

ANNA BORKOWSKA, MARTA WITKOWSKA

# LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!

---

Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII–VIII  
szkół podstawowych



Fundacja  
Poza  
Schematami

Loguj się z głową!  
Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka  
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:  
Fundacja Poza Schematami  
pozaschematami@wp.pl  
www.fundacijapozaschematami.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Warszawa 2019

## SCENARIUSZ NR 1

## Temat: (Nad)używanie Internetu

## Cele zajęć

- Weryfikacja przekonań dotyczących korzystania z Internetu przez rówieśników uczniów.
- Zwiększenie świadomości dotyczącej własnych schematów korzystania z Internetu.
- Rozpoznanie zachowań, które świadczą o bezpiecznym używaniu Internetu i gier komputerowych/online oraz zachowań, które mogą wskazywać na trudności w tym zakresie.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE/UWAGI
1.	<b>Przeciętny nastolatek w sieci</b>	Sonda klasowa Dyskusja na forum	<p><b>W formie offline:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 2 karteczki (zielona i czerwona dla każdego ucznia)</li> <li>▶ Załącznik nr 1 – pytania do przygotowania prezentacji dla uczniów</li> <li>▶ Projektor</li> </ul> <p><b>W formie online:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ankieta przygotowana w aplikacji (np. Kahoot!)</li> <li>▶ Uczniowie powinni mieć możliwość użycia swoich telefonów komórkowych</li> </ul>
2.	<b>Moje ścieżki w Internecie</b>	Praca indywidualna Dyskusja w parach	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Duży arkusz papieru</li> <li>▶ Mazaki</li> </ul>
3.	<b>Bezpieczne korzystanie z Internetu</b>	Burza mózgów Podsumowanie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 2 – „Moje ścieżki w Internecie”</li> <li>▶ Mazaki</li> </ul>

## Wprowadzenie

Wprowadź uczniów w tematykę zajęć. Powiedz, że podczas dzisiejszego spotkania zastanowicie się wspólnie nad tym, co to znaczy bezpiecznie lub nieco mniej bezpiecznie korzystać z Internetu i gier komputerowych lub gier online. Podkreśl, że postaracie się przyjrzeć temu,

w jaki sposób zazwyczaj Internetu używają młodzi ludzie w wieku uczniów i temu, jak sami uczniowie go używają. Zastanowicie się również, co dla nich znaczy nadmierne używanie Internetu i gier komputerowych/online, i dlaczego.

### 1. Przeciętny nastolatek w sieci

Zaproś uczniów do krótkiej sondy klasowej, podczas której przyjrzyście się wspólnie przekonaniom uczniów na temat tego, co według nich oznacza bezpieczne korzystanie z Internetu i gier komputerowych, i w jaki sposób z Internetu korzystają ich rówieśnicy. Powiedz, że każdą odpowiedź będziecie porównywać z wynikami badań przeprowadzonych wśród polskich nastolatków.

(Pytania w sondzie obejmują obszary: ilości czasu spędzanego w Internecie, narzędzia dostępu, używania portali społecznościowych, chronienia swojej prywatności w sieci, najczęstszych aktywności w Internecie, gier online, uważności na czas spędzany w sieci, twórczości w sieci.) Dane przedstawione w sondzie oparte są na badaniach polskich nastolatków pomiędzy 13 a 17 rokiem życia.

Rozdaj każdemu uczniowi dwie karteczki, za pomocą których będzie udzielał odpowiedzi (np. zieloną – głos na TAK i czerwoną – głos na NIE). Po wyświetleniu pytania uczniowie głosują poprzez podniesienie karteczek, liczba głosów oddana na każdą odpowiedź jest zapisywana na tablicy. Po każdym pytaniu nauczyciel podaje odpowiedź i sprawdza, jakie było przekonanie klasy (warto zachęcić uczniów, aby zaznaczali na własny użytek, czy ich przypuszczenie było trafne).

Po zakończeniu sondy podsumujcie wynik klasowy i sprawdźcie, ile poprawnych odpowiedzi udało się wam zdobyć. Możesz zapytać również uczniów, czy któryś z nich miał bardzo dużą trafność swoich przewidywań.

#### Pytania do dyskusji:

- *Co myślicie o naszym wyniku? Czy Wasze przewidywania okazały się spójne z danymi z badań?*
- *W jakich kwestiach byliście najbardziej spójni, a w których najczęściej zdarzało wam się mylić?*
- *Czy czujecie się podobni do badanych nastolatków w sposobach używania Internetu?*
- *Czy któryś wynik was zaskoczył? Dlaczego?*
- *Może z którąś z odpowiedzi się nie zgadzacie? Jeśli tak, to dlaczego?*
- *Co myślicie teraz o używaniu Internetu przez polskie nastolatki? Czy jakaś sprawa wydała wam się szczególnie istotna? Jakie ogólne wnioski im się nasuwają?*

- *Czy w tym obrazie korzystania z Internetu przez polskie nastolatki jest coś, co może budzić zaniepokojenie?*
- *Czy widzicie jakieś pozytywne aspekty aktywności Waszych rówieśników w sieci?*

To zadanie można przeprowadzić również w formie krótkiej ankiety online, jeśli regulamin szkoły nie zakazuje używania telefonów komórkowych w szkole. Można skorzystać np. z aplikacji Kahoot!, która umożliwi nauczycielowi założenie darmowego konta. Jest to o tyle wygodne, że aplikacja automatycznie podlicza wyniki i podaje je w formie wykresu. Przeprowadzenie sondy w formie online wymaga wcześniejszego przygotowania jej przez nauczyciela.

#### Podsumowanie

Przypomnij uczniom o tym, że doniesienia z badań to wyniki uśrednione, tak też w tym przypadku widzimy ogólny obraz nastolatków. Nie oznacza to, że nie zdarzają się sytuacje, w których młodzi ludzie w sieci zachowują się inaczej – uczniowie też mogą mieć inne osobiste doświadczenia. Podkreśl, że wyniki badań pokazują ogólny trend – a jest nim spędzanie w Internecie coraz więcej czasu, a bardziej szczegółowo – bycie właściwie stale online, ponieważ bardziej popularny jest dostęp mobilny, za pomocą lepszych smartfonów i ogólnodostępnych hot-spotów (punktów darmowego dostępu z WiFi). Być może właśnie z tego powodu trudniej kontrolować, jak dużo czasu spędzamy online. Powszechna aktywność młodych ludzi w mediach społecznościowych również pochłania wiele czasu, ponieważ sama ich konstrukcja zachęca nas do tego – jesteśmy zalewani informacjami i powiadomieniami, które nierzadko są dostępne tylko przez chwilę. Podobnie jest z grami online, które są coraz bardziej realistyczne i zróżnicowane. Sami badani nastolatki zauważyły, że Internet często pochłania zbyt dużą część ich życia. Kolejną niepokojącą kwestią jest fakt, że młodzi ludzie uczą się Internetu sami, więc w trudnych sytuacjach, z którymi mogą się spotkać w sieci, nie towarzyszy im nikt, kto pomógłby znaleźć rozwiązanie. Młodzi też konsumują Internet dość biernie – niewielu z nich tworzy w sieci, więc być może niewielu czuje, że ma wpływ na to, co się w sieci dzieje.

Zaproś uczniów do kolejnego ćwiczenia, w którym będą mogli przyjrzeć się temu, jak oni używają Internetu.

### 2. Moje ścieżki w Internecie

Rozdaj każdemu uczniowi kartę „Moje ścieżki w Internecie” (załącznik nr 2). Poproś, aby każdy z nich indywidualnie zastanowił się, w jaki sposób zazwyczaj używa Internetu (i gier – jeśli gra) i zaznaczył swoje odpowiedzi na karcie. Po ukończeniu pracy przez wszystkich uczniów poproś ich o dobranie się w pary. W parach uczniowie wymieniają się swoimi kartami. Zadaniem każdego z nich jest przyjrzenie się odpowiedziom kolegi lub koleżanki i zaznaczenie tych elementów, które świadczą o bezpiecznym korzystaniu z Internetu i tych, na które warto zwrócić uwagę, aby świat online nie zaczął być problemem. Powiedz uczniom, że nie muszą się zgadzać z uwagami kolegi/koleżanki, ale czasami spojrzenie na własne przyzwyczajenia oczami innej osoby może pozwolić zauważyć coś, czego oni nie dostrzegają.

Jeśli uczeń nie chce pracować w parze, może przyrzyć się swoim odpowiedziom i spróbować samodzielnie zdecydować, które przyzwyczajenia świadczą o bezpiecznym używaniu Internetu, a które obszary wymagają od niego/niej trochę pracy, aby używanie Internetu pozostało bezpieczne.

#### Po zakończeniu pracy przez uczniów zapytaj:

- Czy zadanie było dla nich łatwe/trudne?
- Czy udało im się zidentyfikować, jakie zachowania mogą sprzyjać bezpiecznemu korzystaniu z sieci, a jakie przeszkadzać?
- Czy uwagi kolegi/koleżanki były dla nich oczywiste/ciekawe/zaskakujące?
- Czy dostrzegli w odpowiedziach kolegi/koleżanki coś, na co sami nie zwrócili uwagi u siebie?

### 3. Bezpieczne korzystanie z Internetu

Zaproś uczniów do krótkiej burzy mózgów, podsumowującej dzisiejsze zajęcia. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru na dwie części. Powiedz uczniom, że ich zadaniem będzie zebranie po

jednej stronie wszystkich zachowań świadczących o bezpiecznym lub racjonalnym korzystaniu z Internetu i gier, a po drugiej – zachowań, które mogą niepokoić i świadczyć o braku równowagi pomiędzy światem online i offline.

#### Zwróć szczególną uwagę na:

##### Bezpieczne korzystanie

- Planowanie czasu spędzanego przed urządzeniem.
- Kontrolę czasu w trakcie używania.
- Możliwość rezygnacji z korzystania z Internetu czy grania bez przeżywania silnych negatywnych emocji.
- Posiadanie alternatywnych zajęć lub sposobów na spędzanie wolnego czasu.
- Posiadanie sieci kontaktów offline.
- Brak konfliktu pomiędzy używaniem Internetu/graniem, a obowiązkami szkolnymi i domowymi.
- Różnorodność w wykorzystywaniu Internetu.
- Przenoszenie aktywności online do offline i offline do online (np. prowadzenie strony schroniska dla zwierząt i jednocześnie zaangażowanie w kwesty na jego rzecz).

##### Problemowe korzystanie

- Bardzo długie aktywności w sieci bez przerwy.
- Trudność z kontrolowaniem czasu.
- Zaniedbywanie obowiązków.
- Rezygnowanie z dotychczasowych zajęć/hobby.
- Izolowanie się od znajomych.
- Surfowanie w sieci, przeglądanie mediów społecznościowych, granie nawet, jeśli nie sprawia to przyjemności.
- Przeżywanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, kiedy trzeba przestać grać (rozdrażnienie, niepokój, apatia, nuda itp.).
- Wyraźne przedkładanie życia online nad życie offline.

Na zakończenie zajęć zapowiedz uczniom, że podczas kolejnych spotkań porozmawiacie zarówno o tym, jakie mogą być skutki problemowego używania Internetu i gier, i jak je rozpoznać, ale również o tym, jak skutecznie równoważyć swoją aktywność online i offline oraz dlaczego to takie ważne.

## ZAŁĄCZNIK NR 1A

### Przeciętny nastolatek w sieci – sonda klasowa<sup>1</sup>

- 1. Przeiętny nastolatek spędza w Internecie codziennie około:**
  - 3 godziny
  - 5 godzin
  
- 2. Ponad 5 godzin dziennie spędza w Internecie:**
  - 1/3 nastolatków
  - 1/3 chłopców, dziewczyny nie siedzą tak długo w sieci
  
- 3. Z Internetu nie korzysta w ogóle:**
  - mniej niż 1% nastolatków
  - nie ma takiej możliwości, wszyscy młodzi ludzie korzystają z sieci
  
- 4. Chłopcy częściej niż dziewczyny używają komputera stacjonarnego**
  - tak
  - nie
  
- 5. Profil na jakimkolwiek portalu społecznościowym ma:**
  - prawie 80% nastolatków
  - ponad 90% nastolatków
  
- 6. Czy nastolatki chronią swoją prywatność w Internecie?**
  - praktycznie nikt nie ustawia prywatności – wszyscy chcą być jak najbardziej widoczni
  
- 7. Większość zaczynała swoją przygodę z Internetem w towarzystwie rodziców**
  - większość ogranicza dostęp do swoich kont w mediach społecznościowych, ponieważ prywatność jest dla nich ważna
  - tak
  - nie
  
- 8. Do czego młodzież głównie używa Internetu?**
  - do nauki
  - do rozrywki i rozmów ze znajomymi
  
- 9. Jak myślisz, jak wiele nastolatków gra w gry online?**
  - większość nastolatków gra
  - mniej niż 1/3
  
- 10. Czy nastolatki niepokoją się tym, jak dużo czasu zajmuje im Internet?**
  - nie, to raczej rodzice uważają, że nastolatki za dużo czasu spędzają w Internecie
  - tak, wielu z nich zauważa, że Internet zabiera im dużo czasu
  
- 11. Jak myślisz, jak dużo młodych tworzy coś własnego w sieci – prowadzi bloga, tworzy filmiki, muzykę?**
  - całkiem sporo, około 1/3
  - niezbyt wielu

<sup>1</sup> Kamieniecki, W. i in. (2016). *Raport Nastolatki 3.0*, NASK, Warszawa [online: <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html>].

## ZAŁĄCZNIK NR 1B

### Wersja dla nauczyciela z komentarzami

- Przeciętny nastolatek spędza w Internecie codziennie około:  
**3 godziny**
- Ponad 5 godzin dziennie spędza w Internecie:  
**1/3 nastolatków.**  
Około 1/3 nastolatków w Internecie spędza 5 godzin dziennie lub więcej. Poza tym dziewczyny korzystają z Internetu nieco częściej niż chłopcy (wiele razy dziennie/cały czas – w domu: prawie 83% dziewczyn w stosunku do prawie 78% chłopców; w drodze do domu/szkoły: prawie 34% dziewcząt i 24% chłopców).
- Z Internetu nie korzysta w ogóle:  
**Mniej niż 1% nastolatków.**  
Około 0,7% nastolatków nie używa Internetu.
- Chłopcy częściej niż dziewczyny używają komputera stacjonarnego.  
**Tak.**  
Chłopcy przy komputerze stacjonarnym spędzają dziennie około 1,5 godziny (częściej używają go do gier), a dziewczyny – niecałe 30 minut. Dziewczyny z kolei używają głównie telefonu komórkowego.
- Profil na jakimkolwiek portalu społecznościowym ma:  
**Ponad 90% nastolatków.**  
94,6% nastolatków ma konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym (najpopularniejszy jest Facebook – 59%, a drugi w kolejności Snapchat – 37,5%).
- Czy nastolatki chronią swoją prywatność w Internecie?  
**Większość ogranicza dostęp do swoich kont w mediach społecznościowych, ponieważ prywatność jest dla nich ważna.**
- Prawie 60% nastolatków ogranicza dostęp do swoich kont w obawie o prywatność, prawie 22% nie widzi takiej potrzeby, a prawie 2% po prostu nie wie, jak to zrobić.
- Większość zaczynała swoją przygodę z Internetem w towarzystwie rodziców.  
**Nie.**  
Aż 69% obecnych nastolatków obsługi komputera i używania Internetu nauczyło się samo, tylko 22% towarzyszyli rodzice, a 10% – nauczyciele.
- Do czego młodzież głównie używa Internetu?  
**Do rozrywki i rozmów ze znajomymi.**  
Około 90% młodych internautów używa Internetu do komunikacji i rozrywki, ale wielu z nich twierdzi, że wykorzystuje Internet również do nauki.
- Jak myślisz, jak wiele nastolatków gra w gry online?  
**Mniej niż 1/3.**  
Około 23% nastolatków deklaruje, że gra online, a prawie 37% nie robi tego w ogóle.
- Czy nastolatki niepokoją się tym, jak dużo czasu zajmuje im Internet?  
**Tak, wielu z nich zauważa, że Internet zabiera im dużo czasu.**  
Ogólnie, ponad 80% nastolatków dostrzega, że spędzają przed ekranem więcej czasu, niż pierwotnie planowali, prawie 30% zdarza się zaniedbywać szkolne obowiązki, a około 20% potrafi zaryzykować niewyspanie po to, żeby posiedzieć dłużej przed komputerem.
- Jak myślisz, jak dużo młodych tworzy coś własnego w sieci – prowadzi bloga, tworzy filmiki, muzykę?  
**Niezbyt wielu.**  
Twórcami w sieci jest mniej niż 5–7% młodych ludzi.

**ZAŁĄCZNIK NR 2**

**„Moje ścieżki w Internecie” – karta pracy dla ucznia**

Zastanów się, w jaki sposób korzystasz z Internetu na co dzień i zaznacz swoje odpowiedzi na skali pomiędzy „bardzo rzadko” a „bardzo często”.

