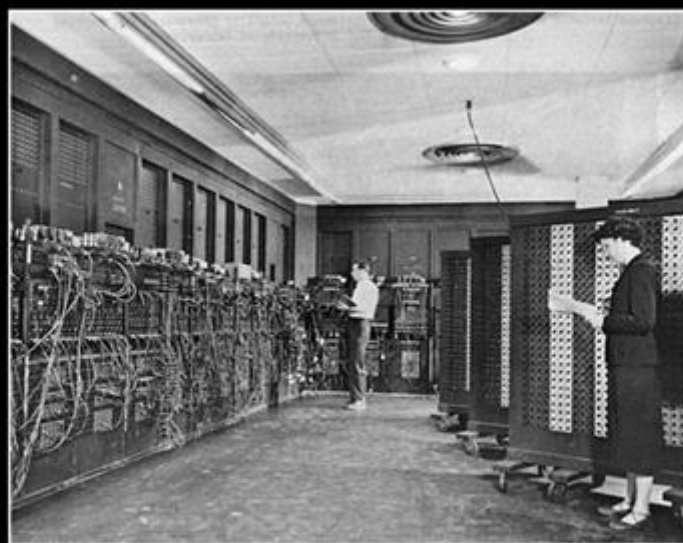


ŚWIAT MULTIMEDIÓW A POTRZEBA KONTAKTU.

PUŁAPKA „SIECIOHOLIZMU”



Pierwszy komputer

To od niego wszystko się zaczęło

1. KIEDY, JAK i DLACZEGO należy ograniczyć CZAS korzystania z mediów?

- UZALEŻNIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY OD SIECI ORAZ MEDIÓW – NOWY PROBLEM SPOŁECZNY
- CORAZ WIĘCEJ CZASU W SIECI
- NEGATYWNE SKUTKI ZDROWOTNE I SPOŁECZNE



CZAS...



CZAS...

- dzieci w wieku **wczesnoszkolnym** powinny bawić się multimediami nie dłużej niż **godzinę** dziennie



CZAS...

- wraz z wiekiem **stopniowo** można zwiększyć dzienny limit korzystania z mediów



JAKIE „SIECI” W SIECI?

- GRY INTERNETOWE (uzależnienie)
- PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE I KOMUNIKATORY – nie zastąpią realnych znajomych (cyberprzemoc)
- NIEBEZPIECZNE TREŚCI (18+)

DLACZEGO NADUŻYWAMY INTERNETU?



Dlaczego nadużywamy internetu? (1)

- DOSTĘPNOŚĆ (bezpłatnie)
- ATRAKCYJNOŚĆ
- NIESKOŃCZONY CHARAKTER (system linków)
- SZYBKA NAGRODA
- POCZUCIE ANONIMOWOŚCI



Dlaczego nadużywamy internetu? (2)

- NIEPOWODZENIA SZKOLNE
- ODRZUCENIE PRZEZ GRUPĘ RÓWIEŚNICZĄ
- PROBLEMY RODZINNE



Dlaczego nadużywamy internetu? (3)

- DEPRESJA
- NADMIERNA WRAŻLIWOŚĆ LUB NIEŚMIAŁOŚĆ
- WSPÓŁWYSTĘPOWANIE INNYCH NAŁOGÓW
- NISKA SAMOOCENA, PRZEŻYWANIE NIEPEWNOŚCI, NISKIE POCZUCIE SPRAWSTWA
- NEGATYWNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



JAK DIAGNOZOWAĆ SIECIOHOLIZM?

- CZAS I INTENSYWNOŚĆ KORZYSTANIA - WYMYKAJĄ SIĘ SPOD KONTROLI
- KORZYSTANIE Z INTERNETU PROWADZI DO ZANIEDBYWANIA INNYCH ASPEKTÓW ŻYCIA

Jak diagnozować? OBJAWY „SIECIOHOLIZMU”
(WG WORONOWICZ 2009)

- **ROZDRAŻNIENIE** SPOWODOWANE BRAKIEM MOŻLIWOŚCI KORZYSTANIA Z INTERNETU
- DŁUGOTRWAŁE SESJE W SIECI
- WYRAŹNIE **OSŁABIONA KONTROLA CZASU** SPĘDZANEGO PRZED KOMPUTEREM LUB W INTERNECIE

Jak diagnozować?

- ZANIEDBYWANIE DOTYCHCZASOWYCH ZAINTERESOWAŃ, ZNAJOMOŚCI, NA RZECZ KORZYSTANIA Z KOMPUTERA/INTERNETU
- KORZYSTANIE Z INTERNETU NAWET WTEDY, GDY NIE JEST TO JUŻ INTERESUJĄCE, APATIA, NUDA
- POWTARZAJĄCE SIĘ **KŁÓTNIE** Z INNYMI CZŁONKAMI RODZINY, ZWIĄZANE Z NADUŻYWANIEM INTERNETU

Jak diagnozować?

