

POKOLENIE ONLINE
I PSYCHOSPOŁĘCZNE UMACNIANIE DZIECI
W SIECI,
CZYLI JAK BĘDĄC OFFLINE
SKOMUNIKOWAĆ SIĘ Z DZIECKIEM IRL

©MGR IGOR WIŚNIEWSKI

#SZANUJE
NIE HEJTUJE



MGR
IGOR WIŚNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

„Cokolwiek masz pod ręką będzie miało większy wpływ na twoje życie niż to, co jest daleko”

Adam Alter

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

Ile internetu w hejcie?

Czy jedynie zagrożenie?

Co było pierwsze – jajko czy kura? 2007r.?

„Dzieci tak szybko dorastają...”

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

- bambik
- baza
- bratku/ bruh
- cringe
- delulu
- drillowiec
- FR/ for real
- git
- imo
- LOL

- NPC
- odklejka
- oporowo
- rel
- rizz
- side-eye
- sigma
- slay
- zgerypała

ZA: WWW.PWN.PL

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

7h – 40%

J.Andrzejczak (2022)

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

0 – 6 R.Ż. UŻYWANIE URZĄDZEŃ WYPOSAŻONYCH W MATRYCE – 50/144HZ

Do 11 msc. 12 %

Od 12 do 23 msc 36%

Od 24 do 47 (2 - 4 lata) msc 60%

Od 48 do 72 msc. (5 – 6 lat) 75%

2;2 średni wiek rozpoczęcia użytkowania urządzeń elektronicznych
Rowicka.M (2020, 2022)

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

0 – 6 R.Ż. UŻYWANIE URZĄDZEŃ WYPOSAŻONYCH W MATRYCE – 50/144HZ

1;15 (dni powszednie) – 1;32 (choroba)

(Realne dane? Świadomość „wykradania”)

Rowicka.M (2020, 2022)



0 – 6 R.Ż. UŻYWANIE URZĄDZEŃ WYPOSAŻONYCH W MATRYCE – 50/144HZ

80% dzieci korzysta z urządzeń samotnie

Rowicka.M (2020, 2022)

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

0 – 6 R.Ż. UŻYWANIE URZĄDZEŃ WYPOSAŻONYCH W MATRYCE – 50/144HZ

92% - kiedy rodzic potrzebuje wykonać jakieś czynności

86% - kiedy potrzebuje chwili dla siebie

81% - kiedy dziecko się nudzi

68% - kiedy dziecko płacze albo marudzi

57% - kiedy rodzic spędza czas z dzieckiem

Rowicka.M (2020, 2022)



REKOMENDACJE (0+)

- 0-2 – Nigdy i nigdzie (!)
- Przed 6-tym rokiem życia – ZAWSZE RAZEM
- Nie jako „elektroniczna niania”
- Sprawdzone treści
- Technologia nie jest warunkowaniem
- Nie jako „uspokajacz”
- Nigdy przed snem i przy jedzeniu

Young.K (2018). Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców. Fundacja Dolce Vita

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

MŁODZI ADOLESCENCI

- Nastolatki są szczególnie narażoną grupą na problematyczne używanie Internetu
- **Okres kryzysu** między tożsamością a dyfuzją ról objawiający się m.in. Niestabilnością emocjonalną
- Zagrożenie tworzeniem *avatarów* – cyberprzemoc
- Zaniedbanie i niewielkie zaangażowanie rodzicielskie warunkujące podatność na patologiczne użytkowanie Internetu

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

DYSFUNKCJE PSYCHICZNE KORELUJĄCE Z NADMIERNYM UŻYWANIEM INTERNETU:

- depresja
- współwystępowanie innych nałogów
- niska samoocena
- niskie poczucie sprawstwa
- negatywne radzenie sobie ze stresem
- trudności w wyrażaniu i przeżywaniu gniewu

(Majchrzak, 2010; Augustynek, 2010)

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

WPŁYW ZE STRONY RODZINY A „BEZPIECZNA SFERA INTERNETU”



- brak więzi emocjonalnych,
- brak kontroli rodzicielskiej lub jej nieadekwatność do aktualnej sytuacji korzystania dziecka z mediów cyfrowych,
- częste konflikty słowne,
- zła sytuacja ekonomiczna (Andrzejewska, 2014)
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- niska samoocena pogłębiana przez rodziców,

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE – PARAMETRY WEWNĘTRZNE

- stosowanie Internetu do regulacji nastroju,
- niski poziom zadowolenia z życia,
- samotność,
- złe samopoczucie