**Spędzam w Internecie więcej czasu, niż zamierzałem/zamierzałam.**

bardzo rzadko

bardzo często

**Trudno mi odłożyć telefon/zamknąć komputer i zająć się innymi rzeczami.**

bardzo rzadko

bardzo często

**Łapię się na tym, że przeglądam media społecznościowe/YouTube nawet nie zastanawiając się, co oglądam.**

bardzo rzadko

bardzo często

**Dostosowuję czas spędzany online do tego, ile mam rzeczy zaplanowanych danego dnia.**

bardzo rzadko

bardzo często

**Używam Internetu do bardzo wielu rzeczy – spotkań ze znajomymi, odrabiania lekcji, poszukiwania informacji, oglądania filmików.**

bardzo rzadko

bardzo często

**Zarywam noce na siedzenie w sieci.**

bardzo rzadko

bardzo często



## LOGUJ SIĘ z głową!

*Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych*

**Odwołuję spotkania ze znajomymi, ponieważ wolę pobyć dłużej online.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Mogę bez problemu odłożyć telefon/komputer, jeśli wymaga tego sytuacja.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Życie offline jest ważniejsze niż życie online.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Sporo rzeczy robię i online, i offline jednocześnie.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Potrafię przerwać granie/surfowanie po sieci, nawet jeśli wolałbym/wolałabym trochę jeszcze posiedzieć.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Z powodu mojej internetowej aktywności cierpią moje obowiązki.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Spędzam w sieci godziny, nawet jeśli nie sprawia mi to przyjemności.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

**Uważam, że Internet to tylko jedna z wielu ciekawych rzeczy, którymi mogę się zająć.**

---

bardzo rzadko

bardzo często

## SCENARIUSZ NR 2

Temat: Dlaczego tak trudno odłożyć telefon i wyjść z gry?

## Cele zajęć

- Poszerzenie wiedzy uczniów o czynnikach zwiększających ryzyko uzależnienia od gier.
- Zwiększenie wiedzy uczniów na temat mechanizmów psychologicznych wykorzystywanych przez twórców gier, które mogą wzmacniać podatność na uzależnienie.

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	<i>Moje ulubione zajęcia</i>	Praca indywidualna Praca na forum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kartki papieru</li> <li>▶ Długopisy</li> </ul>
2.	<i>Dlaczego lubimy niektóre formy spędzania czasu bardziej niż inne?</i>	Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Duży arkusz papieru</li> <li>▶ Mazaki</li> </ul>
3.	<i>Teoria wzmocnień, czyli co sprawia, że uzależniamy się od czynności</i>	Miniwykład	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 1 – „Gry komputerowe – wiedza w pigułce”</li> </ul>
4.	<i>Jak wciągają nas gry?</i>	Dyskusja grupowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 2 – „Uzależniające cechy gier”</li> </ul>

## 1. „Moje ulubione zajęcia”

Poproś uczniów, aby zapisali na kartce papieru pięć rzeczy (aktywności, zajęć), które sprawiają im największą przyjemność, które najbardziej lubią robić. Gdy uczniowie skończą pracę, poproś, aby chętni podzielili się z grupą swoimi przemyśleniami i opowiedzieli, jakie zajęcia wpisali na swoich kartkach. Następnie zapytaj, czy na liście ulubionych zajęć znalazły się aktywności związane z korzystaniem z Internetu. Poproś, aby podnieśli ręce ci uczniowie, którzy umieścili na liście gry komputerowe (nie ważne, czy będą to gry na komputer, konsolę czy na smartfony). Policzcie wspólnie, jaki procent w waszej klasie stanowią gracze.

## Komentarz:

Powiedz uczniom, że granie w gry komputerowe (tą nazwą określamy także gry na konsoli czy smartfonie) jest obecnie jedną z najpopularniejszych aktywności online wśród nastolatków na świecie, także w Polsce. Co czwarty nastolatek przyznaje, że codziennie gra w gry internetowe – jest to trzecia najpopularniejsza aktywność w sieci po oglądaniu filmów oraz wizytach na portalach społecznościowych<sup>2</sup>. Badania pokazują, że chłopcy relatywnie więcej niż dziewczęta grają w gry, szczególnie w gry online<sup>3</sup>. Wielu graczy przyznaje, że często trudno im regulować czas gry, co sprawia, że grają więcej i dłużej, niż planowali, niekiedy kosztem obowiązków domowych czy szkolnych.

## 2. Dlaczego lubimy niektóre formy spędzania czasu bardziej niż inne?

Zaproś uczniów do odpowiedzi na pytanie „Dlaczego lubimy niektóre formy spędzania czasu bardziej niż inne?” (np. wolimy grać zamiast odrabiać lekcje).

Wypowiedzi uczniów zapisz na plakacie.

**Przykładowe odpowiedzi:** sprawiają nam przyjemność, dzięki nim czujemy się zrelaksowani, bawią nas, są interesujące, ich wykonanie jest dla nas łatwe i przyjemne, dzięki nim nie nudzimy się, możemy ćwiczyć umiejętności i być coraz lepsi (np. w przypadku gier), można zdobyć nagrody (np. w grach) itp.

## 3. Teoria wzmocnień, czyli co sprawia, że uzależniamy się od czynności

Na nasze zachowanie i wybory ma wpływ wiele czynników takich, jak np. nasze potrzeby, oczekiwania, nastrój, w jakim jesteśmy, a także nasze wcześniejsze doświadczenia i konsekwencje, jakie niesie za sobą dana czynność. Jedną z teorii wyjaśniających zachowania ludzi, zwana teorią wzmocnień, mówi o tym, że człowiek chętniej podejmuje czynności, które mają pozytywne konsekwencje (nagrody), a unika zachowań, które przynoszą negatywne lub nieprzyjemne efekty. Nagrodą (inaczej wzmocnieniem pozytywnym) mogą być różne rzeczy – jedzenie, pieniądze, dobre oceny, zainteresowanie ze strony innych osób, pochwała, punkty w grze czy przejście kolejnego poziomu. Jednym słowem wszystko, co kojarzy nam się z przyjemnością. Ogromną rolę w procesie regulacji naszych zachowań odgrywa nasz mózg, a konkretnie tzw. układ nagrody. Odpowiada on za odczuwanie przyjemności i rozprowadzanie specjalnymi szlakami w mózgu dopaminy, która motywuje nas do powtórzenia czynności i większego zaangażowania w zadanie sprawiające przyjemność.

Dzieje się tak na przykład w przypadku takich czynności, jak granie w gry, które ludzie odczuwają jako bardzo przyjemne. Dlaczego granie jest takie przyjemne? Jak pokazują badania, najwyższy poziom dopaminy w mózgu uwalniany jest wtedy, gdy jest 50% szansy na wygraną czy pojawienie się jakiegoś bodźca. Jest to poziom niepewności i losowości, który zapewniają gry. Sama świadomość i oczekiwanie na nagrodę (np. zdobycie punktów) staje się nagradzające i sprawia przyjemność. I powoduje, że chętnie tę czynność powtórzymy.

Te psychologiczne prawidłowości doskonale wykorzystują producenci gier, którzy stosują różne sposoby, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej.

## 4. Dyskusja grupowa „Jak wciągają nas gry?”

Zaproś uczniów do podzielenia się swoimi doświadczeniami z grania i dyskusji o cechach gier, które wciągają gracza w wirtualny świat.

### Zapytaj uczniów:

- Czy zdarzyło im się, że trudno im było przestać grać? Jeśli tak, to dlaczego?
- Jeśli sami nie doświadczyli takiej sytuacji – jak myślą, dlaczego innym ludziom często sprawia to problem?
- Czy potrafią wymienić cechy gier, które sprawiają, że mamy ochotę grać dłużej i trudno nam „wyjść z gry”? Zachęć uczniów do wymienienia konkretnych przykładów.
- Co można zrobić, aby „grać z głową” tak, aby gra była przyjemną rozrywką, a granie nie powodowało szkód?

Na zakończenie dyskusji rozdaj uczniom materiał „Jak wciągają nas gry?”. Zachęć klasę do zapoznania się z opisanymi w nim uzależniającymi mechanizmami. Jeśli wystarczy wam czasu, zapytaj uczniów, co sądzą o przedstawionych w materiale sposobach działania producentów gier.

<sup>2</sup> EU Kids Online. Findings, Methods, Recommendations, 2014.

<sup>3</sup> Raport z badania Nastolatki 3.0, NASK, 2017.

## ZAŁĄCZNIK NR 1

## Gry komputerowe – wiedza w pigułce

W gry komputerowe grają obecnie miliony ludzi na świecie. Coraz częściej gry są dostępne w telefonach komórkowych. Ogromna grupa graczy to dzieci i młodzież, dla których gry stanowią coraz bardziej powszechną formę spędzania wolnego czasu. Grać zaczynają dzieci coraz młodsze, nierzadko już w wieku przedszkolnym.

Jako jeden z najbardziej poważnych skutków nadmiernego korzystania z gier komputerowych, na które szczególnie podatne wydają się dzieci i młodzież, wskazuje się uzależnienie od grania. Po wielu latach debat i kontrowersji wokół tego zjawiska Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) umieściło w 2013 roku w piątej edycji Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych (DSM-V) zaburzenie korzystania z gier internetowych (ang. IGD – Internet Gaming Disorder). Zaburzenie korzystania z gier internetowych zostało zdefiniowane w DSM-V jako uporczywe i powracające używanie Internetu, którego celem jest korzystanie z gier niemających charakteru hazardowego, prowadzące do istotnych szkód lub wyczerpania<sup>4</sup>.

Przyczyny, dla których w przypadku części użytkowników granie w gry staje się problemem i zaczyna mieć szkodliwy wpływ na ich życie, są wielorakie. Spośród wielu czynników mających wpływ na rozwój uzależnienia można wyróżnić: specyficzne cechy samych gier, czynniki sytuacyjne związane z sytuacją życiową danej osoby (np. osamotnienie, negatywne relacje), czynniki biologiczne (np. ADHD) oraz osobowościowe (np. introwersja, niska samoocena, wycofanie społeczne). Czynniki ryzyka związane z uzależnieniem od gier mogą wywierać szczególnie silny wpływ we wczesnych okresach rozwojowych. Wskazuje się, iż dzieci i wczesne nastolatki są szczególnie

podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania Internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

Podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych, również w uzależnieniach behawioralnych istotną rolę odgrywa dopamina i tzw. układ nagrody. Okazuje się, iż czynności takie jak granie indukują zmiany chemiczne w układzie mezolimbicznym (układzie nagrody), podobnie jak czynią to środki chemiczne. Czynności aktywujące układ nagrody wywołują wzrost poziomu dopaminy, co skutkuje „zapamiętaniem” przez mózg danej czynności jako źródła przyjemności i satysfakcji. Rozregulowanie funkcjonowania układu nagrody pod wpływem czynności takich jak hazard czy granie w gry, podobnie jak w przypadku przyjmowania substancji psychoaktywnych, skutkuje utratą kontroli nad zachowaniem i pojawianiem się czynności kompulsywnych.

Ważnym czynnikiem zwiększającym ryzyko uzależnienia od grania są także specyficzne cechy samych gier. Gry komputerowe projektowane są w taki sposób, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej. Z jednej strony muszą być na tyle trudne, aby użytkownicy nie znudzi-li się zbyt łatwymi dla nich zadaniami, z drugiej strony muszą pozwalać grającym na odnoszenie, co jakiś czas, przynajmniej małych wygranych. Lista zabiegów stosowanych przez producentów gier, które mają sprawić, że gra będzie bardziej wciągająca, obejmuje m.in. tworzenie gier w niezwykle atrakcyjnej formie audiowizualnej, interaktywność, pozytywne i natychmiastowe wzmocnienia, wciągająca fabuła itp.

<sup>4</sup> Izdebski P., Kotyśko M., (2016) *Problemowe korzystanie z nowych mediów* [w:] Habrat B. (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2016.

## ZAŁĄCZNIK NR 2

## Uzależniające cechy gier

(Materiał dla uczniów)

Gry komputerowe projektowane są w taki sposób, aby gracze chcieli grać w nie jak najdłużej. Z jednej strony muszą być na tyle trudne, aby użytkownicy nie znudzili się zbyt łatwymi dla nich zadaniami, z drugiej strony muszą pozwalać grającym na odnośzenie, co jakiś czas, przynajmniej małych wygranych.

Lista zabiegów stosowanych przez producentów gier, które mają sprawić, że gra będzie bardziej wciągająca, jest długa. Najpopularniejsze z nich to:

- **Atrakcyjna forma** – współczesny poziom technologii umożliwia tworzenie gier w niezwykle atrakcyjnej formie audiowizualnej, która zwiększa realizm wirtualnego świata.
- **Poczucie kontroli** – gry dają graczom poczucie kontroli nad światem i wydarzeniami, w których uczestniczą. W wirtualnej rzeczywistości to oni, a nie rodzice i inni dorośli decydują, jak się zachowywać, w co się ubrać, jak i z kim spędzić czas. W nierzeczywistym świecie zdobywają realne dobra: poczucie władzy i kontroli, poczucie wpływu, szacunek, status społeczny.
- **Budowanie relacji** – gry online pozwalają dzieciom budować relacje z innymi graczami, co zaspokaja ich potrzebę kontaktów społecznych, daje im poczucie akceptacji. Dla niektórych z nich społeczność internetowa jest jedynym miejscem, w którym czują się ważne, potrzebne i lubiane.
- **Interaktywność** – główną cechą gier komputerowych jest ich interaktywność, co odróżnia je na przykład od telewizji. Gracz wykazuje osobiste zaangażowanie w wydarzenia na ekranie, może mieć wpływ na ich przebieg, od jego wysiłku zależy, czy pokona wyzwania, które napotyka w grze.
- **Bicie rekordu** – każda gra informuje grających, jaki jest najwyższy wynik w danym momencie.
- **Chęć pokonania najlepszego wyniku gry** (nawet jeśli aktualny rekord należy do gracza) sprawia, że grający jest w stanie poświęcić wiele godzin na granie.
- **Uzależnienie wygranych od pokonywania kolejnych poziomów** – w niemal każdej grze, poza grami RPG, gracz musi pokonywać kolejne poziomy różniące się stopniem trudności. Zazwyczaj pierwsze poziomy gry są bardzo łatwe, nawet początkujący gracze świetnie sobie radzą, szybko przechodzą do następnych poziomów i zdobywają nowe umiejętności. Za pomyślne wykonanie zadania gracz natychmiast jest nagradzany przejściem na wyższy poziom gry, co wzmacnia chęć kontynuowania grania. Wraz z rozwojem umiejętności grających gra staje się coraz trudniejsza, a przejście do następnego poziomu wymaga poświęcenia większej ilości czasu. Sukcesy w pokonywaniu kolejnych, coraz trudniejszych, poziomów dają graczowi poczucie zadowolenia z wykonania takiego zadania i sprawiają, że ciężko mu przestać grać.
- **Jakość wzmocnień (sukcesy i porażki)** – doświadczanie większej liczby wzmocnień pozytywnych, sukcesów i nagród niż porażek.
- **Nieregularne nagradzanie** – system zdobywania nagród jest zwykle zaprojektowany tak, aby gracz zdobywał nagrody za wykonanie określonego zadania. Grający nie wie nigdy, czy nastąpi to po jednej próbie, czy po kilku. Ma jednak pewność, że jeśli będzie grał wystarczająco długo, w końcu jego wysiłek zostanie nagrodzony. Utrzymuje to gracza w stałym napięciu i sprawia, że będzie grał dłużej w oczekiwaniu na zapowiedzianą nagrodę.
- **Wywoływanie stanu emocjonalnego pobudzenia podczas grania.**

- **Brak określonego zakończenia** – najbardziej uzależniająca są gry nieposiadające z góry określonego zakończenia, np. fabularne gry online. Pozwalają one graczom na dowolne kształtowanie kierunku, w jakim gra się rozwija, ale jednocześnie wymagają wykonywania złożonych zadań, często we współpracy z innymi graczami i poświęcania grze wielu godzin. Nieobecność podczas rozgrywki naraża gracza na krytykę ze strony partnerów i spadek w rankingu.
- **Ucieczka od rzeczywistości** – współczesne gry oferują dzieciom i nastolatkom niezwykłą możliwość, ucieczkę od prawdziwego świata w wymarzoną rzeczywistość. W grze mogą kreować swój własny świat, mogą stać się kimkolwiek chcą, osobą, którą nigdy nie mogliby być w prawdziwym życiu. W wirtualnej rzeczywistości mają okazję, aby zbudować nową tożsamość – postać obdarzoną cechami, które sami chcieliby mieć, mogą przeżywać ekscytujące przygody, nawiązywać satysfakcjonujące relacje i realizować fantastyczne plany.
- **Warianty gry i dodatki do gier** – powszechną strategią marketingową stosowaną przez producentów gier jest wypuszczanie na rynek nowych wariantów gier lub dodatków do nich, na przykład: nowych terenów do odkrycia w grach fabularnych, nowych umiejętności, zadań do wykonania czy bohaterów, których postaci można rozwijać.

## SCENARIUSZ NR 3

Temat: Spędzasz czas w Internecie, czy Internet zjada Twój czas?

## Cele zajęć

- Uświadomienie ryzyka związanego z nadmiernym zaangażowaniem w świat online.
- Umiejętność zidentyfikowania symptomów świadczących o nadużywaniu Internetu oraz umiejętność połączenia ich z problemami, jakie mogą wywoływać.
- Rozważenie różnych strategii, które mogą być pomocne osobom nadmiernie zaangażowanym w życie online.
- Uzyskanie informacji, w jakich sytuacjach i gdzie uczniowie mogą zwrócić się o pomoc.

