

ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH

REKOMENDACJE DLA SYSTEMU WSPARCIA

dr Maciej Dębski
Uniwersytet Gdański, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg



ŻYJEMY NAPRAWDĘ W CIEKAWYCH CZASACH

- ❑ w roku 1969 roku w Stanach Zjednoczonych została wysłana pierwsza wiadomość e-mail. Od tego czasu specjaliści zgodnie wskazują, że ludzkość rozpoczęła nową erę życia – erę życia w społeczeństwie cyfrowym, w którym najważniejszą rolę gra dostęp do internetu
- ❑ w roku 2017 na całym świecie żyje ponad 7,5 mld osób, 70% całej ziemskiej populacji ma dostęp do internetu, do szczoteczek do zębów 60%
- ❑ w dzisiejszych czasach mózg człowieka w ciągu miesiąca przetwarza tyle informacji w ciągu miesiąca, ile mózgi naszych pradziadków przez całe życie
- ❑ w przeciągu każdej minuty, w serwisie YouTube pojawia się około stu godzin nowego materiału wideo. Oznacza to, że na obejrzenie wszystkich filmów umieszczonych na stronie jednego tylko dnia, trzeba by było przeznaczyć ponad szesnaście lat. Podczas wspinaczki na Mount Everest, można korzystać z szybkiego internetu w standardzie LTE. Co więcej, sieć działa nawet na szczycie najwyższej góry świata



ŻYJEMY NAPRAWDĘ W CIEKAWYCH CZASACH

- po czterech latach od wynalezienia internetu, korzystało z niego już 50 milionów osób. Zdobyć takiej samej publiczności zajęło telefonowi 75 lat, radiu 38 lat, telewizji 13 lat, a grze Angry Birds... 35 dni



LEGITYMIZACJA DO DZIAŁAŃ

- Problem e-uzależnień jest nowym problemem społecznym, który zyskiwać będzie na społecznym znaczeniu
- Temat interdyscyplinarny (edukacja, zdrowie, bezpieczeństwo publiczne)
- Zagadnienie powszechne (nie ograniczające się jedynie do dzieci i młodzieży)
- Społeczne oddolne zapotrzebowanie – WYTWORZENIE POTRZEBY
- Niewystarczające zakorzenienie problemu w polskim systemie prawnym
- Naukowo-badawcza pustka
- BRAK SZKOLNEJ PROFILAKTYKI E-UZALEŻNIEŃ



CO TO ZNACZY ODPOWIEDZIALNIE KORZYSTAĆ Z MEDIÓW CYFROWYCH?



CO TO ZNACZY ODPOWIEDZIALNIE KORZYSTAĆ Z MEDIÓW CYFROWYCH?

- ❑ **używać w sposób zrównoważony będąc świadomym negatywnych skutków kompulsywnych zachowań:** wychodzimy z założenia, że nałogowe i niekontrolowane używanie nowoczesnych narzędzi komunikacji jest przejawem braku równowagi w sferze psychicznej użytkownika. W tym aspekcie istotą działań Fundacji jest propagowanie idei well-being (dobrego życia, życia w dobrostanie, w równowadze). Korzystanie z internetu, smartfonów, tabletów i innych urządzeń i rozwiązań mobilnych pozostaje pod naszą kontrolą – nigdy na odwrót
- ❑ **nawiązywać realne znajomości i przyjaźnie:** obecnie poszczególni producenci oferują różnego rodzaju aplikacje, gry które w dużym stopniu używane są w czasie wolnym. Swoimi działaniami zwracamy uwagę na możliwość wykorzystywania cyfrowych rozwiązań w celu nawiązywania realnych znajomości, przyjaźni, związków. Kierując się zasadą złotego środka nie zapominamy o tradycyjnych, bardziej aktywnych formach spędzania własnego czasu



CO TO ZNACZY ODPOWIEDZIALNIE KORZYSTAĆ Z MEDIÓW CYFROWYCH?

