

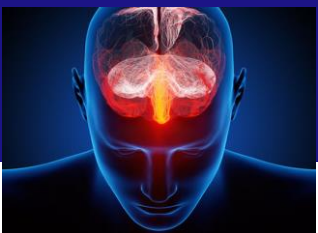
Cyberzaburzenia

**zjawisko – rozwój zachowań
problemowych – diagnoza – kierunki
i możliwości terapii**

**Perspektywa wiedzy psychologa, pedagoga, lekarza
psychiatry, kuratora, pielęgniarki, rodzica**

Mariusz Z. Jędrzejko

Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu
Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego w Radomiu,
Centrum Profilaktyki Społecznej w Milanówku



Pozdrawiam serdecznie

Od 6 lat pracuję z dziećmi z cyberzaburzeniami, to co przeczytacie, to nie teorie, lecz doświadczenia z praktyki zawodowej.

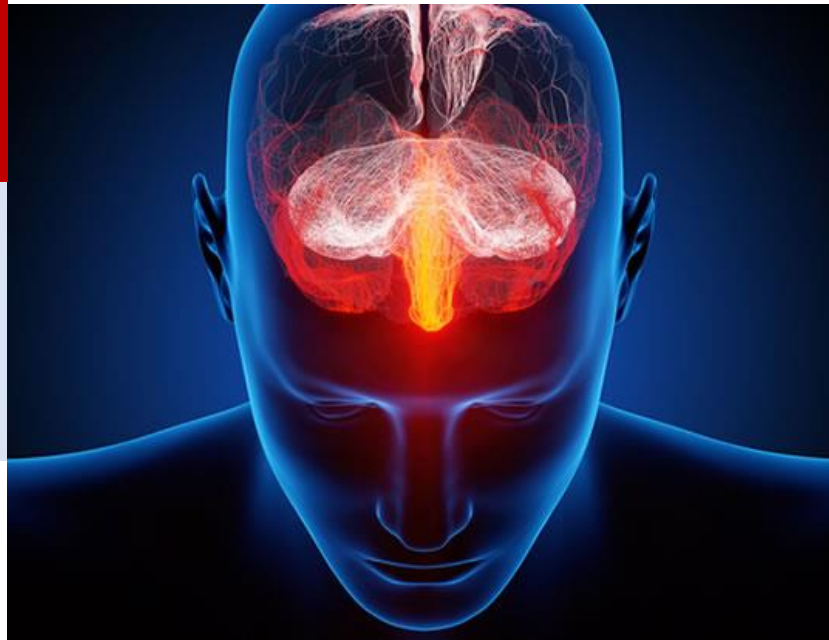
Nadużywanie TC, to silne pobudzenie mózgu – obciążenie utrudniające pełne spectrum pracy



Silne pobudzenie mózgu – obciążenie utrudniające pełne spectrum pracy

Zdecydowanie
silniejsze u

dzieci



dorośli

Pobudzenie neuroprzebieżników przez TC

Uruchomienie układu
przyjemności i nagrody

P o d n i e c e n i e

Nastrój

Endorfiny



Dopamina



Serotonina (szczęście)

