

Dziecko w świecie ekranów - jak uchronić przed uzależnieniem?



Bogna Białecka

Psycholog

Fundacja Edukacji Zdrowotnej
i Psychoterapii

Poznań

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.rodzice.co

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie

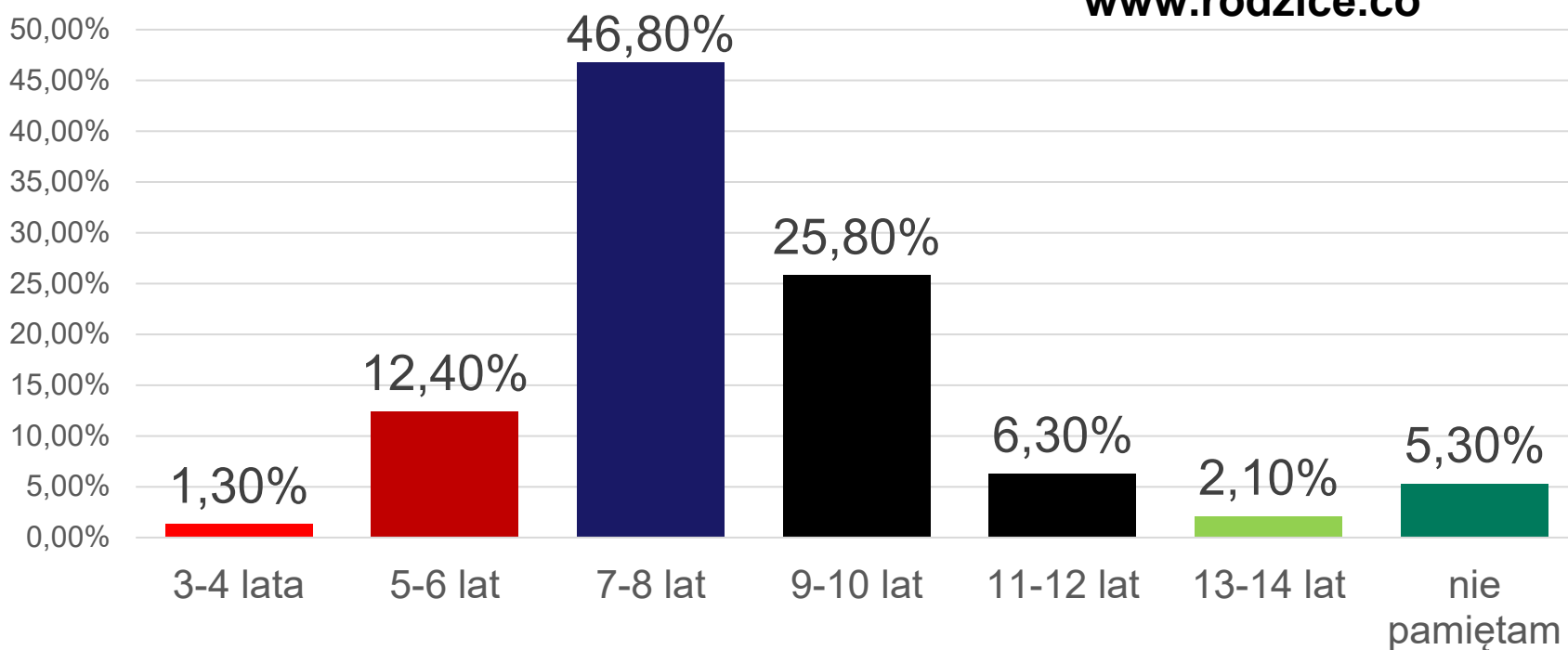


SGH
Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

Dlaczego o tym mówimy?

W jakim wieku zaczęłeś(aś) korzystać z własnego telefonu komórkowego?

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co



"Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców" Urząd Komunikacji Elektronicznej 2021

DLACZEGO O TYM MÓWIMY?

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.rodzice.co

RAPORT 2021

ETAT W SIECI 2.0

ZDROWIE PSYCHICZNE NASTOLATKÓW W NAUCE ZDALNEJ



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII RODZICE.CO

RAPORT 2020

ETAT W SIECI

MŁODZIEŻ A EKRANY W CZASIE PANDEMII



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII RODZICE.CO

RAPORT 2022

ETAT W SIECI 3.0

ZDROWIE PSYCHICZNE POLSKICH
NASTOLATKÓW W NAUCE ZDALNEJ



relacje społeczne
ekrany
sen
nauka zdalna
depresyjność



FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII
ZATROSKANI.PL



Dlaczego o tym mówimy?