- ❑ **pomagać innym:** korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji stwarza przestrzeń do wspierania osób potrzebujących. Wierzymy, że dzięki urządzeniom mobilnym, możliwa jest aktywizacja społeczna seniorów, usprawnienie procesu zdrowienia osób chorujących, pomoc osobom z ograniczoną sprawnością. Odpowiedzialne użytkowanie urządzeń mobilnych przyczynia się do poprawy stanu zdrowia somatycznego oraz psychicznego, pomaga zachować koncentrację, włączać osoby zmarginalizowane w główny nurt życia społecznego, kulturalnego
- ❑ **zadbać o bezpieczeństwo własne i bezpieczeństwo najbliższych:** możliwość bycia online cały czas oraz wszelkiego rodzaju serwisy geolokalizacyjne wspomagają rozwiązania, które zwiększają nasze bezpieczeństwo. Przenośny charakter urządzeń wspomaga szybką komunikację w razie wystąpienia sytuacji problematycznej czy też nawet kryzysowej. Odpowiedzialne korzystanie z urządzeń mobilnych może chronić nasze miejsce zamieszkania, podróżowanie, może przyczyniać się do zmniejszenia przypadków cyberprzestępczości czy cyberprzemocy



CO TO ZNACZY ODPOWIEDZIALNIE KORZYSTAĆ Z MEDIÓW CYFROWYCH?

- ❑ **lepiej planować własny czas:** dzięki powszechnemu wykorzystaniu urządzeń przenośnych ich użytkownicy są w stanie lepiej zarządzać swoim czasem, mają dostęp do kalendarzy osobistych i mogą w czasie rzeczywistym obserwować zachowania pozostałych podmiotów zaangażowanych w interakcje. Popieramy ideę właściwej organizacji czasu wolnego wiedząc, że bardzo często nałogowe korzystanie z elektronicznych narzędzi komunikacji powodowane jest nudą i sytuacją „niezagospodarowania”
- ❑ **rozwijać swoje pasje i hobby:** technologie mobilne przyczyniają się w istotnym stopniu do zmian zachodzących zarówno w sferze biznesu, jak i przemian społecznych. Jako Fundacja jesteśmy świadomi, że bezprzewodowe rozwiązania stosowane w życiu codziennym ludzi mają ogromny potencjał. Urządzenia mobilne włączone do internetowej sieci bardzo często stają się narzędziami służącymi do pogłębiania własnej wiedzy, pasji, zainteresowań.



NAJWAŻNIEJSZE PRZESŁANIA

- ❑ Żyjemy w czasach wykładniczego rozwoju nowych technologii, co oznacza, że będziemy jeszcze więcej działań i zadań realizować za pomocą urządzeń mobilnych
- ❑ Granica między off-line i on-line powoli zaciera się, w szczególności wśród osób urodzonych po 2000 roku
- ❑ **To nie media cyfrowe same w sobie są złe i niebezpieczne, takie może być nasze ich używanie**
- ❑ Ograniczenie dostępu do mediów cyfrowych, w tym urządzeń mobilnych jest jednym z wielu działań możliwych do zastosowania – zasady nie zakazy
- ❑ O wpływie mediów cyfrowych na zdrowie psychiczne, fizyczne oraz społeczne należy mówić nie tylko dzieciom i młodzieży, ale przede wszystkim nauczycielom i rodzicom



NAJWAŻNIEJSZE PRZESŁANIA

- ❑ O uzależnieniach behawioralnych będziemy mówić coraz częściej
- ❑ Uzależnienia od czynności postrzegane są jako mniej niebezpieczne dla życia i zdrowia przez uczniów oraz ich rodziców
- ❑ Ciągłe bycie online (w szczególności w przypadku pokolenia always on) może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne
- ❑ **To nie media niszczą więzi, ale osłabiane albo wręcz niszczone przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, ale w istocie obce dzieciom, bycie online !!!**
- ❑ Osoba kompulsywnie korzystająca z „cyfrowych dobrodziejstw” jest osobą „niezabezpieczoną” w bezpośrednich kontaktach z innymi
- ❑ Najlepszym czynnikiem chroniącym przed e-uzależnieniem jest dobrze zbudowana relacja w domu, w szkole, w najbliższej przestrzeni

