

dr hab. Mariusz Z. Jędrzejko prof. UTH

Wydział Nauk o Zdrowiu i Kultury Fizycznej Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego w Radomiu  
Centrum Profilaktyki Społecznej w Milanówku

# Dzieci i młodzież w świecie technologii cyfrowych



PROFILAKTYKA PREMIUM  
CENTRUM PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ



**Co wiemy o  
nastolatkach,  
co nie podlega dyskusji:**

- są zafascynowane smartfonami
- pożądadają nowości





# Co wiemy, co nie podlega dyskusji:

- są zafascynowane smartfonami
- pożądamy nowości
- trudno je oderwać od ekranu i komórki
- bezgranicznie wierzą w e-wiedzę





# Co wiemy o nastolatkach, co nie podlega dyskusji:



- są zafascynowane smartfonami
- pożądamy nowości
- trudno je oderwać od ekranu i komórki
- bezgranicznie wierzą w e-wiedzę

- wolą pisać, niż być face to face
- opanowały po mistrzowsku zwroty „zaraz”, „już idę”



**Co wiemy o nastolatkach, co nie podlega dyskusji:** są zafascynowane smartfonami, pożądamy nowości, trudno je oderwać, bezgranicznie wierzą w e-wiedzę, wolą pisać niż być face to face, opanowały po mistrzowsku zwroty „zaraz”, „już idę”



**Nie ma żadnego empirycznego dowodu na to, że telefon, komputer, TV, video games (gry) uzależniają!!!**





# Ale coś jest

**Nie chcą przerwać, wydłużają czas, są kompulsywne, zaniedbują czynności socjalne, opuszczają się w nauce, objadają się lub niedojadają, stawiają opór wychowawczy, bywają agresywne, pojawia się depersonalizacja, narasta stres**

# Co to znaczy uzależnienie?

Uczenie się      Uruchomienie układu przyjemności i nagrody      Podniecenie  
Motywacje      Nastrój

Noradrenalina

Dopamina

Endorfina

Serotonina

Endogenne  
kannabinoidy

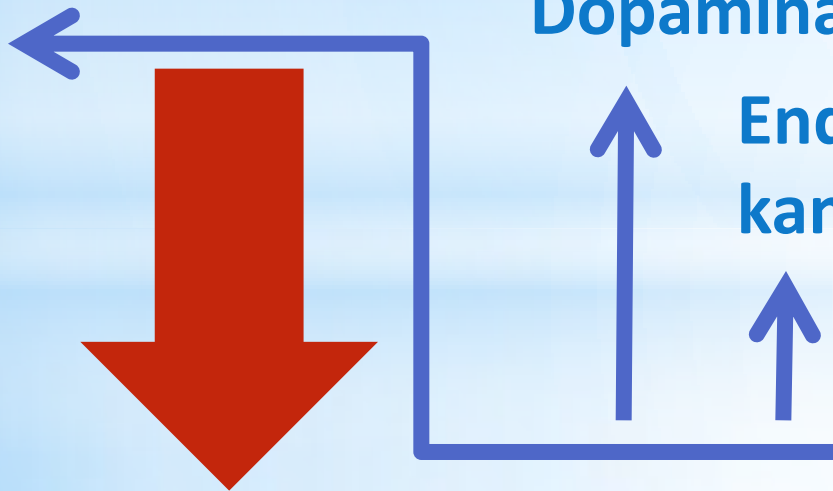
Acetylcholina



# Co to znaczy uzależnienie?

Uczenie się      Uruchomienie układu przyjemności i nagrody      Podniecenie  
Motywacje      Nastrój

Noradrenalina



**Nie ma powrotu do substancji**



Acetylcholina      Endorfina



**Nie ma powrotu do czynności**



**(1) Cyberzaburzenie**

**(2) Kompulsywne  
używanie**

**(3) Używanie szkodliwe**

# Źródła problemu

## Dorośli vs dzieci

### Fundamentalna różnica



Więcej widzą i słyszą (skrypty, lawina)

Żyją w szerszej przestrzeni (błoto)

Dłuższa aktywność dobową (sen)

Mają mniej granic, znają mniej norm (ryzyko)

# Kluczowe źródła problemu

- (1) W znaczącej części polskich rodzin utracono kontrolę rodzicielską
- (2) Mama + tata + cyberświat jako podmioty wychowujące

