

## **Telefon mój przyjaciel czy wróg – profilaktyka zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży. Podsumowanie projektu realizowanego w Szkołach Podstawowych Powiatu Brzozowskiego.**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Brzozowie dnia 27.05.2024r. zorganizowała spotkanie dla pedagogów i psychologów szkolnych w ramach sieci współpracy, które zostało poprowadzone przez **Sylwię Szczyrską – Płatek (psycholog) i Beatę Wojtowicz (pedagog, socjoterapeuta)**. W ramach spotkania został podsumowany program profilaktyczny autorstwa Beaty Wojtowicz: „**Telefon mój przyjaciel, czy wróg – profilaktyka zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży**”, przeprowadzonych w placówkach w roku szkolnym 2022/2023 oraz 2023/2024.

Organizowane były warsztaty w klasach IV i VIII, a także w zależności od potrzeb, w innych grupach wiekowych. Dzieci i młodzież podczas wspólnej dyskusji, a także analizy prezentacji multimedialnej, filmów oraz uzupełnianiu anonimowej ankiety, omawiały rolę multimediiów w życiu współczesnego człowieka. W czasie zajęć wskazywano sposoby umiejętnego korzystania z mediów. Analizowano również zachowania wykraczające poza zdrowe nawyki. Uzupełniona ankieta pozwoliła zebrać dane ilościowe, które zostały wykorzystane do diagnozy na ile aktualny czas i sposób korzystania młodzieży z multimediiów (głównie smartfona) przekłada się na wystąpienie ryzyka uzależnienia.

W czasie spotkania z nauczycielami, psycholog Sylwia Szczyrka – Płatek, omówiła temat uzależnień behawioralnych związanych z zagrożeniami wpływającymi z korzystania ze współczesnych technologii. Ważnym punktem spotkania był dyskusja wraz z zebranymi specjalistami na temat poruszanego problemu.

W przeprowadzonych warsztatach wzięło udział 24 szkoły z terenu powiatu brzozowskiego - łącznie **706 uczniów** (grupa młodsza: 365 uczniów, grupa starsza: 341 uczniów). Dane statystyczne, opracowane przez pedagoga, Beatę Wojtowicz, pozwoliły wyciągnąć następujące wnioski:

- ¼ dzieci nie wyobraża sobie dnia bez korzystania z telefonu.
- Ponad połowa uczniów z naszych szkół, w wieku starszym, dzień rozpoczyna od sprawdzenia wiadomości od znajomych w telefonie, na komunikatorze, profilu jednego lub kilku serwisów społecznościowych. Wśród dzieci w wieku młodszym: 30 % grupy.

- Odpowiadając na pytanie: „Czy granie w gry na telefonie, laptopie, konsoli pomaga Ci najlepiej się odprężyć?” - uczniowie w 36% odpowiedzieli, że tak. Pomimo, iż zauważają, że **w trakcie gry są często bardziej zdenerwowani, pobudzeni, trudno im się od niej oderwać**, uczniowie uważają granie za właściwy sposób na zrelaksowanie, czy odpoczynek.

Można również zauważyć, że zarówno dla dzieci w wieku młodszym, 25% grupy, jak i dla starszych, 53%, multimedia są główną formą odpoczynku, a telefon jest ich ciągłym towarzyszem. Uczniowie przyznają, że często w trakcie biernego odpoczynku, np. leżenia na łóżku, jak i wszelkich aktywności, np. jazda na rowerze, **telefon jest ciągle w ich zasięgu**.

- Duża część ankietowanych przyznaje, że jeśli z jakiegoś powodu nie może skorzystać z telefonu (np. kara), **wpadają w złość**, a niekiedy wręcz w furię - krzyczą, trzaskają drzwiami, używają wulgaryzmów – często w stosunku do rodziców.
- Około 10% badanych uczniów przyznaje, że planuje wcześniej swoją działalność w sieci, np. to, co opublikuje na portalach społecznościowych; jakie filmiki umieści na Instagramie; w jaką grę zagra; czy jaki „level” osiągnie.
- Na pytanie: „Czy wolisz spędzać czas przed telefonem, korzystając z multimediów, czy wybrać się na spotkanie ze znajomymi, rodziną?” - zarówno w grupie młodszej, jak i starszej większość dzieci wybrało spotkanie twarzą w twarz z rówieśnikami (choć wraz z wiekiem ta tendencja jest coraz mniej zauważalna).
- Około 16% uczniów, w obydwu grupach wiekowych, swoje rozmowy prowadzi za pomocą komunikatorów internetowych, poprzez fora i czaty komputerowe. Trudno jest im porozmawiać „na żywo”, rozwiązać konflikt, czy porozumieć się w kontakcie indywidualnym. W Internecie są odważniejsi, jest im łatwiej powiedzieć, co myślą, są bardziej bezpośredni. Niestety taka forma interakcji zwiększa ryzyko wystąpienia zjawiska cyberprzemocy, w tym hejtu, co jest obecnie dużym problemem, z którym na co dzień borykają się specjaliści pracujący z młodzieżą.
- 30% młodzieży z grupy starszej i ok. 10% z grupy młodszej ma trudności w relacjach z ludźmi – dużo łatwiej jest im nawiązywać je poprzez telefon/Internet. Przyznają, że w tzw. „realu” obawiają się braku akceptacji, odrzucenia.
- Uczniom trudno jest mówić o swoich uczuciach – łatwiej jest im je wyrazić w formie elektronicznej, za pomocą wiadomości, emotikonów, zdjęć. Przyznaje się do tego 35% uczniów starszych i 15% młodszych.
- Duża część badanych korzysta z multimediów podczas podstawowych czynności życia codziennego typu: posiłki, korzystanie z toalety, czy sen. Dzieci mówią, że takie nawyki

obserwują u swoich rodziców i rodzeństwa. Przyznaje się do tego ponad połowa starszych uczniów i około 30% młodszych.

