

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Pokolenie Google

Monika Kućmierczyk

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

7 listopada 2016

Organizatorzy



# Program spotkania

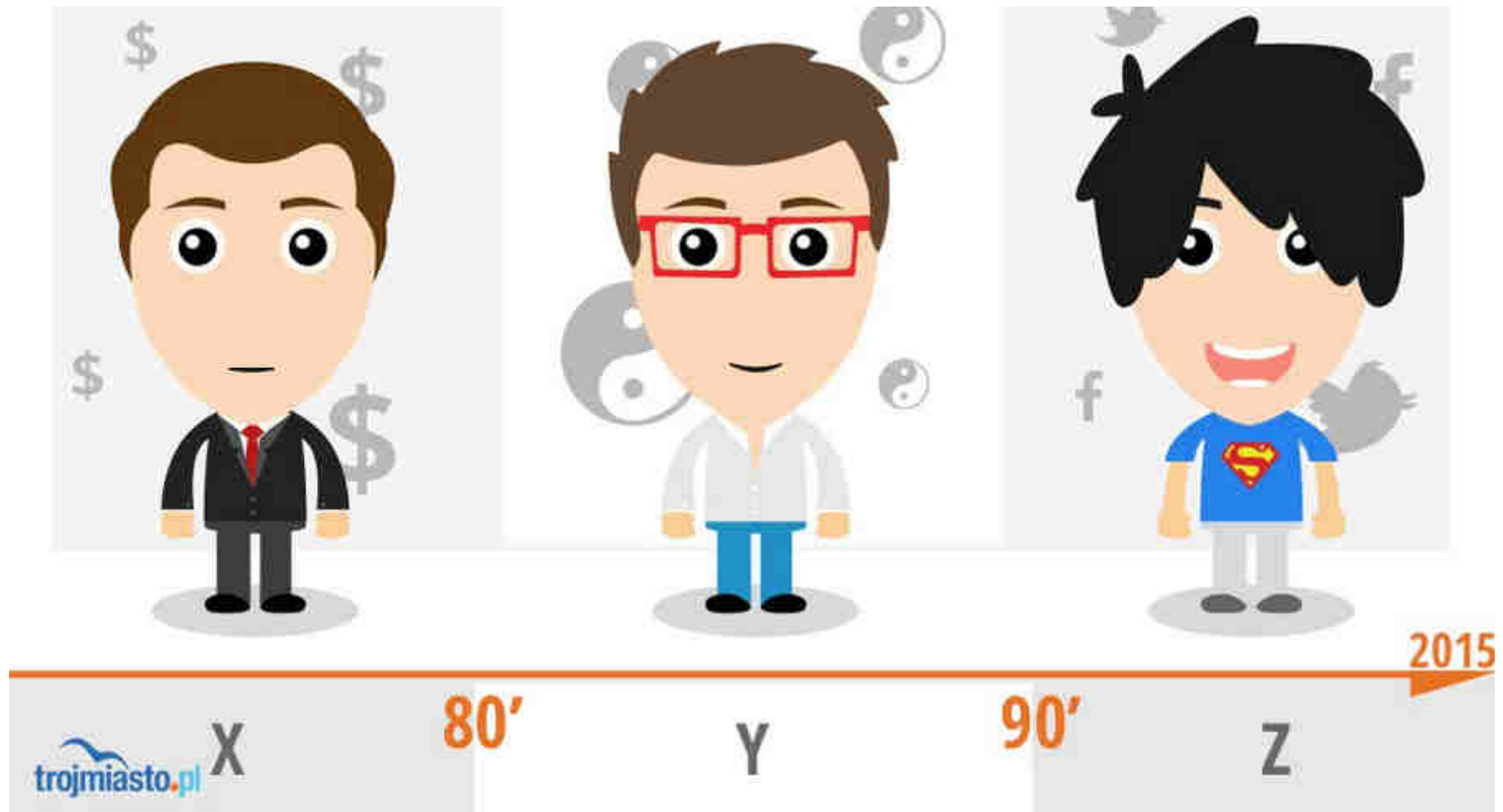
- Czym jest pokolenie Google?
- Szanse i zagrożenia stosowania nowoczesnych mediów dla rozwoju dziecka, nie tylko edukacyjnego
- Jak wychowywać w dobie Internetu i otaczającej nas technologii?



# Czym jest pokolenie Google?



# Pokolenie Google to tzw. Pokolenie Z



# Alfabet nowego pokolenia

## A – Ambicja

- 72 procent chce prowadzić własną działalność gospodarczą – chce być szefem sami dla siebie, odrzucając hierarchię
- chce, by praca była jednocześnie ich hobby

## B – Brak konieczności myślenia o niektórych obszarach

- myślenie wg "generacji Z" - nie jest już tak bardzo potrzebne ponieważ pewne czynności wykonują przez nas urządzenia

## C – Ciekawość

- bardzo intensywna ciekawość, którą warto odpowiednio ukierunkować

## D – Dostęp

- nieograniczony dostęp do Internetu

## E – Ekran

# Alfabet nowego pokolenia

**F – Facebook**

**G – generacja zmiany**

**H – hobby często związane z nowymi technologiami**

**I – Intensywność**

kiedy czymś się interesują, staje się to niemal obsesją. Czynności, których wymagają od nich rodzice i szkoła, wykonują bez najmniejszego problemu, jednak nie angażują się w nie za bardzo.