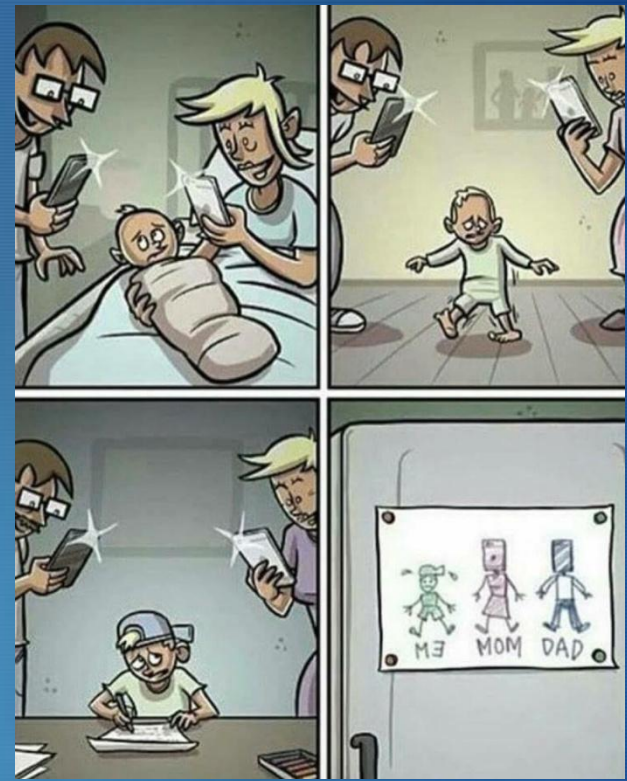


PO CO WARTO ZAJMOWAĆ SIĘ TEMATEM E- UZALEŻNIEŃ?

- ❑ Bo każde społeczeństwo w swoich fazach rozwojowych przeżywa własne charakterystyczne dla danej epoki PROBLEMY – *CZYTAJ JE I BĄDŹ ICH ŚWIADOMY*
- ❑ Bo negatywne konsekwencje nie pojawiają się natychmiast, ale rozwijają się długo, a nawet bardzo długo, najczęściej w sposób niezauważony – *ZAPOBIEGAJ I CHROŃ*
- ❑ Bo temat, o którym rozmawiamy dotyczy nie tylko młodzieży szkolnej i dzieci w wieku przedszkolnym, ale jest charakterystyczny dla osób dorosłych– *EDUKUJ I WIEDZ, ŻE JESTEŚ PODPATRYWANY*
- ❑ Bo problem e-uzależnień jest problemem interdyscyplinarnym i jako taki daleko wykracza poza sferę edukacji i zdrowia – *ANGAŻUJ SWOJE KOMPETENCJE DO NAUKI WŁAŚCIWYCH WZORÓW*
- ❑ Bo nowe technologie są wszechobecne a czas przełomu to czas niezamierzonych konsekwencji – *NIEPRAWDĄ JEST, ŻE NIE MASZ WPŁYWU NA WYKORZYSTYWANIE MEDIÓW CYFROWYCH*



Basic
Human
Needs



UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE JAKO SKUTEK KOMPULSYWNYCH ZACHOWAŃ

dr Maciej Dębski
Uniwersytet Gdański, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg



PO CO WARTO ZAJMOWAĆ SIĘ TEMATEM E- UZALEŻNIEŃ?

- ❑ Bo każde społeczeństwo w swoich fazach rozwojowych przeżywa własne charakterystyczne dla danej epoki PROBLEMY – *CZYTAJ JE I BĄDŹ ICH ŚWIADOMY*
- ❑ Bo negatywne konsekwencje nie pojawiają się natychmiast, ale rozwijają się długo, a nawet bardzo długo, najczęściej w sposób niezauważony – *ZAPOBIEGAJ I CHROŃ*
- ❑ Bo temat, o którym rozmawiamy dotyczy nie tylko młodzieży szkolnej i dzieci w wieku przedszkolnym, ale jest charakterystyczny dla osób dorosłych– *EDUKUJ I WIEDZ, ŻE JESTEŚ PODPATRYWANY*
- ❑ Bo problem e-uzależnień jest problemem interdyscyplinarnym i jako taki daleko wykracza poza sferę edukacji i zdrowia – *ANGAŻUJ SWOJE KOMPETENCJE DO NAUKI WŁAŚCIWYCH WZORÓW*
- ❑ Bo nowe technologie są wszechobecne a czas przełomu to czas niezamierzonych konsekwencji – *NIEPRAWDĄ JEST, ŻE NIE MASZ WPŁYWU NA WYKORZYSTYWANIE MEDIÓW CYFROWYCH*



SYTUACJA POŻĄDANA

Oddanie się jakiejś czynności (np. hobby), która sprawia dziecku przyjemność, powoduje, że zazwyczaj odczuwa ono z tego powodu naturalną radość, motywację i satysfakcję. Wykonując ją, ma możliwość sprawowania nad nią kontroli, podobnie nad swoimi uczuciami (czyli można w każdym momencie przerwać tę czynność lub ją zakończyć, i nie będzie to miało wpływu ani na stan emocjonalny, ani na inne sfery życia człowieka uprawiającego swoje hobby).



