



CYBERZABURZENIA CYBERUZALEŻNIENIA

 Mechanizmy
i diagnoza

Mariusz Z. Jędrzejko
Agnieszka Taper
Tomasz Kozłowski

 Wzrostanie roli dzieci –
nowe technologiczne wyzwania



 Anomalia czasu –
autoregulacja

CYBERZABURZENIA CYBERUZALEŻNIENIA

Mariusz Z. Jędrzejko
Agnieszka Taper
Tomasz Kozłowski



Jeśli nie nauczymy dzieci mądrego korzystania z technologii cyfrowych, będzie to miało dramatyczne skutki dla ich funkcjonowania społecznego, edukacyjnego i zawodowego. Mogą stać się ofiarami masowej cybermanipulacji człowiekiem, grupami społecznymi i wielkimi zbiorowościami ludzi.



W procesie globalnej cyfryzacji powinniśmy upatrywać wiele zalet. Jednak wszystkie udogodnienia i wsparcia otrzymywane „z sieci” niosą również zagrożenia, w wyniku czego narastają problemy mające wpływ na społeczne w funkcjonowanie człowieka.



4 zagrożenia w sieci:

- wiara młodych ludzi w prawdziwość informacji zamieszczanych w sieci, szczególnie tych, które nie są popierane dowodami ani argumentami naukowymi;
- wyraźne zmniejszenie się liczby kontaktów face-to-face, jako skutek łatwości nawiązywania relacji on-line, bez konieczności przemieszczania się do kolegi, koleżanki czy osoby znajomej;
- atomizacja, będąca skutkiem „zamykania” się człowieka w relacji „ja-technologie cyfrowe”;
- relacje sieciowe sprzyjają powstawaniu wspólnot sieciowych, jednak okazuje się, że duża ich część ma bardzo małą trwałość, a powstające tam relacje są bardzo powierzchowne



Nie oznacza to, że relacje sieciowe są szkodliwe. Chodzi bardziej o fakt, aby stanowiły one tylko część relacji zawiązywanych przez młodych ludzi i nie miały charakteru dominującego.



Długotrwałe używanie technologii cyfrowych w godzinach wieczorno-nocnych zwiększa obciążenie OUN (ośrodkowego układu nerwowego), opóźnia zasypianie i wykonywanie istotnych funkcji, jakie nasz organizm przypisuje snowi.

U dzieci sen ma ogromne znaczenie dla utrwalania pamięci, porządkowania nowych informacji, regeneracji psychofizycznej a także wzrostu.



Jednym z pierwszych sygnałów pojawienia się ryzyka cyberzaburzeń jest powtarzająca się wielozadaniowość dziecka, które stara się wykonywać wiele czynności na raz, przy czym zawsze jedną z nich jest korzystanie z technologii i narzędzi cyfrowych (np. toaleta z oglądaniem filmików; przeglądanie SMS-ów lub Facebooka w trakcie posiłku; odrabianie lekcji z równoległym zaglądaniem do sieci).



Cybertechnologie są narzędziami, które nie tylko łączą ludzi na całym świecie, ale także pomagają w wykonywaniu różnych prac on-line, zwiększając jednocześnie nasz dostęp do wiedzy i informacji.

Z drugiej zaś strony są narzędziami kontroli i obserwowania człowieka np. poprzez modelowanie jego wizerunku jako klienta oraz obserwowanie preferencji w wyborze – nie tylko określonych produktów, ale także informacji.



Znacząca część rodziców nie ma świadomości, z jaką siłą i intensywnością współczesne technologie cyfrowe i zawarte w nich treści, oddziałują na dzieci i nastolatków. Edukacja w tym zakresie, szczególnie poszerzanie praktycznych kompetencji, jest wymogiem czasu.

Mechanizmy cyberzaburzeń - w przeciwieństwie do większości uzależnień od substancji - są uleczalne. Wymagają bardzo konsekwentnego postępowania, a następnie modelowania relacji dziecko-cybernarzędzia.



Zachowania związane z uzależnieniami i zaburzeniami :

1. Niemożliwość oparcia się potrzebie wykonania jakiejś czynności/zachowania;
2. Narastające uczucie napięcia, które bezpośrednio poprzedza wykonanie czynności/zachowania;
3. powstanie uczucia ulgi lub/i przyjemności w momencie rozpoczęcia tej czynności/zachowania;
4. Utrata kontroli czasu (innych ograniczeń) w trakcie wykonywania czynności/zachowania - czynność staje się najważniejszym zadaniem, dominującym nad innymi potrzebami;
5. Wystąpienie co najmniej 5 z kolejnych pięciu kryteriów:
 - widoczne zaabsorbowanie wykonywaną czynnością oraz napięcie emocjonalne w trakcie jego przygotowania;



Zachowania związane z uzależnieniami i zaburzeniami :

- niepowodzenia przy próbach kontrolowania zachowania lub ich ograniczeniu, na ogół z zachowaniami agresywnymi (słownymi lub/i fizycznymi);
 - poświęcenie coraz większej ilości czasu na czynność/zachowanie kosztem innych czynności;
 - przekonanie osób bliskich (np. rodziców), że wykonywanie tych czynności jest niezbędne dla innych zadań, np. edukacyjnych lub zawodowych (np. nieustanna obecność smartfona przy dziecku);
 - rosnąca tolerancja, rozumiana jako coraz dłuższego wykonywania czynności dla osiągnięcia oczekiwanego stanu satysfakcji;
 - występowanie stanów napięcia emocjonalnego, pobudzenia, drażliwości, a nawet agresywności w przypadku jakichkolwiek problemów z realizacją lubianej czynności w sieci;
6. Występowanie wyżej wymienionych stanów przez okres dłuższy niż miesiąc lub ich powtarzające się nawroty w krótszych cyklach.