Popatrz i zapamiętaj



Centrum Profilaktyki Społecznej w Milanówku

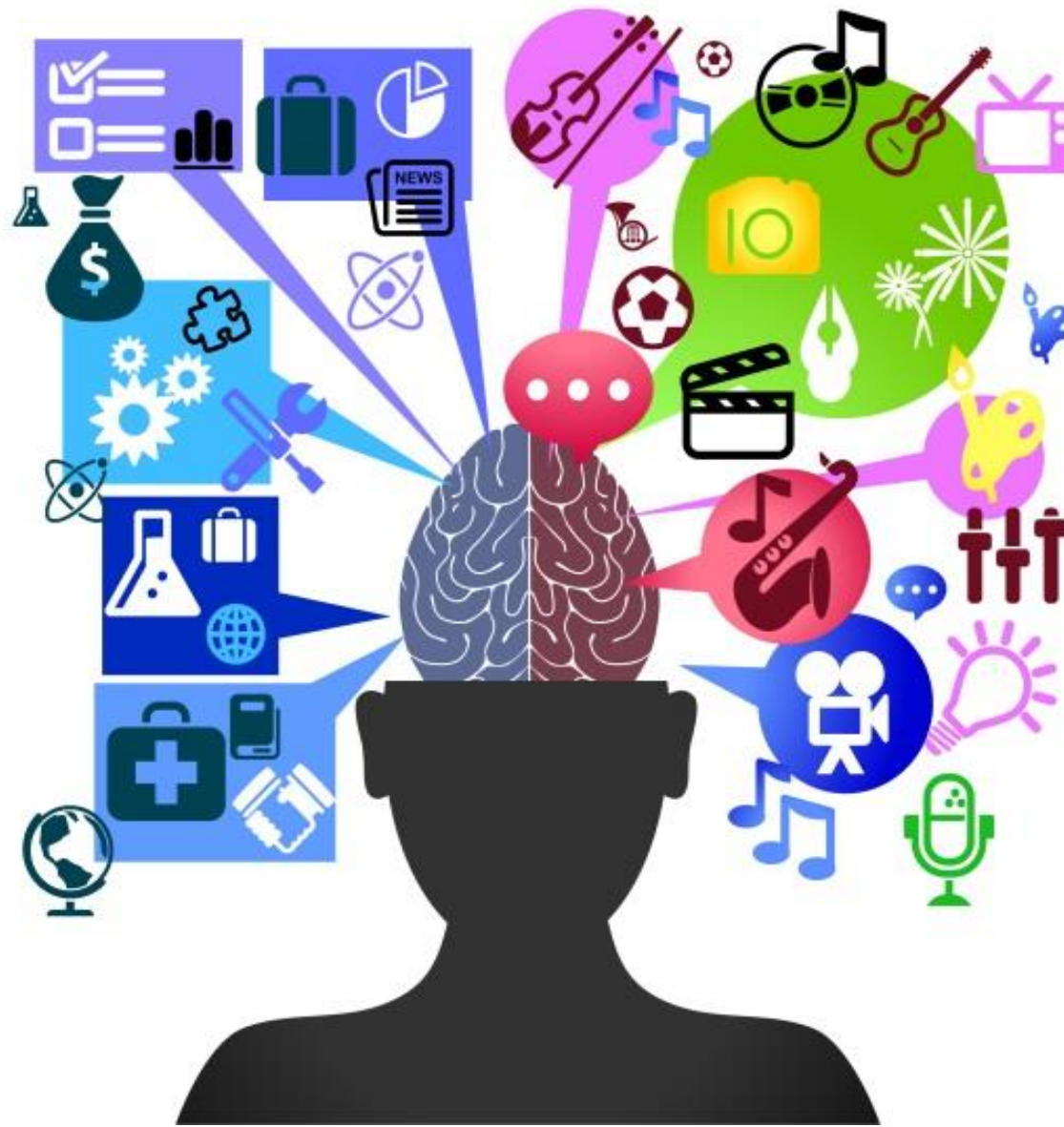
Kiedy zamkniemy oczy po 15-20 sekundowym patrzeniu na ten obraz (podobne obrazy) potrafimy odtworzyć wiele jego elementów i kolory.



Popatrz i zapamiętaj



Kiedy zamkniemy oczy nawet po 1 minutowym patrzeniu na ten obraz (podobne obrazy) **nie potrafimy** odtworzyć wielu jego elementów i kolorów. Jest ich za dużo – **to cecha obrazu w wielu przekazach cyfrowych.**



Podwójny mechanizm CZ

Poziom pierwszy: bardzo silne pobudzenie OUN – stąd silne emocje przy ograniczonych zdolnościach OUN (pobudzenie)

Poziom drugi: dużo szczęścia i nagrody – mózg to lubi („Zaraz”)

