

INTERNET I GRY W ŻYCIU NASTOLATKA

Materiały informacyjne dla rodziców
i opiekunów osób nastoletnich



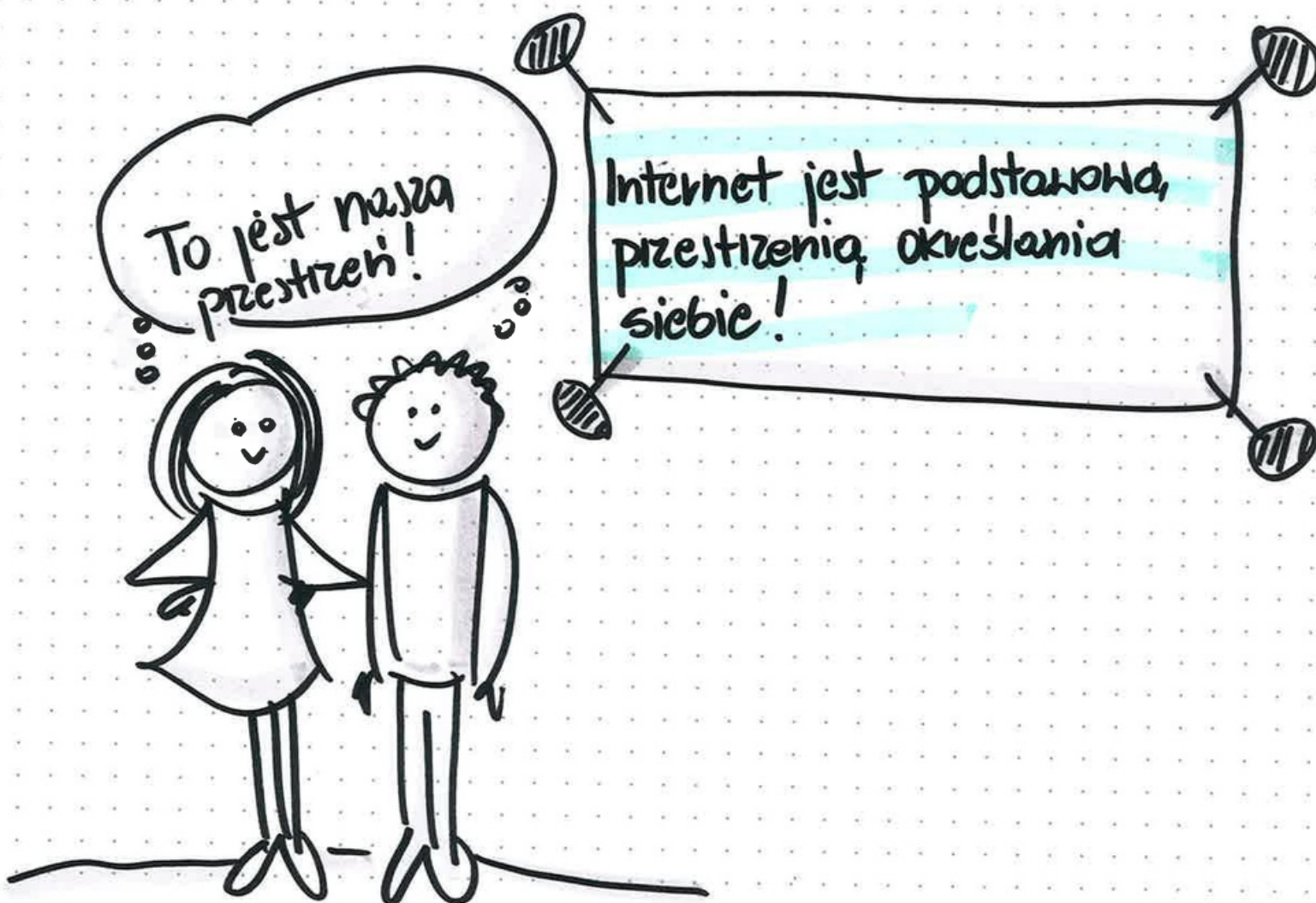
www.stopocięch.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Świat realny vs świat wirtualny

- ▶ Internet jest naturalnym środowiskiem dzieci i młodzieży.
- ▶ Życie wirtualne i realne to dwa oblicza tego samego życia. Młodzi ludzie traktują Internet jako przedłużenie świata rzeczywistego.
- ▶ Bezpieczny kontakt z multimediami powinno się budować od wczesnych lat dziecka.
- ▶ Kluczowe jest wspólne tworzenie : przez członków rodziny domowych zasad używania urządzeń ekranowych
- ▶ Nastolatki mają ze smartfonem bliską relację, bo zawiera informacje, które pozwalają się zdefiniować, przynależać do grupy oraz być na bieżąco.



Co chroni przed zaplątaniem w sieć?