Pojawienie się cyberzaburzeń nie jest tylko efektem nadużywania technologii cyfrowych. Mamy zawsze do czynienia z występowaniem głębszych problemów związanych z próbą kompensowania ich (lub braków) za pomocą technologii cyfrowych.

Długotrwały stan nadużywania technologii cyfrowych prowadzi do pojawienia się szkód psychicznych i somatycznych.

Wszystkie typy uzależnień rozwijają się u dzieci i nastolatków znacznie szybciej niż u osób dorosłych. Ich leczenie jest trudniejsze.



Cechą charakterystyczną korzystania z dużej części technologii cyfrowych jest silne pobudzanie wielu układów człowieka oraz konieczność przebywania w stanie nieustannie gotowości i napięcia. Wzrok odbiera coraz to nowe, szybko zmieniające się obrazy, musi je ze sobą łączyć, zatem następuje żądanie od pamięci, aby szybko to „przerabiała”. Zmiany na ekranie wymagają działania, stąd silnie „taktowania” jest ta część mózgu, która odpowiada za myślenie i decyzje, a dodatkowo ciało (dłonie) muszą być w gotowości do nieustannego ruchu na padzie lub klawiaturze.

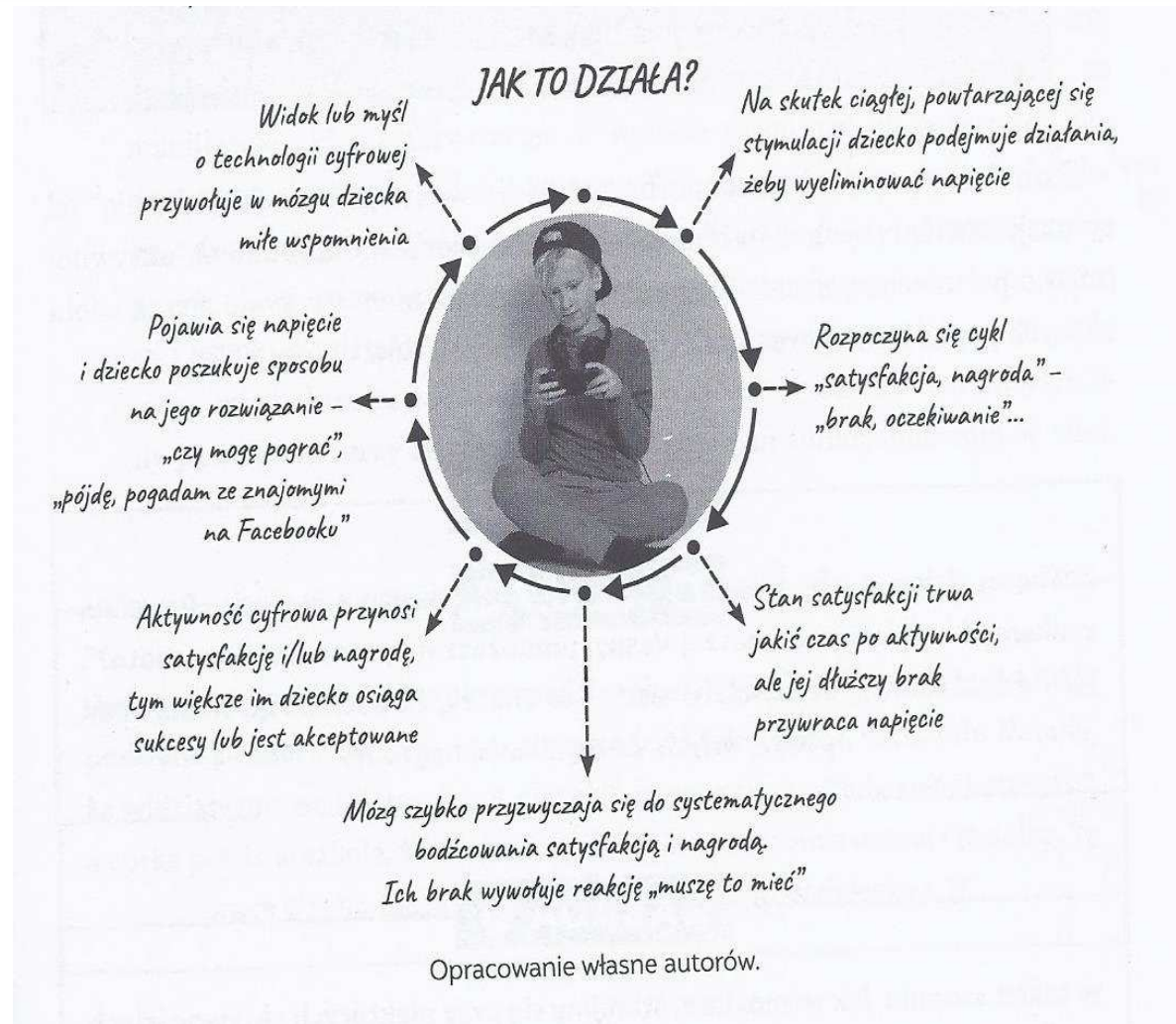


Na skutek silnego wydzielania neuroprzekazników w trakcie używania technologii cyfrowych, szczególnie dopaminy i serotoniny, mózg dziecka uzyskuje wysoki poziom zadowolenia i nagrody oraz „domaga” się kolejnych porcji takiego bodźcowania. Jeśli dziecko nie ma alternatywnych form i sposobów „zasilania” nagrodą, szczęściem i przyjemnością, szybko się cyberzaburza. Skutecznym sposobem ograniczania ryzyka cyberzaburzeń są różne formy aktywności, szczególnie sportowej, intelektualnej, ruchowej, kulturalnej, społecznej.



Układ nagrody (rozumiany neurologicznie) u dzieci nie może być zbyt stymulowany, gdyż mechanizm uzależnienia u niego przebiega szybciej.

W WIEKU 4-10 LAT maksymalny czas pracy z technologiami cyfrowymi nie powinien przekraczać 90 minut dziennie, ale co drugi dzień.





Stan dużego wyzwolenia endorfin powoduje swoistego rodzaju „odcięcie” od sytuacji zewnętrznych – to dlatego dzieci zaabsorbowane graniem czy aktywnością na portalach społecznościowych lub przeglądaniem www nie słyszą wielu naszych pytań i uwag oraz unikają realnych kontaktów.



Najskuteczniejszymi sposobami unikania cyberzaburzeń i cyberzagrożeń są: edukacja medialna dzieci i świadomość medialna rodziców, modelowanie relacji dzieci-technologie cyfrowe oraz kontrola i filtry rodzicielskie.



Należy unikać sytuacji, w której dziecko czy nastolatek śpi z cybernarzedziami przy głowie.

Problemem jest tutaj światło niebieskie oraz ciągle pobudzanie przez sygnały dźwiękowe i wibracje, co zaburza rytm snu. Przebudzenie w nocy na skutek sygnału z telefonu sprawia, że dziecko potrzebuje kilku, a nawet kilkunastu minut, aby znowu wejść w fazę snu głębokiego.