Dlaczego cyberzaburzenie a nie uzależnienie



Co wiemy, co zweryfikowano

Alkoholik: nie może
wrócić do alkoholu,
a hazardzista do hazardu

Uzależnienie

Co wiemy, co zweryfikowano

Alkoholik: nie może wrócić do alkoholu, hazardzista do hazardu

KLUCZOWA RÓŻNICA

Cyberzaburzony: może
wrócić do konsoli, gier,
smartfona (modelowanie)

5 uwarunkowań - predykatory (czytelne)



- 1. Oglądanie TV w wieku niemowlęcym i dziecięcym przyspiesza CZ**
- 2. Kupowanie TC bez zabezpieczeń przyspiesza CZ**
- 3. Modelowanie dostępu i filtry znacząco ograniczają ryzyko CZ**



4. Brak ciszy od TC
zwiększa ryzyko CZ

5. Niska odporność
psychofizyczna zwiększa
ryzyko TC vs aktywność
fizyczna zmniejsza ryzyko

Optymalny kontakt dziecko – TC (czytelne)



1. Do końca 3 roku życia **bez TV**
2. 0-3 lata – **minimalizacja („0”) cyberzabawek**
3. Do 14-15. roku życia do **21.00 koniec TC**
4. Nie używanie dwóch TC równocześnie
5. 5-12 lat **1h dziennie** (co drugi dzień)
6. 13-15 lat **do 2h dziennie** (maks. 6 dni w tygodniu)
7. Wieczór-noc **bez TC**
8. Filtry rodzicielskie

Diagnostujemy trzy poziomy cyberzaburzeń (są wyraźne ale płynne)



I poziom ma cztery wiodące cechy

- Dziecko-nastolatek ma nieustannie przy sobie smartfon, nawet przy toalecie
- Kiedy pojawi się sygnał z sieci dziecko chce na niego natychmiast odpowiedzieć, nie zastanawia się nad odpowiedzią, nie odkłada jej na późniejszy czas
- Na naszą prośbę „Kasiu kolacja, obiad, śniadanie...” słyszymy „Zaraz”. Powtórne przywołanie dziecka kończy się często słowami „Już idę”, i tak na okrągło...
- Korzystanie z urządzeń kończy się często po godzinie 21.00.

Diagnostujemy trzy poziomy cyberzaburzeń (są wyraźne ale płynne)



II poziom ma pięć wiodących cech

- Utrata kontroli czasu używania TC, z widocznym ich wydłużaniem
- Spożywanie samotnie posiłków w pokoju z równoczesnym korzystaniem z TC
- Widoczne zaniedbania higieny osobistej
- Ciągłe łamanie zasad czasu pracy w sieci, szczególnie w godzinach wieczorno-nocnych
- Przypadki opuszczania lekcji i całych dni w edukacji szkolnej i poświęcanie ich na granie lub inną aktywność sieciową

Diagnostujemy trzy poziomy cyberzaburzeń (są wyraźne ale płynne)



III poziom ma dziewięć wiodących cech

- Traktowanie czynności w sieci – niezależnie od ich typu – jako podstawową formę aktywności
- Odmowy udziału w nauce, opuszczanie lekcji, wręcz całych dni i tygodni w szkole
- Impulsywne i agresywne odnośnienie się do jakiegokolwiek formy ograniczenia aktywności cyfrowej
- Wyraźne zaniedbania w odżywianiu się i higienie osobistej
- Pojawienie się krótkowzroczności i zespół suchego oka
- Trudności z zasypianiem i bezsenność, zaburzony rytm dobowy
- Straszanie samookaleczeniem lub próbami samobójstwa w przypadku braku dostępu do urządzeń i sieci
- Symptomy odstawienia – drżenie palców i rąk, pisanie na wyimaginowanej klawiaturze
- Trudności w komunikacji interpersonalnej (np. nie odpowiadanie na pytania).