5 godz.
36 min.

Średni czas korzystania
z internetu w dni
powszednie

Średni czas korzystania
z internetu w weekend

6 godz.
16 min.

CZAS

14

Lange R (red). (2023) Nastolatki 3.0 NASK, Warszawa

Kim są i jak funkcjonują pokolenia Z i Alfa w Polsce?



Jak duża to grupa?

- Pokolenie Z (ur. 1997-2012): około 5,2 mln osób, co stanowi 13,7% populacji Polski
- Pokolenie Alpha (ur. po 2012): około 2,8 mln osób, co stanowi 7,4% populacji Polski

Źródło: GUS, "Struktura ludności według wieku", 2023

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

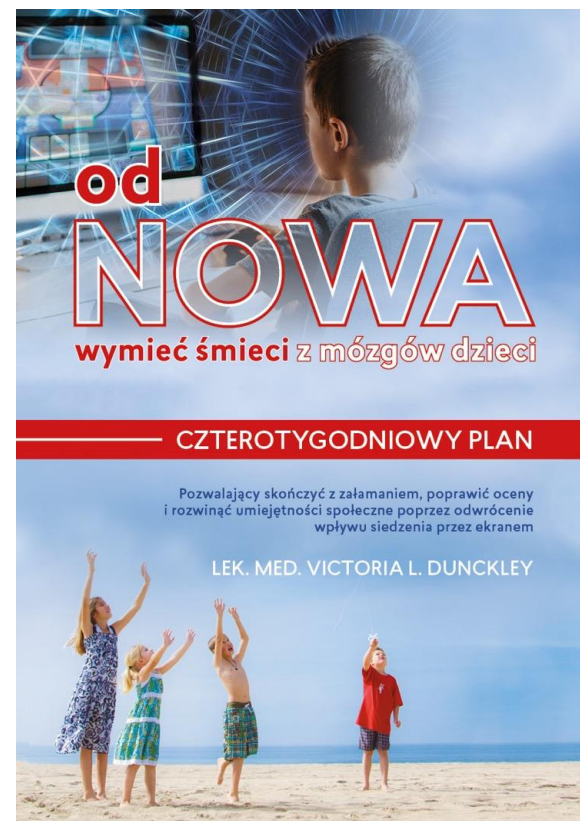
Problem

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co



„Zespół Stresu Elektronicznego jest zaburzeniem rozregulowania, czyli braku zdolności dziecka do modulowania swojego nastroju, uwagi i poziomu pobudzenia w zdrowy sposób.”

Dr Victoria Dunckley



Hakowanie układu nagrody



- niedojrzała kora przedczołowa
- dopamina = pragnienie
- dzieci bardziej podatne

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

Technowypalenie, przwebodźcowienie



- szybkie bodźce
- elementy hazardowe
- uzależniający algorytm:
Tik tok, rolki, szybkie gry

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

Mechanizm uzależnienia



- tolerancja
- przymus
- spadek wrażliwości dopaminowej

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

Załamanie dzieciństwa

- zanika zabawa na żywo
- izolacja
- smartfon = plac zabaw alf

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co



Pułapki, w które wpadają rodzice



- „wszyscy mają”
- „to edukacyjne”
- „nie chcę kłótni”

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.rodzice.co

4 filary ochrony



- 1) opóźnienie
- 2) porządek
- 3) detoks
- 4) alternatywy

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co

4 filary ochrony

1) opóźnienie

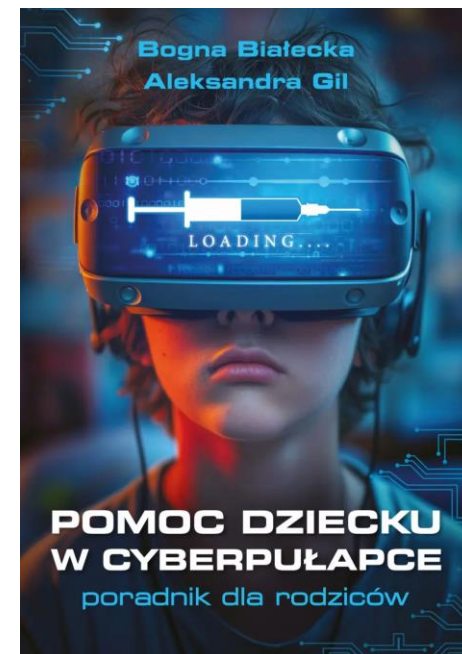
- smartfon po 8 klasie
- SM po 16 r.ż.
- brak ekranów <3 r.ż.