(Van der Aa i in., 2009; Gamez-Guadix, Villa-George, Calvete, 2012; Cao i in., 2011; Wang i in., 2013)



OBJAW JEST KOMUNIKATEM

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

ŻADEN ŻYWY ORGANIZM NIE ROBI
NICZEGO PRZECIWKO SOBIEA

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

RODZINA W UJĘCIU SYSTEMOWYM

- Jednolity, zorganizowany system, na który składają się jednostki oraz podsystemy, zachodzące wzajemne relacje oraz zasady określające ich zachowania i wzory wzajemnych interakcji.
- Zmiany zachodzą na zasadzie sprzężenia zwrotnego.
- System rodzinny posiada zasoby umożliwiające mu samoregulację poprzez rozwój metod pozwalających utrzymać homeostazę oraz adaptację do zmian umożliwiających rozwój.

B.Kędziarska, 2011

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIECY W ŁODZI

RODZINA W UJĘCIU SYSTEMOWYM

- Rodzina podlega nieustannym zmianom dążąc jednocześnie do zachowania homeostazy.
- Zmiany te mogą mieć związek z naturalnymi wydarzeniami, tzw. kryzysami rozwojowymi oraz wydarzeniami życiowymi.

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

JAKOŚĆ ADAPTACJI RODZINY DO KRYZYSU ROZWOJOWEGO PRZEKŁADA SIĘ NA WCZEŚNIEJSZE DOŚWIADCZENIA I WYPRACOWANE SOBIE SPOSOBY RADZENIA.

Jeżeli w rodzinie zachodzi:

- Brak wyraźnych granic, koalicje
- Zaprzeczanie konfliktom, „zamiatanie pod dywan”
- Ograniczenie autonomii,
- Sztywność uniemożliwiająca dokonywanie zmian
wówczas utrudnione jest konstruktowne radzenie sobie z kryzysem
młodego adolescenta.



Z KIM? O CZYM? KIEDY?

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

CZY MOŻE ISTNIEĆ ZWIĄZEK MIĘDZY 8H DZIENNIE PRZED EKRADEM A 800% WZROSTEM ROZPOZNAŃ ADHD W CIĄGU OSTATNICH 30 LAT?

- **Technowypalenie – Zespół Stresu Elektronicznego**

- Ciągłe aktywowanie układu współczulnego (multitasking)
- Oszukiwanie układu nagrody (dopamina)
- Nadmiar światła niebieskiego

Dr Victoria Dunckley "Reset Your child's brain"



CZY MOŻE ISTNIEĆ ZWIĄZEK MIĘDZY 8H DZIENNIE PRZED EKRADEM A 800% WZROSTEM ROZPOZNAŃ ADHD W CIĄGU OSTATNICH 30 LAT?

- Ekspozycja na matryce powyżej 2h dziennie powoduje 1,6 do 2,1 większe problemy z koncentracją uwagi;
- Nadmierna ekspozycja na ekrany jest wynikiem zaniedbań wychowawczych lub głębszych problemów rodzinnych;

Swing i in., 2010; Park i in. 2021;



CZY MOŻE ISTNIEĆ ZWIĄZEK MIĘDZY 8H DZIENNIE PRZED EKRADEM A 800% WZROSTEM ROZPOZNAŃ ADHD W CIĄGU OSTATNICH 30 LAT?

- Zmniejszenie aktywności lewej części przedniego płata czołowego oraz w przednim zakręcie obręczy kory mózgowej
- To obszary mózgu odpowiedzialne za impulsywność i regulację emocji.
- Zmiany te nie zaszły w grupach kontrolnych

Hummer, 2019

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

CZY MOŻE ISTNIEĆ ZWIĄZEK MIĘDZY 8H DZIENNIE PRZED EKRADEM A 800% WZROSTEM ROZPOZNAŃ ADHD W CIĄGU OSTATNICH 30 LAT?

- Zaburzenia równowagi dopaminy
- Podobieństwo objawów ADHD – NIE DIAGNOZA (!) – metaanaliza badawcza (Beyens i in., 2018)

Dunckley, 2015

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY



#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

SYMPTOMY, KTÓRE POWINNY WZBUDZIĆ W RODZICACH CZUJNOŚĆ – ZA: ZATROSKANI.PL

Fizyczne

Dziecko:

- odczuwa ból palców, nadgarstka, kręgosłupa itp.
- ma przekrwione oczy
- ma zauważalne problemy z higieną
- ma wahania apetytu
- zmienia swoje przyzwyczajenia senne

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WIŚNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