# Czego nie zauważyli rodzice?

Widzę

Słyszę

Czytam





**Ale coś jest...**

# **Cyberzaburzenie**

**Nie uzależnienie**

# Dlaczego dzieci polubiły technologie cyfrowe?



**Wydzielanie endorfin**  
**Tworzą się nowe synapsy**

**+**



# Co warto wiedzieć - kilka faktów:

**Klasyczne i cyfrowe źródła wiedzy:  
inne postrzeganie  
i zapamiętywanie.**

**Inaczej pracują „partycje” OUN –  
pamięć, wzrok,  
myślenie abstrakcyjne**



# Kiedy rośnie zainteresowanie CT (-)

- 1. Niepełne relacje z rodzicami**  
(migracje, pracoholizm, niskie kompetencje wychowawcze, patologie)
- 2. Problemy osobiste okresu rozwojowego** (niska akceptacja, zawody koleżeńskie i miłosne, nadwaga, nieatrakcyjność, stygmatyzowanie)





# Kiedy rośnie zainteresowanie CT

1. Niepełne relacje z rodzicami (migracje, pracołizm, niskie kompetencje wychowawcze, patologie)
2. Problemy osobiste okresu rozwojowego (niska akceptacja, zawody koleżeńskie i miłosne, nadwaga, nieatrakcyjność, stygmatyzowanie)

**3. Zaburzone relacje rówieśnicze  
(naznaczenia, odrzucenia, nowe środowiska)**

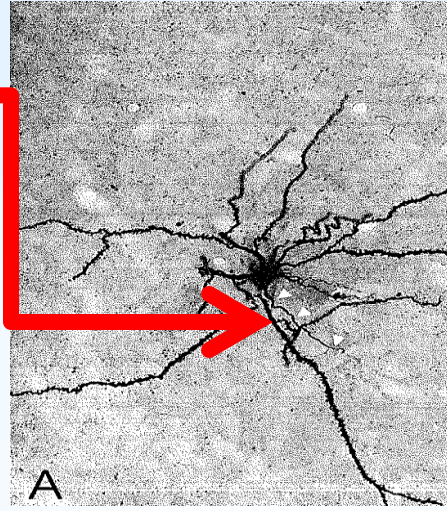
**4. Problemy edukacyjne**

**5. Dysfunkcje rozwojowe**

**6. Socjalizacja przy TC**



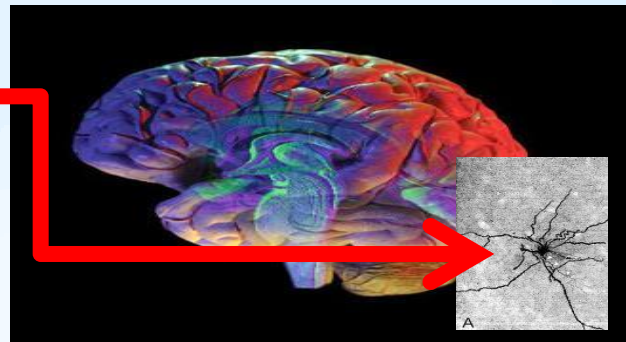
Co wiemy, ale nie chcemy tej wiedzy zastosować



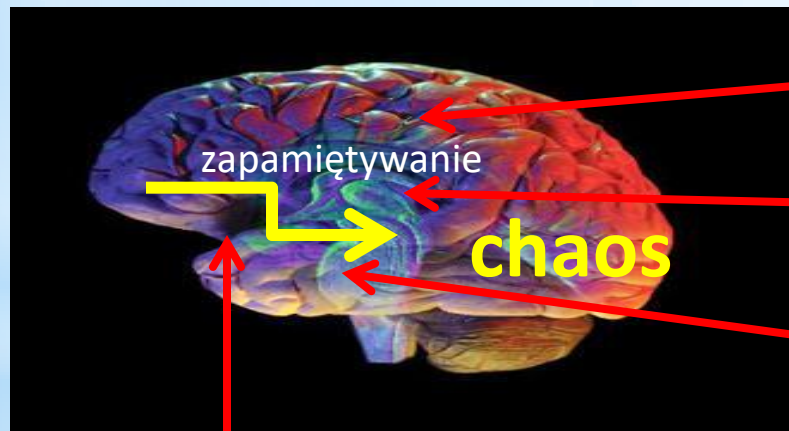
**Mózg dziecka w  
środowisku lawiny  
informacyjnej**

## **Kluczowe problemy:**

- (1) Granice przyswajalności (OUN – 21)
- (2) Sposoby przyjmowania wiedzy
- (3) Różnica między informacją a wiedzą
- (4) Długość przekazu