Najlepiej, jakby urządzenie zostało w ogóle w innym pomieszczeniu niż śpi dziecko.

Dziecko powinno jednocześnie korzystać tylko z jednego urządzenia.



*Jest wielce prawdopodobne, że „ucieczki”
dzieci i nastolatków w cyberświat są
następstwem coraz słabszych
i nieregularnych więzi społecznych
pomiędzy nimi, a ich rodzicami. Im większa
„atomizacja” członków rodziny, tym
większe ryzyko cyberzaburzeń.*



Podstawowe przyczyny rozwoju cyberproblemów:

- *zbyt szybkie wprowadzanie dziecka do cyfrowego świata;*
- *dostarczanie dziecku treści i wzorów medialnych zbyt trudnych dla jego percepcji, niezrozumiałych psychospołecznie i emocjonalnie;*
 - *zbyt długie przebywanie przed i z cybertechnologiami;*
 - *brak alternatywnych form aktywności – zanik ruchu, brak hobby, jednoobszarowe zainteresowania;*
 - *niski poziom kompetencji rodziców w zakresie edukacji medialnej;*
- *presja rynku na kupowanie dzieciom nowych cybertechnologii.*



Pierwszy z sygnałów „wchłonięcia w sieć” jest ograniczenie bezpośrednich kontaktów społecznych rówieśnikami, zamykanie się w pokoju oraz ukrywanie typów aktywności sieciowej (internetowej).



Specyfiką funkcjonowania w cyberprzestrzeni jest konieczność przebywania on-line. Oznacza to nieustanny poziom gotowości na nową informację, SMS, na nowe „piknięcie” powiadomienia Facebooka, na telefon. Bezpośrednim następstwem takich sytuacji jest ciągła gotowość mózgu do działania i do szybkich reakcji. Taki stan „napięcia” sprawia, że inne czynności, często ważne ze względów biologicznych czy fizjologicznych, a także edukacyjnych oraz rodzinnych, odkładane są na później.

W wyniku nieustannego obciążenia w mózgu pojawia się z jednej strony stan gotowości, a z drugiej zaś napięcie „czy zdążę”, „czy będę”, „co o mnie napisali...”, „co tam się dzieje”.



I POZIOM CYBERZABURZENIA

charakteryzuje się następującymi zachowaniami:

- 1** Dziecko-nastolatek ma nieustannie przy sobie smartfon, nawet w toalecie.
- 2** Kiedy pojawi się sygnał z sieci, dziecko chce na niego natychmiast odpowiedzieć, nie zastanawia się spokojnie nad odpowiedzią, nie odkłada jej na późniejszy czas.
- 3** Na naszą prośbę: „Kasiu, kolacja, obiad, śniadanie...” słyszymy: „Zaraz”. Powtórne przywołanie dziecka kończy się często słowami: „Już idę”, i tak na okrągło...
- 4** Dziecko-nastolatek używa smartfona w każdej możliwej chwili.
- 5** Dziecko-nastolatek odmawia informacji, co robi w sieci.
- 6** W nocy telefon jest ciągle w bezpośredniej bliskości użytkownika.
- 7** Korzystanie z urządzeń kończy się często po godzinie 21.00.
- 8** Dziecko-nastolatek odmawia ustalenia domowych zasad korzystania z technologii/urządzeń cyfrowych.
- 9** Obserwujemy częste przekraczanie ustalonego czasu pobytu w sieci, grania, kontaktów przez TC.

