci w wieku przedszkolnym: maksymalnie 30 minut
- dla dzieci w wieku szkolnym: maksymalnie 1 godzina
- dla dzieci od 12. roku życia: około 1,5 godziny

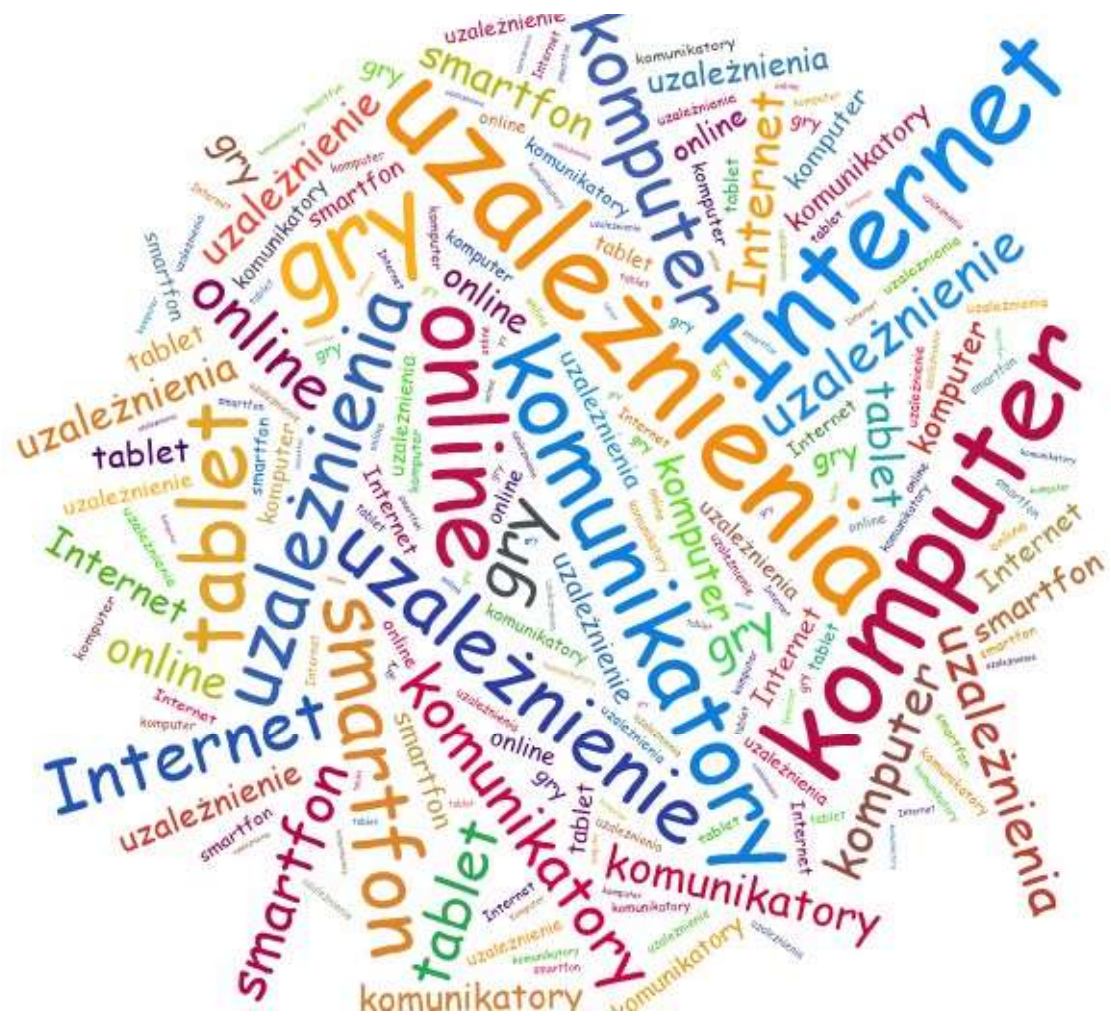
# SKUTKI UZALEŻNIENIA

- ⊙ Skutki psychologiczne:
  - agresja,
  - unikanie osobistych kontaktów,
  - zaburzenia struktur poznawczych,
- ⊙ Skutki społeczne:
  - zaburzenie więzi z rówieśnikami i rodziną,
  - kłopoty szkolne,
- ⊙ Skutki zdrowotne:
  - przemęczenie, zawroty i bóle głowy,
  - kłopoty ze wzrokiem, kręgosłupem i nadgarstkami.



# PROFILAKTYKA

- ◉ ustalenie zasad korzystania z Internetu (kiedy?, jak długo?),
- ◉ rozmowa z dzieckiem o swoich odczuciach i obawach,
- ◉ zachęcanie dziecka do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,
- ◉ konsekwencja w egzekwowaniu ustalonych zasad,
- ◉ umieszczenie komputera w powszechnie dostępnym miejscu w domu,
- ◉ uświadomienie dziecku zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z mediów elektronicznych.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Opracowała: Anna Chodacka