Mózg dziecka w środowisku lawiny informacyjnej



informacja

informacja  
informacja  
informacja

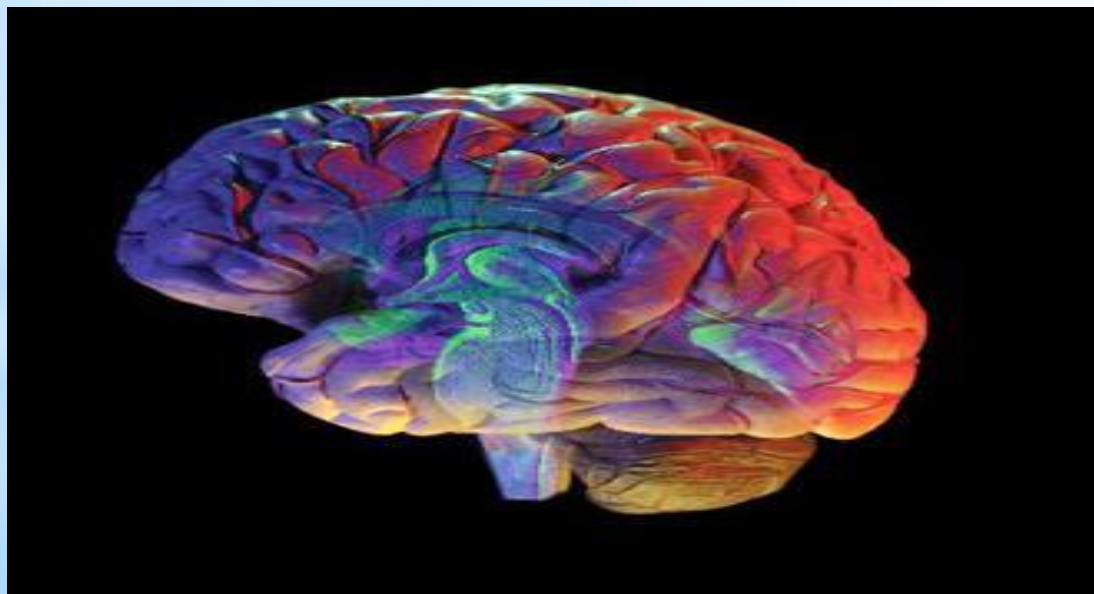
informacja

informacja

# Czego nie przekazujemy rodzicom?



**Mózg dziecka  
w środowisku lawiny  
informacyjnej**



## **Biologiczny komputer:**

- (1) Raczej wolny
- (2) Ograniczony „procesor”
- (3) Bez „wentylatora”
- (4) Wymaga odpoczynku