SYMPTOMY, KTÓRE POWINNY WZBUDZIĆ W RODZICACH CZUJNOŚĆ – ZA: ZATROSKANI.PL

Społeczne

Dziecko:

- izoluje się od znajomych
- nie okazuje zainteresowania niczym poza grami
- wpada w konflikty z rówieśnikami lub dorosłymi, np. nauczycielami
- straciło istotną relację, np. najlepszego przyjaciela

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIECY W ŁOZIU

SYMPTOMY, KTÓRE POWINNY WZBUDZIĆ W RODZICACH CZUJNOŚĆ – ZA: ZATROSKANI.PL

Psychologiczne

Dziecko:

- ma wahania nastroju
- ma napady złości, czuje niepokój, gdy nie ma dostępu do gry/Internetu
- traci kontrolę nad czasem grania
- nie ma innych zainteresowań/traci zainteresowanie rzeczami i czynnościami, które wcześniej wzbudzały radość (mechanizm dopaminowy)

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WIŚNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁÓDZI

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZACHOWANIAMI RYZYKOWNYMI

- Silna więź z rodzicami
- Zainteresowanie nauką szkolną
- Regularne praktyki religijne
- Poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych
- Przynależność do pozytywnej grupy

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZACHOWANIAMI RYZYKOWNYMI

- Mama i tata jako przewodnicy
- Wiara i praktyki religijne
- Dobra atmosfera w klasie

Grzelak, 2017

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI

WG. WYTYCZNYCH OPRACOWANYCH W OPARCIU O BADANIA NAUKOWE („BULLYING A SPECJALNE POTRZEBY EDUKACYJNE” RED. J.PYŻALSKI, E.ROLAND, 2010) NALEŻY:

•Środki zaradcze na poziomie szkoły to:

- Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów.
- Analiza sytuacji.
- Dzień poświęcony problemowi mobbingu w szkole (zamiast zwykłych lekcji).
- Większa kontrola podczas przerw (dyżury), częstsze interwencje.
- Więcej ciekawych zajęć pozalekcyjnych.
- Uruchomienie telefonu kontaktowego czynnego przez kilka godzin w tygodniu, aby anonimowo porozmawiać o zaistniałych problemach.
- Ogólnoszkolne zebranie rodziców.
- Doskonalenie i samodoskonalenie nauczycieli (grupy rozwojowe).
- Współpraca dom - szkoła.



WG. WYTYCZNYCH OPRACOWANYCH W OPARCIU O BADANIA NAUKOWE („BULLYING A SPECJALNE POTRZEBY EDUKACYJNE” RED. J.PYŻALSKI, E.ROLAND, 2010) NALEŻY:

•Środki zaradcze na poziomie klasy:

- Regulamin klasowy zawierający normy postępowania zapobiegające mobbingowi, wyjaśnienie problemu, nagradzanie i sankcje.
- Godzina wychowawcza poświęcona tematycznie tym problemom.
- Nauka poprzez współpracę, dająca możliwości bliższego poznania się.
- Wspólne zajęcia wzmacniające więzi między uczniami.
- Zebranie rodziców i ewentualne indywidualne rozmowy z rodzicami.



WG. WYTYCZNYCH OPRACOWANYCH W OPARCIU O BADANIA NAUKOWE („BULLYING A SPECJALNE POTRZEBY EDUKACYJNE” RED. J.PYŻALSKI, E.ROLAND, 2010) NALEŻY:

•Środki zaradcze na poziomie jednostki:

- Rozmowy ze sprawcami i ofiarami mobbingu.
- Rozmowy z rodzicami uczniów, których problem dotyczy, ewentualnie także w obecności dzieci.
- Wykorzystanie pomocy ze strony "neutralnych" uczniów.
- Pomoc i wsparcie dla rodziców ze strony szkoły.
- Fachowa pomoc psychologa (psychoterapeuty) dla rodziców i uczniów szykanowanych (także szykanujących).



„Wie pan, każdy człowiek ma jakąś potrzebę kontaktu z ludźmi, ale kontaktu nie przypadkowego, tylko jakiejś bliskości charakteru, myślenia, nastroju”.

Tadeusz Konwicki

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WISNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁOŹY

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

mgr Igor Wiśniewski

igor_wisniewski@wp.pl

Tel. 506-14-30-50

www.igorwisniewski.pl



psychologdzieciacyonline



psychologdzieciacylodz

#SZANUJE[®]
NIE HEJTUJE



IGOR WIŚNIEWSKI
PSYCHOLOG DZIECIĘCY W ŁODZI