- **MONOTONNA** I JEDNORODNA AKTYWNOŚĆ PRZY KOMPUTERZE
- WZROST INTENSYWNOŚCI **NIEPRZYJEMNYCH STANÓW EMOCJONALNYCH**
- KORZYSTANIE Z INTERNETU **PO KRYJOMU, KŁAMSTWA**

CO ROBIĆ?

Jak reagować? (1)

- **NAZWAĆ PROBLEM**
- **POROZMAWIAĆ Z RODZICAMI**
- **ZDIAGNOZOWAĆ**
- **USTALIĆ HARMONOGRAM DNIA**
- **USTALIĆ ZASADY I ETAPY OGRANICZANIA KORZYSTANIA Z KOMPUTERA/INTERNETU**

Jak reagować? (2)

- **NAGRADZAĆ** SUKCESY W OGRANICZANIU
- **ODŁĄCZAĆ** INTERNET LUB WYŁĄCZYĆ KOMPUTER, GDY KORZYSTASZ Z NIEGO W SPOSÓB, KTÓRY ZAGRAŻA TWOJEMU ZDROWIU LUB ŻYCIU (NADUŻYCIE)
- KONTAKT Z PROFESJONALISTĄ

KONTAKT Z PROFESJONALISTĄ

- **Helpline.org.pl.**

lub pod numerem:

- **800 100 100**



2. Jak uchronić się przed zagrożeniami sieci?

Zasady korzystania z Internetu:

- Ograniczony czas spędzany online
- Korzystanie ze **sprawdzonych miejsc** w sieci
- Zgłaszanie nietypowych sytuacji online osobom dorosłym

ROZWIĄZANIA:

- **116 111** – TELEFON DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – infolinia
- **DYŻURNET.PL** – ZGŁASZANIE NIELEGALNYCH TREŚCI ONLINE [<https://dyzurnet.pl/faq> → tu znajdziesz odpowiedzi na pytania, co zrobić w przypadku cyberprzemocy]
- **SIECIAKI.PL** – EDUKACJA DLA MŁODYCH INTERNAUTÓW

BEZPIECZEŃSTWO

- W przypadku gdy zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka, należy niezwłocznie skontaktować się z Policją. Informacje o tym w jaki sposób można zapobiegać zagrożeniom internetowym można znaleźć na stronie **Safer Internet**.
- Zachęcam do kontaktu z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Można tam uzyskać pomocne informacje, jak rozwiązać problem, a także otrzymać wsparcie psychologiczne.
- Każda osoba dorosła – rodzic, opiekun, nauczyciel - znająca dziecko, którego bezpieczeństwo w Internecie zostało zagrożone może uzyskać pomoc oraz informacje, jak dalej postępować kontaktując się z Telefonem dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 lub kontaktując się z Dziecięcym Telefonem Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 121 212.

UAŻAJ NA CYBERBULLYING – NIE BAŻ SPRAWCĄ!

- **Cyberprzemoc (cyberbullying)**

Cyberprzemoc to przemoc z wykorzystaniem nowych technologii. Sprawcą może być każdy, często czuje się anonimowy, co nie znaczy że nie można go namierzyć.

Cyberprzemoc przyjmuje najczęściej formę:

- nękania,
- straszenia, obrażania,
- podszywania się,
- publikowania obraźliwych komentarzy,
- publikowania i rozsyłania ośmieszających informacji.



cyberbullying...

- Jeśli sprawa dotyczy uczniów, należy powiadomić wychowawcę lub szkolnego pedagoga, ponieważ wiele przypadków można rozwiązać na poziomie szkolnym.

Sprawę zawsze można zgłosić na Policję. W tym przypadku ważne jest, aby **nie kasować dowodów przestępstwa i zachować je w postaci „zrzutów ekranu” lub wydruków.**

Dobrze również poinformować o zdarzeniu administratora forum, czatu czy strony (także, jeżeli jest się świadkiem cyberprzemocy). Za pomocą formularza lub maila do działu bezpieczeństwa (abuse) należy poprosić o skasowanie treści, ewentualnie wykonanie kopii oraz pozostawienie tzw. logów na potrzeby prowadzonego postępowania.

ŻYCZĘ BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW! 😊

Opracowała: mgr Kamila Pikusa
- Pedagog Szkolny

Źródła:

- „Fundacja Orange” oraz „Fundacja Dzieci Niczyje”:
- https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/materialy_edu_dla_nauczycieli/Internet_bez_przesady/internet_bez_przesady_prezentacja.pdf
- <https://fundacja.orange.pl/blog/wpis/netykieta>
- <https://sieciaki.pl>
- <https://salusprodomo.pl/offers/diagnoza-i-leczenie-uzaleznien/uzaleznienie-komputera-gier-komputerowych-terapia-warszawa/>
- Faber, A., Mazlish E., *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*, Poznań 2006.
- Gordon T., *Wychowanie bez porażek w szkole*, Warszawa 1995.