KOMPULSYWNY

- ❑ Za definicją słownikową (SJP) kompulsywny to wykonywany pod wpływem nie dającego się opanować wewnętrznego przymusu
- ❑ **Kompulsje** (inaczej *czynności natrętne* lub *natręctwa ruchowe*) – objaw psychopatologiczny polegający na występowaniu powtarzających się czynności, które odbierane są przez daną osobę jako niechciane, uporczywe i nie dające się opanować. Pacjenci najczęściej opisują owe czynności jako bezsensowne i irracjonalne, jednak ich próby powstrzymania się od wykonywania czynności natrętnych zwykle powodują kumulowanie się napięcia emocjonalnego (Bilikiewicz 2007)
- ❑ Do częstych kompulsji można zaliczyć wielokrotnie powtarzane czynności sprawdzające, uporczywe przeliczanie widzianych przedmiotów, manipulacje dotyczące ciała i poruszania się



UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE DEFINICJE

- ❑ **UZALEŻNIENIE** – to nabyty stan zaburzenia zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od psychoaktywnej substancji chemicznej albo od wykonywania określonej czynności
- ❑ **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE** - określa się formy zaburzeń (nałogów) nie związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, a z niekontrolowanym wykonywaniem pewnych czynności.

**UWAGA!!! W UZALEŻNIENIACH BEHAWIORALNYCH
TRUDNO O USTALENIE NORMY**



NAŁOGOWE KORZYSTANIE Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH WYBRANE WYNIKI BADAŃ



#1 WZORY KORZYSTANIA ZE SMARTFONA*

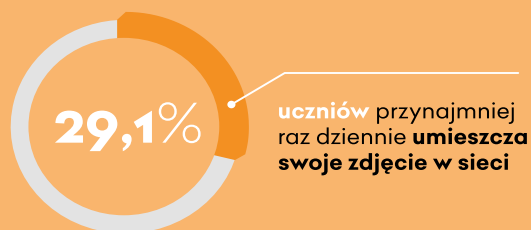
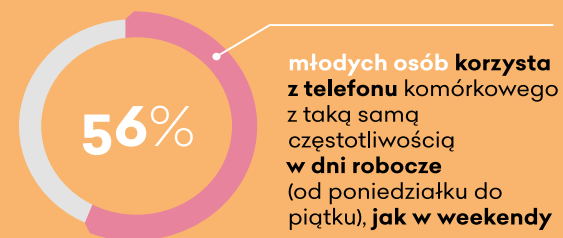
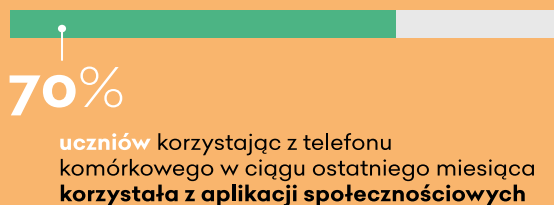
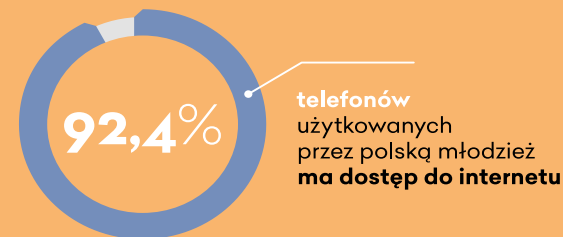


przeciętny wiek rozpoczęcia regularnego korzystania z własnego telefonu komórkowego to



a w dużych aglomeracjach miejskich

7-8 LAT



25,6%
uczniów przynajmniej raz dziennie robi sobie selfie



10,3%
uczniów robi selfie kilkadziesiąt bądź kilkanaście razy dziennie



*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22,086 uczniów i 3,471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, *Nalagowane korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fanoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sieć, Gdynia, 2016.

opracowanie merytoryczne: Marek Dębski, opracowanie graficzne: Joanna Rutkowska

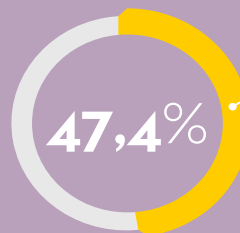


#2 SYMPTOMY NAŁOGOWEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA*

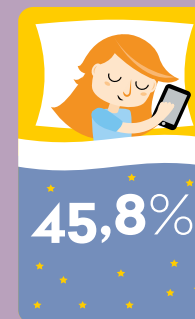


49%

młodych osób stara się być **ZAWSZE** „pod telefonem”



uczniów z telefonem przy sobie czuje się bardziej **bezpiecznie**

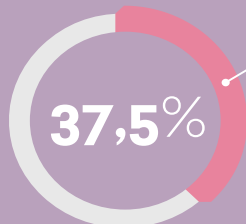


45,8%

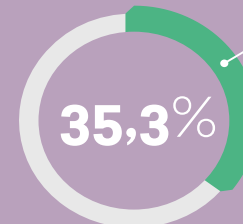
młodzieży stara się mieć telefon **ZAWSZE** przy sobie, również wtedy, kiedy kładzie się spać i kiedy wstaje z łóżka