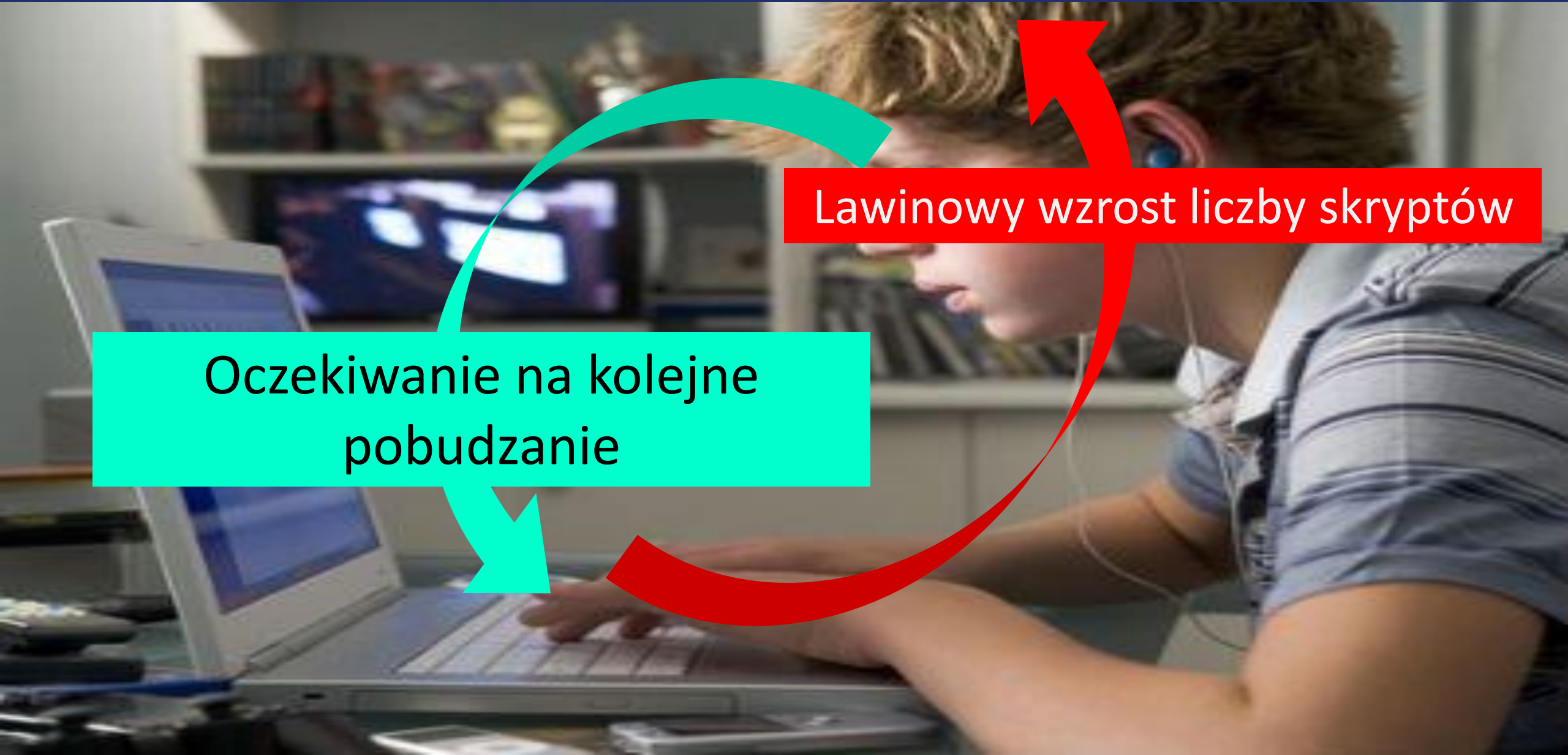
# Wielkie plusy

- 1. Dostęp do wiedzy i informacji – nieustanny rozwój intelektualny**
2. Edukacja medialna – potęga poruszania się w świecie wiedzy i informacji + edukacja językowa
3. Opanowanie nowoczesnych technologii – większe szanse zawodowe
4. Ciągła komunikacja
- 5. Nowe synapsy**

# Wielkie minusy

Lawinowy wzrost liczby skryptów

Oczekiwanie na kolejne pobudzenie

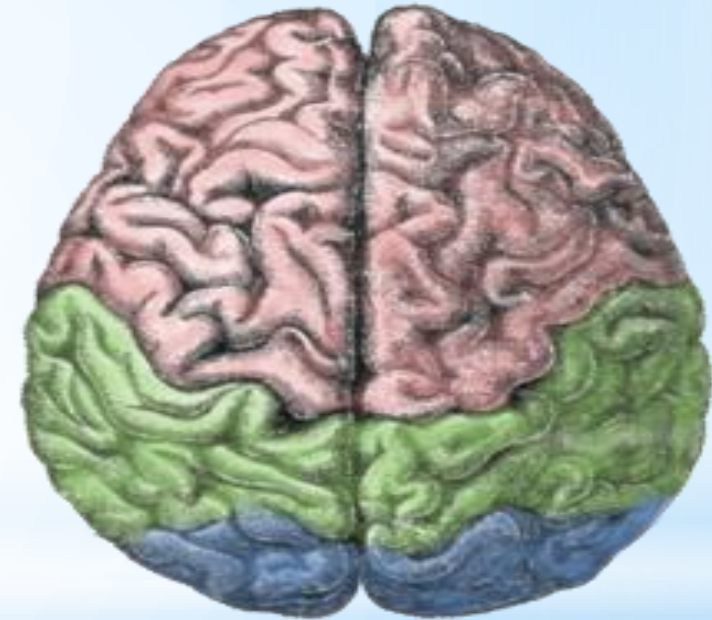


# Cyber-technologie a praca mózgu

## Wynik (1):

- 1) Przyspieszenie
- 2) Spłycenie
- 3) **Stany emocjonalne**
- 4) Szybkie decyzje
- 5) **Mniejsza refleksyjność**
- 6) **Wielozadaniowość** (nadmierna, ciągła)

