

Cyberzaburzenia

**zjawisko – rozwój zachowań problemowych –
diagnoza – profilaktyka**

Zagrożenia w dobie koronawirusa

Mariusz Z. Jędrzejko

Centrum Profilaktyki Społecznej w Milanówku

Tomasz Kozłowski

Poznańskie Centrum Szkoleniowo-Badawcze

Fundacja Bonum Humanum

Skróty terminów jakie znajdziecie w prezentacji

TC – technologie cyfrowe

CZ – cyberzaburzenia

MCZ – mechanizmy
cyberzaburzeń

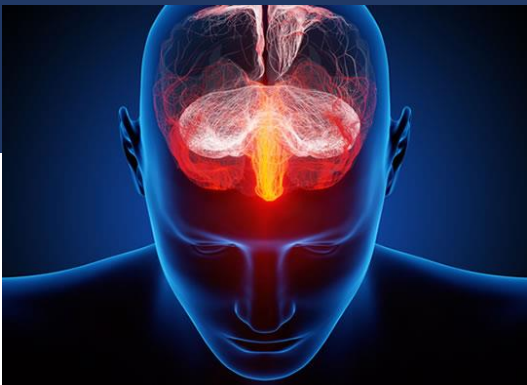
OUN – ośrodkowy układ
nerwowy

NDZ – najważniejsze
zadania dnia





Czas koronawirusa zwiększa czas aktywności dzieci w sieci. **Po pierwsze** jest to ich podstawowy środek kontaktu z rówieśnikami i **po drugie**, sieć jest od 25 marca br. przestrzenią edukacyjną. Ta sytuacja nasila ryzyko „wchłonięcia w sieć”, co jest określane jako cyberzaburzenia. Dochodzi do tego wielogodzinne oglądanie atrakcyjnych filmów. Ponieważ **młode mózgi** (ośrodkowe układy nerwowe) bardzo **szybko** „nawiązują więź” z **cybertechnologiami**, skutkuje to silnym pobudzaniem neuroprzekaźników. Na skutek wydzielania dużej ilości serotoniny i dopaminy ich OUN szybko uczą się funkcjonowania w nowych warunkach biochemicznych. Ponieważ **mózgi** „lubią” być tak „wzmacniane” mamy do czynienia z ich „buntem” w przypadku ograniczenia kontaktu ze smartfonem, TV, X-boxem, komputerem itp. Ta sytuacja wymaga stosowania zdecydowanych zabiegów profilaktycznych, **modelowania relacji dziecko - TC** oraz wiedzy o mechanizmach cyberzaburzeń.



Pozdrawiamy serdecznie,
bądźcie dobrej myśli

Od 6 lat pracujemy
z nastolatkami
z cyberzaburzeniami,
zatem to co
przeczytacie,
nie jest teorią,
lecz doświadczeniem
z praktyki zawodowej.

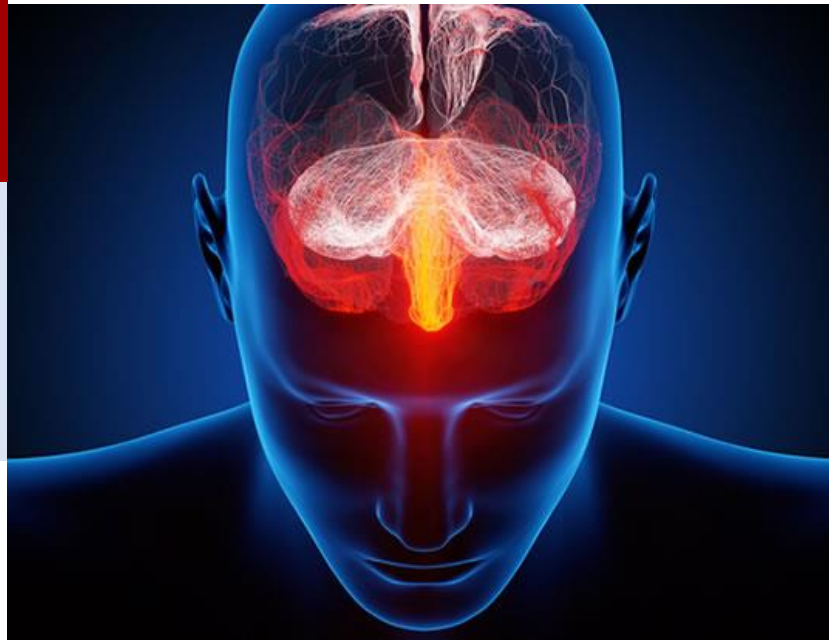
Nadużywanie TC, to silne pobudzenie mózgu – obciążenie utrudniające pełne spectrum pracy