- ▶ Rozwijanie umiejętności psychospołecznych.
- ▶ Wspieranie dzieci w trudnościach.
- ▶ Obserwacja dziecka pod względem potencjalnych problemów.
- ▶ Wsparcie w przypadku niepowodzeń.
- ▶ Wspólne ustalenia i egzekwowanie przestrzegania w rodzinach zasad korzystania z urządzeń cyfrowych.
 - ▶ W przypadku młodszych dzieci stosowanie narzędzi kontroli rodzicielskiej.
- ▶ Tworzenie warunków do rozwijania przez dzieci zainteresowań

Co dzieci robią w sieci i po co?

- ▶ Kontaktowanie się ze znajomymi
 - ▶ Oglądanie filmików
 - ▶ Słuchanie muzyki online
 - ▶ Przeglądanie portali społecznościowych
 - ▶ Oglądanie filmów i seriali
 - Oglądanie śmiesznych zdjęć lub obrazków
 - ▶ Granie w gry
- ▶ Udostępnianie zdjęć i filmików
 - ▶ Zakupy online
 - ▶ Prowadzenie własnego bloga/fanpage'a



Czego tak naprawdę boję się w internecie

Będzie tracić czas!

Oddalają się od nas!

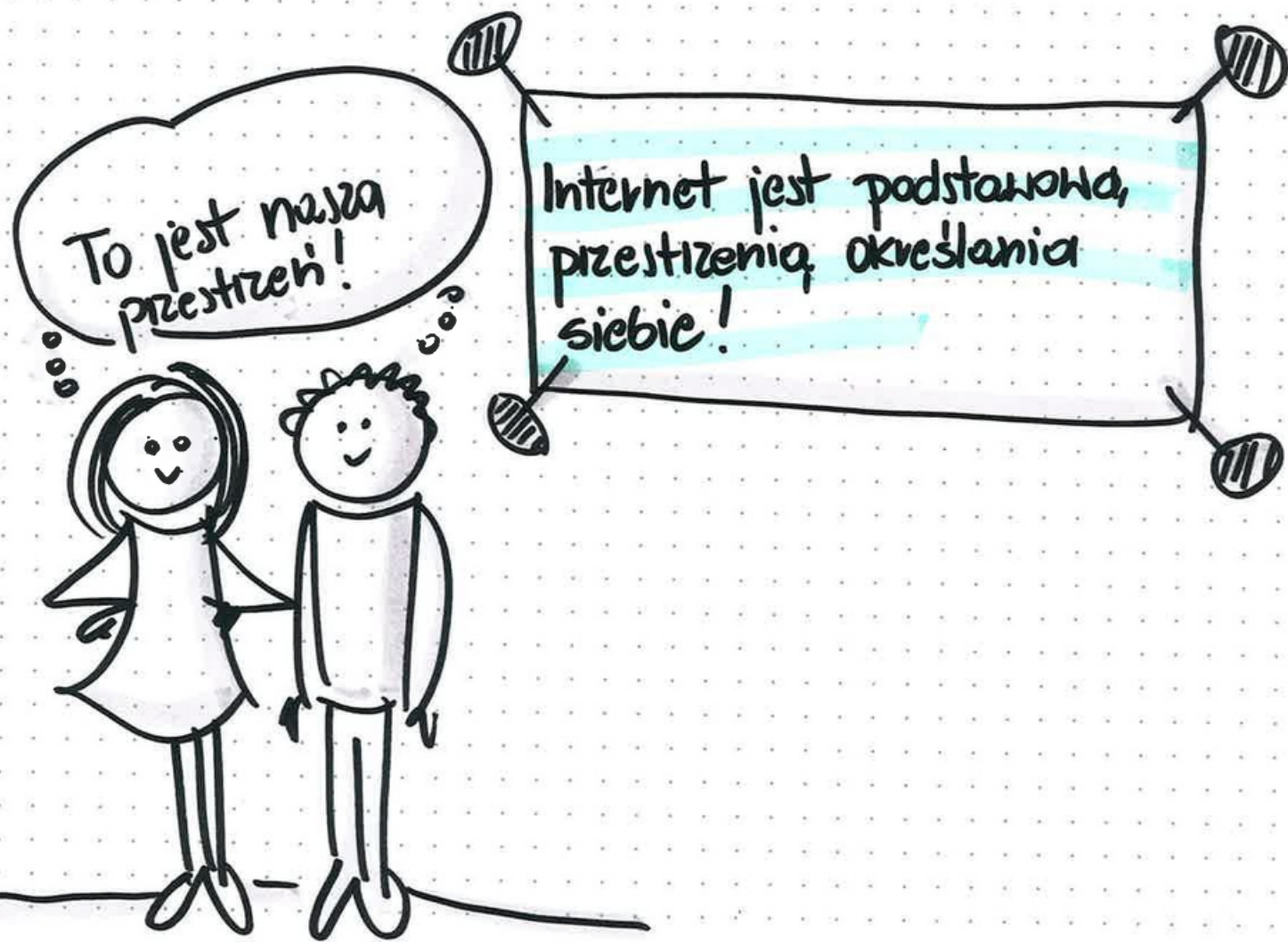
Nie w domu co będą oglądać!