**K – Kontakt**

ogromna łatwość komunikowania się w wirtualnym świecie. Znajomości w mediach społecznościowych tak samo ważne jak te nawiązane osobiście. 80 procent z nich deklaruje, że jest uzależniona od portali społecznościowych. Jednak tylko 15 procent deklaruje, że woli kontaktować się ze swoimi rówieśnikami przy użyciu technologii.

# Alfabet nowego pokolenia

## **L – Lokalizacja**

- mają poczucie, że świat stoi przed nimi otworem – w planach nie ograniczają się do miejsca, w którym obecnie są
- chętnie podają swoją lokalizację na Facebook'u

## **M – Mądrość**

- w jej poszukiwaniu – również w Internecie – rodzice powinni być przewodnikami

## **N – Niecierpliwość**

- są niecierpliwi, lubią żyć tu i teraz. Nazywa się ich również pokoleniem instant – wszystko muszą mieć szybko
- myśli formułują jasno i zwięźle, unikając nacechowania emocjonalnego. Dotyczy to zarówno kontaktu z rówieśnikami, jak i rozmów z rodzicami czy dziadkami

# Alfabet nowego pokolenia

## **O – On-line**

większość wolnego czasu spędzają on-line – zarówno na zabawie, jak i edukacji

## **P – Palec** to podstawowe narzędzie służące do obsługi ekranu

Tymczasem proces uczenia się tego, jak pisać ręcznie, jest dla dziecka niezwykle ważny. Przyczynia się do poprawy koncentracji i wpływa na pamięć. Pisanie ręczne uczy dzieci cierpliwości i pracy nad sobą. Aby wypracować sobie charakter pisma, dziecko musi najpierw poświęcić godziny na ćwiczenia.

## **R – Rodzina**

Większość nastolatków z "pokolenia Z" (69 proc.) deklaruje, że to rodzice są dla nich najważniejszymi wzorami, a szczególnie cenny jest dla nich kontakt z najstarszymi członkami rodziny. Pamiętajmy, że rodzina i technologie mogą iść ze sobą w parze.



# Alfabet nowego pokolenia

## **S jak Smartfon, selfi i social media**

- Smartfon – z badań przeprowadzonych przez TNS Polska jasno wynika, że urządzenie to posiada 91 proc. badanych z grupy wiekowej 15-19; urządzenie to posiada 58 proc. wszystkich Polaków
- Selfie – za pomocą zdjęć mówią o tym, co ubierają, co jedzą na śniadanie i gdzie podróżują

## **T – Technologia**

## **U – Uzależnienie**

## **W – Wikipedia**

## **X – „X-Factor ”, „Mam Talent”, „Must be the music”**

niektórzy z nich myślą, że karierę można zrobić w szybki sposób, wystarczy opublikować swój materiał w sieci, a na pewno ktoś dostrzeże ich talent

# Alfabet nowego pokolenia

## Y jak You Tube

„Dzieci „generacji Z” są samoukami. Aby dowiedzieć się, jak coś funkcjonuje, oglądają filmiki na YouTube i powtarzają to, co tam zobaczyli. To w ten sposób budują swoją wiedzę.





















Coraz więcej nastolatków decyduje się także na prowadzenie swoich własnych kanałów, zostają vlogerami i w tym upatrują sposób na zrobienie kariery. Jeden z najpopularniejszych polskich youtuberów „pokolenia Z” to Blowek. Jego filmiki biją rekordy popularności. Jeden z nich – miał ponad 7 milionów wyświetleń.

Ogromną popularnością wśród młodzieży cieszy się także Rezigiusz. Ten 18-latek ma na Facebook’u ponad milion fanów!”

## Z – pokolenie Z

*Krawczyk K., Generacja Z. Alfabet całkiem nowego pokolenia  
www.interia.pl*

# Charakterystyka pokoleń

Characteristics	Maturists (pre-1945)	Baby Boomers (1945-1960)	Generation X (1961-1980)	Generation Y (1981-1995)	Generation Z (Born after 1995)
Formative experiences	Second World War Rationing Fixed gender roles Back of Red Nuclear tensions Defined gender roles — particularly for women	Cold War Post-War boom "Swinging Sixties" Apollo Moon landings Youth culture Woodstock Family-orientated Rite of the teenager	End of Cold War Fall of Berlin Wall Reagan / Conservatism Thatcherism Live Aid Introduction of first PC Early mobile technology Latch-key kids rising levels of divorce	9/11 terrorist attacks Post-9/11 Social media Evolution of pop Reality TV Climate Earth Osteomyelitis	Economic downturn Global warming Global focus Mobile devices Energy crises Arab Spring Produce own media Cloud computing Wiki-leaks
Percentage in U.K. workforce*	3%	33%	35%	29%	Currently employed in either part-time jobs or new apprenticeships
Aspiration	Home ownership	Job security	Work-life balance	Freedom and flexibility	Security and stability
Attitude toward technology	Largely disengaged	Early information technology (IT) adopters	Digital Immigrants	Digital Natives	"Technoholic" — entirely dependent on IT; limited grasp of alternatives
Attitude toward career	Jobs are for life	Organisational — careers are defined by employers	Early "portfolio" careers — loyal to profession, not necessarily to employer	Digital entrepreneurs — work "with" organisations, not "for"	Career multiplexes — will move seamlessly between organisations and "pop-up" businesses
Signature product	 Automobile	 Television	 Personal Computer	 Tablet/Smart Phone	 Google glass; graphene; nano-computing; 3-D printing; driverless cars
Communication media	 Formal letter	 Telephone	 E-mail and text message	 Text or social media	 Hand-held (or integrated into clothing) communication device
Communication preference	 Face-to-face	 Face-to-face ideally, but telephone or e-mail if required	 Text messaging or e-mail	 Online and mobile (text messaging)	 FaceTime
Preference when making financial decisions	 Face-to-face meetings	 Face-to-face ideally, but increasingly will go online	 Online — would prefer face-to-face if time permitting	 Face-to-face	 Solutions will be digitally crowd-sourced