**Szersze informacje o przebiegu cyberzaburzeń oraz
wskazówki dla rodziców w opracowaniu**

Cyberzaburzenia

Zjawisko i jego diagnoza

Zamów przez www.cps.edu.pl

Diagnoza - metoda 10 kroków

METODA 10 KROKÓW PRZY CYBERZABURZENIACH I lub II STOPNIA

1 Dokonujemy poziomu **oceny zagrożenia**, nadając mu charakter czytelnie opisanych zachowań problemowych. Ustalamy (rodzice) strategię postępowania, którego podstawą jest wspólne zdanie rodziców. Jeśli to możliwe do udziału w programie zmiany zapraszamy starsze rodzeństwo dziecka.

W przypadku trudność z dokonaniem wyboru metody i zasad postępowania **zwracamy się do specjalisty terapii uzależnień lub psychologa.**

Brak wspólnego stanowiska rodziców radykalnie zmniejsza skuteczność postępowania.

2 Zwracamy uwagę dziecku, że jego korzystanie z cybertechnologii jest niewłaściwe – dokładnie **wskazujemy na te nieprawidłowości**. Określamy nasze stanowisko, które powinno zawierać zasady jakie muszą być w relacjach z TC przestrzegane. Nie należy oczekiwać od dziecka natychmiastowej odpowiedzi, mówimy: „Zastanów się nad tym co usłyszałeś/aś i jutro o tym porozmawiamy”.

Ten krok musi być obwarowany jasnym komunikatem: „Jeśli nie podejmiesz z nami rozmowy wszystkie urządzenia cyfrowe zostaną wyłączone”.

Prowadzenie całościowej rozmowy jest naszym zdaniem niecelowe, gdyż w trakcie korzystania z TC dziecko może mieć wysoki poziom emocji. Danie mu czasu na przemyślenie przyniesie nam ważną informację o jego skłonności do porozumienia i kompromisu, ale także zrozumienia swojego zachowania.

3 Dziecko powinno jako pierwsze przedstawić swoje stanowisko. Będziemy wiedzieli dlaczego TC są dla niego ważne. W rozmowie należy uzyskać od dziecka informacje ile razy dziennie jest w sieci, ile łącznie zajmuje mu czas z/przed TC. Istotne jest także to, aby ustalić, jakie czynności życiowe wykonuje często lub zawsze mając ze sobą smartfon, tablet, laptop itp. Szukamy odpowiedzi na pytanie jak często i ile korzysta równocześnie z dwóch lub więcej TC np. oglądanie TV i przeglądanie www na smartfonie, wysyłanie sms, czatowanie.

Dziecko powinno otrzymać wyjaśnienie, które z tych relacji i czynności są zakłócające dla jego mózgu oraz relacji społecznych.

Punkt wyjścia jest tym mocniejszy im więcej ważnych informacji poda samo dziecko – oznacza to, że jest świadome multifunkcyjności lub zaburzonego charakteru zachowania.

4 Proponujemy dziecku kontrakt dotyczący zasad korzystania z TC. Powinien on zawsze zawierać następujące zasady:

1. Korzystanie z technologii cyfrowych **kończy się do godziny 21.00**
2. Jeden dzień w tygodniu dziecko nie korzysta z technologii cyfrowych – wybór dnia powinien być dokonany przez dziecko. Punkty 1-2 mają charakter warunkowy – brak zgody oznacza wyłączenie udostępnianych dziecku technologii cyfrowych
3. W trakcie odrabiania lekcji nie korzystamy z TC, chyba że jest to związane z korzystaniem aplikacji edukacyjnych
4. O godzinie 21.00 telefon jest pozostawiany w miejscu określonym przez rodziców
5. Posiłki i czynności związane z toaletą realizowane są bez smartfonów
6. **Nie korzystamy z dwóch technologii (narzędzi) cyfrowych jednocześnie**
7. Po powrocie ze szkoły, posiłku i odpoczynku, dziecko w pierwszej kolejności odrabia lekcje – rozrywkowe wykorzystanie TC jest możliwe po zakończeniu zadań edukacyjnych
8. Do wieku 10 lat ustalamy maksymalny czas pracy z TC (wszystkich łącznie) w ciągu doby na **90 minut**, w wieku 11-15 lat na **120 minut**
9. Do ukończenia 10-11 lat dziecko nie zabiera ze sobą smartfona do szkoły

Dziecko jest zobowiązane do zaakceptowania i podpisania kontraktu.