2) porządek

3) detoks

4) alternatywy

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co



4 filary ochrony

1) opóźnienie

- brak ekranów rano, wieczorem, w sypialni, przy posiłkach
- limit czasowy.

2) porządek

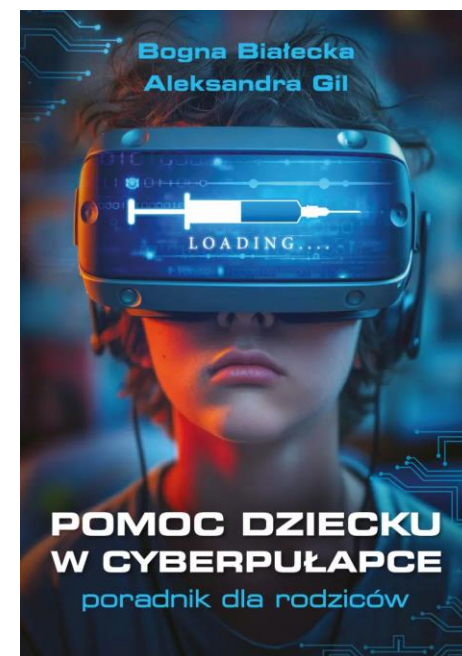


3) detoks

- limit godzinowy
- sieciowanie i zmiana na poziomie lokalnym

4) alternatywy

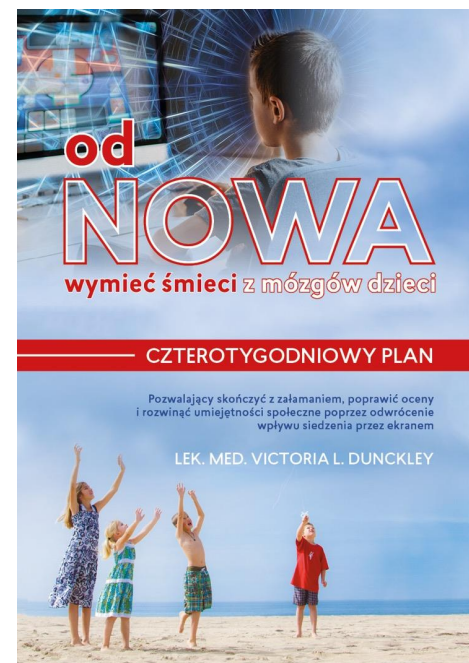
www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co



4 filary ochrony

- 4 tygodnie bezwzględnego postu ekranowego
- 1) opóźnienie
 - 2) porządek
 - 3) detoks
 - 4) alternatywy

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co



4 filary ochrony

1) opóźnienie

2) porządek

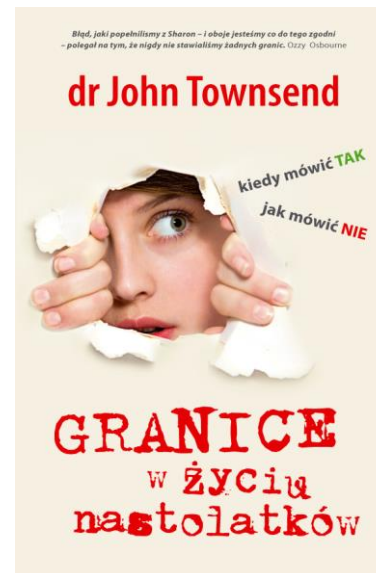
3) detoks

4) alternatywy



www.edukacja-zdrowotna.pl

www.rodzice.co



- nie wystarczy zabrać elektroniki: sport, rękodzieło, kontakt z naturą, prawdziwe relacje, obowiązki domowe