\*Percentages are approximate at the time of publication.

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/db/58/f3/db58f30c93d73b253ad929c642208ec0.jpg>

# Kilka faktów

- Od 2010 roku **korzystanie z Internetu** w grupie wiekowej 12-24 kształtuje się na **poziomie 100%**
- Dzieci w wieku 8-18 lat spędzają średnio 10 h 45 min dziennie na użytkowaniu technologii (Kaiser Family Foundation, 2010)
- **74% młodzieży korzysta z sieci społecznościowych poprzez swoje telefony komórkowe**
- Przeciętny nastolatek wysyła **ponad 3000 wiadomości tekstowych na miesiąc** (Nieslon, 2010)
- Uzależnienie Internetem wśród nastolatków rośnie i wywołuje ostrzeżenia ze strony pediatrów.  
**Uzależnienie od Internetu jest mocniejsze niż uzależnienie od alkoholu czy narkotyków**

[www.edukacjadomowa.pl](http://www.edukacjadomowa.pl)

# CZAS SPĘDZANY NA SMARTFONIE LUB TELEFONIE KOMÓRKOWYM W CIĄGU DNIA PRZEZ RÓŻNE GRUPY WIEKOWE

16-30 LAT 31-45 LAT 46-65 LAT



OŚ Y:

Procent populacji w danym wieku korzystający ze smartfona w danym momencie podczas typowego dnia

OŚ X:

Pytanie dotyczyło aktywności wykonywanych w określonych momentach w czasie dnia, nie w określonych godzinach

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 1 W ŁÓŻKU, KIEDY SIĘ BUDZE | 6 POŹNYM POPOŁUDNIEM       |
| 2 WCZESNYM RANKIEM         | 7 WCZESNYM WIECZOREM       |
| 3 POŹNYM RANKIEM           | 8 PODCZAS KOŁACJI          |
| 4 PODCZAS LUNCHU           | 9 POŹNYM WIECZOREM         |
| 5 WCZESNYM POPOŁUDNIEM     | 10 W ŁÓŻKU, KIEDY IDĘ SPAĆ |

[www.interia.pl](http://www.interia.pl)

# Szanse stosowania nowoczesnych mediów dla rozwoju dziecka, nie tylko edukacyjnego

# Szanse stosowania nowoczesnych mediów dla rozwoju dziecka

Komputer w procesie kształcenia może **pełnić funkcję środka dydaktycznego**. Proces kształcenia może być realizowany zarówno przez nauczyciela (pod jego kierunkiem i we współpracy z uczniem), jak i podejmowany samodzielnie przez ucznia i to niezależnie od tego, czy owe działania służą zgłębieniu wiedzy o otaczającej rzeczywistości, samopoznaniu i samorozwojowi, czy też wymianie myśli z osobami oddalonymi terytorialnie'. Komputer przydatny jest także w **adaptacji społecznej, edukacji osób niepełnosprawnych** (*adaptive technology*) oraz **tworzeniu warunków, niezbędnych do podejmowania działań oświatowych wobec uczniów z regionów o małej gęstości zaludnienia** (tj. terenów, w których znaczne odległości oddzielają od siebie uczniów od nauczycieli), **także krajów charakteryzujących się niewielkim poziomem rozwoju i wysokim stopniem opóźnienia w zakresie edukacji, np. w szeregu państw afrykańskich i południowo-amerykańskich** (*distance education*). Komputer coraz częściej wykorzystywany jest także w diagnostyce i terapii pedagogicznej.

*'Tanaś M., Edukacyjne zastosowanie komputerów, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1997*

Wartość **komputera** jako środka dydaktycznego jest znacząca. Narzędzie to **pozwała przekroczyć granice czasu i przestrzeni**, a jako środek polisensoryczny – **oddziałuje na większą liczbę zmysłów**. Jak wiadomo odbierane przez człowieka informacje mogą mieć postać słowną i obrazową’. Techniki komputerowe dostarczają informacji za pomocą wielu form przekazu, takich jak np.:

- tekst (hipertekst),
- obraz statyczny,
- dźwięk,
- film,
- animacja.

Te same treści mogą być przedstawiana tak, aby były odbierane różnymi drogami, poprzez różne receptory w zależności od indywidualnych predyspozycji i lepiej zapamiętywane.