Czas trwania: 45–60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE/UWAGI
1.	<b>Historie</b>	Praca w małych grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 1 – „Historie”</li> <li>▶ Mazaki</li> <li>▶ Arkusze papieru</li> </ul>
2.	<b>Czy Internet zjada Twój czas?</b>	Praca indywidualna Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 2 – „Czy Internet zjada Twój czas?”</li> </ul>
3.	<b>Skrzynka z poradami</b>	Burza mózgów Podsumowanie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Duży arkusz papieru</li> </ul>

## 1. Historie

Powiedz uczniom: *Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak można rozpoznać, że Internet zaczął zajmować zbyt dużo miejsca w naszym życiu i co można zrobić w takiej sytuacji.* Podziel uczniów na cztery zespoły. Każda z grup losuje 1 historię (załącznik nr 1).

Zadaniem uczniów jest przeanalizowanie historii

i poszukanie odpowiedzi na pytania:

- *Czy w życiu bohatera/bohaterki historii dzieje się coś niepokojącego?*

- *Jeśli tak, to jak można określić jego/jej problem?*
- *Jakie konsekwencje ponosi bohater/bohaterka historii? Jak się czuje? Jak się zachowuje? Co się z nim/nią dzieje?*
- *Co mogłoby się wydarzyć, gdyby sytuacja/zachowanie bohatera/bohaterki nie uległo zmianie?*

Trzy historie pokazują problematyczne korzystanie z Internetu i gier komputerowych, jedna opisuje osobę korzystającą z sieci w miarę bezpiecznie – choć tu



również uczniowie mogą dostrzec pewne ryzyka. Uczniowie zapisują swoje spostrzeżenia na arkuszach papieru. Po zakończeniu pracy w zespołach poprosz każdą grupę o zaprezentowanie historii i swoich odpowiedzi na forum. Zapisuj na tablicy/arkuszu papieru najważniejsze wnioski podawane przez każdą grupę. Aby mocniej zaangażować uczniów w ćwiczenie, możesz wprowadzić element rywalizacji między grupami – wszyscy członkowie grupy, która najszybciej wypracuje rozwiązanie, otrzymują nagrodę (może nią być np. drobna przekąska albo immunitet na następne odpytywanie przy tablicy).

#### Przykładowe odpowiedzi:

##### Historia Jaśka:

- **Niepokojące sygnały:** nadaktywność w sieci, brak uważności z kim nawiązuje znajomości (kolekcjonowanie znajomych), przeżywanie niepokoju i napięcia w sytuacjach, w których nie może korzystać ze smartfona, przekonanie, że jak tylko przestanie być dostępny online, to ominie go coś ważnego, przymus noszenia ze sobą telefonu i ciągłe sprawdzanie powiadomień, statusów, wiadomości.
- **Problem:** FOMO (fear of missing out, lęk przed wypadnięciem z obiegu), nadmierne korzystanie z Internetu.
- **Konsekwencje:** nawiązywanie powierzchownych znajomości, zmęczenie, problemy z koncentracją i snem, przeżywanie lęków i napięcia, kiedy jest się offline, nasilanie się wszystkich niepokojących sygnałów.
- **Jeśli problem będzie trwał:** problemy z koncentracją i ciągłe przerywanie czynności – poczucie braku skuteczności, bycie w stanie ciągłego alarmu – reagowanie na każde powiadomienie, nadmierne dzielenie się informacjami o sobie (oversharing), nasilanie się poczucia własnej nieatrakcyjności towarzyskiej, jeśli nie jest się online, coraz więcej czasu spędza w sieci.

##### Historia Poli:

- **Niepokojące sygnały:** huśtawka nastrojów zależna od liczby lajków, spędzanie dużej ilości czasu w mediach społecznościowych, rezygnacja z dotychczasowej pasji, umniejszanie własnych osiągnięć.

- **Problem:** nadmierne zaangażowanie w media społecznościowe (Instagram).
- **Konsekwencje:** pogorszenie/obniżenie samooceny, uzależnienie nastroju i poczucia własnej wartości od popularności profilu, odsuwanie się od przyjaciół.
- **Jeśli problem będzie trwał:** dalsze obniżanie samooceny, uzależnienie od mediów społecznościowych, izolowanie się, wycofanie się z jakichkolwiek aktywności.

##### Historia Filipa:

- **Niepokojące sygnały:** bardzo silne zaabsorbowanie graniem, przedkładanie grania nad jakiekolwiek inne aktywności, brak kontaktów z rówieśnikami, którzy nie grają, rezygnowanie ze snu, podejmowanie nieudanych prób ograniczenia grania, oszukiwanie rodziców, aby ukryć ilość grania, wybuchy złości, kiedy nie może grać, brak alternatywnych zajęć i relacji.
- **Problem:** poważne nadużywanie gier komputerowych.
- **Konsekwencje:** brak relacji i wsparcia ze strony rówieśników, przekonanie o braku silnej woli i utracie kontroli (nie może przestać grać, mimo podejmowanych prób), stałe zmęczenie i wyczerpanie nocnym trybem życia, przeżywanie skrajnych emocji, popadanie w coraz większe konflikty w domu i w szkole.
- **Jeśli problem będzie trwał:** uzależnienie od gier komputerowych, całkowite wycofanie się z życia, ryzyko niezdania do następnej klasy, znaczne pogorszenie się kondycji fizycznej i psychicznej.

##### Historia Asi:

Asia jest przykładem osoby, która używa Internetu w bezpieczny sposób. Można wskazać kilka elementów, które potencjalnie mogą sprawiać jej problem, ale nie ma ich wiele. Sposób, w jaki Asia korzysta z sieci, pokazuje, że w miarę dobrze kontroluje ona zarówno czas, jak i zaangażowanie w świat online. Używa Internetu na różne sposoby. Istotne jest również to, że swoją aktywność online równoważy aktywnościami offline. Ważnym czynnikiem chroniącym Asię jest utrzymywanie pozytywnych i bliskich relacji, zarówno offline, jak i online, gdzie spotyka ludzi, podobnie jak ona skoncentrowanych na aktywnościach prorozwojowych.



- **Na co Asia powinna uważać:** zmęczenie fizyczne (zmęczenie wzroku, zła postawa), dużo czasu spędzanego przed komputerem, ryzyko bycia wykorzystanym, użytym, oszukany (szybkie wchodzenie w biznes).
- **Co jest ważne:** budowanie odporności na internetowy hejt, utrzymywanie bliskich relacji, równoważenie życia online i offline.

### **Po prezentacjach wszystkich grup zapytaj uczniów:**

- *Czy znają lub słyszeli o rówieśnikach, którzy mają problemy podobne do bohaterów historii?*
- *Może ktoś z nich doświadczył w jakimś stopniu trudności, o których przed chwilą dyskutowaliście?*

Na zakończenie ćwiczenia przeczytaj wskazane przez uczniów najważniejsze problemy bohaterów i konsekwencje, jakich doświadczają. Zwróć uwagę na fakt, że konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu i gier mogą wychodzić daleko poza życie online i wpływać na całokształt funkcjonowania. Zaproś uczniów do zastanowienia się nad tym, jaką pozycję ma Internet w ich własnym życiu.

### **5. „Czy Internet zjada Twój czas”**

Rozdaj uczniom kartę pracy (załącznik nr 2). Poproś ich o chwilę zastanowienia nad tym, jaką pozycję ma Internet w ich codziennym życiu i udzielenie odpowiedzi na pytania na karcie pracy. Jeśli uczniowie chcą, mogą podzielić się swoim wynikiem z wybranymi kolegami, a jeśli mają na to ochotę – na forum klasy.

#### **Zapytaj:**

- *Czy łatwo, czy trudno było udzielić odpowiedzi na te pytania?*
- *Czy coś ich zaskoczyło? Może np. spodziewali się innego wyniku?*

Powiedz uczniom, że może tak się zdarzyć, że dla kogoś z nich dzisiejsze zajęcia mogły być trudne, albo test pokazał im, że mają mniejszą kontrolę nad Internetem w swoim życiu, niż myśleli. Mogli też zauważyć takie trudności u swojego kolegi lub koleżanki – to zupełnie normalne po takich zajęciach. Podkreśl, że jeśli ktokolwiek z nich chciałby jeszcze porozmawiać o używaniu Internetu, z chęcią to zrobisz.

Zapytaj uczniów, gdzie ich zdaniem, osoba, która zauważyła, że Internet zajmuje jej zbyt wiele czasu i przestrzeni, może szukać pomocy i zapisz w widocznym miejscu wszystkie propozycje uczniów. Pamiętaj, aby wspierać te z nich, które zachęcają do kontaktu z zaufanym dorosłym. Przypomnij uczniom o możliwej rozmowie z rodzicem, wychowawcą, trenerem. Przypomnij godziny i miejsce dyżurów psychologa lub pedagoga szkolnego, upewnij się, że uczniowie znają numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Pozostaw te informacje w widocznym miejscu.

### **6. Skrzynka z poradami**

Zaproś uczniów do szybkiej burzy mózgów, której celem będzie wygenerowanie jak największej liczby pomysłów, jakie mogłyby być pomocne osobom, które używają Internetu lub gier w sposób nadmiarowy. Powiedz, że mogą przyjrzeć się jeszcze raz bohaterom historii, które analizowali wcześniej. Zapisz na dużym arkuszu papieru wszystkie pomysły uczniów.

#### **Przykładowe pomysły:**

- Znalezienie innego hobby.
- Spędzanie większej ilości czasu ze swoimi znajomymi.
- Zadbanie o kontakty z ludźmi poza Internetem.
- Poproszenie o pomoc rodziców, innych dorosłych, starsze rodzeństwo.
- Ustalenie żelaznych zasad korzystania z Internetu i poproszenie o pomoc w ich przestrzeganiu.
- Poszukanie innych aktywności, które mogą sprawiać przyjemność.
- Zaangażowanie w sport.
- Zaplanowanie bardziej regularnego trybu życia.
- Stawianie sobie codziennych wyzwań (np. zrobię jedną rzecz, której jeszcze nigdy nie robiłem/łam).
- Zaangażowanie, np. w szkolny projekt albo wolontariat.
- Techniki relaksacyjne itp.

Jeśli taka propozycja nie padnie, dodaj również możliwość porozmawiania ze specjalistą – np. psychologiem. Po wyczerpaniu się pomysłów podziękuj uczniom za ich ciężką pracę i zaproś na kolejne spotkanie, które będzie dotyczyć właśnie równoważenia życia online i offline.

## ZAŁĄCZNIK NR 1

## Historie

**Jasiek**

Jaśka zawsze wszędzie pełno. Facebook, Messenger, Snapchat, Twitter – czego nie otworzysz możesz mieć pewność, że go tam zastaniesz. To on najdłużej utrzymuje streaki, orientuje się we wszystkich nowościach. Jak tylko piknie telefon, to Jasiek od razu przeczyta, co tam u znajomych, po prostu nie może się powstrzymać. A znajomych Jasiek ma na pęczki. Ostatnio koledzy wkręcili go tworząc profil kompletnie pokręconej osoby, a Jasiek przyjął ją do znajomych, nawet się nie zorientował, że to wkrętka. Chociaż koledzy zaczynają podejrzewać, że było mu wszystko jedno, co zaczyna być trochę dziwne. Jasiek musi być na bieżąco – zasypia i budzi się ze smartfonem, idzie ze smartfonem pod prysznic i sprawdza powiadomienia pod ławką na każdej lekcji. Śmieje się, że to jego kieszonkowe centrum dowodzenia. Koledzy dodają, nieco złośliwie, że bez komórki nie znalazłby nie tylko drogi do domu, ale też własnej głowy. Ogólnie Jasiek nie ma za wiele zmartwień, ale nie może już nie widzieć, że jak nie może zerknąć do telefonu, to denerwuje się tak, że nie może zebrać myśli. Czuje, że musi cały czas trzymać rękę na pulsie. Stale nosi ze sobą ładowarkę i powerbank, żeby być spokojnym. Brak zasięgu to katastrofa, wtedy od razu ma poczucie, że jest wyłączony ze wszystkiego i tylko sekundy dzielą go od całkowitego wypadnięcia z obiegu.

**Pola**

Pola to prawdziwa Insta-girl. Od roku prowadzi swój profil lifestyleowy i kosztuje ją to wiele wysiłku, choć wszystkie zamieszczane przez nią zdjęcia wydają się bardzo swobodne i naturalne. Poświęca na pracę nad profilem każdą wolną chwilę, pochłonęło ją to do tego stopnia, że zrezygnowała nawet z tańca – a był jej pasją od dawna. Poli bardzo zależy na tym, aby zdjęcia i posty, które zamieszcza, spotkały się z pochlebnymi komentarzami i bardzo często sprawdza, ile zebrały lajków i ilu ma followersów. Przyjaciółka Poli niepokoi się o nią, ponieważ coraz częściej zauważa, że samopoczucie Poli zależy od tego, z jakim odzewem spotkała się jej ostatnia aktywność w sieci. Jeśli zostanie skrytykowana, a o to w sieci nietrudno, zamartwia się tym i podważa sens wszystkiego, co do tej pory udało jej się osiągnąć. Jeśli jej posty cieszą się zainteresowaniem, zabiera się do pracy z takim entuzjazmem, że zapomina o całym świecie. Spędza całe godziny, dni i tygodnie przeglądając profile swoich Instagramowych idolek, ale zamiast sprawiać jej to przyjemność, coraz bardziej ją to dołuje. Uważa, że jest beznadziejna i nic jej nie wychodzi. Jej Instagram jest barwny i radosny, a Pola coraz bardziej smutna i niespokojna.

**Filip**

Filip gra od lat i często z dumą mówi, że wśród innych graczy jest nie tylko rozpoznawalny, ale też jego umiejętności są bardzo cenione. Po ostatnich rozgrywkach został nawet wybrany na lidera drużyny. W szkole jego myśli pochłania planowanie strategii i nawet nie dostrzega płynącego czasu. Zresztą, jakby nie myślał o graniu, to i tak by usnął, w końcu tylko wieczorem i w nocy zbiera się cała drużyna. Ostatnio ze zdziwieniem zauważył, że z niegraczami nawet nie ma o czym porozmawiać. Woli wrócić do domu od razu po lekcjach, żeby jak najszybciej zalogować się do ulubionej gry. To tam spotyka ludzi, którzy rozumieją i dzielą jego pasję. Czasami myśli, że byłby szczęśliwszy, gdyby mógł w ogóle nie wychodzić z pokoju. Niestety, ostatnio na jego codziennym życiu pojawiła się rysa, i to niejedna. Już sam dokładnie nie pamięta, od czego się zaczęło, ale chyba poszło o kilkanaście puszek po energetykach, które zauważyła mama. A może chodziło o czwartą jedynekę z biologii? W każdym razie od tego czasu wszyscy przeszkadzają mu grać. Tak jakby nie rozumieli, że nie może zawieść drużyny. Obiecał, że nie będzie tyle grał, że poprawi słabe stopnie, ale jakoś nie może się zmotywować do wylogowania się. Przeciąga czas grania do 21.00, 23.00, 3.00 nad ranem, raz zasnął z głową na biurku. W ostatnią sobotę grał całą noc, tata zauważył, że siedzi przed ekranem o 6.00, jak wychodził z psem. Nie uwierzył, że niby dopiero co usiadł. Tata się zdenerwował i wyłączył WiFi. Filip z kolei tak się wściekł, że rozwalił nową myszkę i słuchawkę. Ten dzień był chyba najgorszy w jego życiu, a rodzice zapowiedzieli poważną rozmowę. Filipa przeraża myśl, że rodzice mogliby wyłączyć Internet, albo skasować mu konto w grze – nawet nie potrafi sobie wyobrazić, co by wtedy zrobił.

**Asia**

Asia jest absolutną zaklinaczką papieru – tak przynajmniej nazywają ją przyjaciele. Zaczęło się od fascynacji japońskim origami, potem ludowymi wycinankami. Asia potrafi wyczarować z jednej kartki prawie wszystko. Jest dosłownie rozrywana, kiedy przychodzi np. święta i trzeba udekorować klasę albo kiedy ktoś z jej znajomych potrzebuje oryginalnego prezentu. Na początku Asia uczyła się z książek, ale rok temu odkryła nieprzebrane bogactwo Internetu – stron i profili DIY (do it yourself; zrób to sam). Ślęczy godzinami nad nowymi pomysłami i wzorami, podpatruje rozwiązania stosowane przez innych pasjonatów i intensywnie z nimi czatuje, a od kilku miesięcy prowadzi własnego bloga, gdzie chwali się własnoręcznym rękodziełem. Na początku nie było łatwo – wszystkie jej prace wydawały jej się gorsze od tych, które oglądała w sieci, parę osób wyśmiało ją, pisząc, że już tylko babcie w kapciach robią takie rzeczy. Miała wątpliwości, czy to kontynuować, ale klasa i rodzice stanęli za nią murem i to bardzo podniosło ją na duchu. Ostatnio spotkała ją niezwykle sytuacja – skontaktowała się z nią przyszła panna młoda z prośbą o wykonanie dekoracji na jej ślub i wesele.




## ZAŁĄCZNIK NR 2

### Czy Internet zjada Twój czas?

Karta pracy indywidualnej ucznia

Pomyśl chwilę nad tym, o czym rozmawialiśmy dziś na zajęciach – co młodzież w Twoim wieku robi online, jak dużo czasu spędza w sieci. Przypomnij sobie też historie Twoich rówieśników i to, co stało się dla nich problemem. Zastanów się, jak Ty korzystasz z Internetu i spróbuj ocenić, czy spędzasz czas w Internecie, czy to Internet zjada Twój czas...


#### Masz do dyspozycji trzy symbole:


-  Nie, z tym radzę sobie dobrze, nie mam z tym problemu.
-  Nie jest źle, ale mogłoby być lepiej.
-  Tak, nie radzę sobie z tym zbyt dobrze, nad tym mógłbym/mogłabym trochę popracować.