5 Po wdrożeniu punktu 4 instalujemy na komputerze i smartfonie dziecka **program kontroli rodzicielskiej**. Jako zasadę wspomagającą dziecko, poszukujemy atrakcyjnych dla niego form aktywizacji psychoruchowej, nie związanych z technologiami cyfrowymi. Od momentu podpisania kontraktu z poziomu naszego telefonu (aplikacji) regulujemy dostęp do sieci w godzinach wieczorno-nocnych.

Najczęściej jest tak, że przez pierwsze dni dziecko akceptuje reguły, a następnie poszukuje sposobów na poszerzenie granic aktywności sieciowej „Mamo, czy mogę dzisiaj korzystać ze smartfona 15 minut dłużej, chcę poczatować z koleżankami”. Dzieci szukają „skutecznych sposobów” przekonania rodziców: „ponieważ stosuję się do zasad, należy im się dodatkowa nagroda”

6 Jako metodę równoległą stosujemy **różne sposoby aktywizacji dziecka** w takim ujęciu, aby uczestniczył w nich ktoś z rodziców lub rodzeństwa. Metoda ma przywracać zakres i głębokość relacji społecznych twarzą w twarz.

7 **Dzień bez smartfona i innych TC** wymaga odpowiedniego ograniczenia używania ich przez innych członków rodziny oraz stosowania podobnych wymagań wobec wszystkich dzieci. Eliminowaniu przejawów cyberzaburzenia sprzyjają wspólne dla całej rodziny przedsięwzięcia – wspólne kolacje, wspólne wyjścia, poszukiwanie alternatywnych (rodzinnych) metod rozrywki np. gry planszowe, wspólne wyjścia, angażowanie dziecka do dokonywania zakupów (ale idzie bez smartfona)

Stosowanie dwóch różnych standardów dla dzieci w rodzinie rozbija plan naprawczy. Podobnie gdy nadużywanie dotyczy rodziców.

8 Po dwóch tygodniach dokonujemy oceny kontraktu – dziecko musi dostać jasną ocenę zawierającą elementy wzmocnienia. Jednocześnie **poszukujemy nowych możliwości aktywnego udziału dziecka w sieci** np. gier edukacyjnych, własne blogi lub strony www. Warto **zlecać dziecku do wykonania zadania** związane z przeszukiwaniem sieci np. związanych z planami zakupu jakiś urządzeń domowych. Nawet drobne zlecenia („Kasiu poszukaj mi w sieci jakiejś fajnej apaszki, jak będziesz coś miała zawołaj mnie”; „Tomku musimy kupić opony zimowe, poszukaj czegoś na oto.moto i porównaj ceny i oceny”; „Krzysiu chcemy w marcu pojechać na weekend do Krakowa, popatrz za jakimś fajnym apartamentem”. Elementem kroków 7-8 może być wskazywanie dziecku na ciekawe treści w Internecie.

Na tym etapie ogromne znaczenie mają wzmocnienia pozytywne, które zwrócą uwagę dziecka na partnerskie traktowanie go w aktywności sieciowej. Pozytywny przebieg kontraktu nie może oznaczać rozwiązania sprzed jego rozpoczęcia. Pierwszy etap ma na celu zmotywowanie dziecka do aktywności poza sieciowych oraz wdrożenie go w nową sytuację.

9 W przypadku trudności kompetencyjnych rodziców lub narastaniu oporu dziecka **zwracamy się o pomoc do specjalisty** – na tym etapie sugerujemy kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną lub ekspertem cyberzaburzeń. W okresie zachowań oporowych unikać należy jakichkolwiek emocjonalnych dyskusji” „Kasiu będzie dokładnie tak, jak powiedzieliśmy – łamiąc zasady ograniczysz swoje prawa”.