Wszechstronna prezentacja wiadomości pomaga uczniowi w przyswojeniu wiedzy poprzez pełniejsze zrozumienie treści kształcenia”.

*‘Koludo A., Aspekty psychologiczne procesu uczenia się, a wykorzystanie programów multimedialnych w procesie kształcenia, [w:] Technologia informatyczna w procesach kształcenia, J. Moosa, A. Koludo (red.), Łódzkie Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego, Łódź 2002*

*”Siemieniecki B., Komputer w edukacji. Podstawowe problemy technologii informacyjnej, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2002*



# Wpływ multimediów na proces zapamiętywania informacji

Badania wykazały, że informacja zachowuje się w pamięci dłużej, jeśli jej przekazaniu towarzyszą sygnały wizualne i dźwiękowe. Wyniki badań B. Steinbrinka wykazały, iż w pamięci pozostaje’:

- 20% informacji usłyszanej,
- 30% informacji odebranej wzrokowo,
- 40% informacji będącej kompilacją sygnałów wizualnych i dźwiękowych.

Analogiczne badania przeprowadziła J. K. Johnson stwierdzając, iż zapamiętujemy’’:

- 26% informacji usłyszanej,
- 30% informacji wizualnej,
- 50% informacji odebranej za pomocą obu form.

*’ Steinbrink B.: Multimedia – U progu technologii XXI wieku, Robomatic Computer Systems, Wrocław 1994*

*” Johnson J.K.: Individualized learning and interactive learning for distance education, [W:] Media a edukacja, W. Strykowski (red.), Uniwersytet im. Adama Mickiewicza - Zakład Technologii Kształcenia, Poznań 1997*

W porównaniu z nauczaniem tradycyjnym stosowanie technik komputerowych pozwala ponadto:

- zwiększyć zrozumienie tematu o 50-60%,
- zmniejszyć nieporozumienia przy przekazywaniu wiedzy o 20-40%,
- zaoszczędzić czas o 38-70%,
- zwiększyć tempo uczenia się o 60%,
- zwiększyć zakres przyswajanej wiedzy 25-50%.

*Siemieniecki B, Komputer w edukacji. Podstawowe problemy technologii informacyjnej, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2002*

# Środki edukacyjne wykorzystujące w swoim działaniu komputer

Środki edukacyjne wykorzystujące w swoim działaniu komputer można podzielić ze względu na różne kryteria.

Jedną z klasyfikacji wyróżnia:

- oprogramowanie użytkowe
- oprogramowanie edukacyjne
- multimedia
- Internet.

*Gurbiel E., Hardt-Olejniczak G., Kołczyk E., Krupicka H., Sysło M. M.,  
Nauka z komputerem. Podręcznik dla nauczycieli gimnazjum, WSiP, Warszawa 2001*

# Zagrożenia stosowania nowoczesnych mediów dla rozwoju dziecka, nie tylko edukacyjnego

# Zagrożenia stosowania nowoczesnych mediów dla rozwoju dziecka

- szkodliwe treści
- niebezpieczne kontakty
- cyberprzemoc
- seksting
- nadużywanie Internetu prowadzące do uzależnienia
- zjawisko infostresu.

# Szkodliwe treści

„Szkodliwe treści to takie materiały, które mogą wywoływać negatywne emocje u odbiorcy lub promują niebezpieczne zachowania, np.: treści pornograficzne dostępne bez żadnego ostrzeżenia, treści obrazujące przemoc, treści nawołujące do zachowań szkodliwych dla zdrowia, czy treści dyskryminacyjne, nawołujące do wrogości, a nawet nienawiści.”

*<http://fdds.pl>*

Filmowy przykład:

[https://www.youtube.com/watch?v=PIdCQ4\\_km98](https://www.youtube.com/watch?v=PIdCQ4_km98)

Więcej informacji:

<http://fdds.pl/tag/szkodliwe-tresci/>

# Niebezpieczne kontakty

”Sytuacje, kiedy dzieci w wyniku zawarcia znajomości w Internecie zostają wykorzystane seksualnie, zwerbowane do grupy przestępczej, sekty lub zachęcane do zachowania szkodliwego dla ich życia lub zdrowia możemy nazwać „niebezpiecznymi kontaktami”.

Zjawisko uwodzenia dzieci za pośrednictwem Internetu, określane jako *grooming*, to szczególna kategoria relacji tworzona między dorosłymi a dziećmi w celu ich uwiedzenia i wykorzystania seksualnego.”

<http://fdds.pl>

## Skala werbowania w Internecie do celów seksualnych

”6,5% dziewczyn oraz 3,8% chłopców (ogółem 5,1% polskich nastolatków przyznało, że zdarzyło im się zawrzeć w Internecie znajomość, w wyniku której próbowano namówić ich do zachowań o charakterze seksualnym”

*Ogólnopolska Diagnoza Przemocy Wobec Dzieci, FDN, 2012*

Filmowy przykład:

<https://www.youtube.com/watch?v=X0xyRzyqqpg>

Więcej informacji:

<http://fdds.pl/tag/uwodzenie-w-internecie/>

<http://www.saferinternet.pl/pl/niebezpieczne-kontakty>



”Ponad 90 procent polskich dzieci korzystających z Internetu zawiera za jego pośrednictwem znajomości.”