38,6%

uczniów często zerka na telefon komórkowy, aby sprawdzić, czy ktoś nie napisał / nie zadzwonił



uczniów nie wyobraża sobie życia codziennego bez używania telefonu komórkowego

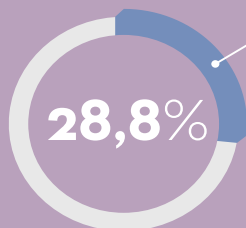


uczniów czuje wewnętrzną potrzebę, aby odpisać na SMS/email jak najszybciej jest to możliwe



32,7%

uczniów odczuwa **niepokój**, kiedy nie ma przy sobie telefonu, bądź jest on rozładowany



uczniów czuje się **pozbawiona czegoś ważnego**, kiedy nie może być w kontakcie telefonicznym ze znajomymi

26,8%

uczniów jeśli zapomni wziąć telefon ze sobą, robi wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie



*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22,086 uczniów i 3,471 nauczycieli w Polsce, M. Debski, Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fanoholizmu w Polsce. Raport z badań, Fundacja Dbam o Mój Z@sieć, Gdynia, 2016.
opracowanie merytoryczne: Małgorzata Debska, opracowanie graficzne: Joanna Karwowska

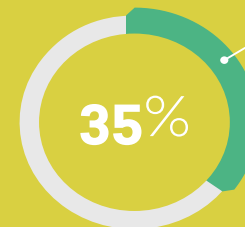


#3 SMARTFON W DOMU*

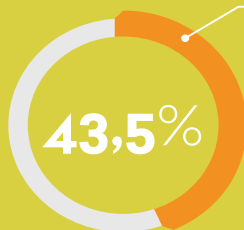


W **60,6%**

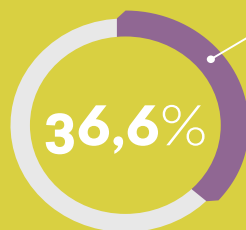
polskich domach nie istnieją żadne zasady korzystania z telefonów komórkowych oraz internetu



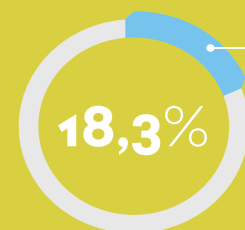
rodziców nigdy nie rozmawiała ze swoimi dziećmi na temat szkodliwości nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego



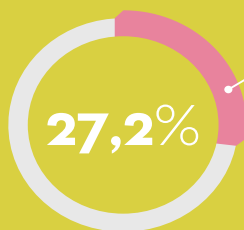
rodziców stosuje karę wobec swoich dzieci polegającą na ograniczeniu możliwości korzystania z internetu i telefonu komórkowego



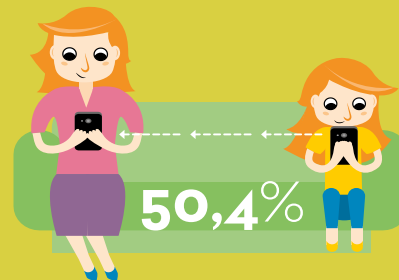
młodzieży uważa, że można w sposób dyskretny bądź bez większych przeszkód używać smartfona w czasie wspólnego posiłku



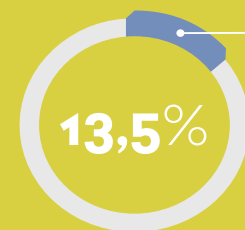
rodziców często zwraca swoim dzieciom uwagę, że zbyt często korzystają z telefonów komórkowych



rodziców nagradza swoje dzieci pozwalając im więcej czasu spędzać on-line



uczniów przyznaje, że kontaktuje się ze swoimi rodzicami za pomocą telefonu komórkowego i portali społecznościowych przebywając z nimi jednocześnie w domu