Jeśli dziecko namawia rodziców do renegocjacji kontraktu, to może on nastąpić tylko w przypadku pełnej jego realizacji. Poszerzenia kontraktu mogą dotyczyć tych zmian, które nie zaburzają: długości snu dziecka, jakości zadań edukacyjnych, relacji społecznych z rodziną. Ewentualne poszerzenie czasu „w sieci” powinno dotyczyć dni wolnych od nauki.

10 Wielokrotne łamanie ustalonych zasad **powinno skutkować krótkookresowym (3-4 dni) wyłączeniem dostępu do Internetu oraz zablokowaniem „zaburzeniowych” aktywności z TC**. Postępujące zachowania buntownicze, łamanie reguł kontraktu skutkuje wyłączeniem dostępu do aktywności sieciowej. Jeśli po ponownym przywróceniu dostępu sytuacja się powtórzy sugerujemy diagnozę psycho-pedagogiczną dziecka.

Sugerujemy, aby fizycznie nie zabierać urządzeń, lecz blokować je za pomocą aplikacji

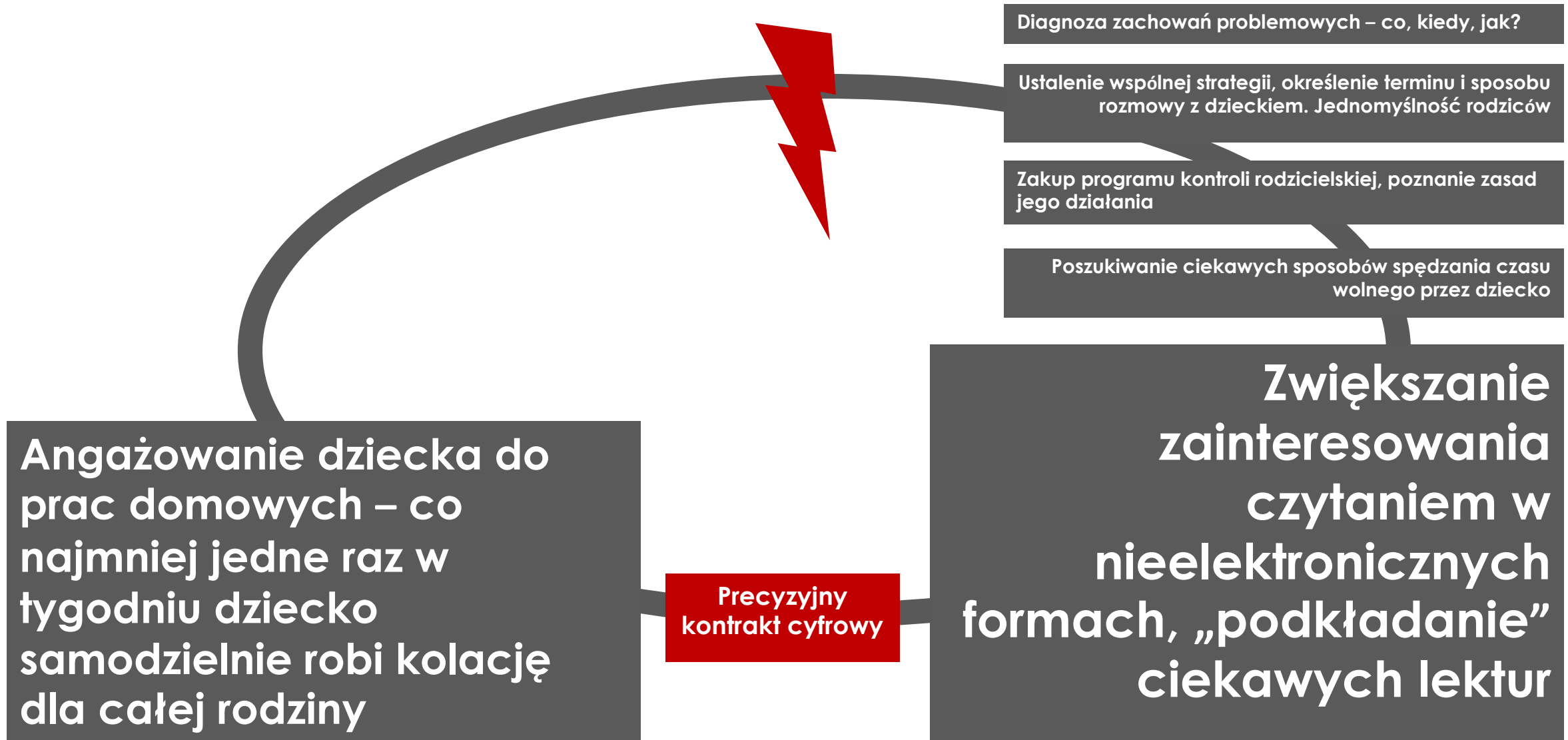
Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny



Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny



Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny



Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny

Aktywizacja sportowa – rekreacyjna dziecka

Rozmowy rodziców z dzieckiem o cyfrowej aktywności córki/syna – budowanie zaufania

Wykorzystanie cyfrowych umiejętności dziecka w życiu rodziny



Diagnoza zachowań problemowych – co, kiedy, jak?

Ustalenie wspólnej strategii, określenie terminu i sposobu rozmowy z dzieckiem. Jednomyślność rodziców

Zakup programu kontroli rodzicielskiej, poznanie zasad jego działania

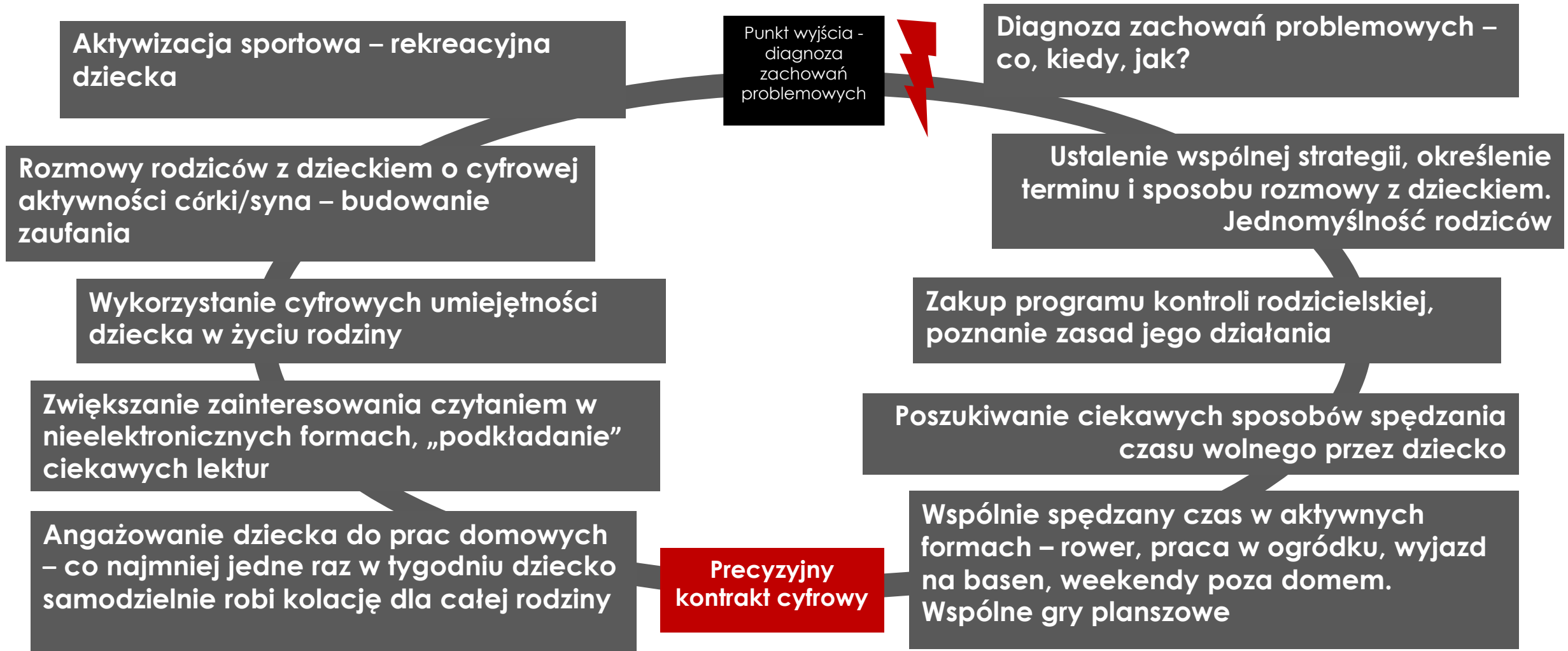
Poszukiwanie ciekawych sposobów spędzania czasu wolnego przez dziecko