*<http://fdds.pl>*

”Jak pokazują badania EU Kids Online (2010, więcej: <http://swps.pl/warszawa/nauka-i-rozwoj/eu-kids-online>), blisko 25 proc. dzieci w Polsce kontaktuje się online z osobami znanymi wyłącznie z sieci, a 7 proc. spotkało się z osobą poznaną w Internecie. Aż 70 proc. rodziców dzieci, które spotkały się z kimś poznanym online nie wie, że do takiego spotkania doszło. Nawet abstrahując od najbardziej drastycznych skutków kontaktu z osobą znaną wyłącznie z sieci, warto wpoić dziecku zasadę ograniczonego zaufania w kontaktach zawieranych przez Internet.”

*<http://www.saferinternet.pl>*

# Cyberprzemoc

„Cyberprzemoc (ang. cyberbullying) to inaczej przemoc z użyciem nowych technologii. Do takich działań zalicza się m.in. wyzywanie, straszenie, poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu, robienie komuś zdjęć lub filmów bez jego zgody, ich publikowanie i rozsyłanie lub podszywanie się pod kogoś w sieci. Cyberprzemoc może dotknąć wszystkich użytkowników Internetu, bez względu na wiek czy poziom umiejętności posługiwania się komputerem. Sprawcy cyberprzemocy mają wrażenie że są anonimowi, co pobudza i zachęca ich do działania.”

<http://www.saferinternet.pl/pl/cyberprzemoc>

„Akty cyberprzemocy mogą wyglądać niewinnie, potrafią jednak wyrządzać bardzo dużą krzywdę. Chociaż z perspektywy osoby dorosłej przynajmniej część działań tego typu jest co najwyżej irytująca, dla dziecka mogą być one osobistą tragedią. Wrzucony do sieci film dokumentujący np. niezdarne zachowanie dziecka, opatrzone komentarzami nieznanymi osobom, eskalacja złośliwości wobec prób obrony, obawa, że wszyscy znajomi dziecka już film widzieli, nieudane próby usunięcia go z sieci, świadomość, że film jest oglądany przez kolejne osoby – wszystko to może rodzić u dziecka negatywne emocje, głęboką frustrację, poczucie bezradności, a w skrajnych przypadkach prowadzić nawet do prób samobójczych.”

<http://www.saferinternet.pl/pl/cyberprzemoc>

## Cechy cyberprzemocy:

- poczucie bezpieczeństwa sprawcy za ekranem komputera
- brak zahamowań
- od prywatnego do publicznego charakteru
- ciągły charakter (brak wytchnienia)
- z sieci nic nie znika
- zbiorowy charakter przemocy
- sprawcą może być osoba nieznana
- trudno rozpoznać skutki

## Formy cyberprzemocy:

- przemoc werbalna (wulgarne lub obraźliwe wyzwiska)
- robienie zdjęć lub kręcenie filmów wbrew woli osób na nich przedstawionych
- podszywanie się pod inną osobę i publikowanie np. obraźliwych treści w jej imieniu
- wykluczanie ofiary z aktywności internetowej – np. nieprzyjmowanie jej do klasowych grup na portalach społecznościowych.

*<http://fdds.pl>*

## Skala cyberprzemocy

22% uczniów klas III gimnazjum padło ofiarą cyberprzemocy: wysyłania gróźb, rozpowszechniania kompromitujących materiałów lub systematycznego izolowania i wykluczania.

*EU-NET-ADB, FDN, 2012*

„Charakterystyczną cechą cyberprzemocy, wyróżniającą ją od przemocy tradycyjnej, jest jej ciągłość trwania. Cyberprzemoc nie kończy się wraz z wyłączeniem komputera, przenosi się na szkolne życie dziecka. Dziecko w takiej sytuacji żyje w nieustannym poczuciu zagrożenia – obawia się następnych ataków lub reakcji kolejnych osób, które są świadkami jego upokorzenia. Często również czuje się osamotnione.”

*<http://www.saferinternet.pl/pl/cyberprzemoc>*

Filmowy przykład:

<https://www.youtube.com/watch?v=NHa1nc2wYTg>

Więcej informacji:

<http://fdds.pl/tag/cyberprzemoc/>

<http://www.saferinternet.pl/pl/cyberprzemoc>

# Seksting

Zjawiskiem powiązanim z cyberprzemocą jest tzw. seksting. Chodzi tu o przesyłanie za pomocą telefonów bądź internetu intymnych zdjęć, które bywają następnie używane w celu krzywdzenia osób na nich przedstawionych. */ <http://fdds.pl> /*

Charakterystyczną cechą cyberprzemocy, wyróżniającą ją od przemocy tradycyjnej, jest jej ciągłość trwania. Cyberprzemoc nie kończy się wraz z wyłączeniem komputera, przenosi się na szkolne życie dziecka. Dziecko w takiej sytuacji żyje w nieustannym poczuciu zagrożenia – obawia się następnych ataków lub reakcji kolejnych osób, które są świadkami jego upokorzenia. Często również czuje się osamotnione.”