O cyberzaburzeniu I stopnia mówimy, gdy równoległe pojawia się więcej niż 5 wymienionych czynników. Dziecko wymaga zintensyfikowanych zabiegów opiekuńczo-wychowawczych ze strony rodziców, po konsultacji ze specjalistą, oraz modelowania relacji do technologii cyfrowych.



Maksymalny czas korzystania z urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku 4-10 lat, to 90 minut dziennie, w systemie przemiennym (co drugi dzień od poniedziałku do piątku plus korzystanie na weekend).

Ustalenie zasad korzystania ze sprzętu musi następować każdorazowo przy nowym typie urządzenia, jak i jego wymianie na nowszy model. Zanim dziecko otrzyma dostęp do Internetu, konieczne jest ustalenie z nim zasad aktywności w sieci, m.in. informowania rodziców o doświadczonych cyberzagrożeniach. Od tej zasady nie powinno być odstępstwa.



II POZIOM CYBERZABURZENIA

charakteryzuje się następującymi zachowaniami:

- 1 Utrata kontroli czasu używania TC, z widocznym jego wydłużaniem, aż po godziny nocne.
- 2 Zamykanie drzwi w trakcie używania TC i wyłączanie ekranu, gdy do pokoju wchodzi inna osoba.
- 3 Odmowa jakiegokolwiek kontroli rodzicielskiej.
- 4 Spożywanie samotnie posiłków w pokoju, z równoczesnym korzystaniem z TC.
- 5 Powtarzające się przypadki odmowy udziału w życiu rodzinnym, wspólnych wyjść, posiłków, spotkań.
- 6 Widoczne zaniedbania higieny osobistej.
- 7 Ciągłe łamanie zasad czasu pracy w sieci, szczególnie w godzinach wieczorno-nocnych.
- 8 Przypadki opuszczania lekcji i całych dni w edukacji szkolnej i poświęcanie ich na granie lub inną aktywność sieciową.



- 9 Powtarzające się przypadki zaniedbań obowiązków szkolnych na skutek przebywania on-line.
- 10 Niegrzeczne, aż po agresywne zachowania się w przypadku prób przywracania reguł i zasad.
- 11 Pojedyncze przypadki powielania wulgarnego języka i agresywnych zachowań z gier wideo oraz innych sfer sieci.
- 12 Częste stosowanie przez dziecko zasady: „Zrobię, jak mi pozwolicie dłużej grać...”.
- 13 Przypadki trudności w komunikacji interpersonalnej np. w postaci nieodpowiadania na pytania lub tzw. „short answer”.
- 14 Rezygnacja z dotychczasowych aktywności pozaszkolnych, z kontaktu twarzą w twarz z rówieśnikami/grupą rówieśniczą.

O cyberzaburzeniu II stopnia mówimy, gdy równolegle pojawia się więcej niż 5 wymienionych czynników. Dziecko wymaga opieki specjalistycznej w systemie dochodzącym w formie terapii, wdrożenia scenariusza modelowania relacji do technologii cyfrowych.



Działaniami rodziców zmniejszającym ryzyko cyberzaburzeń powinny być:

- zainstalowanie na komputerze dziecka filtra kontroli rodzicielskiej;
 - alternatywne formy rekreacji dziecka;
- włączanie go w szereg zaplanowanych, regularnych i zasadnych zadań rodzinnych, związanych m.in. z funkcjonowaniem domu.

Ważne jest też pokazywanie dziecku atrakcyjnych stref Internetu.



Na 1-2 godziny przed snem dziecko nie powinno korzystać z żadnych technologii cyfrowych.

W przypadku dzieci do 13.-14. roku życia zasadne jest, aby cyfrowe urządzenia były w nocy poza ich pokojem.

Wieczorne korzystanie z cyfrowych urządzeń powinno być realizowane przy zapalonym świetle głównym i najlepiej do godziny 21.00. Mózg bowiem jest pobudzony obrazami i musi mieć czas przygotować się do snu.



*Niedobór snu obniża koncentrację,
efektywność uczenia się, zdolność
rozwiązywania problemów oraz
zwiększa ryzyko różnych błędów.*

*Z licznych badań naukowych wynika,
że krótki sen dzieci i nastolatków,
o długości poniżej 7 godzin na dobę,
zwiększa ryzyko obniżenia odporności.*



III POZIOM CYBERZABURZENIA

charakteryzuje się następującymi zachowaniami:

- 1 Traktowanie czynności w sieci – niezależnie od ich typu – jako podstawowej formy aktywności dziecka i nastolatka, priorytetowej nad innymi, szczególnie relacjami społecznymi w rodzinie.
- 2 Agresywne unikanie innych form aktywności, szczególnie takich, które wymagają ruchu fizycznego i uniemożliwiają korzystanie z technologii cyfrowych.
- 3 Odmowa udziału w nauce, opuszczanie lekcji, wręcz całych dni i tygodni w szkole.
- 4 Impulsywne i agresywne odnoszenie się do jakiegokolwiek formy ograniczenia aktywności cyfrowej, aż po fizyczne atakowanie rodziców.
- 5 Wyraźne obniżenie wyników edukacyjnych.
- 6 Wyraźne zaniedbania w odżywianiu się i higienie osobistej. Spożywanie posiłków w samotności.
- 7 Pojawienie się krótkowzroczności.
- 8 Symulowanie chorób w celu pozostania w domu.
- 9 Zespół suchego oka.



