

NASTOLATKI W WIRTUALNYM TUNELU

PORADNIK
DLA RODZICÓW

JAK MĄDRZE TOWARZYSZYĆ NASTOLATKOWI W WIRTUALNYM ŚWIECIE?

- Smartfon niczym kokaina
- Niebezpieczne zachowania
- Skuteczne sposoby ochrony nastolatka

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Powinniśmy chronić dzieci przed uzależnieniem od cyfrowych mediów, dbając o to, by dorastały jak najdalej od nich. Dzieci i nastolatki potrzebują do rozwoju całego świata, a nie jego nudnej cyfrowej podróbki.

Prof. dr Manfred Spltzer „Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie”

WAŻNE!

Drodzy Rodzice,

od wielu lat **ostrzegamy przed skutkami nadmiernego przywiązania dzieci do smartfona czy komputera**. Większość ludzi widzi problem, ale pojawiają się i takie argumenty: „Taki dziś jest świat”, „Zakaz nic nie da, i tak będą to robić, tyle że po kryjomu” albo „Nie można ograniczać dzieciom dostępu do wirtualnego świata, bo nie dadzą sobie rady w życiu i będą zacofane”.

Brzmi to rozsądnie, jednak czy jednak ktokolwiek użyłby podobnej argumentacji, **gdyby chodziło o kokainę?** Nie jest to przesadzone porównanie. Naukowcy biją na alarm — **nasze dzieci uzależniają się od smartfona i nowych technologii tak samo jak od kokainy i innych narkotyków**.

Skutki? Depresja, zaburzenia uwagi (do ADHD włącznie), obniżenie zdolności uczenia się, empatii a nawet rozmowy twarzą w twarz, potężny niepokój w chwilach odłączenia od Internetu, zwiększona agresywność. **A to tylko te najbardziej widoczne problemy.**

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii od lat prowadzi wśród dzieci i młodzieży war-

szaty profilaktyczne „Prawo Jazdy Smartfonom”, jednak coraz częściej musimy też gasić pożary. Młodzi sami widzą problem uwikłania w media społecznościowe, pornografię, gry, ale odkrywają, że sama siła woli nie wystarcza. Przyznają, że potrzebują w walce o wolność **pomocy dorosłych — zwłaszcza liczą na rodziców**.

Badania zdrowia psychicznego nastolatków, które prowadzimy od 2020 roku też pokazują ogromne uwikłanie młodych. **Żyją w wirtualnym tunelu, ograniczającym ich funkcjonowanie, wołają o pomoc**.

Jak uchronić nastolatka przed sidłami cyberświata, dając mu przestrzeń wolności i zaufania, tak potrzebną w okresie dojrzewania?

Jak ograniczyć zgubny wpływ ekranów, nie pozbawiając dziecka kontaktów z rówieśnikami i dobrodziejstw technologicznych?

Odpowiadamy w niniejszym mini-poradniku, który powstał dzięki pracy naszych trenerów bezpośrednio z młodzieżą i rodzicami, **w odpowiedzi na Wasze potrzeby i pytania**.

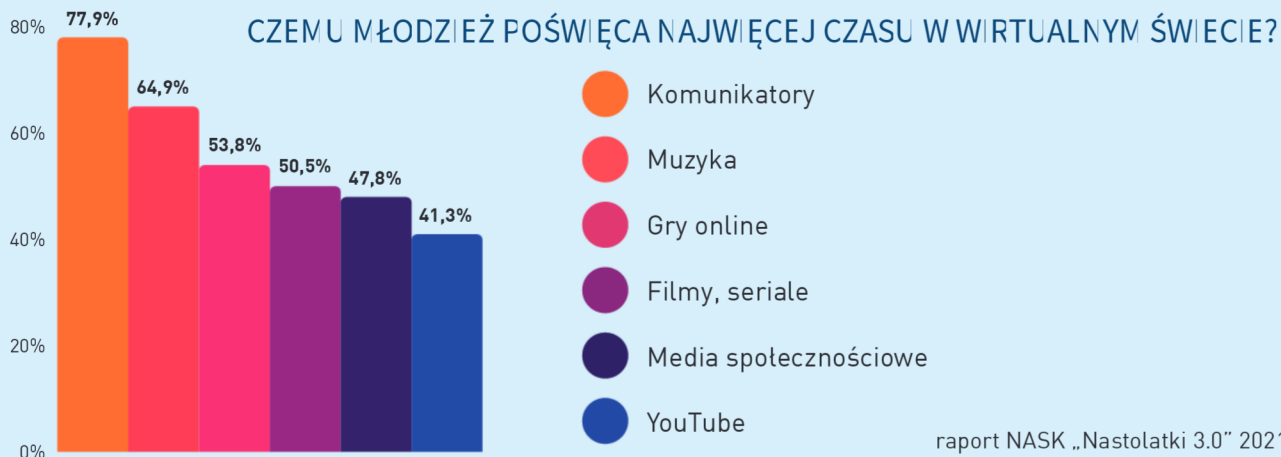


Bogna Biłtecka, psycholog
prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

CO NASTOLATKI ROBIĄ W SIECI?

Większość nastolatków, których spotykamy — w parku, autobusie, w szkole albo podczas uroczystości rodzinnej — jest całkowicie pochłonięta ekranem telefonu, nawet jeśli przebywa właśnie w towarzystwie rodziny czy rówieśników.

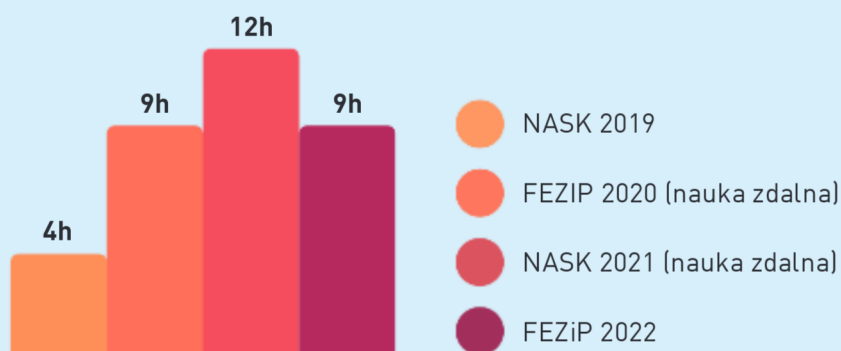
92% kontaktu nastolatków z Internetem odbywa się przez smartfon.



Jak wynika z najnowszych badań, polska młodzież w 2019 roku spędzała przed ekranem **4-5 godzin dziennie**, a rok później — podczas nauki zdalnej — aż **9 godzin** w ciągu dnia!

Aż 56% uczniów uważa, że mniej czasu powinno spędzać na korzystaniu ze smartfona.

ŚREDNIA GODZIN PRZED EKRANEM DZIENNIE



źródła:
NASK
„Nastolatki 3.0” 2019, 2021,
FEZiP „Etat w sieci” 2020, 2021

Nieszkodliwy czas ekranowy

10-12 lat → do 2 godzin

13-18 lat → do 3 godzin

Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatriczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatriczne; za: mniejekranu.pl