*<http://www.saferinternet.pl/pl/cyberprzemoc>*

## Doświadczenia sekstingu wśród młodzieży 15-19 lat

- 34% nastolatków (40% chłopców i 29% dziewczyn) otrzymało kiedykolwiek zdjęcia lub filmy sekstingowe
- 11% nastolatków (8% chłopców i 14% dziewczyn) przyznaje się do tego, że sami wysyłali takie materiały

*Millward Brown dla FDN, 2014*

Filmowy przykład:

<https://www.youtube.com/watch?v=sWwM36pA0yw>

Więcej informacji:

<http://fdds.pl/tag/seksting/>

<http://www.saferinternet.pl/pl/sexting>

*EU-NET-ADB, FDN, 2012*



# Nadużywanie Internetu

Problem nadużywania Internetu pojawia się wtedy, gdy osoba nie może kontrolować swojego zachowania, czuje wewnętrzny przymus korzystania z sieci, a ponadto ta aktywność niesie dla niej negatywne konsekwencje.

*<http://fdds.pl>*

Filmowy przykład:

<https://www.youtube.com/watch?v=Um8ZTxYIQLg>

Więcej informacji:

<http://fdds.pl/tag/naduzywanie-internetu/>

<http://www.saferinternet.pl/pl/naduzywanie-internetu>

Nazewnictwo: sieciorholizm (*netaholics*) lub sieciozależność (*netaddiction*), cyberzależność (*cyberaddiction*) lub cybernałóg, internetoholizm, internetozależność, uzależnienie internetowe lub uzależnienie od Internetu (*Internet addiction*), uzależnienie komputerowe (*computer addiction*), zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (*Internet Addiction Disorder – IAD*), infoholizm, infozależność (*information addiction*), patologiczne użytkowanie Internetu, zespół uzależnienia od Internetu.

Występujące powyżej przedrostki (**net** – sieć, **info** – informacje) wskazują wyraziście źródła omawianych zjawisk.

*R. Poprawa, W pułapce Internetu*

<http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>

Uzależnienie od Internetu lub inaczej zespół uzależnienia od Internetu (ZUI, sieciorizm, ang. *Internet Addiction Disorder – IAD*) – staje się zjawiskiem społecznym, i chociaż do tej pory nie zostało jeszcze sklasyfikowane jako jednostka chorobowa, już budzi niepokój i wpływa na poczucie bezpieczeństwa życia społecznego.

*R. Poprawa, W pułapce Internetu,  
<http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>*

# Kryteria diagnostyczne wg. B. Woronowicz

1. Tolerancja rozumiana jako:

- a) potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z Internetu celem uzyskania zadowolenia i/ lub
- b) wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiągananej przez tę samą ilość czasu przebywania w sieci.

2. Objawy odstawienia manifestujące się:

- a) zespołem czynników w formie co najmniej dwóch następujących objawów, występujących w okresie od kilku dni do jednego miesiąca, po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z Internetu:
  - pobudzenie psychoruchowe,
  - niepokój lub lęk,
  - wyraźne obniżenie nastroju,
  - obsesyjne myślenie o tym co się dzieje w sieci,
  - fantazje i marzenia senne na temat Internetu,
  - celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny jak na klawiaturze;
- b) korzystanie z technologii sieci celem uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po „odstawieniu” Internetu.

# Kryteria diagnostyczne

wg. B. Woronowicz

3. Częstsze przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z Internetu.
4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu.
5. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z Internetem, np. kupowanie książek na temat sieci, testowanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów, plików, programów itp.
6. Zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz Internetu.
7. Korzystanie z Internetu pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z sieci (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań).

*B. Woronowicz, Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu.  
Wyd. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001*

# Proces powstawania uzależnienia od Internetu

Najpierw Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność (**faza poznawania i racjonalnego oraz efektywnego wykorzystywania Internetu**). Stopniowo osoba coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania. Gdy nie jest zalogowana do Internetu zaczyna o nim natrętnie myśleć (**faza uzależnienia**). Po niej następuje **faza destrukcji osobowej i jej relacji interpersonalnych**. Dalej następuje ograniczanie lub zaprzestanie realizowania innych, istotnych form działania. Internauta zaniedbuje lub całkowicie rezygnuje z wielu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych, na rzecz codziennego, wielogodzinnego i niejednokrotnie nieprzerwanego korzystania z Internetu, mimo iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych. Dotyczyć to może ograniczenia na rzecz Internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, naukę, pracę zawodową, obowiązki rodzinne, kontakty towarzyskie itd. (**faza destrukcji**). Niebagatelne znaczenie ma też w tej fazie istotne pogarszanie się stanu zdrowia.

*Waldemar Furmanek, Uzależnienie od komputera i Internetu (technologii internetowych)*  
*<http://cejsh.icm.edu.pl>*

# Osiem objawów uzależnienia od Internetu

wg. Kimberly Young

- silne pochłonięcie Internetem, wyrażające się w obsesyjnym myśleniu o nim nawet wtedy, gdy się z niego nie korzysta;
- sukcesywnie zwiększający się czas przebywania w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności;
- powtarzające się nieudane próby kontrolowania czasu spędzanego w Internecie;
- odczuwanie przygnębienia, niepokoju i podenerwowania z powodu ograniczenia lub zrezygnowania z korzystania z Internetu;
- problem z kontrolowaniem czasu przebywania w Internecie;
- występowanie problemów społecznych i osobistych (związanych z rodziną, przyjaciółmi, pracą lub/i szkołą), wynikających z zaabsorbowania Internetem;
- okłamywanie ludzi z najbliższego otoczenia w celu ukrycia wzrastającego zaangażowania w sprawy Internetu;
- aktywność internetowa przybiera formę ucieczki od problemów oraz przykrych stanów emocjonalnych.