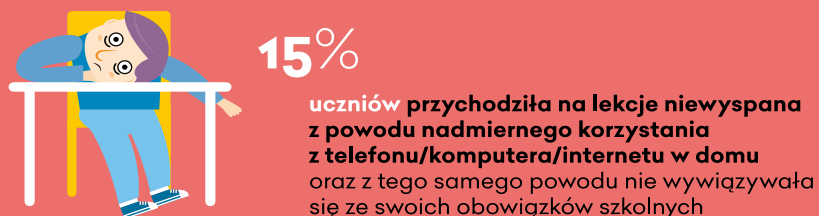
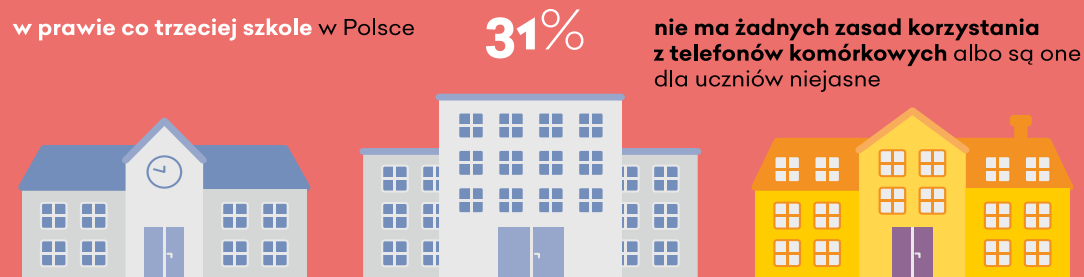
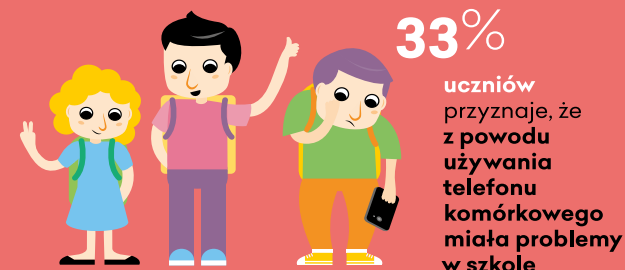
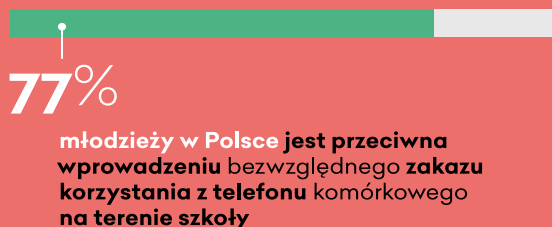
rodziców pozwala swoim dzieciom dłużej korzystać z telefonów komórkowych i internetu tylko po to, aby załatwić swoje zaległe sprawy

*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22.086 uczniów i 3.471 nauczycieli w Polsce, M. Debski, *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fobofonii w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sieć, Gdynia, 2016.

opracowania marketingowe: Marek Dębski, opracowanie graficzne: Joanna Krawiec



#4 SMARTFON W SZKOLE*



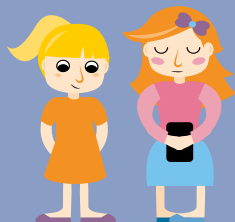
*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22.086 uczniów i 3.471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fanoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sieć, Gdynia, 2016.



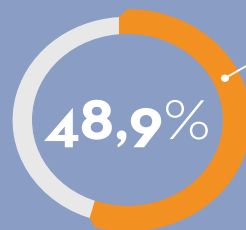
#5 SMARTFON A ZACHOWANIA RYZYKOWNE*



50%



uczniów w Polsce przyznaje, że **ma w telefonie jakieś zdjęcia/filmy** bądź wiadomości, których **nie powinni oglądać inni** (rodzice, koledzy, znajomi)

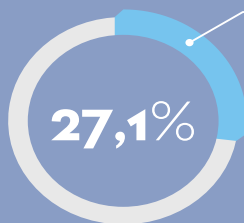


uczniów w Polsce jest zdania, że **KAŻDY** może stać się ofiarą cyberprzemocy

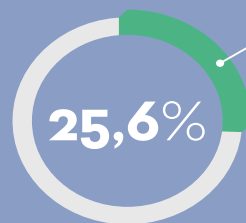
37,2%



uczniów w Polsce **doświadczyła hejtowania**, czyli otrzymywania obraźliwych wiadomości, wpisów na chatkach, forach, portalach społecznościowych



uczniów wyraża przekonanie, że **można korzystać ze smartfona bez zestawu głośnomówiącego** podczas prowadzenia samochodu

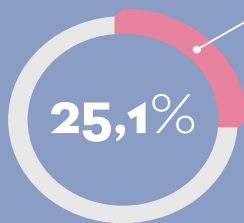


uczniów w Polsce przynajmniej raz w życiu **otrzymała od kogoś zdjęcia** bądź filmy o charakterze intymnym