#### Zaznacz odpowiednim symbolem pole przy każdym stwierdzeniu.

- Jak używam internetu?
- Jestem tak zaabsorbowany/a Internetem, że cały czas o tym myślę i czekam tylko, kiedy będę mógł/mogła z niego korzystać.
- Muszę coraz więcej czasu spędzać w sieci, żeby mieć z tego satysfakcję.
- Próbowałem/łam ograniczać czas spędzany przed komputerem/smartfonem, ale nieskutecznie.
- Jak próbuję ograniczyć Internet, czuję się rozdrażniony/a i niespokojny/a.
- Spędzam w Internecie więcej czasu, niż planowałem/łam.
- Zdarzyło mi się zaryzykować coś ważnego (np. przyjaźń, sukcesy w szkole), ponieważ spędzałem/łam zbyt dużo czasu w Internecie.
- Oszukiwałem/łam moich bliskich, żeby ukryć, ile czasu spędzam w Internecie.
- Wchodzę do Internetu, żeby uniknąć przykrych uczuć (np. bezradności, smutku).

#### Przyjrzyj się swoim wynikom – jaki symbol przeważa?

Jeśli jest to  – gratulacje. Trzymasz rękę na pulsie i nie pozwalasz Internetowi za bardzo panoszyć się w Twoim życiu.

Jeśli przeważa , to znaczy, że zdarza Ci się wpuścić Internet zbyt mocno w swoje codzienne życie – zauważasz pewne niepokojące sygnały, nad którymi warto się chwilę zastanowić z kimś bliskim.

Większość  oznacza, że czujesz się mocno zaniepokojony tym, jak dużo czasu i przestrzeni Internet zabiera Ci na co dzień. Może warto porozmawiać o tym z kimś, do kogo masz zaufanie – rodzicami, wychowawcą, psychologiem szkolnym. Nie warto czekać, aż Internet zje cały Twój czas.

## SCENARIUSZ NR 4

### Temat: Życie online i offline

#### Cele zajęć

- Zwiększenie przez uczniów umiejętności dokonywania analizy własnej aktywności i czasu spędzanego przed ekranem.
- Podniesienie świadomości uczniów na temat potrzeby równoważenia aktywności online i offline.
- Zwiększenie wiedzy uczniów z zakresu zarządzania własnym czasem i planowania aktywności.

**Czas trwania:** 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE/UWAGI
1.	<b>Quiz – turniej drużyn</b>	Praca w grupach	▶ Załącznik 2 – Karty z pytaniami
2.	<b>Moje życie offline i online</b>	Praca indywidualna Dyskusja na forum	▶ Załącznik nr 3 – karty pracy z listą aktywności online i offline
3.	<b>Co pomaga zachować rozsądne proporcje pomiędzy życiem online i offline?</b>	Burza mózgów	▶ Duży arkusz papieru ▶ Mazaki
4.	<b>Praca domowa</b>	Praca indywidualna	▶ Załącznik nr 4 – karta pracy „Zaplanuj swój czas offline”

#### 1. Quiz – turniej drużyn

Podziel uczniów na dwie grupy. Poproś, aby każda grupa wybrała swojego lidera, który będzie ją reprezentował w turnieju. Każdej grupie rozdaj po 4 karty z pytaniami. Na każdej karcie znajduje się pytanie wraz z poprawną odpowiedzią i komentarzem wyjaśniającym zagadnienie, którego dotyczy pytanie. Zadaniem każdej grupy będzie udzielenie poprawnej odpowiedzi na pytanie zadane przez drużynę przeciwną i zebranie jak największej liczby punktów. Za każdą poprawną odpowiedź otrzymuje się 1 punkt. Wygrywa ta drużyna, która na końcu będzie miała najwięcej punktów. Zanim zaczniecie, ustalcie, który zespół będzie

jako pierwszy zadawał pytanie. Drużyny będą zadawały sobie pytania na zmianę, tzn. w pierwszej rundzie pytanie zadaje drużyna A, a drużyna B odpowiada; w drugiej rundzie następuje zmiana – drużyna B zadaje pytanie, a odpowiada drużyna A itd.

Ważne jest, aby drużyna, która zadaje pytanie, po wysłuchaniu odpowiedzi drużyny przeciwnej, przeczytała poprawną odpowiedź wraz z komentarzem (wyjaśnieniem), które znajduje się na karcie. Celem ćwiczenia jest nie tylko rywalizacja pomiędzy zespołami, ale zdobycie wiedzy o skutkach spędzania zbyt długiego czasu

w Internecie i nadmiernego korzystania z nowych technologii, często kosztem innych aktywności życia codziennego.

Za każdym razem po wysłuchaniu informacji zamieszczonych na karcie możesz wykorzystać okazję, aby podyskutować z uczniami o tym, co usłyszeli, jakie są ich doświadczenia itp.

### **Podsumowanie ćwiczenia:**

- Powiedz uczniom, że zdrowie oznacza równowagę pomiędzy wszystkimi sferami funkcjonowania człowieka: fizyczną, umysłową i społeczną. Zdrowy styl życia opiera się na kilku podstawowych czynnikach: właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie czynników szkodliwych, umiejętność odpoczynania i właściwe podejście do życia. To także wiedza o samym sobie, budowanie odporności na przeciwności losu, radzenie sobie ze stresem, pozytywne relacje z innymi ludźmi itp.
- Brak równowagi pomiędzy czasem spędzonym online i offline może mieć poważne konsekwencje dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Nadmierne i zbyt długie przebywanie w sieci może prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania czynności takich jak jedzenie czy sen.
- Warto świadomie planować aktywności online i kontrolować czas spędzany w sieci oraz pamiętać o życiu poza Internetem.

## **2. Moje życie offline i online**

Praca indywidualna. Rozdaj uczniom karty pracy z listą różnych aktywności (online i offline). Poproś, aby zaznaczyli wszystkie czynności (aktywności), które wykonali w ciągu ostatniego tygodnia – łącznie z weekendem. Obok zaznaczonych przez siebie czynności uczniowie powinni także wpisać orientacyjny czas, jaki przeznaczyci na nie przez cały tydzień.

Po zakończonej pracy zachęć uczniów do podzielenia się przemyśleniami na temat ćwiczenia:

- *Jak wygląda ich tygodniowy rozkład zajęć? Które aktywności zajmują im najwięcej czasu? Dlaczego?*
- *Czy zauważyli w nim jakieś prawidłowości, jakiś wzorzec (np. wolny czas spędzam głównie w Internecie)?*
- *Czy coś ich zaskoczyło?*
- *Jak wygląda stosunek aktywności online i offline? Czy tak samo w ciągu tygodnia i w weekendy?*
- *Jaki czas przeznaczają na aktywność fizyczną (poza lekcjami wychowania fizycznego)?*
- *Czy uważają, że powinni coś zmienić w swoim planie tygodnia? Dlaczego?*

## **3. Co pomaga zachować rozsądne proporcje pomiędzy życiem online i offline?**

Zaproś uczniów do wspólnej pracy nad opracowaniem podstawowych zasad, które pozwolą im świadomie zarządzać czasem, jaki spędzają w Internecie i wprowadzić do codziennej praktyki więcej aktywności fizycznej. Pomysły zapiszcie na dużym arkuszu papieru.

## **4. Praca domowa**

Na koniec zajęć zaproponuj uczniom wykonanie pracy domowej, która będzie praktycznym zastosowaniem wiedzy, jaką zdobyli na dzisiejszych zajęciach. Poproś, aby każdy uczeń zaplanował 3 aktywności niezwiązane z Internetem, które zrealizuje w najbliższy weekend. Pomysły zapiszcie na kartach pracy, które każdy uczeń zabierze do domu. Możecie też włączyć się do akcji „Offline challenge”, w ramach której zadaniem uczniów jest odłączenie się od sieci przez 48 godzin (nie mogą w tym czasie korzystać z sieci, używać komputera, Internetu w telefonie).

## ZAŁĄCZNIK NR 1

### Życie online i offline – Wiedza w pigułce

Dzieci i młodzież coraz więcej czasu spędzają przed ekranem komputera lub smartfonu. Nastolatki wykazują się szczególnie intensywną aktywnością w cyberprzestrzeni. Obecność w sieci stała się dla nich niemalże normą społeczną, a dzięki technologii mobilnej Internet towarzyszy im praktycznie w ciągu całego dnia. Badania pokazują, iż zdecydowana większość młodzieży (93,4%) deklaruje, że korzysta z Internetu wiele razy w ciągu dnia, a ponad 30% jest stale online. Tylko 0,7% młodych ludzi w ogóle nie korzysta z Internetu. Przeciętny nastolatek spędza w sieci ponad 3 godziny dziennie, korzystając tylko ze smartfona (31,3% badanych deklaruje, że jest to nawet ponad 5 godzin dziennie). Jeśli zsumujemy długość korzystania z Internetu z wykorzystaniem innych narzędzi, takich jak komputer stacjonarny, laptop, tablet czy konsola do gier, to czas ten niepokojąco się wydłuża. Warto wspomnieć, że czas spędzany w sieci rośnie wraz z wiekiem – starsze nastolatki spędzają w niej więcej czasu niż gimnazjaliści<sup>6</sup>.

Ekspertki wskazują, iż brak zrównoważenia pomiędzy czasem spędzonym online i offline może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży. Nadmierne i zbyt długie przebywanie w sieci może prowadzić do zaniedbywania nauki, aktywności fizycznej, kontaktów z rodziną i kolegami, rezygnacji z innych zainteresowań, a nawet do zaniedbywania codziennych czynności, takich jak jedzenie czy sen. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia.

Ważne jest, aby wyposażać młodych ludzi w umiejętność świadomego planowania aktywności online i zarządzania czasem spędzonym w sieci. Nastolatki powinny poznać potencjalne negatywne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu dla ich kondycji psychofizycznej oraz relacji społecznych.

<sup>6</sup> Tanaś M. i in. (2017), „Raport Nastolatki” 3.0, NASK Państwowy Instytut Badawczy.



ZAŁĄCZNIK NR 2

Quiz – turniej drużyn. Karty z pytaniami dla uczniów.

**Długotrwałe przesiadywanie przed komputerem może stanowić zagrożenie dla zdrowia fizycznego. Podaj jakie (wymień przynajmniej trzy).**

**Odpowiedź:**

Długotrwałe przesiadywanie przed komputerem może być przyczyną wad postawy, skrzywienia kręgosłupa, bólów kręgosłupa, nadwerężenia mięśni nadgarstka oraz karku.

Może powodować szybkie zmęczenie oczu i osłabienie ich mięśni, a w efekcie doprowadzić do osłabienia wzroku. Z powodu dużego kontrastu między ekranem monitora a otoczeniem nasze oczy muszą dostosowywać się do zmieniających się warunków oświetleniowych (zwłaszcza gdy często przenosimy wzrok z ekranu np. na przepisywany tekst).

Długotrwałe przesiadywanie przed komputerem zwykle nie idzie w parze ze zdrowym i racjonalnym odżywianiem się. To z kolei może skutkować chorobami układu pokarmowego.

**Nadmierne korzystanie z nowych technologii (komputera, smartfona, Internetu) może prowadzić do podwyższonego poziomu lęku. Prawda czy fałsz?**

**Odpowiedź:** Prawda.

W dobie stałego dostępu do Internetu, a w tym do mediów społecznościowych, wśród użytkowników nowych technologii coraz częściej pojawia się tzw. zjawisko FOMO.

FOMO (z ang. Fear of Missing Out) to poczucie, że coś bardzo ważnego nas ominie, jeśli na chwilę „odłączymy się od sieci”. To przekonanie, że tam, gdzie nas nie ma, dzieje się coś szczególnie interesującego, z czego jesteśmy wykluczeni. Lęk ten dotyka szczególnie osoby nadmiernie aktywne w mediach społecznościowych. Im bardziej media społecznościowe są obecne w ich codziennym życiu, tym częściej obawiają się, że utracą dostęp do informacji i wydarzeń. Lęk przed „wypadnięciem z obiegu” sprawia, że osoby takie odczuwają przymus bycia stale online.



**Nadmierne korzystanie z Internetu może być przyczyną depresji. Prawda czy fałsz?**

**Odpowiedź:** Prawda.

Spędzanie wielu godzin na portalach społecznościowych i porównywanie siebie i swojego zwykłego życia z barwnym światem kreowanym w Internecie może wywoływać poczucie przygnębienia i bezwartościowości. Nierealistyczne wymagania ustanawiane przez świat mediów społecznościowych, jeśli są przyjmowane bezkrytycznie, mogą zaburzać samoocenę – zaniżyć poczucie własnej wartości oraz skłaniać do dążenia do perfekcjonizmu. W konsekwencji może to spowodować pojawienie się lęku, obniżonego nastroju, a nawet depresji.

**Czy Internet może powodować kłopoty z zasypianiem?**

**Odpowiedź:** Tak.

Intensywne i długie wpatrywanie się w urządzenie emitujące dużo niebieskiego światła (np. komputer, telefon) wywołuje w mózgu reakcje zakłócające rytm okołodobowy.

Niebieskie światło to dla mózgu sygnał, że trwa dzień, ponieważ promieniowanie o tej długości fali to istotna część światła słonecznego, a jego obecność ogranicza wydzielanie melatoniny w mózgu. Zbyt niski poziom melatoniny zakłóca sen, powoduje, że trudniej zasypiamy, a podczas snu krócej znajdujemy się w fazie REM, przez co następnego dnia jesteśmy zmęczeni i niewyspani.

Z kolei takie czynności jak granie wywołują wysoki poziom stymulacji mózgu, który potem trudno „wyłączyć”.

**Która z wymienionych grup jest narażona na negatywne skutki nadmiernego korzystania z Internetu?**

- a) Dzieci
- b) Nastolatki
- c) Dorośli

**Odpowiedź:**

Wszystkie wymienione grupy narażone są na skutki zbyt intensywnego korzystania z nowych technologii i spędzania zbyt długiego czasu online. Przy czym dzieci i wczesne nastolatki są szczególnie podatne na negatywne następstwa nadużywania Internetu, ponieważ ich organizm znajduje się w fazie intensywnego rozwoju, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

**Młodzi ludzie w wieku dojrzewania powinni być aktywni fizycznie każdego dnia przez przynajmniej:**

- a) 30 minut
- b) Godzinę
- c) Trzy godziny

**Odpowiedź:** Godzinę.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że młodzi ludzie w wieku dojrzewania powinni być aktywni fizycznie przez przynajmniej godzinę każdego dnia. Powinni także poświęcać przynajmniej trzy dni w tygodniu na ćwiczenia o dużej intensywności (takie, po których czujemy się nieco zmęczeni). Regularna aktywność fizyczna wspomaga organizm wpływając na rozwój układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia oraz układu nerwowego. Wiąże się także z korzyściami dla zdrowia psychicznego poprzez poprawę kontroli nad symptomami lęku i depresji.

**Granie w gry komputerowe to skuteczny sposób na zmniejszenie stresu. Prawda czy fałsz?**

**Odpowiedź:** Prawda, ale pod pewnymi warunkami.

Gdy korzystamy rozsądnie z gier, mogą one pomóc nam uwolnić się od negatywnych emocji wywoływanych przez stresującą sytuację. Zanurzając się w świat gry przynajmniej na chwilę zapominamy o trudnościach i przykrościach, które nas spotkały. Za szczególnie pomocne w redukcji stresu uważa się gry, które nie wymagają od nas dużego nakładu czasu, pozwalają na chwilowe zaangażowanie i łatwe „oderwanie się” od grania. Jednak nadmierne korzystanie z gier może prowadzić do odwrotnych skutków. Jeśli granie staje się ucieczką od problemów, nie przyczynia się do rozwiązania sytuacji trudnej i dodatkowo samo staje się przyczyną kłopotów, prowadząc np. do rozwoju uzależnienia.

**Za uzależnienie od grania w gry komputerowe, podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych, odpowiadają te same mechanizmy. Prawda czy fałsz?**

**Odpowiedź:** Prawda.

Podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych, również w uzależnieniach behawioralnych (do których zaliczamy uzależnienie od grania w gry komputerowe), najważniejszą rolę odgrywa dopamina i tzw. układ nagrody. Czynności takie jak granie wywołują zmiany chemiczne w układzie mezo limbicznym w naszym mózgu (układzie nagrody), podobnie jak czynią to środki chemiczne. Układ nagrody odpowiada za odczuwanie przyjemności i rozprowadzanie specjalnymi szlakami w mózgu dopaminy, która motywuje nas do powtórzenia czynności i większego zaangażowania w zadanie sprawiające przyjemność.

**ZAŁĄCZNIK NR 3**

**Moje życie offline i online**

Zaznacz, które z podanych działań wykonałeś/aś w ciągu ostatniego tygodnia (łącznie z weekendem) – wpisz TAK lub NIE obok każdej czynności w zależności od tego, czy dana czynność znalazła się w Twoim rozkładzie aktywności w minionym tygodniu. Obok tych aktywności, przy których wpisałeś/aś TAK, wpisz, ile godzin poświęciłeś/aś na tę czynność łącznie w ciągu całego tygodnia (włącznie z weekendem). Na końcu tabeli znajdują się puste pola – możesz tam dopisać te aktywności, które nie znalazły się na poniższej liście, a które znalazły się w Twoim rozkładzie dnia.