Pięć musi być stwierdzonych i wystąpić w ciągu ostatniego roku, aby móc zdiagnozować to zaburzenie.

*M. Sokołowski (red.), Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku. Wyd. PWSZ, Elbląg 2006*

# Rodzaje uzależnień

wg. Kimberly Young

- Socjomania internetowa (*net compulsions*)
- Internet Reality Chat (*Internet Relay Chat – IRC*)
- Grupy dyskusyjne (*newsgroups*) i listy adresowe
- Uzależnienie od gier
- Uzależnienie od komputera (*computer addiction*)
- Erotomania internetowa (*cybersexual addiction*)
- Zakupy przez Internet
- Aukcje internetowe.

M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Wyd. PWSZ, Elbląg 2006



# Syndrom zmęczenia informacyjnego

Powstają więc nie tylko nowe media i nowe nośniki informacji, lecz także nowe zagrożenia i niebezpieczeństwa z tym związane. Na przykład w USA jedna trzecia amerykańskich menedżerów cierpi na tzw. **syndrom zmęczenia informacyjnego**, 49% z nich już w 1996 roku potwierdziło, że nie jest w stanie przetworzyć i wykorzystać docierających do nich informacji (w roku 1997 liczba ta wzrosła do 65%), a 43% uważa, że nadmiar informacji w istocie powoduje pogorszenie trafności, a także opóźnienie podejmowanych przez nich decyzji.

Fakt ten nie może nikogo dziwić, skoro więcej informacji wyprodukowaliśmy w ciągu ostatnich 30 lat, niż przez poprzednie 5 tysięcy lat, a do decydentów, czyli tzw. elit władzy, dociera zaledwie 28% informacji z interesującej ich dziedziny czy specjalności, a w tym tylko 25% informacji „strategicznej”, niezbędnej dla podjęcia prawidłowych decyzji.

# Zjawisko tzw. infostresu

Współczesność przesycona jest informacyjnie. Każdego człowieka stawia to w sytuacji przymusu poszukiwania i pobierania informacji (*information overload*).

Zjawisko tzw. infostresu to specyficzny stan psychiczny u człowieka wywołany permanentną niemożnością przetworzenia wszystkich docierających do niego informacji.

Obecnie młodzi ludzie to tzw. *digital natives*, czyli **cyfrowe dzieci** nieznające życia bez komputera i Internetu.

*Waldemar Furmanek, Uzależnienie od komputera i Internetu (technologii internetowych)*  
<http://cejsh.icm.edu.pl>

Pomoc i wsparcie dla rodziców, których dzieci doświadczają zagrożeń online oraz profesjonalistów udzielana jest pod numerem 800 100 100 w Telefonie dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci.



**800 100 100**

telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Pomoc w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa online dla osób poniżej 18 roku życia dostępna jest w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz na stronie [116111.pl](http://116111.pl).




**116 111**

telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży

Linie są bezpłatne dla wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych.

Linie obsługiwane są przez [Fundację Dzieci Niczyje](#). Partnerem technologicznym jest [Orange Polska](#).

dyżurnet  pl

Chcesz zgłosić nielegalne treści,  
na które trafiłeś w Internecie?

## Wiece informacji:

- <http://www.dzieckowinternecie.com.pl>
- <http://www.saferinternet.pl>
- <http://fdds.pl/problem/bezpieczenstwo-dzieci-online/>
- <http://www.dzieci-sieci.pl>
- <https://www.researchgate.net/publication/259741014>

# Jak wychowywać w dobie Internetu i otaczającej nas technologii?

# Porady dla rodziców (1)

- Bądź uważnym rodzicem – bierz udział w życiu swojego dziecka
- „Daj” dziecku to, czego poszukuje w Internecie
  - Zainteresowanie, a także możliwość rozwijania zainteresowań
  - Rozmowę i możliwość zwierzeń bez oceniania
  - Wsparcie w trudnych sytuacjach
- Dotrzymuj obietnic i tajemnic
- Dbaj o otwartą komunikację
  - Stwarzaj okazje / potwierdzaj / przypominaj, że dziecko może zawsze z Tobą porozmawiać
  - Planuj rodzinne spotkania – wspólne posiłki, wspólne spędzanie czasu
  - Informuj dziecko o swoich obawach, wątpliwościach
- Buduj poczucie wartości dziecka

# Porady dla rodziców (2)

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego znajomych i staraj się zachować w stosunku do nich neutralność
- Poproś dziecko, bo pokazało Ci czym się interesuje w Internecie, jak wygląda jego profil na Facebook'u
- Ustal zasady korzystania z komputera/sieci
  - co musi dziecko zrobić, by móc korzystać z sieci
  - maksymalny czas
  - przerwy
  - polityka otwartych drzwi