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 20 sekund i zapamiętaj ten obraz



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



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, nasz mózg nie jest w stanie „poukładać” nowej wiedzy – **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 dziecka do TC i filtry rodzicielskie znacząco ograniczają ryzyko CZ**



4. Brak ciszy od TC
zwiększa ryzyko CZ
5. Niska odporność
psychofizyczna zwiększa
ryzyko TC - częsta
aktywność fizyczna
zmniejsza takie ryzyko

Optymalny kontakt dziecko – TC (czytelne)



1. Do końca 3 roku życia - **bez TV**
2. 0-3 lata – **minimalizacja („0”) cyberzabawek**
3. Do 12-13. roku życia do godz. **21.00 koniec funkcjonowania dziecka przed TC i TV**
4. Nie używamy dwóch TC równocześnie
5. 5-12 lat - **1h dziennie z TC (co drugi dzień)**
6. 13-15 lat - **do 2h dziennie z TC (maks. 6 dni w tygodniu)**
7. Wieczór-noc - **bez TC**
8. Instalujemy filtry rodzicielskie
9. Jednego dnia **nie więcej jak 2 filmy po południu i wieczorem**

W diagnozie widzimy 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.

W diagnozie widzimy 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

W diagnozie widzimy 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 odnoszenie 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 nauczycieli i rodziców w opracowaniu**

Cyberzaburzenia

Zjawisko i jego diagnoza

**Zamów przez www.cps.edu.pl lub
bonumhumanum.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 długiej 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 **60 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

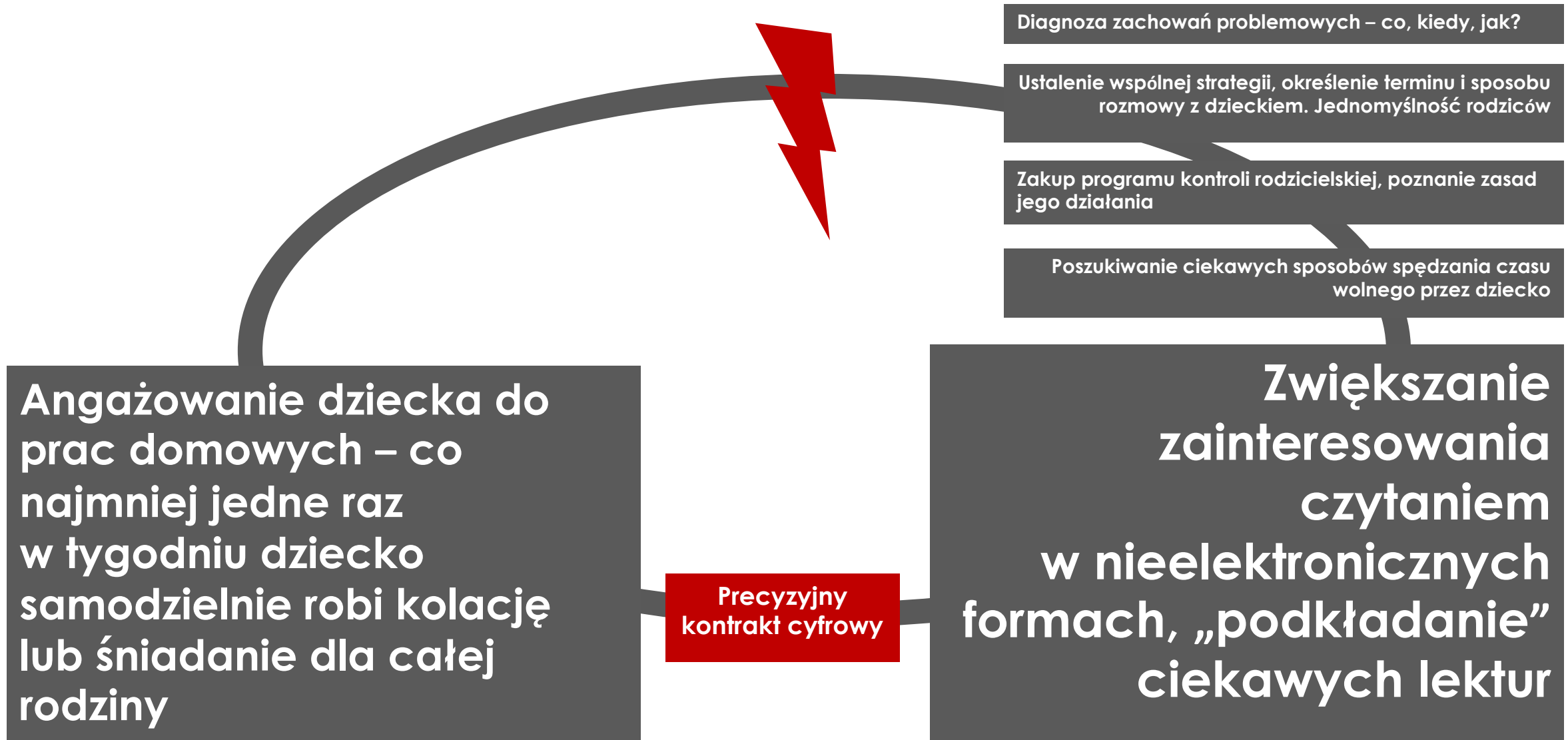
Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny



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

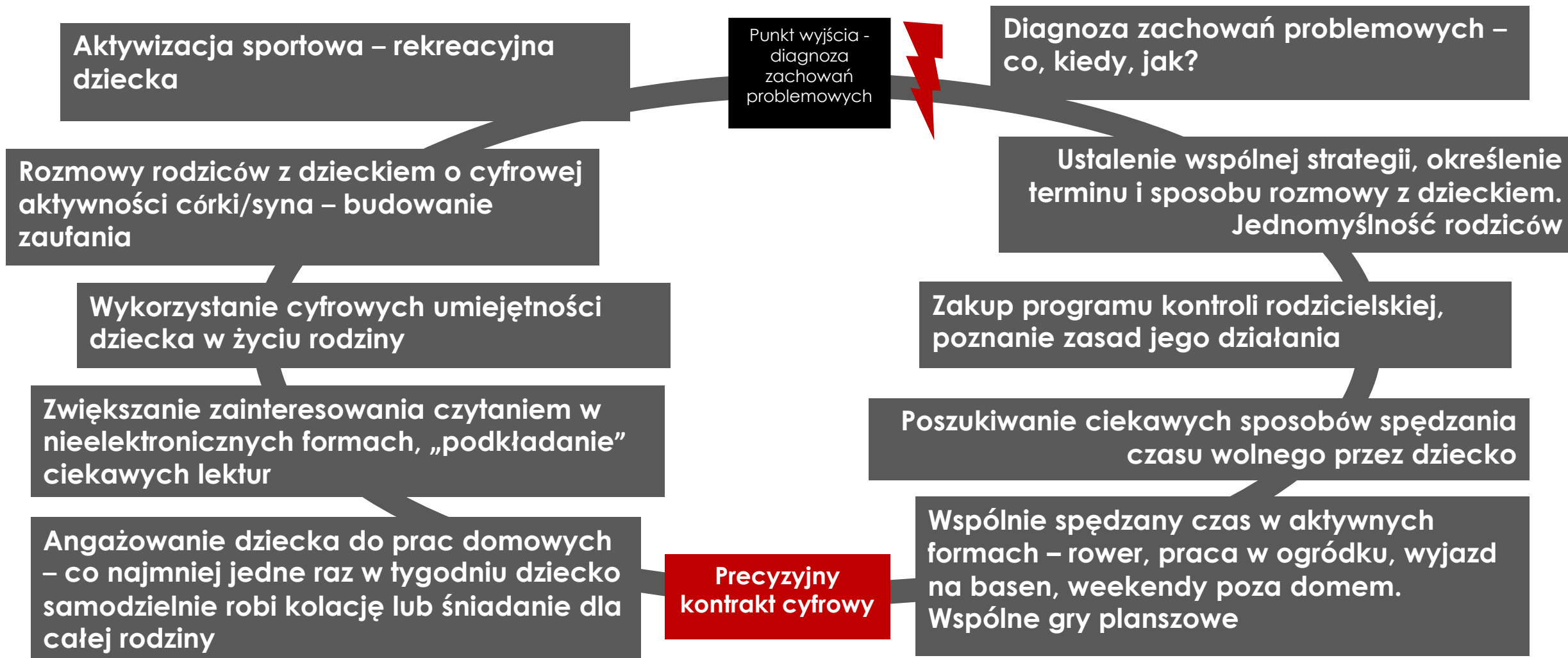
Poszukiwanie ciekawych sposobów spędzania czasu wolnego przez dziecko

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

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

Precyzyjny kontrakt cyfrowy

Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny



Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny

Co możesz jeszcze zrobić?