	TAK/NIE	ILE GODZIN?
Nauka w szkole		
Odrabianie lekcji		
Uprawianie sportu (poza lekcjami wychowania fizycznego)		
Spacer		
Pływanie		
Jazda na rowerze, jazda na rolkach		
Bieganie		
Czytanie książek		
Działalność artystyczna (np. malowanie, rysowanie, majsterkowanie, granie na instrumencie itp.)		
Oglądanie telewizji		

## LOGUJ SIĘ z głową!

Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych

	TAK/NIE	ILE GODZIN?
Słuchanie muzyki		
Surfowanie po Internecie (dla rozrywki)		
Surfowanie po Internecie (do odrabiania lekcji)		
Oglądanie filmów w Internecie (np. na Youtube)		
Aktywność na portalach społecznościowych (np. na swoim profilu na Facebooku, Instagramie i in.)		
Granie w gry komputerowe (także na smartfonie)		
Inne (wpisz jakie) _____ _____ _____		
Inne (wpisz jakie) _____ _____ _____		

**ZAŁĄCZNIK NR 4**

Zaplanuj trzy aktywności niezwiązane z Internetem,  
które zrealizujesz w najbliższy weekend.

<p><b>CO?</b></p> <p>W tej kolumnie opisz konkretne zajęcia, czynności, które chciałbyś/chciałabyś wykonać?</p>	<p><b>KIEDY?</b></p> <p>W tym miejscu wpisz, kiedy zamierzasz zrealizować poszczególne zadania.</p>	<p><b>Z KIM?</b></p> <p>Tu możesz wpisać osoby, które chciałbyś/chciałabyś zaprosić do udziału w zajęciach.</p>	<p><b>CO MI BĘDZIE POTRZEBNE?</b></p> <p>Wpisz wszystko, co pomoże Ci zrealizować poszczególne zadania.</p>	<p><b>REALIZACJA</b></p> <p>Zaznacz, które zadania udało Ci się zrealizować.</p> 
1.				
2.				
3.				

# Scenariusze spotkań z rodzicami

## Scenariusz pierwszego spotkania z rodzicami

### Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy rodziców na temat wpływu Internetu i mediów elektronicznych na rozwój dzieci, w tym na temat uzależnienia i jego skutków.
- Zwiększenie wiedzy rodziców na temat zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych.

**Czas trwania:** 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE/UWAGI
1.	<b>Wprowadzenie do programu</b>	Miniwykład	-----
2.	<b>Skojarzenia „Internet”</b>	Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Duży arkusz papieru lub tablica</li> <li>▶ Mazaki</li> </ul>
3.	<b>Czy nastolatkom do rozwoju potrzebny jest Internet?</b>	Miniwykład	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 1 – wykład „Normy rozwojowe w okresie wczesnej adolescencji a Internet”</li> </ul>
4.	<b>Uzależnienie od Internetu – fakty i mity</b>	Quiz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 2 – Quiz „Uzależnienie od Internetu – fakty i mity”</li> <li>▶ Duży arkusz papieru</li> <li>▶ Mazaki</li> </ul>
5.	<b>Zapobieganie uzależnieniu: co mogą zrobić rodzice?</b>	Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Duży arkusz papieru</li> <li>▶ Mazaki</li> <li>▶ Załącznik nr 3 – Zasady korzystania z mediów elektronicznych w domu</li> </ul>
6.	<b>Zadanie domowe</b>	Wspólna praca z dzieckiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 4 – Lista zadań oraz formularz służący do zaplanowania realizacji działań</li> </ul> <p><b>Uwaga!</b> Każdy rodzic powinien otrzymać wydrukowany egzemplarz listy zadań wraz z formularzem</p>



### Przebieg zajęć:

#### 1. Wprowadzenie do programu

Przywitaj rodziców i powiedz im, że przez najbliższe cztery tygodnie ich dzieci będą brały udział w zajęciach profilaktycznych dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu i innych mediów elektronicznych, takich jak smartfon, tablet, laptop czy komputer. Przekaż rodzicom najważniejsze informacje dotyczące programu Loguj się z głową! takie, jak: cele programu, czas jego trwania oraz tematy zajęć dla uczniów. Poinformuj, że w ramach programu przewidziane zostały także dwa spotkania dla rodziców i opiekunów – jedno na początku roku szkolnego i drugie na zakończenie. W trakcie tych spotkań rodzice zdobędą wiedzę na temat wpływu Internetu i mediów elektronicznych na rozwój dzieci i młodzieży oraz szans i zagrożeń, jakie się z tym wiążą. Rodzice dowiedzą się także, jak pomóc dziecku odpowiedzialnie korzystać z nowych technologii i jak reagować w przypadku zagrożeń.

#### 2. Skojarzenia „Internet”

Na środku planszy (tablicy) napisz słowo „Internet”. Zapytaj grupę, z czym im się kojarzy to pojęcie. Odpowiedzi rodziców zapisz wokół słowa „Internet”. Zachęcaj rodziców do podawania jak najbardziej konkretnych skojarzeń. Na przykład, jeśli podane zostanie skojarzenie „zagrożenia”, zapytaj rodziców, jakie konkretnie zagrożenia mają na myśli i zapisz je także na tablicy (np. szkodliwe treści, kontakty z nieznanymi itp.). Zadbaj o to, aby na tablicy pojawiły się także określenia dotyczące pozytywnego korzystania z Internetu, np. dostęp do wiedzy, narzędzie do nauki, kontakt ze znajomymi itp.

Jeśli wśród odpowiedzi rodziców nie pojawi się skojarzenie o uzależnieniu od technologii (Internetu), zapytaj o nie i zapisz je na tablicy – ta informacja będzie punktem wyjścia do jednego z kolejnych ćwiczeń podczas tych zajęć.

#### Omówienie ćwiczenia:

W omówieniu ćwiczenia zwróć uwagę rodziców na fakt, iż na tablicy pojawiły się zarówno pozytywne konsekwencje używania nowych technologii (dostęp do informacji

i wiedzy, rozwój kompetencji, możliwość szerokich kontaktów z ludźmi z całego świata, szybka komunikacja itp.), jak i negatywne efekty korzystania z cyfrowych narzędzi (niebezpieczne kontakty, szkodliwe treści, hazard, uzależnienie itp.). Wskaż określenia, które trudno jednoznacznie zakwalifikować do jednej kategorii – np. granie w gry, które może być zarówno pozytywnym przykładem korzystania z Internetu i komputera dla przyjemności czy nawet rozwijania niektórych kompetencji (refleksu, spostrzegawczości, koordynacji), jak i przykładem zagrożenia, jeśli granie wiąże się z rezygnacją z codziennych obowiązków, wycofaniem z relacji społecznych itp.

Zachęć rodziców do krótkiej dyskusji o tym, czy nowe technologie to szansa dla młodych ludzi, czy zagrożenie. Poproś rodziców o podanie konkretnych argumentów za jednym i drugim stanowiskiem.

#### Podsumowanie ćwiczenia:

W podsumowaniu dyskusji podkreśl fakt, iż nowe technologie dają nam nieograniczone możliwości w edukacji i rozwoju dzieci, jednak oprócz niewątpliwych korzyści korzystanie z nowych technologii może być szkodliwe czy wręcz niebezpieczne. To, czy okażą się szansą, czy zagrożeniem, zależy od tego, jak te narzędzia wykorzystamy i jak nauczymy z nich korzystać nasze dzieci.

Niewątpliwie doświadczenia dzieci z nowymi technologiami, szczególnie te bardzo wczesne, mają wpływ na rozwój społeczny, emocjonalny, poznawczy, a także ruchowy dzieci i młodzieży.

#### 3. Czy nastolatkom do rozwoju potrzebny jest Internet?

Zaproś rodziców do wysłuchania krótkiego wykładu dotyczącego roli Internetu w rozwoju nastolatków. Treści, które możesz wykorzystać do przygotowania miniwykładu, znajdziesz w załączniku nr 1. Pamiętaj, aby dostosować zawartość i długość wykładu oraz język do potrzeb i możliwości rodziców, biorących udział w spotkaniu.

Celem wykładu jest zapoznanie rodziców z prawidłowościami rozwojowymi dzieci w okresie adolescencji oraz uświadomienie im,

iż Internet i nowe technologie służą młodym ludziom także do realizacji ważnych zadań rozwojowych.

#### 4. Quiz „Uzależnienie od Internetu – fakty i mity”

W tej części zajęć zaprosz rodziców do udziału w quizie dotyczącym kwestii uzależnienia od Internetu i nowych technologii. Powiedz rodzicom,

że za chwilę usłyszą kilka twierdzeń na temat uzależnienia od Internetu. Ich zadaniem będzie odpowiedzieć, czy dane stwierdzenie jest prawdziwe ich zdaniem, czy też fałszywe. Czytaj twierdzenia po kolei (lub wyświetlaj na slajdach) i zapisuj na tablicy liczbę osób, które z danym twierdzeniem się zgadzają oraz liczbę osób, które uważają, iż usłyszane zdanie nie jest prawdziwe.

Przykładowy zapis odpowiedzi rodziców:

NUMER PYTANIA (twierdzenia)	PRAWDA (liczba osób)	FAŁSZ (liczba osób)
	12	15

Po zakończeniu głosowania (tj. po odczytaniu ostatniego twierdzenia), przedstaw rodzicom prawidłowe odpowiedzi. Porównajcie opinie grupy z faktami.

Quiz znajdziesz w załączniku nr 2.

#### Omówienie ćwiczenia:

Celem ćwiczenia jest zachęcenie rodziców do refleksji na temat uzależnienia od Internetu, skonfrontowanie ich z własnymi przekonaniem na temat uzależnienia od nowych technologii (odpowiedzi na pytanie, czy ich przekonania znajdują potwierdzenie w rzeczywistych danych), a także uświadomienie, iż na rozwój uzależnienia od Internetu, komputera, grania w gry itp. wpływa wiele czynników ryzyka, które mogą dotyczyć również ich dzieci.

#### W omówieniu ćwiczenia zwróć uwagę rodziców na następujące fakty:

- Uzależnienie od Internetu to zjawisko stosunkowo nowe, które pojawiło się wraz z rozwojem technologii (komputerów, smartfonów, tabletów).
- Badania kliniczne wskazują na podobne mechanizmy neurobiologiczne leżące

u podstaw zarówno uzależnień od substancji psychoaktywnych, jak i uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od grania czy Internetu. Podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych, również w uzależnieniach behawioralnych główną rolę odgrywa dopamina i tzw. układ nagrody. Okazuje się, iż czynności takie, jak np. granie w gry komputerowe, wywołują zmiany chemiczne w układzie mezolimbicznym (układzie nagrody), podobnie, jak czynią to środki chemiczne.

- Internet może być miejscem realizacji uzależnień z rzeczywistości: np. hazardu, seksoholizmu itp.
- Zagrożone są szczególnie nastolatki i dzieci. Czynniki ryzyka związane z uzależnieniem mogą wywierać szczególnie silny wpływ we wczesnych okresach rozwojowych. Dzieci

i wczesne nastolatki są szczególnie podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania Internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

- Zagrożone są osoby, które w Internecie poszukują przede wszystkim ucieczki od problemów życiowych, osoby osamotnione, doświadczające negatywnych relacji rodzinnych (przemoc, zaniedbanie) i społecznych.

### 5. Zapobieganie uzależnieniu: co mogą zrobić rodzice?

Rodzice to ważny czynnik chroniący dzieci i młodzież przed angażowaniem się w zachowania ryzykowne oraz uzależnienia. Mogą oni wpłynąć na to, w jaki sposób ich dziecko korzysta także z nowych technologii. Oczywiście im młodsze dziecko, tym wpływ rodziców na jego zachowanie jest większy, jednak nawet w okresie dojrzewania rodzice nadal są dla dziecka ważnym punktem odniesienia.

Wspólnie zastanówcie się, co mogą zrobić rodzice, aby przeciwdziałać szkodliwemu korzystaniu przez ich dzieci z mediów elektronicznych i zapobiegać uzależnieniu od Internetu czy grania w gry komputerowe. Propozycje rodziców zapiszcie na dużym arkuszu papieru.

#### Omówienie ćwiczenia:

Celem ćwiczenia jest wzmocnienie poczucia wpływu rodziców i uświadomienie, iż mogą oni

realnie chronić swoje dzieci przed zagrożeniami, w tym w szczególności przed uzależnieniem od nowych technologii, wymiana doświadczeń i praktycznych pomysłów na wprowadzenie zasad korzystania z mediów cyfrowych w domu.

#### W omówieniu ćwiczenia zapytaj rodziców:

- Czy uważają, że pomysły, które pojawiły się na wspólnej tablicy w tym ćwiczeniu, są możliwe do zastosowania w ich praktyce wychowawczej?
- Czy są adekwatne do poziomu rozwojowego ich dzieci (nastolatków)?
- Które z nich wydają im się szczególnie ważne z perspektywy rodzica nastolatka?
- Które zasady chcieliby zastosować w swojej rodzinie w najbliższym czasie?

Na koniec rozdaj rodzicom kartę z przykładowymi zasadami korzystania z mediów elektronicznych w domu (załącznik nr 3). Zachęć rodziców do tego, aby spróbowali wprowadzić te zasady w swojej rodzinie.

### 6. Zadanie domowe

Na zakończenie spotkania zaproponuj rodzicom udział w pracy domowej, która będzie polegała na realizacji kilku zadań w okresie pomiędzy pierwszym spotkaniem (w którym właśnie uczestniczą) a ostatnim – zaplanowanym na koniec roku szkolnego. Rodzice będą realizowali te zadania wspólnie z dziećmi. Kolejność realizacji poszczególnych zadań, szczegółowy przebieg oraz termin ich realizacji rodzice ustalają ze swoimi dziećmi. Lista zadań oraz formularz służący do zaplanowania realizacji działań znajduje się w załączniku nr 4.

Wyniki zadania domowego będziecie mogli omówić podczas ostatniego spotkania.

## ZAŁĄCZNIK NR 1

## Normy rozwojowe w okresie wczesnej adolescencji a Internet

W okresie dojrzewania młody człowiek przechodzi niezwyklej przemianę, zarówno pod względem wyglądu fizycznego, jak i organizacji psychicznej. W bardzo krótkim czasie z często spokojnego i stabilnego dziecka wyłania się kapryśny, impulsywny, kontestujący znane sobie normy i podatny na wpływy rówieśników nastolatek, po to, aby przebudować i zintegrować się na nowo – w młodego dorosłego. Temu wyjątkowemu okresowi w życiu towarzyszą obawy i lęki związane z niepewnością tego, jaki będzie efekt tej przemiany i jakich zadań nastolatek będzie się musiał podjąć tu i teraz oraz w przyszłości.

Pomiędzy jedenastym a czternastym rokiem życia nastolatek mierzy się z próbą zintegrowania z dotychczasowym obrazem siebie pojawiających się wręcz lawinowo zmian w obszarze jego cielesności. Zaakceptowanie ciała posiadającego kobiece lub męskie atrybuty oraz nauczenie się radzenia sobie z odmiennymi od dotychczas odczuwanych wrażeń płynących z ciała i towarzyszących im nieznanymi dotąd emocji – to jedno z podstawowych zadań rozwojowych okresu wczesnej adolescencji.

**RELACJA ZE SOBĄ**

Wczesnego nastolatka zaczyna pochłaniać świat relacji rówieśniczych, które stają się w tym okresie życia coraz bardziej złożone i różnorodne. Zmiany w grupie rówieśniczej obejmują tworzenie się małych, zamkniętych grup, które powstają nagle i równie szybko się rozpadają, eskalujących konfliktów i nasilającej się presji rówieśników. Nastolatki z dużą uwagą obserwują się nawzajem. Zarówno poczucie bycia w centrum uwagi, bycia oglądanym i ocenianym przez wszystkich wokół, jak i rzeczywista uważność nastolatków na drobne nawet zmiany u nich samych i u kolegów/koleżanek jest pewnego rodzaju kontynuacją rozwojowego egocentryzmu – koncentrowania się na sobie. Świeżo nabyta i stale rozwijana zdolność do mentalizacji, czyli możliwości tworzenia pewnych teorii i refleksji na temat własnego i cudzego stanu umysłu, stwarza pole do specyficznego w tym wieku błędu wnioskowania. Nastolatki są często przekonane, że inni ludzie myślą o nich dokładnie to, co one same na swój własny temat i spędzają równie dużo

czasu na analizowaniu cudzych błędów, co własnych. Rozszerzająca się samoświadomość sprawia, że w ich wyobrażeniu stale są wystawieni na czujne i krytyczne wobec ich zachowania oceny ze strony innych. Stąd też wynika powszechna w tym wieku obawa o bycie „innym”, „odmiennym” oraz paradoks polegający na tym, że nastolatek z jednej strony ze wszystkich sił dąży do niezależności i wyróżnienia się, z drugiej zaś – upodobnia się we wszystkich aspektach do swoich kolegów i koleżanek.