- 10 Trudności z zasypianiem i bezsenność, zaburzony rytm dobowy – późne chodzenie spać, trudności z rannym budzeniem się.
- 11 Straszanie samookaleczeniem lub próbami samookaleczeń i samobójstwa w przypadku braku dostępu do urządzeń i sieci lub ograniczenia cyberaktywności.
- 12 Kompulsywne i szybkie wykonywanie czynności niezwiązanych z czasem aktywności sieciowej (strach przed utratą czasu na granie oraz kontakty w sieci).
- 13 Niszczenie sprzętów w przypadku utraty kontaktów w sieci, np. w chwili wyłączenia prądu lub zaniku sygnału internetowego.
- 14 Symptomy odstawienia cyfrowego – drżenie palców i rąk, pisanie na wymyślonej klawiaturze.
- 15 Trudności w komunikacji interpersonalnej z rodzicami i rodzeństwem (np. nieodpowiadanie na pytania).

O cyberzaburzeniu III stopnia mówimy, gdy równolegle pojawia się więcej niż 5 wymienionych czynników. Dziecko wymaga opieki specjalistycznej w systemie zamkniętym i okresowego odcięcia od TC.



O ile świat cyfrowy jest w dużej części wirtualny, to cyberzaburzenia są jak najbardziej realne - są rodzajem zaburzenia psychicznego.

Wszystkie stany lękowe deprivacje, niepewność pozycji w grupie rówieśniczej, kłopoty w relacji z rodzicami oraz niepowodzenia osobiste i edukacyjne zwiększają ryzyko „ucieczki w sieć”, a tym samym wystąpienie cyberzaburzeń.



CPS-TC CYBERDISORDER TEST (2020)*

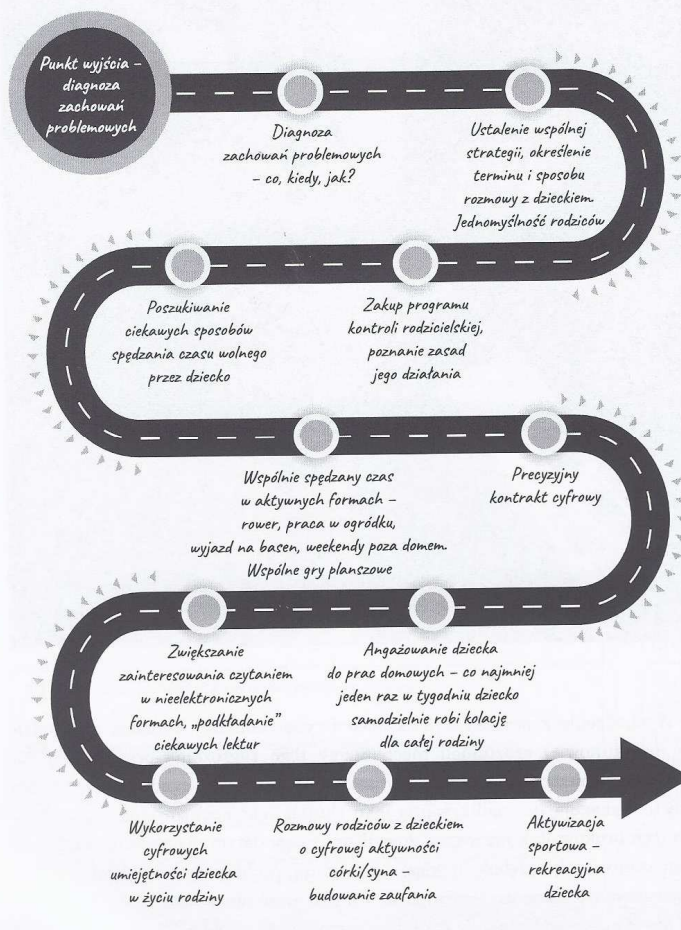
1	Czy uważasz, że spędzasz więcej czasu na swoim smartfonie, niż myślisz? (Zanim przejdziesz do kolejnego pytania, porównaj swoją odpowiedź z tym, jak jest naprawdę).	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
2	Czy zdarza się, że wpatrujesz się w smartfon, chociaż można w tym czasie zrobić fajniejsze i pożyteczne rzeczy?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
3	Czy potrafisz kontrolować czas, kiedy rozmawiasz przez telefon? Czy umiesz powiedzieć sobie: „Dzwonię tylko w jednej ważnej sprawie i kończę”?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
4	Czy kiedy kończysz jedną rozmowę, kompulsywnie szukasz drugiej osoby, do której chcesz zadzwonić, choć wcale sytuacja tego nie wymaga?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
5	Czy jeśli porównasz czas realnych rozmów twarzą w twarz i czas poświęcany na wysyłanie SMS-ów, e-maili, rozmowy telefoniczne, czaty i kontakty przez portale, tego pierwszego jest mniej?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
6	Czy zauważyłeś/zauważyłaś, że poświęcasz na telefon – rozmowy, przeglądanie wiadomości i ich wysyłanie, przeglądanie stron www coraz więcej czasu?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
7	Czy regularnie śpisz ze smartfonem na poduszce, pod nią lub obok łóżka i odmawiasz zostawienia telefonu w innym miejscu?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
8	Zawsze kiedy wychodzisz z domu, nawet na krótki spacer z psem, bądź idziesz na chwilę do sklepu, masz przy sobie smartfon?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE



9	Czy korzystanie z telefonu spowodowało w ostatnim czasie, że nie wykonałeś jakiejś ważnej czynności lub zrobiłeś to mniej efektywnie/wydajnie?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
10	Czy zdarza się, że jeśli zapomnisz telefonu, wracasz po niego do domu, choć jesteś już dość daleko?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
11	Czy twój telefon towarzyszy tobie przy posiłkach?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
12	Czy zabierasz telefon, kiedy idziesz do toalety, łazienki?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
13	Czy kiedy otrzymujesz SMS, e-mail, MMS, tweet, odpowiadasz na niego niemal natychmiast?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
14	Czy odczuwasz silną potrzebę sprawdzenia informacji, jaka przyszła na twój telefon, gdy tylko usłyszysz taki sygnał dźwiękowy?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
15	Czy zauważasz u siebie odruch/potrzebę nieustannego przeglądania sieci, informacji w telefonie, choć rzeczywiście nie ma takiej konieczności?	<input type="checkbox"/> TAK <input type="checkbox"/> NIE
UWAGA: Pozytywna odpowiedź na więcej niż 5 pytań jest sygnałem zaburzonych relacji do TC. Jeśli więcej niż 10 odpowiedzi jest pozytywnych, mówimy o występowaniu cyberzaburzenia.		

* W teście wykorzystano niektóre rozwiązania z American Addiction Centers Resource.

DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE DZIECKO W WYCHODZENIU Z CYBERZABURZEŃ NA POZIOMIE RODZINY



Opracowanie własne.



Programy opieki rodzicielskiej na polskim rynku:

Opiekun dziecka w internecie: <https://www.opiekun.pl/>

Beniamin: www.beniamin.pl

Norton Family Premier: <https://Norton.com/web/>

Kaspersky Safe Kids: <https://www.kaspersky.pl/safe-kids>



Jednym z ważnych elementów edukacji medialnej jest ochrona dziecka przed grami komputerowymi zawierającymi sceny przemocy i erotyki, niedostosowanymi do jego poziomu rozwoju emocjonalnego.

Patrzmy na to, czy gra, którą kupujemy dziecku, jest przeznaczona dla jego grupy wiekowej.



Niemal wszystkie cyberzaburzenia, z jakimi spotykamy się, są skutkiem braku jasnych i czytelnych reguł i zasad określających cyfrową aktywność dziecka. Ich ustalenie i egzekwowanie najlepiej chroni dzieci i nastolatki przed ryzykownymi aktywnościami w sieci, a tym samym przed cyberzaburzeniami.



WARTO MIEĆ HOBBY

Dzięki hobby człowiek odrywa się od codziennych problemów, zapomina o nich przynajmniej na jakiś czas. To potrzebne koło ratunkowe.

Dzieci, które mają swoje hobby, lepiej radzą sobie w edukacji i życiu zawodowym. Hobby uczy strategii, planowania, zarządzania czasem oraz dokładności, a także podnosi szacunek dla pracy.

**OCEŃ PRAWDZIWOŚĆ ZDAŃ W STOSUNKU DO CIEBIE,
 PODAJĄC PUNKTY OD 1 (OZNACZA „ZDECYDOWANIE SIĘ NIE ZGADZAM”) DO 7 („ZDECYDOWANIE SIĘ ZGADZAM”)**

1	Czułbym się niekomfortowo, nie mając stałego dostępu do informacji przez mój smartfon.	
2	Denerwuję się, gdy nie mogę za każdym razem, gdy chcę, sprawdzić czegoś z pomocą smartfona.	
3	Brak dostępu do informacji w moim urzędzeniu (wiadomości, wydarzenia, pogoda) sprawia, że się denerwuję.	
4	Czuję zdenerwowanie, gdy nie mogę wykorzystać mojego smartfona oraz jego możliwości za każdym razem, gdy mam na to ochotę.	
5	Możliwość rozładowania się baterii w moim smartfonie mnie niepokoi.	
6	Gdybym przekroczył swój limit transferu danych lub środków na połączenia na dany miesiąc – spanikowałbym.	
7	Jeśli nie mam zasięgu telefonu lub Wi-Fi, natychmiast sprawdzam, czy w okolicy gdzieś nie mogę go uzyskać.	
8	Obawiam się, że bez możliwości używania smartfona mógłbym się gdzieś zgubić.	
9	Jeśli przez długi czas nie sprawdzam mojego smartfona, odczuwam potrzebę zrobienia tego.	
10	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że nie mogę skontaktować się natychmiast ze znajomymi.	
11	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że moja rodzina nie ma ze mną kontaktu.	
12	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że nie otrzymam ważnych wiadomości tekstowych i będę niedostępny dla połączeń.	
13	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że nie będę mógł pozostać w kontakcie ze znajomymi i przyjaciółmi.	
14	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że ktoś będzie chciał się ze mną skontaktować i nie uda mu się.	
15	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że stały kontakt z moją rodziną i przyjaciółmi zostanie zaburzony.	
16	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że nie jestem w stałym połączeniu z moimi internetowymi profilami.	