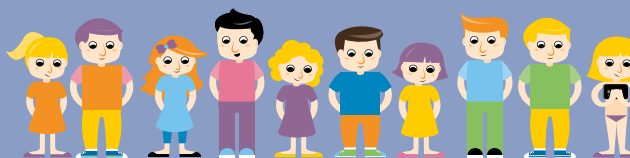


15,9%

uczniów odbiera połączenia telefoniczne **nawet w sytuacjach, w których może stwarzać to zagrożenie** (na przejściu dla pieszych)

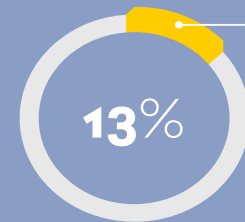


uczniów przyznaje, że **przynajmniej raz w życiu opublikowano ich zdjęcie/film w internecie** w celu ośmieszenia



11,6%

uczniów przynajmniej raz w życiu **zrobił sobie zdjęcie/film o charakterze intymnym i wysłał je/go do innych osób przez internet**



uczniów była ofiarą **provokowania lub atakowania fizycznego** oraz **jednoczesnego dokumentowania zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć**

*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22.086 uczniów i 3.471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, *Należliwe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fanholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sieć, Gdynia, 2016.



#6 UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA*

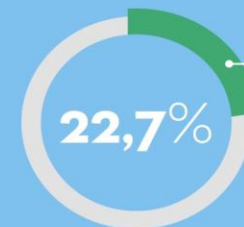


82,1%

młodziży twierdzi, że od korzystania z telefonu komórkowego można się uzależnić



młodziży zna przynajmniej jedną osobę uzależnioną od korzystania z telefonu komórkowego



młodziży uważa, że sama jest uzależniona od korzystania z telefonu komórkowego

61,9%

młodziży uważa, że uzależnienie od korzystania z telefonu komórkowego jest bardziej możliwe u osób, których rodzice są również uzależnieni



40,9%

młodych osób uważa, że uzależnienie od internetu jest całkowicie szkodliwe

38,4%

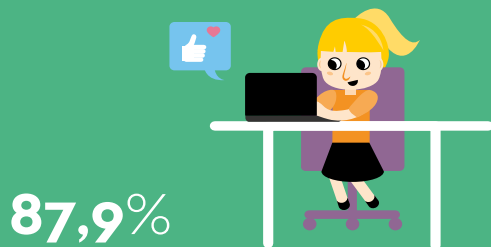
młodych osób uważa, że uzależnienie od telefonu komórkowego jest całkowicie szkodliwe



*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22.086 uczniów i 3.471 nauczycieli w Polsce, M. Dębaki, Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fanaholizmu w Polsce. Raport z badań, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia, 2016.

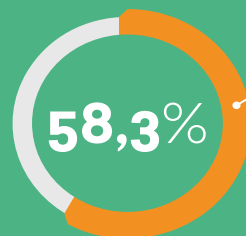


#7 SMARTFON A PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE*



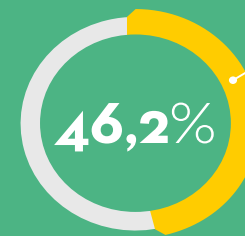
87,9%

uczniów w wieku 12–18 lat posiada konto na portalu Facebook



58,3%

osób posiada konto na innym portalu niż Facebook



46,2%

uczniów posiada konto na przynajmniej dwóch portalach społecznościowych

18,3%

uczniów kilkadziesiąt razy dziennie korzysta z Facebooka

14,4%

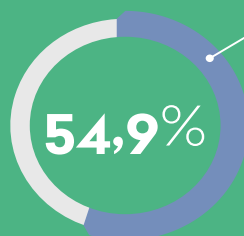
robi to kilkanaście razy dziennie

23,2%

kilka razy dziennie

10,5%

raz dziennie

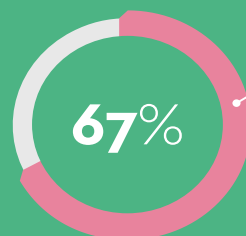


54,9%

osób przyznaje, że przyjmuje do grona swoich znajomych na portalu Facebook osoby, które zna, ale których nigdy nie widziało „na żywo”

34,8%

osób przyznaje, że przyjmuje do grona swoich znajomych na portalu Facebook osoby, których w ogóle nie zna, i których nigdy nie widziało



67%

uczniów przynajmniej raz dziennie korzysta z Facebooka



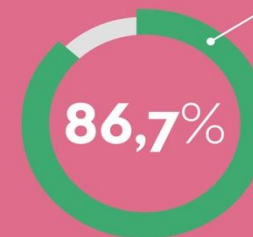
*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22,086 uczniów i 3,471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia, 2016.