Możesz zawrzeć z dzieckiem kontrakt. Bądź konsekwentny.
- Ustaw komputer w odpowiednim miejscu



# Porady dla rodziców (3)

- Rozmawiaj – „nieoficjalnie” edukuj swoje dziecko
  - wskazuj przydatne strony w Internecie, dzięki którym będzie mogło rozwijać swoje zainteresowania
  - zapoznaj dziecko z netykietą
  - uwrażliwiał dziecko na (to, że):
    - nie jest w sieci anonimowe, pomimo tego, że może się tak wydawać
    - znaczenie zachowania odpowiedniego balansu między przyjaciółmi internetowymi a tradycyjnymi (wskazuj cechy obu typów przyjaźni, nie neguj żadnego z nich)
    - konieczność ochrony prywatności – nie ujawnianie haseł, adresów, itp.
    - z Internetu nic nie „znika”
    - może się stać ofiarą ataku i co należy zrobić w takim wypadku





# Porady dla rodziców (4)

- Zachęcaj dziecko do stosowania w sieci (i nie tylko) zasady ograniczonego zaufania
- Przestrzegaj przed stosowaniem przemocy wobec innych
- Nie szpieguj swojego dziecka, bo może to je skłonić do braku zaufania i oszukiwania
- Bądź uważny na „szybkie” zamykanie komputera
- Gdy coś Ciebie mocno niepokoi, poproś dziecko o pokazanie korespondencji – zanim jednak to zrobisz, pamiętaj, że pewne rzeczy można wykasować



# Bonus

# Programy do kontroli rodzicielskiej

<b>Beniamin 5.0.51</b> Beniamin to wersja demonstracyjna interesującego programu do zaawansowanej i jednocześnie prostej w obsłudze kontroli...	<b>iMonitorPC Business Plus 4.6.0</b> iMonitor Business Plus to program do monitorowania naszego komputera. Aplikacja pozwala sprawdzić, jakie czynności wykonują...
<b>Visual Porn Blocker Free 2.1.0.0</b> Visual Porn Blocker Free to darmowe i łatwe w obsłudze narzędzie chroniące nasze dziecko przed dostępem do treści...	<b>CYBERSitter 10</b> CYBERSitter pozwala kontrolować dostęp do zasobów internetu. Aplikacja umożliwia rodzicom blokowanie dostępu do stron WWW o...
<b>Mini Monitoring 2.1</b> Mini Monitoring służy do inwigilowania poczynań użytkowników komputera. Aplikacja zapisuje zrzuty ekranowe, pełną historię...	<b>Norton Safety Minder 2.1.0.52</b> Norton Safety Minder to darmowe narzędzie umożliwiające korzystanie z internetowej usługi Norton Online Family, która chroni...
<b>Opiekun Dziecka w Internecie 2.0.0.699</b> Opiekun Dziecka w Internecie to polskie narzędzie do kontroli rodzicielskiej - wyposażone w mechanizmy oceny treści stron WWW,...	<b>Safe Eyes 5.0.601</b> Safe Eyes to program do kontroli rodzicielskiej w systemach operacyjnych Windows. Aplikacja przeznaczona jest do blokowania...
<b>Visikid 1.2.3</b> Visikid to darmowe (do celów niekomercyjnych) narzędzie do kontroli rodzicielskiej. Aplikacja w przeciwieństwie do...	<b>iMonitorPC Home 4.6.0</b> iMonitorPC Home to program do monitorowania naszego komputera. Aplikacja pozwala sprawdzić, jakie czynności wykonują inni...
<b>Kurupira Web Filter 1.0.47</b> Kurupira Web Filter to darmowe oprogramowanie do kontroli rodzicielskiej. Aplikacja posiada intuicyjny w obsłudze interfejs...	<b>Strażnik Ucznia 3.0.6.0</b> Strażnik Ucznia to program do kontroli rodzicielskiej. Za jego pomocą rodzice będą mogli kontrolować poczynania dziecka przed...
<b>Motyl 2013 10.0</b> Motyl 2013 to program do kontroli rodzicielskiej. Aplikacja pozwala blokować	<b>Savelt! 3</b> Savelt! to niewielki program, dzięki któremu zabezpieczymy wybrane

*[/http://download.komputerswiat.pl/bezpieczenstwo/kontrola-rodzicielska/najlepsze-programy](http://download.komputerswiat.pl/bezpieczenstwo/kontrola-rodzicielska/najlepsze-programy) – gdzie „najlepsze”  
znaczy „najczęściej pobierane”/*

# Kontrola rodzicielska – urządzenia mobilne

(w tym: sklep „Google Play”)

Instrukcje dostępne na:

- <https://support.google.com/googleplay/answer/1075738?hl=pl>
- <http://blog.atena.pl/kontrola-rodzicielska-na-urzadzeniach-mobilnych>
- <http://www.download.net.pl/kontrola-rodzicielska-w-androidzie-jak-zabezpieczyc-telefon-dla-dziecka/n/4108/>

# Dziękuję za uwagę

kucmierczyk@gmail.com

<https://www.facebook.com/rozwojtodobrainwestycja/>