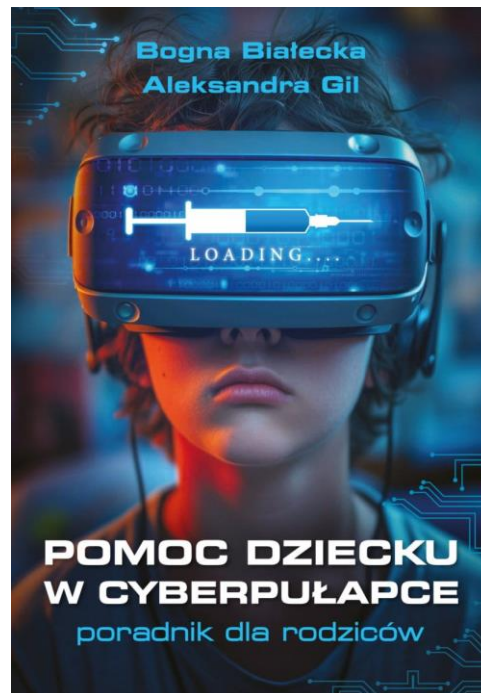
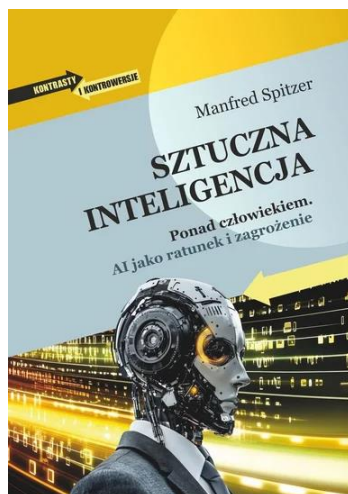
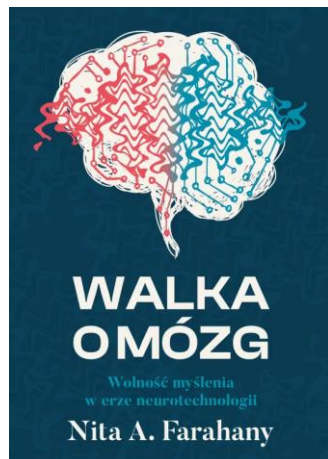
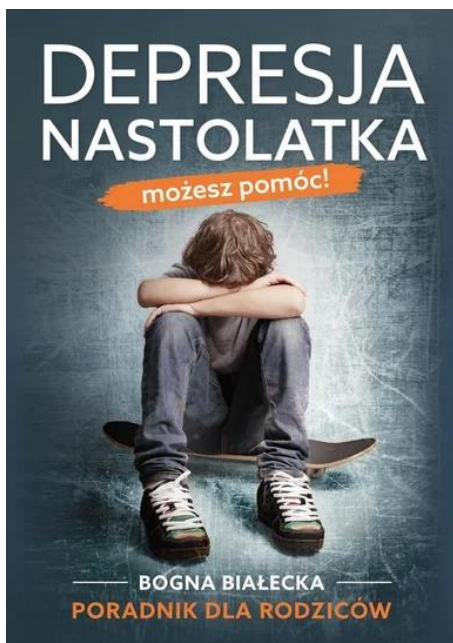
MINI PORADNIKI DLA RODZICÓW

<https://rodzice.co/mini-poradniki-dla-rodzicow/>



Polecane lektury:

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.rodzice.co





REJESTRACJA

Witaj na stronie warsztatów Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Warsztaty dostępne są dla zarejestrowanych użytkowników, a zatem zapraszamy!

Bogna Białecka, Aleksandra Maria Gil,
Dawid Radomski, FEZiP



LOGOWANIE

KLUCZOWE BEZPŁATNE WARSZTATY



Wsparcie rodzica w detoksie cyfrowym dziecka



Zaawansowany kurs efektywnej nauki 14+



14 dniowa psychoedukacja w temacie zerwania z nałogiem



Kurs - jak walczyć z niepokojem?

WARSZTAT FLAGOWY DLA RODZICÓW - JEDYNE 149 PLN



POMOC DZIECKU
W CYBERPUŁAPCE

Pomoc dziecka w cyberpułapce

21 Wykłady 5 Godzin

ZAPISZ SIĘ NA KURS

149 PLN

 Dodaj do
Ulubionych