Ocena dostateczna plus

– to ocena własnej wiedzy z zakresu problematyki e-uzależnień (uzależnienie od internetu i telefonu komórkowego) dokonana przez nauczycieli



nauczycieli przyznaje, że zajęcia poświęcone problematyce fonoholizmu i uzależnienia od internetu i telefonu komórkowego powinny być prowadzone w ich szkołach



32,2%

nauczycieli do prowadzenia przez siebie zajęć w ogóle nie korzysta z żadnych aplikacji na urządzenia mobilne



26,6%

nauczycieli w ogóle nie korzysta z urządzeń cyfrowych do prowadzenia swoich zajęć



45,8%

nauczycieli uważa, że w ich szkole powinno się częściej wykorzystywać komputery, tablety oraz telefony komórkowe w trakcie trwania zajęć z uczniami

16,1%

nauczycieli przyznała, że przynajmniej 1 raz w swoim życiu była ofiarą cyberprzemocy ze strony ucznia



nauczycieli ma wątpliwość z jasnym zakwalifikowaniem zachowań uczniów do kategorii zachowań cyberprzemocowych

*Na podstawie wyników badań prowadzonych wśród 22.086 uczniów i 3.471 nauczycieli w Polsce, M. Dębski, *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Gdynia, 2016.



DLACZEGO PRZYWIĄZUJEMY SIĘ DO NASZYCH SMARTFONÓW?

AUTORSKA SKALA FONOHOLIZMU CZYLI O TYM, JAK PYTAĆ NIE WPROST

- Szybsza inicjacja w zakresie korzystania z mediów cyfrowych
- Dostęp w telefonie komórkowym do Internetu, niereglamentowany czas dostępu
- Brak zasad korzystania ze smartfonów w domu, w szkole, w miejscach publicznych
- Aktywność na portalach społecznościowych (najlepiej kilku na raz)
- Brak kontroli rodziców
- Brak pasji, NUDA
- Niski poziom kontaktu z rodzicami, zła jakość relacji z osobami znaczącymi



ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW – CYFROWYCH - REKOMENDACJE

- ❑ UZNAJ, że problemowe korzystanie z telefonów komórkowych jest w istocie ważnym PROBLEMEM SPOŁECZNYM. Zabezpiecz rozwiązania w lokalnych dokumentach
- ❑ ZWRÓĆ UWAGĘ na to, iż polska szkoła powinna być nie tylko szkołą cyfrową, ale również szkołą wyposażoną w profesjonalne programy profilaktyki e-uzależnień
- ❑ WSPIERAJ rodziców w ich kompetencjach cyfrowych. Wzbudź potrzebę kontrolowanego używania mediów cyfrowych, wspieraj użytkowników w stawianiu granic i budowaniu zasad używania, np. smartfonów
- ❑ KREUJ i POPIERAJ oddolne inicjatywy promujące świadome pozostawanie offline, bycie poza siecią. Uznaj, że cisza i brak przeciążenia informacyjnego jest gwarantem dobrego samopoczucia wszystkich obywateli społeczeństwa cyfrowego
- ❑ DZIAŁAJ kompleksowo



ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW – CYFROWYCH - REKOMENDACJE

- Opracuj skuteczną i efektywną koncepcję zarządzania szkolnymi programami profilaktycznymi.
- SKOŃCZ z godzinnymi pogadankami. BUDUJ programy długofalowe
- DIAGNOZUJ. Nie opieraj swoich poglądów na społecznych przekonaniach, stereotypach, intuicjach, niesprawdzonych sytuacjach
- USTALAJ zasady odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych na terenie szkoły. Pamiętaj, że bezwzględny zakaz używania smartfonów to tylko jedna z możliwych do zastosowania zasad
- ANGAŻUJ TIK – dobrze zastosowany i wdrożony w szkole jest również profilaktyką e-uzależnień
- KREUJ ciekawy czas wolny, twórz kulturę bycia OFF-LINE



ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW – CYFROWYCH - REKOMENDACJE

- ❑ SIECIUJ szkoły, poszukuj liderów zmiany, pamiętaj, że możesz szukać wsparcia wśród rodziców
- ❑ BUDUJ lokalne koalicje na rzecz rozwiązywania problemu e-uzależnień w gminie/powiecie



**UNIWERSYTET GDAŃSKI
FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG**

dr MACIEJ DĘBSKI – 512-474-482

email: m.debski@dbamomojzasieg.com