17	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że nie będę na bieżąco z tym, co dzieje się w sieci i na mediach społecznościowych.	
18	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, że nie będę otrzymywał ważnych powiadomień od moich kontaktów oraz źródeł wiedzy.	
19	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, bo nie mogę sprawdzić wiadomości.	
20	Nie mając przy sobie smartfona, odczuwam niepokój, bo nie wiedziałbym, co robić.	

LICZBA PUNKTÓW

Wynik **OD 21 DO 60** świadczy o lekkiej nomofobii (strach przed brakiem urządzenia mobilnego powiązany z uzależnieniem), wynik **61-99 I WIĘCEJ** to już powód do dużego niepokoju.

KONTRAKT CYFROWY

Szanowni Państwo,
zanim zainicjujecie wspólnie z dzieckiem konstruować umowę/kontrakt o bezpiecznym korzystaniu z Internetu (lub dotyczący grania bądź korzystania ze smartfona), warto wziąć pod uwagę:

- 1 wiek dziecka,
- 2 jego sieciowe zainteresowania oraz wiedzę o technologiach cyfrowych,
- 3 preferowane przez nie sposoby spędzania wolnego czasu.

Należy także mieć na uwadze wspólnie spędzany czas oraz to, jak sami, my dorośli, korzystamy z technologii cyfrowych. Pamiętajmy bowiem, że nasze dzieci pilnie nas obserwują, także to, jak często, w jakich sytuacjach i w jaki sposób sięgamy po smartfon, ile czasu spędzamy w domu przed komputerem, czy i w co gramy, jak wygląda nasza aktywność na portalach społecznościowych, jak długo oglądamy filmy w TV.

Umowa/kontrakt powinna zawierać zobowiązania obu stron – tak dziecka, jak i rodziców, a jej szczegóły powinny dotyczyć konkretnych sytuacji i sposobów korzystania z Internetu/smartfona/gier itp.

Przedstawiając Wam propozycję takiego kontraktu, pamiętajcie, aby był on adekwatny do wieku dziecka oraz został poprzedzony rzetelnym poznaniem przez nie zasad netykiety.

WAŻNE:

- 1 ustalcie (Tata i Mama) wspólne stanowisko – nie może być ono różne, wpiszcie do kontraktu imię dziecka,
- 2 zapytajcie je, czy ma jakieś propozycje,
- 3 wyjaśnijcie, na co się zgadzacie oraz dlaczego nie,
- 4 dziecko powinno dokładnie przeczytać i zrozumieć zapisy kontraktu cyfrowego,
- 5 wpiszcie do kontraktu hasła dostępowe dziecka,
- 6 konsekwentnie przestrzegajcie ustalonych zasad.

KONTRAKT CYFROWY

NASZA UMOWA O BEZPIECZNYM KORZYSTANIU Z INTERNETU I TECHNOLOGII CYFROWYCH

ZASADY

Poniższe zasady ustaliłem/ustaliliśmy wspólnie z rodzicami – dotyczą one zasad, na jakich będę korzystał/korzystała z Internetu oraz urządzeń cyfrowych. Wiem i rozumiem, że w ten sposób dbam o bezpieczeństwo użytkowania Internetu i poprzez to bezpieczniejsza jest także nasza Rodzina. Internet jest mi potrzebny w nauce, umożliwia i ułatwia komunikację, rozrywkę, zdobywanie wiedzy i poznawanie nowych znajomych. Jestem jednak świadomy/świadoma, że nie wszyscy przestrzegają zasad korzystania z urządzeń cyfrowych i wtedy zdarzają się nieprzyjemne sytuacje, a w sieci mogą trafić na nieodpowiednie treści i na osoby, które mają nieuczciwe zamiary. Przestrzegam ustalonych zasad, bo wiem, że one będą mi dobrze służyły.

USTALAMY, ŻE:

rodzice znają hasła dostępne do wszystkich urządzeń cyfrowych, z jakich korzystam. Ustalamy to dla mojego bezpieczeństwa. O zmianach haseł zawsze będę powiadamiał/powiadamała rodziców. Nasza umowa oparta jest na wzajemnym zaufaniu.