- Wielu uczniom zdarza się spędzić przed telefonem całą noc, pomimo iż nie mają na nim nic pilnego do zrobienia. 30% starszych i 10% młodszych (około 10-letnich) uczniów, w nocy, zamiast spać - gra, słucha, ogląda, czy prowadzi rozmowy za pomocą telefonu lub innych dostępnych multimediiów. Nie przeszkadzają im w tym różne dolegliwości fizyczne, które odczuwają, np. ból oczu, głowy, kręgosłupa. Uczniowie przyznają, że cierpią na bezsenność, mają problem z zaśnięciem i są rozdrażnieni. W młodszej grupie jest to około 10% badanych, w starszej 22%. Problem niestety wzrasta wraz z wiekiem.
- Około 25% badanych przyznaje, że trudno byłoby im funkcjonować bez możliwości korzystania z telefonu przez dłuższy okres czasu. Zauważa się również tendencję wzrostową dotyczącą czasu korzystania z telefonu - wraz z wiekiem badani więcej korzystają z mediów.

Po opracowaniu wyników badań ankietowych, można bez wątplenia stwierdzić, że zarówno uczniowie z grupy młodszej, jak i starszej znajdują się w grupie ryzyka uzależnienia od zasobów telefonu i dostępnych multimediiów. Konieczne jest wprowadzenie w w codziennym funkcjonowaniu prawidłowych nawyków i zasad korzystania z telefonu, laptopa, tableta, telewizji i innych środków multimedialnych. Ważne jest, by dbać o relacje rodzinne i przyjacielskie. Pomocne jest wspólnie z dziećmi podejmowanie aktywności, a przede wszystkim czas spędzany razem. Należy czuwać aby media nie zdominowały naszego życia codziennego, byśmy mogli - **my dorośli** - normalnie funkcjonować, dając przez to odpowiedni przykład dzieciom. Warto rozważyć również wprowadzenie w domu tzw. „Domowych zasad ekranowych” (poniżej)

Wspólny wniosek ze spotkania, to konieczność prowadzenia w szkołach stałych działań o charakterze profilaktycznym – praca z uczniami, a także z rodzicami. To dom stanowi fundament do budowania zdrowych nawyków korzystania z otaczających nas na co dzień multimediiów. Jeżeli media, a zwłaszcza telefon, zawładną naszym życiem i życiem naszych dzieci, wychowamy pokolenie aspołeczne, a świat wirtualny będzie wychowywać. W razie zauważonych trudności konieczne jest szybkie reagowanie i szukanie pomocy wśród specjalistów.

**Opracowały: Beata Wojtowicz, pedagog**

**Sylwia Szczyrska-Płatek, psycholog**

# USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRAKOWE

## PO CO? -----

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

## JAK? -----

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.



### USTALAMY LIMITY NA EKRAKRY

*bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia*

- Dzieci do 2 r.ż. zero ekranów.
- 2-5 lat - do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.
- Nastolatki 2 godziny+, ale bez przesady.
- Rodzice też powinni się kontrolować☺.



### PRZED SNEM BEZ EKRAKRY

*bo światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.*

Wszyscy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.



### POSIŁKI BEZ EKRAKRY

*bo ważne, żebyśmy mieli czas na rozmowy. Bo ekrany przy stole źle wpływają na trawienie.*

Ustalamy listę rodzinnych aktywności bez ekranów. Posiłki, spacer, spotkania, zabawa. Koncentrujemy się wtedy na byciu razem.



### SYPIALNIA BEZ EKRAKRY

*bo smartfon pod ręką prowokuje. Bo komunikaty dźwiękowe budzą, a spokojny sen jest bardzo ważny dla zdrowia.*

Wyprowadzamy ekrany z pokoi dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład - nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: tradycyjny budzik zamiast alarmu w telefonie.



### WSPÓLNE MIEJSCA DLA TELEFONÓW

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Dobrym pomysłem jest wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie telefonów.



### CZAS NA RUCH

*bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konieczny dla prawidłowego rozwoju dzieci.*

Ustalmy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 r.ż. minimum 3 godziny. Rodzice im towarzyszą - bez ekranów! Dzieci 2+ i młodzież minimum godzinę dziennie. Dorosłym ruch też dobrze zrobi.



### TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Towarzyszą najmłodszym i instalują programy kontroli rodzicielskiej. W domu rozmawia się o zagrożeniach i pozytywnych stronach sieci.



### W RUCHU BEZ EKRAKRY

Kiedy się przemieszczamy pieszo, na rowerze itp. nie korzystamy z ekranów! Rodzice nigdy nie sięgają po telefon podczas prowadzenia samochodu!!!

Więcej na:  
**rodzice.fdds.pl**



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską,  
Instrument „Łącząc Europeę”

Główny Partner:



Partner:

FACEBOOK