**RELACJE Z RODZICAMI**

Nastolatki na tym etapie coraz bardziej niechętnie angażują się we wcześniej lubiane i dzielone z rodzicami aktywności. Dotychczasowa fizyczna bliskość z rodzicami zaczyna być coraz bardziej „niezręczna” i budzi obawy przed powrotem do zależności od nich. Młodzi ludzie zaczynają domagać się coraz większej niezależności i kontroli nad własnym życiem, co najczęściej znajduje swoją manifestację w obszarze wyglądu (np. fryzura, makijaż, ubiór) i coraz większej potrzebie prywatności (np. sekrety). We wczesnej adolescencji nasila się krytycyzm w stosunku do rodziców, który osiąga swój szczyt mniej więcej w wieku piętnastu lat. Rodzice przeżywani są jako rozczarowujący i nieadekwatni. Tracą zatem dotychczasową funkcję autorytetu. Konflikty z rodzicami są odbiciem konfliktu wewnętrznego, jaki przeżywa wczesny nastolatek. Nie znaczy to oczywiście, że rodzice przestają mieć dla nastolatka znaczenie. Pozytywna i wspierająca relacja z rodzicami znacznie zwiększa kompetencje nastolatka w sytuacjach społecznych i wpływa na to, jak kształtuje on swoje relacje z rówieśnikami. Rodzice oraz ich zasady i normy są potrzebne dziecku – to przeciwko nim można się buntować i uczyć się je negocjować. Konsekwentne używanie przez rodziców realnych, konkretnych metod nadzoru nad dzieckiem, jak np. wyznaczanie godziny powrotu do domu czy „szlaban” na wyjścia lub rozrywki w przypadku łamania ustalonych zasad, są dla nastolatka bardziej konstruktywne niż tak zwana kontrola psychologiczna – wywoływanie przez rodziców poczucia winy, straszenie konsekwencjami itp. Kontrola psychologiczna może nasilać np. angażowanie się w zachowania ryzykowne.

## RELACJE Z RODZEŃSTWEM

We wczesnej adolescencji zazwyczaj zmieniają się też więzi pomiędzy nastolatkiem a jego rodzeństwem. Młodzi adolesecenci często nie wydają się zainteresowani utrzymaniem dobrej relacji z młodszym bratem/siostrą. Niedopuszczane do tajemnic dojrzewania młodsze dzieci nierzadko stają się „ciekawskie” i przekazują informacje o starszym bracie/siostrze rodzicom, co dodatkowo konfliktuje rodzeństwo. Pod koniec okresu dojrzewania, szczególnie jeśli w dzieciństwie rodzeństwo było zżyte, powracają jednak dobre i bliskie relacje między dziećmi. Z kolei wczesny nastolatek mający starsze rodzeństwo nierzadko wiernie naśladuje brata lub siostrę i stara się pozyskać jego/jej akceptację. Jeśli jego starsze rodzeństwo przeżywało silny bunt wobec rodziców, często zdarza się, że młody człowiek angażuje się w konflikt z rodzicami z jeszcze większą siłą.

## ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Wielu wczesnych nastolatków zaczyna angażować się w różnego rodzaju zachowania ryzykowne. Wynika to z ich rozwojowego ukierunkowania na działanie i poznawanie nowości, próby odrzucenia norm i zakazów rodzicielskich oraz przeciwstawienia się własnym, nieświadomym lękom przed powrotem do bycia małym, zależnym i ograniczonym kontrolą rodzicielską dzieckiem. Duże znaczenie odgrywa też presja rówieśnicza i podejmowanie przez młodych konformistycznych zachowań w obawie przed odrzuceniem i naznaczeniem przez rówieśników. W okresie wczesnej adolescencji sporo nastolatków ma pierwszy kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Ekscytacja i lęki związane z dojrzewaniem, zaabsorbowanie życiem grupy rówieśniczej i silna potrzeba upodobnienia się może również nasilać u niektórych młodych ludzi zachowania o charakterze agresywnym i przemocowym.

Rebelianckie zachowania są bardzo atrakcyjne dla nastolatków. Ekscytacja związana z łamaniem rodzicielskich zakazów, zachwyty skandalizującymi idolami i seksualnymi prowokacjami, podziw dla buntowniczych rówieśników dobrze oddają to, jak silna i ważna jest w tym okresie potrzeba niezależności, dystansowania się od norm pokolenia rodziców i przejmowania kontroli nad sobą, szczególnie dla tych nastolatków, które same nie potrafią pozwolić sobie na eksperymenty.

**Internet a realizacja potrzeb psychicznych nastolatków**  
**Internet pozwala zaspokajać wiele potrzeb rozwojowych młodych ludzi w okresie dojrzewania, takich jak:**

- potrzeba kontaktu z rówieśnikami – Internet jest dla współczesnych nastolatków narzędziem do budowania i zacieśniania relacji w grupie rówieśniczej; dzięki niemu w nieograniczony sposób mogą utrzymywać relacje z rówieśnikami, które w tym okresie rozwojowym są szczególnie ważne; swoistą normą w wieku dorastania jest bycie dostępnym przez internetowe kanały komunikacji (komunikatory, portale społecznościowe);
- potrzeba informacji – Internet umożliwia szybki i łatwy dostęp do dowolnych informacji, co jest szczególnie istotne w okresie dojrzewania, w którym bardzo intensywnie poznaje się świat, kształtuje się poglądy, odkrywa się własne pasje i zainteresowania;
- potrzebę doświadczania wrażeń poprzez dostęp do ciekawych treści, nowości, aktywności;
- potrzeba określenia własnej tożsamości – Internet, a szczególnie portale społecznościowe, wspomagają ten proces poprzez budowanie własnego wizerunku online (kreowanie własnego profilu, autoprezentację poprzez publikowanie zdjęć, samoopisów, komentarzy itp.); media społecznościowe są swego rodzaju polem do eksperymentowania z własną tożsamością – młodzież może tu być, kim chce i próbować różnych ról; może otwarcie wyrażać własne opinie i poglądy.

Internet pozwala również pokonywać osobiste ograniczenia, takie jak nieśmiałość, przeżywanie problemów w rodzinie lub z rówieśnikami. Poprzez osiąganie sukcesów w grach online lub aktywność w społeczności online młodzi ludzie mogą wzmacniać poczucie własnej wartości czy kompensować własne niedoskonałości.

Źródła:

Witkowska M., (2018) Wczesna adolescencja: dążenie do niezależności, dostęp: <https://madraochrona.pl/kierunek-doroslosc-wczesna-adolescencja-dazenie-do-niezalezności/>

Piotrowski K., Ziółkowska B., Wojciechowska J., (2014) *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania*, Wydawnictwo: IBE, Warszawa.

Tanaś M. (red.), (2016) *Nastolatki wobec Internetu*, Wydawnictwo: NASK, Warszawa.

Wójcik S., (2013) *Korzystanie z internetu przez polską młodzież – studium metodą teorii ugruntowanej Wyniki badania EU NET ADB*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” Vol. 12, Nr 1.

## ZAŁĄCZNIK NR 2

### Quiz „Uzależnienie od Internetu – fakty i mity”

**1. Nadużywanie Internetu wynika z nudy.**

**Odpowiedź:** FAŁSZ

**Komentarz:** Nadużywanie komputera czy Internetu może być objawem realnych kłopotów psychicznych, emocjonalnych dziecka. Długie godziny przed komputerem spędzają dzieci osamotnione, odrzucone przez rówieśników, reagujące agresją na niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami.

**2. Chłopcy są bardziej narażeni na uzależnienie od nowych mediów niż dziewczynki.**

**Odpowiedź:** FAŁSZ

**Komentarz:** Wbrew obiegowej opinii nie ma na to dowodów. Prawdą jest, że chłopcy w inny sposób używają Internetu i nowych mediów. Chłopcy częściej grają w gry komputerowe, natomiast dziewczęta częściej używają komunikatorów i serwisów społecznościowych.

**3. Dzieci z ADHD są bardziej niż ich rówieśnicy narażone na uzależnienie od Internetu.**

**Odpowiedź:** PRAWDA

**Komentarz:** Internet jest rozrywką szybko nagradzającą i dostarcza coraz to nowych bodźców.

**4. Ludzie wykształceni są mniej podatni na uzależnienia.**

**Odpowiedź:** FAŁSZ

**Komentarz:** Wykształcenie i wiedza nie chronią przed uzależnieniem. Ludziom wykształconym,

o wysokiej pozycji społecznej, trudniej jednak jest się przyznać do nałogu. Mają też zwykle więcej środków na realizację swoich pragnień i mogą lepiej je maskować (przynajmniej do pewnego momentu).

**5. Osoby uzależnione mogłyby zerwać z nałogiem, gdyby tylko chciały.**

**Odpowiedź:** FAŁSZ

**Komentarz:** Długotrwałe używanie substancji czy czynności zmienia funkcjonowanie mózgu. Mózg sygnalizuje silne pragnienie zażycia substancji (podjęcia aktywności), któremu towarzyszy poczucie przymusu przyjmowania substancji (podjęcia czynności). Te zmiany w mózgu sprawiają, że niezwykle trudno jest zerwać z nałogiem.

**6. Większość nastolatków korzystających z sieci nie jest zagrożonych uzależnieniem od Internetu.**

**Odpowiedź:** PRAWDA

**Komentarz:** Badania wskazują, iż większość nastolatków korzystających z Internetu używa go w bezpieczny i odpowiedzialny sposób. Tylko niewielka grupa młodych ludzi zagrożona jest uzależnieniem. Na przykład badanie przeprowadzone w ramach projektu badawczego „EU NET ADB – Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie” (Makaruk K., Wójcik S., 2013), prowadzonym na grupie nastolatków w wieku 14–17 lat wskazuje, iż objawy nadużywania Internetu występują u 1,3% badanej grupy młodzieży, a 12,0% jest zagrożonych nadużywaniem.



### ZAŁĄCZNIK NR 3

## Zasady korzystania z mediów elektronicznych w domu

1. Ustalcie dzienny limit korzystania z Internetu. Umówcie się, ile godzin dziennie Twój nastolatek może korzystać z sieci (z wyjątkiem korzystania z Internetu do nauki) w ciągu tygodnia, a ile w weekendy.
2. Ograniczcie pracę „w trybie wielozadaniowym”. Jeśli pracujecie albo bawicie się, odłóżcie na bok urządzenia cyfrowe (telefony, tablety), wyłączcie komputer.
3. Ustalcie, że nie korzystacie z telefonów komórkowych w czasie wspólnych posiłków.
4. Gdy wychodzicie na obiad lub kolację do restauracji, nie spędzajcie czasu w oczekiwaniu na zamówienie przy ekranie smartfona. Wykorzystajcie ten czas na rozmowę.
5. Wprowadźcie zasadę zasypiania bez telefonu. Ustal z dzieckiem, że na noc telefon jest wyciszony lub wyłączany tak, aby powiadomienia i smsy nie zakłócały mu snu. Przed zaśnięciem nie oglądajcie filmów (niebieskie światło ekranu utrudnia zasypianie!) – poczytajcie książkę, posłuchajcie spokojnej muzyki czy podcastu.
6. Zaplanujcie ciekawe zajęcia w czasie bez Internetu. Pokaż swojemu dziecku, co może robić ciekawego bez telefonu komórkowego i komputera. Niech telefon/Internet nie będzie jedynym antidotum na nudę!
7. Jeśli Twój nastolatek ma problem z kontrolowaniem czasu spędzanego w Internecie, porozmawiaj z nim o tym. Zainteresuj się, dlaczego tak się dzieje. Być może Twoje dziecko doświadcza trudności i potrzebuje pomocy. Jeśli to konieczne, skontaktuj się ze specjalistą.

**ZAŁĄCZNIK NR 4**

**Zadanie 1.**  
**Czas wspólny**

**Opis zadania:**

Zaproś swojego nastolatka do stworzenia krótkiej, np. 5-punktowej, listy rzeczy, które moglibyście zrobić razem w najbliższym czasie. Sam również wypisz własne pomysły na oddzielnej kartce. Warunek jest tylko jeden – muszą to być aktywności offline lub takie, w których wykorzystujecie nowe technologie w minimalnym stopniu. Pokażcie sobie nawzajem swoje propozycje i przedyskutujcie je.

Oceńcie, czy są realne i możliwe do wykonania. Waszym zadaniem jest zrealizowanie przynajmniej jednego pomysłu z listy nastolatka i jednego z listy rodzica. Zadanie możecie kontynuować przez kilka miesięcy, aby wykorzystać wszystkie zapisane propozycje. Jeśli ten pomysł na planowanie wspólnego spędzania czasu offline okazał się przydatny, wprowadźcie go na stałe do Waszego życia.

NASTOLATEK	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

RODZIC	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**Zaplanujcie swoje zadanie:**

Kiedy? (termin realizacji)

.....

Co jest potrzebne?

.....

Status: WYKONANE/CZEKA NA REALIZACJĘ

**Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:**

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?

.....

Co w tym zadaniu było trudne?

.....



## Zadanie 2. Godzina dziennie offline

### Opis zadania:

Rodzice dość często mówią o tym, że niepokoi ich czas, jaki ich dziecko spędza w Internecie – na graniu, w mediach społecznościowych czy po prostu surfując w sieci. Jednocześnie nie tylko nastolatkom, ale również dorosłym nie jest łatwo zrezygnować ze spędzania czasu przez ekranem.

Badacze zwracają uwagę, że współczesne nastolatki rzeczywiście spędzają w sieci dużo czasu, ale też coraz częściej postrzegają to jako problem i podejmują próby limitowania nowych technologii (możesz poczytać o tym zjawisku: „*Tajemnicze pokolenie Z, czyli, co nastolatki martwi w sieci?*” i zapytać, jakie zdanie na ten temat ma Twój nastolatek).

Waszym zadaniem będzie wspólne opracowanie jak największej liczby pomysłów na ograniczenie czasu spędzanego w sieci/z telefonem i zapisanie ich w formie listy. Następnie umów się z dzieckiem, że przez następne kilka dni będzie testowało ten sposób

limitowania czasu spędzanego przed ekranem (smartfona, komputera, telewizji). Możesz podjąć to wyzwanie razem ze swoim dzieckiem. Pamiętajcie, aby przetestować wszystkie pomysły.

Celem jest uzyskanie godziny dziennie czasu offline.

### Przykładowe pomysły:

- Wyłączenie telefonu codziennie pomiędzy 20.00 a 20.30.
- Stworzenie w domu stref „wolnych od telefonu” lub jednego dnia w miesiącu bez telefonu.
- Wyłączenie powiadomień w telefonie.
- Rezygnacja z korzystania ze smartfona w czasie dojazdu do szkoły/pracy itp.

### SPOSOBY NA OGRANICZENIE CZASU W INTERNECIE

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. .... | TAK / NIE |
| 1. .... | TAK / NIE |
| 1. .... | TAK / NIE |
| 1. .... | TAK / NIE |

### Zaplanujcie swoje zadanie:

Kiedy? (termin realizacji)

.....

Co jest potrzebne?

.....

Status: WYKONANE/CZEKA NA REALIZACJĘ

**Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:**

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Co w tym zadaniu było trudne?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

### Zadanie 3. Mój Internet

#### Opis zadania:

Umów się ze swoim nastolatkiem na sesję w Internecie, podczas której pokaże ci najbardziej dla niej/niego: ciekawe, przydatne, inspirujące, fascynujące, relaksujące miejsca w sieci (strony, profile, blogi, gry, narzędzia itp.). Zapytaj:

- *Z jakiego powodu te miejsca w sieci są dla Twojego dziecka wyjątkowe/ważne?*
- *Jakie jest jego/jej najnowsze odkrycie?*
- *Czy któraś ze stron/profilu mogłaby Ciebie szczególnie zainteresować? Może przydatna dla Ciebie okazałaby się jakaś aplikacja?*

Przyjrzyj się temu, co i dlaczego dla Twojego nastolatka jest ważne, i na koniec podsumuj to, koncentrując się na pozytywach.

- Spróbuj w kilku słowach opisać swoje wrażenia (np. widzę, że jesteś wielkim fanem amerykańskiego futbolu/nie wiedziałem, że masz aż tak zróżnicowane zainteresowania).

- Powiedz, co było dla Ciebie nowe i zaskakujące (np. nie wiedziałem, że wiesz tak dużo o grach strategicznych/technikach robienia makijażu).
- Powiedz, co Cię zaniepokoiło, a co raczej nie przypadło Ci do gustu – postaraj się nie krytykować za bardzo upodobań dziecka (np. chętnie wypróbuję przepisy z bloga kulinarnego/chciałbym się więcej dowiedzieć o lokalnych legendach, ale niezbyt przypadł mi do gustu blog, który pokazywał/nie zostanie raczej fanem rapu).

Przede wszystkim jednak docień jego/jej starania, aby pokazać Ci swój świat! A więc pozwól swojemu nastolatkowi zaprosić się do sieci. Jeśli chcesz, możesz to zadanie trochę zmodyfikować i zrewanżować się taką samą wycieczką, podczas której pokażesz swojemu dziecku miejsca w sieci, które Ciebie inspirują.

#### Zaplanujcie swoje zadanie:

Kiedy? (termin realizacji)

-----

Co jest potrzebne?

-----

Status: WYKONANE/CZEKA NA REALIZACJĘ

#### Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?

-----

Co w tym zadaniu było trudne?

-----

## Zadanie 4. Jak Internet wpływa na nasz mózg?

### Opis zadania:

Naukowcy od dawna alarmują, iż intensywne korzystanie z Internetu zmienia nasze mózgi. Chodzi o to, że Internet prezentuje nam treści w sposób, który przyzwyczajają nasze umysły do powierzchownego przetwarzania informacji, przez co nie poświęcamy im pełnej uwagi. A to właśnie głębokość przetwarzania informacji decyduje o tym, ile zapamiętamy. Do tego dochodzi wielozadaniowość, czyli jednoczesne wykonywanie kilku różnych czynności. Odrabianie lekcji przy muzyce i jednoczesne odpowiadanie na wiadomości z Messengera to pewnie sytuacja, którą nie raz obserwowałeś/aś w przypadku swojego nastolatka? Tymczasem badania pokazują, że pełne skupienie uwagi na informacjach pochodzących z różnych źródeł czy też wykonywanie kilku czynności jednocześnie jest dla naszego mózgu praktycznie niemożliwe, ponieważ ma on trudności z szybkim i ciągłym przełączaniem się na inne tryby działania.