10 NASZYCH ZASAD:

- 1 Będę się stosować do zasad, które ustaliliśmy.
- 2 Będę dbać o prywatność moją i rodziny – będę używać nicków (pseudonimów), nie będę podawać informacji o mojej rodzinie (gdzie mieszkam, gdzie pracują rodzice, numeru telefonu, w której szkole się uczę, o której godzinie wracają rodzice), nie będę obcym osobom wysyłać swoich zdjęć ani filmów.
- 3 Nie pójdę na spotkanie z osobą poznaną w sieci bez wiedzy i zgody rodziców.
- 4 Nie będę wdawać się w internetowe kłótnie, hejtować i obrażać innych użytkowników sieci. Będę dbać o poprawny język w komunikacji.
- 5 Będę konsekwentnie unikać w sieci osób, które łamią zasady netykiety.
- 6 Nie będę wykorzystywać materiałów znalezionych w sieci bez zgody ich właściciela – nie naruszam praw autorskich.
- 7 Nie będę ściągać plików z nieznanymi stronami i nie będę otwierać załączników z maili od nieznanymi nadawców.
- 8 Nie będę instalować programów/aplikacji bez wiedzy i zgody rodziców.
- 9 Ustalamy, że mogę korzystać z Internetu dopiero po odrobieniu lekcji, a jeśli sieć będzie mi potrzebna do nauki, każdorazowo powiadomię o tym rodziców. Ustalamy następujący czas na korzystanie przeze mnie z Internetu:

(A) w dni szkolne od do

(B) w dni wolne od do

Ustalamy, że nie będę korzystał/korzystała ze smartfona, komputera i innych urządzeń cyfrowych po godz. 21.00, chyba że otrzymam na to zgodę rodziców

- 10 Obiecuje, że jeśli coś mnie wystraszy lub zaniepokoi w Internecie, to powiem o wszystkim rodzicom.

JESTEM ŚWIADOMY/ŚWIADOMA, że łamiąc ustalone zasady, będę miał/miała ograniczony dostęp do Internetu i urządzeń cyfrowych. Wiem i rozumiem, że nie wolno mi bez zgody rodziców wykonywać żadnych transakcji finansowych i zakupów przez Internet.

JAKO TWOI RODZICE czujemy się odpowiedzialni za Twoje bezpieczeństwo w Internecie. Ponieważ chcemy Cię wspierać w tym, żebyś świadomie i mądrze korzystał/korzystała z sieci:

- 1 Wiemy, że Internet pomaga w poznawaniu świata, dostarcza wiedzy i uczy przydatnych umiejętności, dlatego zachęcamy: korzystaj, ale z głową i mądrze.
- 2 Obiecujemy, że jeśli przyjdiesz do nas z jakimś problemem związanym z korzystaniem z sieci, spokojnie Ciebie wysłuchamy i zrobimy wszystko, aby pomóc.
- 3 Dla Twojego bezpieczeństwa na urządzeniach, z których korzystasz, zainstalujemy program rodzicielski, który blokuje nieodpowiednie treści/monitoruje czas/chroni Twoje urządzenia.
- 4 Szanujemy Twoje prawo do prywatności, jednak chcielibyśmy wiedzieć, do jakich celów wykorzystujesz Internet oraz mieć pewność, że podzielił się z nami informacjami na temat nowo poznanych osób.
- 5 Jesteśmy zawsze otwarci na Twoje sugestie dotyczące zmiany/modyfikacji ustalonych zasad.
- 6 Pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na naszą pomoc.
- 7 Oczekujemy, że będziesz ZAWSZE przestrzegał/przestrzegała ustalonych zasad.
- 8 Ponieważ szanujemy Ciebie i zawsze wspieramy, oczekujemy od Ciebie pełnego respektowania kontraktu. Jeśli go złamiesz, będziemy postępowali bardzo konsekwentnie.

Data podpisania kontraktu:

..... 2020 roku

Podpisy:

Mama

Tata

Dziecko

Hasła dostępne dziecka do:

Komputera

Routera (Internetu)

Inne hasła



Pamiętajcie, że zaproponowana Państwu forma nie jest sztywną umową – dostosujcie jej treść do wieku dziecka, potrzeb, dojrzałości emocjonalnej i umiejętności. Stosujcie takie zasady, jakie są adekwatne do realnych problemów. Jeśli coś można ustalić słownie, i to dobrze działa, nie musicie sięgać po kontrakt cyfrowy.

Konstruowanie wspólnie z dzieckiem umowy może być też dobrym pretekstem do omówienia zasad dotyczących bezpieczeństwa korzystania z Internetu/technologii cyfrowych, a jej przyszłe modyfikacje, do przypominania o nich.

Warto też uwzględnić przy okazji **NETYKIETĘ**, czyli ogólne zasady dotyczące zachowania się w sieci. Nie różnią się one tak naprawdę od tych, które stosujemy w codziennych interakcjach społecznych z innymi ludźmi, w świecie rzeczywistym i możemy je przedstawić najprościej w trzech punktach:

- 1 Myśl – co robisz online, czy postępujesz właściwie?
- 2 Nie szkodź – sobie i innym: nie wrzucaj zbyt wielu informacji osobistych, nie obrażaj innych użytkowników cyberprzestrzeni.
- 3 Nie nadużywaj możliwości, jakie daje ci sieć – nie ściągaaj pirackich wersji programów, szanuj cudzą własność intelektualną.

Do tego zbioru warto dodać jeszcze jedną ważną zasadę:

JAK COŚ WPADNIE DO SIECI, TO Z NIEJ NIE WYPADA.

Świadomość trwałości informacji w Internecie może być tym czynnikiem, który powstrzyma nasze dziecko od bycia sprawcą naruszenia czyjegoś dobra, cyberprzemocy lub przed nadmierną otwartością wobec obcych bądź na portalach społecznościowych.



Dziękuję za uwagę i zapraszam do
lektury :)

Prezentację na podstawie książki przygotowała OKG.