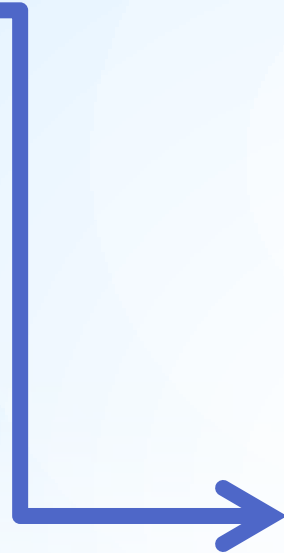
■ płat czołowy  
■ płat ciemieniowy  
■ płat potyliczny



# Cyber-technologie a działanie i rozwój

## Wynik (1):

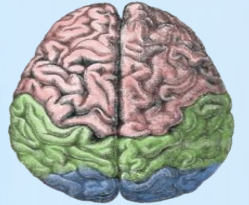
- 1) Przyspieszenie
- 2) Spływanie
- 3) Stany emocjonalne
- 4) Szybkie decyzje
- 5) Wielozadaniowość



## Jak modelować?

- 0-3 lata – bez TV
- 4-6 lat – zabawki elektroniczne tak ale ½
- III klasa SP – netykieta
- SP – 1-1,5 h dziennie – 1 dzień bez
- Gimnazjum – 1,5-2 h dziennie – 1 dzień bez

■ płat czołowy  
■ płat ciemieniowy  
■ płat potyliczny

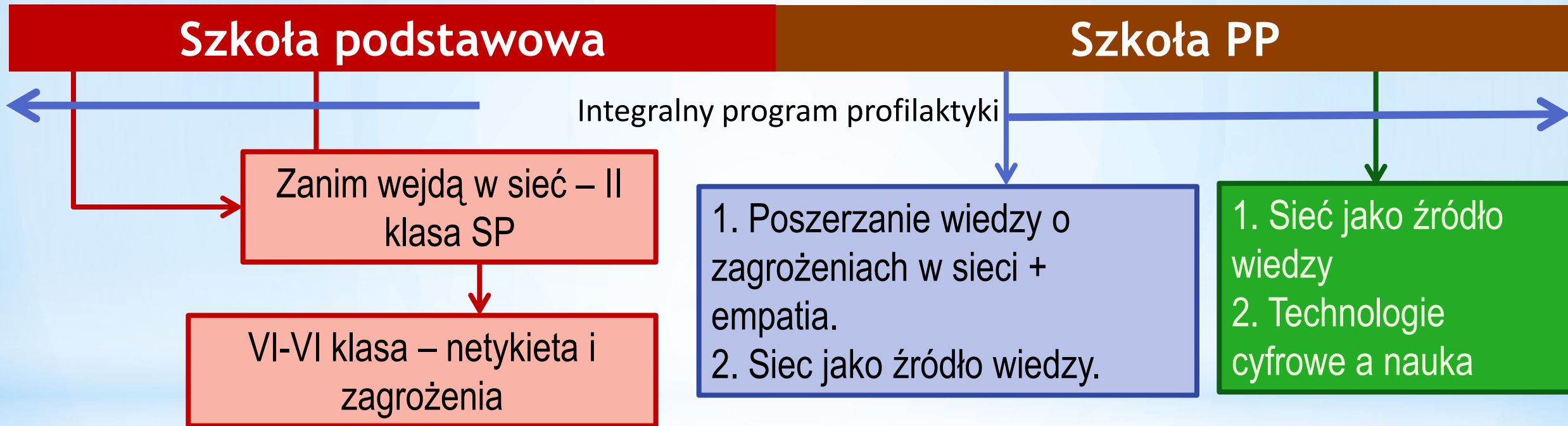




# Kluczowe przyczyny

- [1] Malejące kompetencje pedagogiczne i wychowawcze rodziców
  - [2] Szybkie tempo życia założone przez rodziców
  - [3] Nieświadomość wpływu technologii na pobudzenie emocjonalne oraz typ wiedzy
  - [4] Nieobecność pedagogiczna w sieci
  - [5] Złe rozwiązania prawne – prawo do natychmiastowego blokowania
  - [6] Br
- wynik (1) słabnącego przekazu pokoleniowego, (2) niskiej jakości edukacji i obniżenia jakości studiów

# Inne modele profilaktyki



Edukacja nauczycieli - e-technologie w edukacji i wychowaniu

Pedagogizacja rodziców

Modelowanie relacji dzieci - TC

Modelowanie i kontrola rodzicielska



Materiały na:

[www.cps.edu.pl](http://www.cps.edu.pl)



PROFILAKTYKA PREMIUM  
CENTRUM PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