W kolejnym zadaniu chcemy zachęcić Cię do porozmawiania na ten temat ze swoim dzieckiem. Obejrzyjcie krótki film poruszający tematykę wpływu Internetu i multitaskingu na zdolność zapamiętywania i proces uczenia się.

Film możesz znaleźć na kanale YouTube pod linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=eFFi7FAVzwY>

Po obejrzeniu filmu porozmawiajcie o kwestiach poruszonych w filmie:

- Czy Twoje dziecko zdawało sobie sprawę z tego, że Internet i wielozadaniowość wpływa w ten sposób na nasze zdolności uczenia się i zapamiętywania informacji?
- W jaki sposób odrabia lekcje i przygotowuje się do zajęć w szkole?
- Czy wykonuje przy tym inne czynności (multitasking)?
- Czy dotychczasowy sposób organizacji nauki i otoczenia sprzyja koncentracji?
- Co można by zrobić, aby poprawić koncentrację i zapamiętywanie, a tym samym ułatwić sobie naukę?

Jeśli Twoje dziecko pracuje zazwyczaj w „trybie wielozadaniowym”, zaproponuj mały eksperyment, który będzie polegał na odrabianiu przez tydzień lekcji bez telefonu, Messengera (lub innego komunikatora), Facebooka itp.

### Zaplanujcie swoje zadanie:

Kiedy? (termin realizacji)

.....

.....

.....

Co jest potrzebne?

.....

.....

Status: WYKONANE/CZEKA NA REALIZACJĘ

**Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:**

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Co w tym zadaniu było trudne?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## Zadanie 5. Coś dla innych

### Opis zadania:

Zachęć swojego nastolatka do pracy na rzecz potrzebujących! Wspólnie z dzieckiem przeznacźcie część swojego czasu wolnego na działania, które mogą pomóc potrzebującym osobom lub instytucjom. Mogą to być proste zadania, np. odwiedźiny w weekend u samotnej cioci, zrobienie zakupów sąsiadce lub bardziej skomplikowane, jak zbiórka potrzebnych rzeczy dla pobliskiego schroniska dla zwierząt. Wspólnie zastanówcie się, komu i jak moglibyście pomóc. Do wspólnych działań możecie zaprosić znajomych i kolegów/koleżanki Twojego dziecka.

Oto kilka podpowiedzi działań, z których możecie skorzystać:

- odwiedźiny w weekend u samotnej cioci;
- zrobienie zakupów sąsiadce;
- pomoc koledze lub młodszemu bratu/siostrze w lekcjach;
- zapoznanie dziadka lub babci z komputerem;
- zbiórka rzeczy dla schroniska dla zwierząt;
- zbieranie plastikowych nakrętek i przekazanie ich do punktu odbioru;
- dokarmianie ptaków zimą (w mądry sposób!), a jesienią włączenie się w zbiórkę kasztanów i żołądźi dla dzikich zwierząt.

### Zaplanujcie swoje zadanie:

Kiedy? (termin realizacji)

.....

Co jest potrzebne?

.....

.....

Status: WYKONANE/CZEKA NA REALIZACJĘ

### Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?

.....

.....

Co w tym zadaniu było trudne?:

.....

.....

## Scenariusz drugiego spotkania z rodzicami

### Cele zajęć

- Zwiększenie umiejętności rodziców w zakresie identyfikowania sygnałów ostrzegawczych świadczących o problemowym korzystaniu z Internetu/komputera/smartfona.
- Zapoznanie rodziców z zasadami skutecznej interwencji w przypadku nadużywania internetu przez dzieci.
- Zwiększenie wiedzy rodziców na temat instytucji świadczących pomoc dzieciom i młodzieży przejawiającym symptomy uzależnienia bądź zagrożenia uzależnieniem od Internetu oraz ich rodzicom.

**Czas trwania:** 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE/UWAGI
1.	<b>Wspólne zadania</b>	Praca w małych grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mazaki</li> <li>▶ Arkusze papieru</li> <li>▶ Opcjonalnie – przypomnienie filmu z zadania 1.</li> </ul>
2.	<b>Sygnaly ostrzegawcze</b>	Burza mózgów/praca w grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 1 – „Sygnaly ostrzegawcze”</li> <li>▶ Załącznik nr 2 – „Test użytkownika internetu”</li> <li>▶ Arkusze papieru</li> <li>▶ Mazaki</li> <li>▶ Opcjonalnie – karteczki w dwóch kolorach</li> </ul>
3.	<b>Zasady interwencji rodzicielskiej</b>	Dyskusja na forum Podsumowanie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Załącznik nr 3 – „Jak reagować, jeśli podejrzewam, że dziecko nadużywa Internetu?”</li> </ul>

### Przebieg zajęć:

#### Wprowadzenie

Podsumuj krótko poprzednie spotkanie.

Rozmawialiśmy o:

- *wpływie nowych technologii na rozwój dzieci i młodzieży – kiedy są szansą, a kiedy mogą stanowić zagrożenie,*
- *faktach i mitach związanych z problemowym korzystaniem z Internetu /komputera/smartfona,*
- *typowych dla tego wieku zachowaniach i potrzebach nastolatków.*

Dzisiaj zapraszam Państwa do dyskusji o:

- *problemowym korzystaniu z nowych technologii,*
- *sygnalach ostrzegawczych, które mogą pomóc w zidentyfikowaniu trudności dziecka,*
- *działaniach, które można podjąć w niepokojącej sytuacji.*

Pod koniec poprzedniego spotkania zaprosiłem/łam Państwa do zmierzenia się z pięcioma zadaniami. Zaczniemy nasze spotkanie od dyskusji o Państwa wrażeniach.

## 1. Wspólne zadania. Praca w małych grupach, dyskusja na forum

Poprzednie spotkanie z rodzicami miało miejsce kilka tygodni temu, więc warto rozdać również opisy zadań, które mieli wykonać w domu z dziećmi lub przygotować slajdy z opisem zadań i wyświetlić je na forum:

- **ZADANIE 1** – „Czas wspólny”. Wymyślenie pomysłów na wspólne spędzenie czasu i zrealizowanie po jednym punkcie z listy rodzica i z listy nastolatka.
- **ZADANIE 2** – „Godzina dziennie offline”. Wymyślenie i przetestowanie różnych sposobów na skuteczne ograniczenie czasu przed ekranem tak, aby zyskać godzinę offline dziennie.
- **ZADANIE 3** – „Mój Internet”. Zapoznanie się z ważnymi dla dziecka miejscami w Internecie.
- **ZADANIE 4** – „Jak Internet wpływa na nasz mózg?”. Wspólne obejrzenie filmu i rozmowa z dzieckiem o wielozadaniowości i jej wpływie na uczenie się i zapamiętywanie informacji.
- **ZADANIE 5** – „Coś dla innych”. Przeznaczenie części wolnego czasu na wspólne zaangażowanie na rzecz innych.

### Zapytaj rodziców:

- Czy zadania, które mieli wykonać z dziećmi, były dla nich (rodziców) łatwe/trudne?
- Czy dzieci chętnie angażowały się w nie?

Daj rodzicom kilka minut na podzielenie się wrażeniami, a następnie zaproś do pracy w 4-osobowych grupach, gdzie będą mogli szerzej podzielić się swoimi obserwacjami. Każdej grupie rozdaj duże arkusze papieru i mazaki. Poproś rodziców, aby omówili te zadania domowe, które udało im się wykonać wspólnie ze swoimi dziećmi i podzielili się swoimi wrażeniami, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Jedna osoba z grupy notuje najważniejsze obserwacje i wnioski.

### Pytania do pracy w grupach:

- Które zadanie cieszyło się największą popularnością/było najprzyjemniejsze i dlaczego? (Jeśli niewielu rodziców wykonało zadania, można zapytać ich, które zadanie podoba im się najbardziej, a na które chętnie namówiliby swoje dziecko).

- Jakie widzielibyście Państwo pozytywne płynące z wykonania zadania, a co mogłoby stanowić trudność?
- Czy Wasze spostrzeżenia były podobne do obserwacji Waszych dzieci, czy pojawiły się jakieś istotne różnice? (Analogicznie: Jakie są Wasze wrażenia, jak przyglądacie się tym zadaniom, a jakie mogłyby być spostrzeżenia Waszych dzieci).
- Czy podczas wykonywania zadań coś przykuło Państwa uwagę/coś Państwa zaniepokoiło?

Poproś przedstawicieli każdej z grup o zaprezentowanie na forum najważniejszych uwag. Zapisz na tablicy/arkuszu papieru lub zakreśl różnymi kolorami na arkuszach każdej z grup najczęściej powtarzające się obserwacje i zachęć rodziców do dyskusji na forum. Zwróć uwagę (i wyróżnij różnymi kolorami) na następujące obserwacje i je podsumuj. Za każdym razem zapytaj rodziców, czy chcą jeszcze dodać jakieś własne spostrzeżenia:

- Pozytywne doświadczenia rodziców i dzieci związane ze wspólnie spędzonym czasem, możliwość lepszego poznania swojego dziecka, stworzenie okazji do porozmawiania z dzieckiem, uzyskanie dostępu do świata online, w którym dziecko się porusza itp. – podsumuj te wnioski zwracając uwagę rodziców na fakt, że w zapobieganiu nadmiernemu korzystaniu z Internetu bardzo ważne jest stworzenie i zaoferowanie alternatywy – interesujących i absorbujących zajęć offline. Często zadbanie o atrakcyjną formę spędzania czasu offline jest bardziej skuteczne w odciążeniu dziecka od ekranu niż zakazy i nakazy. Wspólne rozwiązywanie i testowanie pomysłów (np. jak odejść od komputera) uczą też dziecko, że balansowanie czasu online i offline nie przychodzi samo – wymaga pewnego wysiłku i poświęcenia czasu na poszukanie skutecznych rozwiązań.
- Równorzędne zaangażowanie rodziców i dzieci w wykonanie zadań, traktowanie nastolatka z szacunkiem, ciekawość tego, jak wygląda jego świat, możliwość przyjrzenia się sytuacji z różnych perspektyw (rodzica i nastolatka), wspólne wykonanie zadań itp. – podsumuj tę grupę wypowiedzi zwracając uwagę



rodziców na kwestię budowania w dzieciach odpowiedzialności za sposób, w jaki spędzają swój czas, w tym korzystają z sieci. Warto zwrócić uwagę na to, że niekiedy spojrzenie rodzica na jakąś sytuację może być inne niż nastolatka i wiele kwestii związanych z korzystaniem z Internetu można wspólnie omówić i uczyć się od siebie nawzajem. Dzieci są często bardziej biegłe w używaniu nowych technologii i szybciej zaznajamiają się z nowościami i aktualnymi trendami, a dorośli mają większe doświadczenie w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Ze względu na to, że dzieci coraz częściej korzystają z urządzeń mobilnych do surfowania w Internecie, rodzic nie ma już tak dużej kontroli nad tym, ile czasu dziecko spędza w sieci, ani co tam robi. Dobrym rozwiązaniem jest skoncentrowanie się na budowaniu w dzieciach świadomości, że mogą zwrócić się do rodzica z każdym problemem w sieci. Dziecko, które ma poczucie, że rodzica interesuje to, jakie jest i co jest dla niego ważne (również w świecie online), chętniej porozmawia o tym z dorosłym.

- Niepokojące sygnały z perspektywy rodziców, trudności, z jakimi zmagają się nastolatki, trudności w wykonaniu zadań (inne niż brak czasu) – ta grupa wypowiedzi będzie dla ciebie punktem wyjścia do kolejnego ćwiczenia. Podsumuj (wymień) to, co rodzice podali jako niepokojące ich obserwacje.

Zaproś rodziców do kolejnego ćwiczenia, podczas którego zastanowicie się wspólnie, jakie zachowania ich dzieci można uznać za mieszczące się repertuarze przeciętnego nastolatka, a jakie rzeczywiście mogą budzić niepokój i wymagać podjęcia interwencji.

### 2. Sygnały alarmowe

Zaproś rodziców do dyskusji na temat zachowań nastolatków związanych z używaniem Internetu/komputera/smartfona, które ich niepokoją. Podziel tablicę/duży arkusz papieru na dwie kolumny (W NORMIE – SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE) i zapisuj pomysły generowane przez grupę. Po wyczerpaniu pomysłów zastanawiacie się wspólnie, czy chcecie dokonać jakiejś zmiany (czy jakieś stwierdzenie – norma lub brak normy powinno

znaleźć się w innej kategorii).

Następnie z kategorii SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE wybieracie wspólnie te stwierdzenia, które zdaniem rodziców są najpoważniejsze i wymagają podjęcia interwencji – podkreślcie je.

#### **Wariant ćwiczenia**

Jeśli grupa rodziców niechętnie wypowiada się na forum, można to ćwiczenie zmodyfikować. Podziel rodziców na dwie grupy, rozdaj obu grupom karteczki w dwóch różnych kolorach, pierwsza ma za zadanie wypisać na karteczkach wszystkie zachowania, uczucia, sytuacje, które mogą zaobserwować u nastolatków w związku z ich korzystaniem z Internetu/komputera/smartfona, a które ich zdaniem są normalne, nie budzą niepokoju, mogą się zdarzać i nie świadczą o większych problemach, są typowe dla tego wieku (1 karteczka – jedno stwierdzenie). Druga grupa ma wypisać wszystkie sygnały, które ich zdaniem są niepokojące, wykraczają poza normę, mogą świadczyć o problemie dziecka z nadmiernym korzystaniem z nowych technologii (1 karteczka – jedno stwierdzenie).

Po zakończeniu pracy osoby z obu grup naprzemiennie czytają swoje stwierdzenia i układają je po dwóch stronach tablicy/ławki (W NORMIE – SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE). Po wyczerpaniu karteczek zastanawiacie się wspólnie, czy chcecie dokonać jakiejś zmiany (czy jakieś stwierdzenie – norma lub brak normy powinno znaleźć się w innej kategorii).

*Następnie z kategorii SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE wybieracie wspólnie te stwierdzenia, które zdaniem rodziców są najbardziej poważne i wymagają podjęcia interwencji.*

Po zakończeniu burzy mózgów/pracy w grupach rozdaj rodzicom kopie załącznika nr 1 „Sygnały ostrzegawcze” oraz kopie załącznika nr 2 „Test używania Internetu”. Podkreśl, że zarówno lista sygnałów ostrzegawczych, jak i test nie są narzędziami ostatecznie diagnozującymi problem uzależnienia od Internetu – mogą one pomóc we wstępnym określeniu źródła trudności i skali zaangażowania w czynności

online. Mogą stanowić jedynie punkt wyjścia do rozmowy z nastolatkiem na temat jego/jej funkcjonowania online.

Podkreśl też, że proces diagnozy zagrożenia uzależnieniem lub uzależnienia może przeprowadzić jedynie specjalista (psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień, psychiatra), biorąc pod uwagę wiele różnorodnych czynników związanych z ogólnym funkcjonowaniem dziecka.

Poproś rodziców o przeczytanie materiałów z obu załączników i porównanie z rezultatami burzy mózgow (pracy w grupach). Zapytaj:

- *Czy opisy zachowań i stanów, które otrzymali, pokrywają się z ich pomysłami?*
- *Czy zgadzają się z tymi kategoriami? Czy czegoś brakuje, czy coś by dodali?*
- *Które sygnały dla nich są szczególnie niepokojące? Które konkretne sytuacje/zachowania są dla nich trudne, nie wiedzą, jak powinni na nie zareagować?*

Zapisz w widocznym miejscu sytuacje/zachowania trudne zgłaszane przez rodziców.

### 3. Zasady interwencji rodzicielskiej

Zaproś rodziców do 15-minutowej grupowej dyskusji:

- *Jakie zasady warto stosować w rozmowie z nastolatkiem spędzającym dużo czasu przed ekranem?*
- *Jakie są ich doświadczenia – co się sprawdza? Co zawodzi?*
- *Od czego warto zacząć?*

#### Podsumowanie dyskusji:

- Podkreśl wszystkie komentarze, które zakładały stopniowanie działań interwencyjnych. Podkreśl potrzebę przyjrzenia się funkcjonowaniu

nastolatka, zanim podjęta zostanie interwencja.

- Podkreśl wagę traktowania nastolatka jako podmiotu, a nie jako przedmiotu w dyskusji. Wspólne rozwiązywanie problemów i poszukiwanie alternatyw zwiększa szanse na ich rzeczywiste zastosowanie.
- Podkreśl konieczność wprowadzenia i konsekwentnego stosowania ustalonych wspólnie z nastolatkiem zasad. Równie ważne jest sprawdzanie, czy ustalone zasady sprawdzają się i pozwalają na stopniowe wprowadzanie zmian. Jeśli nie – czas spróbować innych rozwiązań.
- Rozdaj rodzicom kopie Załącznika nr 3 „Jak reagować, jeśli podejrzewam, że dziecko nadużywa Internetu?” i zachęć rodziców do zapoznania się z zawartymi w nim zasadami.
- Zwróć uwagę, że to normalne, że rodzice niepokoją się sposobem korzystania z nowych technologii przez ich dzieci, czy mogą czuć się bezradni w obliczu problemowego używania Internetu czy nałogowego grania. Warto pamiętać, że mogą szukać pomocy specjalisty nie tylko dla dziecka, ale również dla siebie – tak, aby zyskać wsparcie i wzmocnić się nowymi pomysłami na rozwiązywanie trudności.
- Przekaż rodzicom informację, gdzie mogą szukać pomocy (Przydatne materiały), zaproś do kontaktu ze szkolnym psychologiem/pedagogiem, psychologiem z pobliskiej poradni. Warto, abyś wiedział, w jaki sposób rodzice mogą umówić się na rozmowę.
- Możesz zaproponować np. założenie grupy w którymś z mediów społecznościowych, za pomocą której rodzice mogą dzielić się materiałami dotyczącymi wyzwań i problemów okresu dorastania.