Znajdź dziecku „**Najważniejsze zadanie dnia**” (**NZD**) – powinna być to konkretna czynność, za którą będzie **w pełni odpowiedzialne** (np. pomoc mamie, pomoc rodzeństwu, referat na zajęcia, szukanie prezentu na urodziny babci, pójście z psem do weterynarza, pomoc w przygotowaniu kolacji etc.).

- **NZD** musi być wyzwaniem dla dziecka (nie może być za łatwe)
- Musi mieć wysoki priorytet
- W zależności od specyfiki – powinno się nim zajmować w każdej wolnej sekundzie, w określonym czasie
- Powinno się zamknąć w jednym dniu
- Po wykonaniu zadania dajemy dziecku wzmocnienie np. „Gratuluję – właśnie osiągnąłeś kolejny sukces!”

Co możesz jeszcze zrobić?

Zadań jest dużo? Zróbcie harmonogram. To fundament dobrze zorganizowanego dnia. Taki model bardzo pomoże dziecku w przyszłości – będzie lepiej sobie radziło same.

- **Harmonogram** umieść w widocznym miejscu (zapisanie czegoś znacząco zwiększa szansę na wykonanie) np. zawieś w pokoju, na lodówce, na lustrze etc.
- W razie konieczności – kup kalendarz/organizer, zapełniaj go zadaniami razem z dzieckiem – lepiej je zapamięta.
- Wyznacz **konkretny czas** – ta reguła znacząco zniechęca do korzystania z tzw. rozpraszaczy (sprawdzanie maili, messenger, facebooka) jak „tykający zegar”!

Co możesz jeszcze zrobić?

Buduj poczucie satysfakcji dziecka

z wykonywanych działań. Osiągniesz to w trzech krokach:

Po pierwsze:

(A)każesz coś zrobić/prosisz o coś **ponieważ wiesz, że właśnie ono robi to świetnie**. W ten sposób pokazujesz, że nie chodzi o samo zadanie, ale budujesz jego dobrą samoocenę.

(B) dzięki temu dziecko łatwiej buduje własne przekonanie, że **JEST LUB MOŻE BYĆ W CZYMŚ NAPRAWDĘ DOBRE**.

(C) pozwól mu na samodzielność – w ten sposób **okażesz dziecku zaufanie i zapewnisz mu poczucie podmiotowości**.

Co możesz jeszcze zrobić?

❑ Po drugie: **dawaj szybką informację zwrotną/feedback:**

(A) Gdy dziecko poświęca czas temu, na czym Ci zależy – co pewien czas sprawdzaj jak mu idzie i dawaj wzmocnienia.

(B) Podpowiadaj wskazówki, pokazuj, do jakiego punktu zmierza, czy kroki, jakie podejmuje są dobre, czy może wymagają korekty (pamiętaj, że dziecko nie wszystko umie).

(C) Gdy dasz taką informację – wzmocnienie dopiero na końcu – możesz pojawić się poczucie frustracji.

(D) Częsty feedback wymaga zaangażowania, ale buduje poczucie większej kontroli i bezpieczeństwa. Na końcu wynik jest lepszy.

Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny

Co możesz jeszcze zrobić?

- ❑ Po trzecie: **przypominaj, że to co dziecko robi jest ważne:**
 - (A)** Zadanie, które mu powierzasz musi mieć znaczenie.
 - (B)** Nawet, jeśli jest to codzienna praca – sprzątanie łazienki, wynoszenie śmieci, wyprowadzanie psa, pomoc w kuchni – przypomnij, dlaczego jest to ważne dla całej rodziny.
 - (C)** Omawiaj konsekwencje jego pracy, pokazuj, jak wpływa to na życie całej rodziny, mocno akcentuj plusy.
 - (D)** Pamiętaj, że nikt nie robi lubić rzeczy „nieważnych”.

Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny

Pamiętaj, że dajesz przykład

Pomyśl, czy problem cyberzaburzenia nie odnosi się w podobnej mierze **do Ciebie!**

- Zastanów się nad tym, w jaki sposób sam korzystasz ze smartfona, TV i komputera. Czy nie robisz tego częściej od dziecka?
- Sprawdź czy Twój smartfon nie zakłóca Twojej komunikacji z dzieckiem?
- Zastanów się w jaki sposób korzystasz z Internetu w obecności innych domowników?
- Oglądając z dzieckiem TV nie korzystaj ze smartfona
- Spędzaj aktywnie czas, zachęcaj do tego dziecko.
- Ogranicz korzystanie z portali społecznościowych i oglądanie seriali.

Działania wspierające dziecko w wychodzeniu z cyberzaburzeń na poziomie rodziny

Pomyśl, czy Twoje dziecko ma **HOBBY**

Jeśli są to gry komputerowe i Internet – poszukaj z nim innego sposobu rekreacji! **Poszukaj hobby**, które wymaga aktywności ruchowej i/lub poznawczej:

- Będzie ono ćwiczyć charakter Twojego dziecka.
- Poszerzy jego wiedzę.
- Spowoduje, że poczuje się w czymś dobre.
- Będzie dla niego dobrym azylem i źródłem pozytywnych wrażeń i emocji.
- Przysporzy mu wiele inspirujących znajomości, a także rozwinie jego kompetencje społeczne.
- Nauczy dziecko systematyczności.
- Zapewni wzbogacający pozytywny i bezpieczny „haj bez dopalaczy”.

Rozwój cyberzaburzenia jako wynik interakcji czynników wewnętrznych i zewnętrznych

Punkty wyjścia

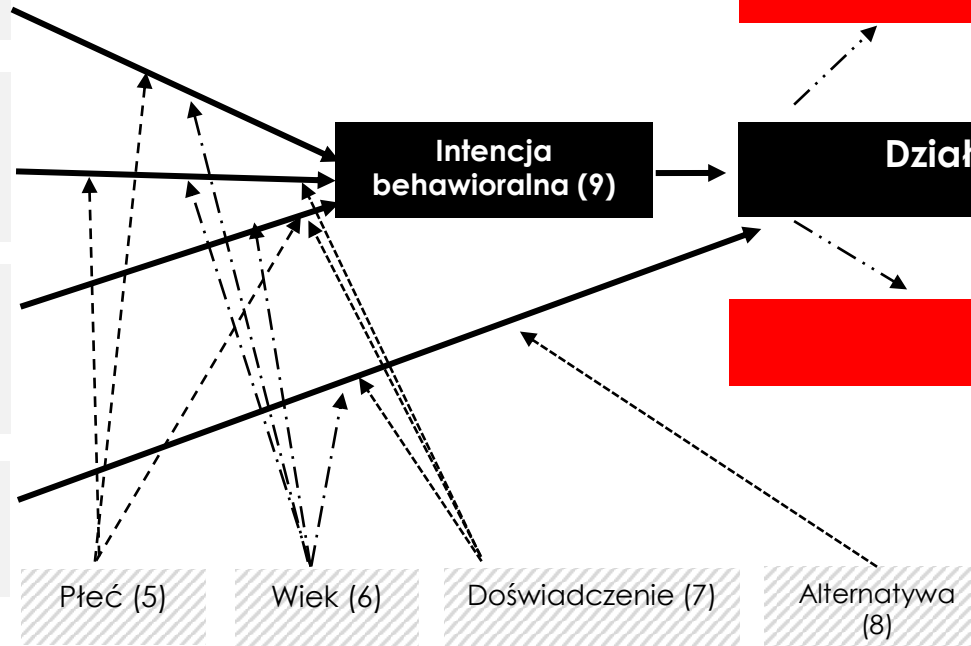
Chęć wykonania czynności – zadania (1)

Oczekiwany wysiłek – determinacja w pokonaniu trudu (2)

Działanie wpływu społecznego (3) (robią to inni, czekamy na ciebie)

Dysponowanie możliwościami – posiadane narzędzia, czas (4)

Zmienne i reakcje



Wynik

Satysfakcja (11)

Działanie w systemie TC (10)

Satysfakcja (11)

Klucz do profilaktyki

Granice

mariusz@cps.edu.pl

t.kozlowski@pcsb.pl

Materiał opracowany przez Centrum Profilaktyki Społecznej i Fundację Bonum Humanum



CENTRUM PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ
www.cps.edu.pl



BONUM HUMANUM



PCSB

Zamów szersze opracowanie przez
www.cps.edu.pl lub bonumhumanum.pl