Zwiększanie zainteresowania czytaniem w nielektrycznych formach, „podkładanie” ciekawych lektur

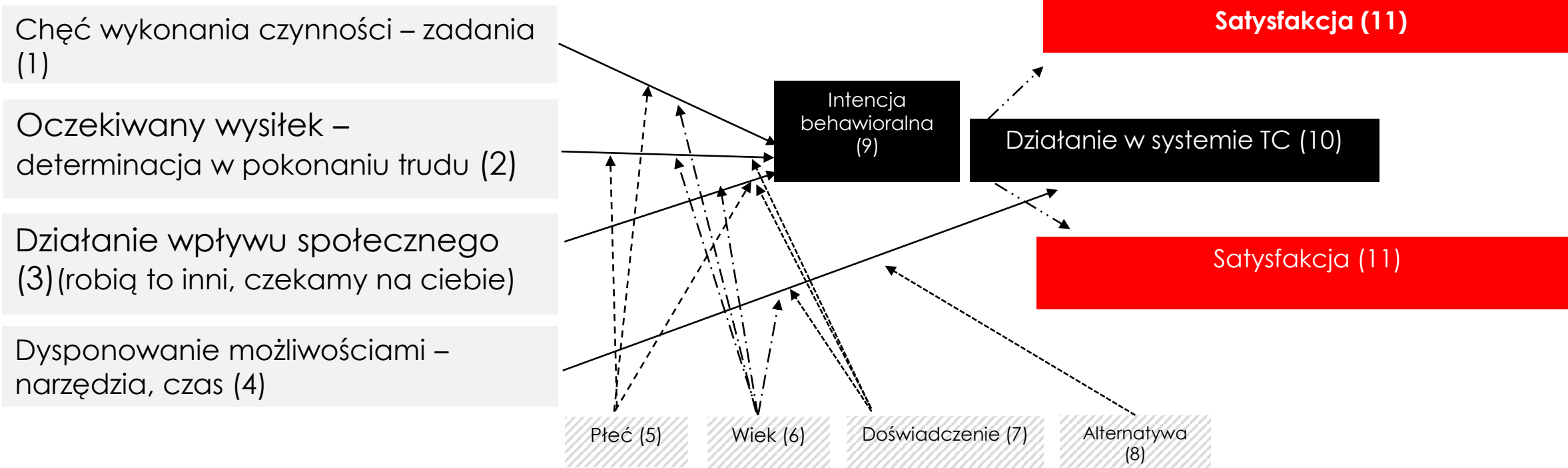
Angażowanie dziecka do prac domowych – co najmniej jedno raz w tygodniu dziecko samodzielnie robi kolację dla całej rodziny

Precyzyjny kontrakt cyfrowy

Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny



Rozwój cyberzaburzenia jako wynik interakcji czynników wewnętrznych i zewnętrznych



Klucz do profilaktyki

Granice

mariusz@cps.edu.pl

Materiał opracowany przez Centrum Profilaktyki Społecznej



CENTRUM PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ
www.cps.edu.pl

Zamów szersze opracowanie przez
www.cps.edu.pl