Pamiętaj, aby na zakończenie zajęć podziękować rodzicom za ich obecność i aktywny wkład w oba spotkania i wysiłek, jaki włożyli w wykonanie zadań domowych.

## ZAŁĄCZNIK NR 1

### Sygnaly ostrzegawcze

Poniższa lista zachowań wskazuje obszary, którym rodzice mogą się przyjrzeć, jeśli czują się zaniepokojeni tym, w jaki sposób ich dziecko korzysta z Internetu/ komputera/smartfona. Warto pamiętać jednak, że może ona jedynie pomóc w zidentyfikowaniu problemu i zainicjowaniu rozmowy z nastolatkiem. Nie zastąpi diagnozy przeprowadzonej przez specjalistę.

Zachowania, które mogą wskazywać na pojawienie się problemów z nadużywaniem komputera/Internetu:

- Zauważalne zmiany w nastroju nastolatka (np. rozdrażnienie, złość) wiążące się bezpośrednio z niemożliwością korzystania z komputera/Internetu/smartfona.
- Pojawia się bardzo duże zaangażowanie w aktywności online (graniem, sprawdzaniem powiadomień na portalach w mediach społecznościowych itp.), podekscytowanie na myśl o korzystaniu z komputera/Internetu.
- Niemożność kontrolowania czasu, jaki spędza przed ekranem (wielogodzinne spędzanie czasu w Internecie/przed komputerem, smartfonem; stale wydłużający się czas spędzany w sieci).
- Powtarzające (i nasilające) się kłótnie w domu związane z czasem poświęcanym na korzystanie z komputera/Internetu/smartfona.
- Zaniechywanie lub porzucenie dotychczasowych zainteresowań, zajęć pozalekcyjnych na rzecz spędzania czasu przed ekranem.
- Pogorszenie się wyników w nauce, zaniechywanie obowiązków domowych (może pojawić się wagarowanie – dziecko wraca do domu, aby grać; nie odrabia prac domowych, spóźnia się do szkoły, nie może się skoncentrować na lekcjach, przysypia itp.).
- Gry wideo, spędzanie czasu na portalach społecznościowych itp. stają się bardziej istotne niż wypoczynek (nastolatek kładzie się spać bardzo późno lub spędza w Internecie całe noce poświęcając czas przeznaczony na sen).
- Izolowanie się, wycofywanie się z wcześniej istotnych dla nastolatka relacji z przyjaciółmi/ kolegami, utrzymywanie kontaktów tylko z tymi rówieśnikami, z którymi nastolatek spotyka się online. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów tylko przez Internet (np. z graczami lub osobami poznanymi poprzez media społecznościowe).
- Aktywność w sieci staje się monotonna i jednorodna (np. wielogodzinne/całonocne granie w jedną grę komputerową, przeglądanie profili na mediach społecznościowych, oglądanie jednego filmiku za drugim na YouTube, bezcelowe surfowanie po przypadkowo wybranych stronach itp.).
- Korzystanie z Internetu/komputera/smartfona w sposób przymusowy (niemożność zaprzestania aktywności, nawet jeśli nie sprawia już przyjemności).
- Ukrywanie przez nastolatka faktu korzystania z Internetu/komputera/smartfona, kłamstwa mające na celu ukrycie czasu korzystania z sieci.
- Wydawanie coraz większych kwot na gry, dodatki do gier, logowania do płatnych stron i aplikacje, lepszy sprzęt lub oprogramowanie itp.

ZAŁĄCZNIK NR 2

Test użytkowania Internetu

Poniższy test użytkowania Internetu został opracowany na podstawie K. Young<sup>7</sup>. Pozwala na przyporządkowanie odpowiedzi do trzech kategorii: brak zagrożenia problemowym użytkowaniem Internetu, zagrożenie problemowym użytkowaniem Internetu oraz uzależnienie od Internetu (punktacja znajduje się na końcu testu).

Test ten nie jest narzędziem ostatecznie diagnozującym problem uzależnienia od Internetu – może pomóc we wstępnym określeniu źródła

trudności i skali zaangażowania w czynności online. Jego wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do rozmowy z nastolatkiem na temat jego/jej funkcjonowania online.

Proces diagnozy zagrożenia uzależnieniem lub uzależnienia może przeprowadzić jedynie specjalista (psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień, psychiatra), biorąc pod uwagę wiele różnorodnych czynników związanych z ogólnym funkcjonowaniem dziecka.

<sup>7</sup>Test użytkowania internetu (TUI), opracowanie: P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik (2006) na podstawie Internet Addiction Test (IAT) autorstwa K. Young; za: *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół*, FDN.

Test użytkowania Internetu		RZADKO	CZASAMI	DOŚĆ CZĘSTO	CZĘSTO	ZAWSZE	NIE DOTYCZY
1.	Jak często osoby w Twoim otoczeniu narzekają, że spędzasz za dużo czasu w Internecie?						
2.	Jak często zaniedbujesz swoje obowiązki domowe, żeby mieć więcej czasu na korzystanie z Internetu?						
3.	Jak często wybierasz korzystanie z Internetu zamiast spotkania ze swoją dziewczyną/ ze swoim chłopakiem?						
4.	Jak często nawiązujesz nowe znajomości z innymi internautami?						
5.	Jak często osoby w Twoim otoczeniu narzekają, że spędzasz za dużo czasu w Internecie?						
6.	Jak często ilość czasu, jaką spędzasz online, odbija się niekorzystnie na Twoich ocenach i nauce?						
7.	Jak często sprawdzasz mail i inne wiadomości wysłane do Ciebie, zanim zabierzesz się do innych czynności, które musisz wykonać?						
8.	Jak często wyniki Twojej pracy lub jej wydajność tracą z powodu czasu, jaki spędzasz w Internecie?						
9.	Jak często próbujesz coś ukryć, kiedy ktoś Cię pyta, co robisz w Internecie?						

## LOGUJ SIĘ z głową!

*Scenariusze zajęć dla uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych*

10.	Jak często tłumisz myśli o swoich problemach za pomocą przyjemnych myśli związanych z Internetem?						
11.	Jak często zdarza Ci się niecierpliwie czekać na moment, kiedy znowu będziesz online?						
12.	Jak często obawiasz się, że Twoje życie bez Internetu byłoby nieciekawe i smutne?						
13.	Jak często zdarza Ci się stracić panowanie nad sobą, krzyknąć lub reagować irytacją, kiedy ktoś Ci przeszkadza, gdy jesteś online?						
14.	Jak często zdarza Ci się nie wysypiać się, ponieważ siedzisz do późna w nocy w Internecie?						
15.	Jak często zdarza Ci się intensywnie myśleć o Internecie, w czasie kiedy z niego nie korzystasz?						
16.	Jak często, gdy jesteś online, zdarza Ci się mówić sobie: „Jeszcze tylko chwilkę”?						
17.	Jak często podejmujesz próby ograniczenia czasu spędzanego w sieci – bez powodzenia?						
18.	Jak często próbujesz ukryć przed innymi, ile czasu spędzasz w Internecie?						
19.	Jak często wolisz dłużej pozostać online niż wyjść ze znajomymi?						
20.	Jak często czujesz się przygnębiony/a, rozdrażniony/a albo nerwowo/a, kiedy nie jesteś w sieci, a uczucia te znikają, gdy wchodzisz do Internetu?						

Punktacja:

20–100 punktów (rzadko – 1; czasami – 2; dość często – 3; często – 4; zawsze – 5)

**<50 punktów** – brak zagrożenia uzależnieniem od Internetu

**50–79 punktów** – zagrożenie uzależnieniem od Internetu

**>80 punktów** – uzależnienie od Internetu

## ZAŁĄCZNIK NR 3

## Jak reagować, jeśli podejrzewam, że dziecko nadużywa Internetu?

## CO WARTO ROBIĆ:

- Poświęć jakiś czas na obserwację swojego dziecka.** Przyjrzyj się temu, jak funkcjonuje w domu, w szkole, w relacjach z rówieśnikami. Zwróć uwagę na to, czy czas spędzany przed ekranem w znaczący sposób zaburza jakiś obszar w życiu nastolatka. Jeśli radzi sobie dobrze i nie widzisz zmian w jego aktywnościach i nastroju, to prawdopodobnie nie ma problemu z nadmiernym używaniem nowych technologii – po prostu spędza w sieci dużo czasu, ale nie robi tego kosztem innych sfer funkcjonowania. Jeśli Cię to irytuje, uważasz to za stratę czasu lub nadal się niepokoisz, zapytaj, co tak długo trzyma go w sieci. Być może prowadzi bloga, jest liderem drużyny w grze, rozwija swój kanał na YouTube. Sam czas spędzany w sieci nie jest wyznacznikiem problemowego używania Internetu.
- Znajdź dobry moment na rozmowę.** Upewnij się, że masz sporo czasu i nic Wam nie będzie przeszkadzać, rozmawiaj w neutralnej sytuacji (np. wyjdź z dzieckiem na spacer). Nie zaczynaj poważnej rozmowy zaraz po kolejnej kłótni o czas w Internecie, trudno Wam będzie słuchać się nawzajem w dużych emocjach.
- Przygotuj się do rozmowy z nastolatkiem.** Zbierz argumenty i odwołuj się do konkretnych sytuacji, które budzą Twój niepokój lub sprzeciw. Jasno nazwij problem (np. *Zauważyłem, że coraz częściej zarywasz noce, żeby grać/bez przerwy sprawdzasz powiadomienia w komórce i widzę, że cię to rozprasza*), powiedz, co Cię niepokoi (np. nie śpisz tyle, ile powinieneś, jesteś zmęczony i zdekoncentrowany).
- Słuchaj, co Twoje dziecko ma do powiedzenia.** Zapytaj dziecko, co ono sądzi o przedstawionych przez Ciebie argumentach, jeśli możesz, odwołuj się też do własnych
- doświadczeń (np. trudności z ograniczeniem czasu spędzanego przed komputerem czy wyłączeniem ulubionego serialu).
- Jeśli możesz, odwołuj się do faktów, danych, wyników badań** (np. ile snu potrzebuje nastolatek, jak wielozadaniowość wpływa na procesy uczenia się i koncentrację, jak na ciało wpływa długotrwałe siedzenie w jednej pozycji, jakie skutki ma zasypianie ze smartfonem itp.). Możecie też wspólnie poszukać odpowiedzi na sporne kwestie.
- Przyjrzyj się razem z dzieckiem sytuacjom, w których traci kontrolę nad czasem, jaki spędza w Internecie/przed komputerem/smartfonem.** Spróbujcie wspólnie rozpoznać emocje, jakie mu wtedy towarzyszą, np. poczucie nudy, samotność, smutek, czy może tylko w Internecie czuje, że się dobrze bawi i czuje się doceniony. W zależności od tego, jaka będzie przyczyna nadmiernego używania Internetu, łatwiej Wam będzie poszukać remedium czy po prostu jakiejś alternatywy – sposobów na bardziej efektywne planowanie dnia, wzmocnienie relacji rówieśniczych, poszukanie nowych pasji czy sprawdzenie, w czym jeszcze może odnieść sukces.
- Porozmawiaj z dzieckiem o konsekwencjach** izolowania się od znajomych, porzucania dotychczasowych pasji. Pomóż mu opracować strategię zwiększenia ilości kontaktów ze znajomymi – być może Twoje dziecko ma trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami.
- Ustal z dzieckiem konkretne zasady** dotyczące dalszego korzystania z Internetu/komputera/smartfona. Pamiętaj, że korzystanie z komputera nie jest nagrodą za „dobre sprawowanie”, tylko jedną z wielu aktywności, w które można się zaangażować. Podobnie jak w przypadku np. słodyczy – jeśli Internet zacznie funkcjonować

jako nagroda, apetyt na nią będzie tylko stale rosnąć i nie pomoże to w znalezieniu innych, alternatywnych i równie przyjemnych form spędzania czasu.

- **Opracujcie różne sposoby** na ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem i koniecznie sprawdźcie ich skuteczność. Nie ma nic gorszego niż utrzymywanie sposobu, który nie działa. Jeśli coś nie działa, znajdźcie inne rozwiązanie. Z tym wyzwaniem mierzyliście się w zadaniu domowym.
- **Nastolatki nadal wzorują się na rodzicach.** Jeśli ustalicie konkretne zasady obowiązujące w Waszym domu, warto, aby dorośli też się do nich dostosowali (np. godzina bez nowych technologii, miejsce w domu, w którym nie używamy komórek, nie zasypiamy ze smartfonem, nie używamy telefonów podczas posiłków, odinstalowujemy opcję powiadomień itp.).
- **Jeśli komputer/smartfon to jedyna odskocznia dziecka po trudnym dniu w szkole,** pomóż dziecku odkryć inne atrakcyjne dla niego zajęcia. Internet oferuje szybką i prostą rozrywkę, która jest bardzo atrakcyjna dla naszego mózgu (szczególnie dla ośrodka nagrody) – znalezienie czegoś innego nie jest łatwe i wymaga sporo wysiłku.
- **Porozmawiajcie o finansowej stronie nadmiernego korzystania z Internetu /komputera/smartfona,** często mało zauważalnej (np. dodatkowe opłaty za przekroczenie limitu Internetu w smartfonie, płatne aplikacje i dostępy do platform streamingowych, wydawanie pieniędzy na ciągłe ulepszanie sprzętu i dodatki do gier itp.). Okreście te sumy i zastanówcie się, w jaki alternatywny sposób nastolatek mógłby je spożytkować lub na co zaoszczędzić.
- **Uzbrój się w cierpliwość.** Pierwsza, a także kolejna rozmowa wcale nie musi zakończyć się sukcesem. Na zmianę zachowań i przyzwyczajęń zazwyczaj potrzeba trochę czasu, a na wprowadzenie w życie alternatywnych aktywności – jeszcze więcej. Umówcie się z dzieckiem, że co jakiś określony czas powracacie do rozmowy i sprawdzacie, jak wygląda sytuacja.
- **Jeżeli czujesz, że Twoje interwencje nie przynoszą żadnych rezultatów,** a Twój niepokój o nastolatka rośnie, poradź się specjalisty – poszukaj psychologa, pedagoga, psychoterapeuty, terapeuty uzależnień czy lekarza psychiatrę. Być może Twoje dziecko wymaga konsultacji, a jeśli okaże się, że nie ma takiej konieczności, to Ty otrzymasz wsparcie i pomoc w dalszych rozmowach z dzieckiem.

### CZEGO NIE WARTO ROBIĆ:

- Staraj się nie krytykować swojego dziecka za każdym razem, kiedy widzisz je przed ekranem – bardzo szybko Twoje uwagi przestaną mieć jakiegokolwiek znaczenie, a Twoje dziecko nabierze przekonania, że cokolwiek zrobi, to i tak spotka je krytyka. Może to spowodować, że zacznie ukrywać rzeczywisty czas spędzany w Internecie czy przed komputerem/smartfonem.
- Nie nadużywaj zakazów, nakazów, nie roztaczaj przed dzieckiem perspektywy ciągłych kar (np. zabieranie telefonu, wyłączanie WiFi itp.). Takie działania, zamiast wywołać w dziecku refleksję na temat swojego postępowania (co jest Twoim celem) sprawiają, że będzie czuło się niesprawiedliwie potraktowane, co może nasilić jego opór.
- Nie powtarzaj dziecku, że jest uzależnione od Internetu/komputera/gier/smartfona.
- Działania takie jak usuwanie konta lub profilu w mediach społecznościowych, kasowanie zapisu gry czy avatara, usuwanie bloga są zniszczeniem tego, na co Twoje dziecko pracowało często przez wiele miesięcy i są to dla niego ważne osiągnięcia, z których jest dumne. W przypadku nastolatków, które rzeczywiście w problemowy sposób używają Internetu/gier, istnieje ryzyko wywołania takim działaniem poważnego kryzysu emocjonalnego (bardzo gwałtownych reakcji, agresji, a nawet – w skrajnych przypadkach – targnięcia się na własne życie).



## Notka o autorkach

**ANNA BORKOWSKA** – Psycholog, socjoterapeuta. Specjalistka w zakresie wczesnej profilaktyki zachowań problemowych dzieci i młodzieży m.in. agresji i przemocy rówieśniczej, zagrożeń w cyberprzestrzeni, zaburzeń wieku adolescencji. Trener programów profilaktycznych: Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Golden Five, Unplugged, Jak sobie radzić z prowokacyjnymi zachowaniami uczniów – metoda konstruktywnej konfrontacji. Współautorka ogólnopolskiego Systemu oceny i rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego opracowanego w ramach programu European Drug Demand Reduction Action (EDDRA). Przez wiele lat kierowała Wydziałem Wychowania i Profilaktyki w Ośrodku Rozwoju Edukacji.

**MARTA WITKOWSKA** – Psycholog i terapeutka. Zajmuje się profilaktyką, diagnozą i interwencją w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, prowadzi szkolenia dla specjalistów w zakresie rozwoju i zagrożeń okresu adolescencji i funkcjonowania nastolatków w sieci. Prowadzi psychoterapię w zakresie m.in. zaburzeń odżywiania się i zachowań autodestruktywnych.