Ktoś może je wykorzystać!

Tam jest tyle przemocy!

Czynniki ryzyka

- ▶ **Problemy rodzinne, takie jak przemoc, uzależnienia, konflikty rodzinne.**
- ▶ **Niskie kompetencje rodzicielskie rodziców (nieumiejętność okazywania uczuć, organizacji wspólnego czasu wolnego, rozwiązywania konfliktów).**
- ▶ **Zaniedbanie emocjonalne dzieci.**
- ▶ **Naśladowanie negatywnych wzorów używania mediów przez rodziców.**
- ▶ **Bagatelizowanie przez rodziców negatywnych skutków związanych z nadużywaniem mediów cyfrowych.**




Jak rozpoznać nadużywanie?

- ▶ Multimedia stają się dla dziecka głównym i najskuteczniejszym sposobem na poprawę samopoczucia, odprężenie, redukcję napięcia i odcięcie od myśli o nieprzyjemnych sprawach, konfliktach.
- ▶ Zaczyna zamieniać kontakty z bliskimi na rzecz relacji wirtualnych. . . .
- ▶ Odczuwa rozdrażnienie przy próbach przerywania\ograniczania korzystania z Internetu.

Jak rozpoznać nadużywanie?

- ▶ **Nastolatek wykazuje coraz większą potrzebę zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci.**
- ▶ **Doświadcza złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psychoruchowego, lęku, depresji przy braku możliwości korzystania z sieci.**
...
- ▶ **Podejmuje nieudane próby zaprzestania użytkowania komputera.**
- ▶ **Zataja ilość czasu poświęconego spędzonego w Internecie**



Mamo, ten facet
pisze do mnie, jakies
dziwne rzeczy!

Interesuj się tym co
robi Twoje dziecko:

- Co oglądasz?
- W co grasz?
- O czym to jest?
- Opowiedz mi o tym?
- To dla mnie ważne,
- czym się interesujesz!

Najczęściej patologiczne używanie komputera jest spontaniczną próbą poradzenia sobie z jakimś codziennym, ważnym problemem. Jest to jednak ucieczka. Dając chwilową ulgę – szkodzi, bo problem narasta. Aktywność w tej sytuacji, zamiast na rozwiązanie problemu, jest nakierowana na interakcję z komputerem. Diagnoza powinna zatem obejmować dużo szerszy kontekst niż tylko używanie komputera.



Jak reagować?

- ▶ Nazwać problem
- ▶ Zdiagnozować trudne sytuacje
- ▶ Wspólnie poszukać alternatywnych działań bez wykorzystania sieci.
- ▶ Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu.
- ▶ Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w sieci
- ▶ Uniemożliwić dostęp, gdy korzysta w sposób zagrażający zdrowiu . . .
 - ▶ Wyjaśnić przyczyny swojej decyzji
- ▶ W trudnych sytuacjach, gdy dziecko wykazuje objawy uzależnienia, korzystania ze specjalistycznej pomocy psychologicznej.

Pytania do refleksji

- ▶ Czy granie powoduje, że dziecko traci coś ważnego dla siebie? Czy przez granie zaniedbuje obowiązki?
- ▶ Jakie potrzeby zaspokaja za pomocą grania?
- ▶ Czy ma inne sposoby zaspokajania tych potrzeb?
 - ▶ Czy dziecko wie jakie zaspokaja potrzeby? . . .
 - ▶ Czy dorosły może brać udział w aktywności dziecka? . . .
- ▶ Czy może poprosić, żeby pokazało co robi na komputerze?

- ▶ **Czy dziecko ma jakieś inne aktywności oprócz komputera, które lubi?**
- ▶ **Co dorośli może zrobić, żeby poprawić relację z dzieckiem?**
- ▶ **Czy dziecko ma możliwość zwracania się ze swoimi trudnościami do rodziców**
 - ▶ **Czy rodzice są otwarci na to, że dziecko potrzebuje ich pomocy?**
 - ▶ **Czy zdarza się tak, że rodzice nagradzają dziecko grą na komputerze lub karzą zakazem grania? : : :**
 - ▶ **Czy dziecko musi zasłużyć na możliwość grania?**



Akademia Rodziców Nastolatka

Niniejsza broszura powstała na podstawie webinaru
pt. „Internet i gry w życiu nastolatka”,
który jest dostępny na stronie:

www.youtube.com/@FundacjaStoPociech_Warszawa/

Treść: Katarzyna Banach

Rysunki: Monika Mokrzyńczak

Redakcja: Elżbieta Marcinkiewicz

Projekt finansowany przez m.st. Warszawę
realizowany w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy.
Polityka to dokument strategiczny zawierający kierunki zmian,
w których miasto powinno się rozwijać,
by młodzi czuli się tu dobrze.

Pełni funkcję przewodnika dla dorosłych pracujących
z młodzieżą lub na jej rzecz.

Z zapisami polityki zapoznać się można na stronie
<https://dzialam.um.warszawa.pl/polityka-mlodziezowa>



www.stopociech.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

