



Internet bez przesady

SCENARIUSZ SPOTKANIA Z RODZICAMI



Charakterystyka zajęć

Odbiorcy Zajęcia przeznaczone są dla rodziców uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Mogą być realizowane np. przy okazji wywiadówek.

Cel zajęć Uwrażliwienie rodziców na problem nadmiernego korzystania przez dzieci z mediów elektronicznych i internetu. Omówienie specyfiki problemu, możliwych działań profilaktycznych i sposobów reagowania na podejrzenie uzależnienia dziecka od sieci.

Czas trwania zajęć Zajęcia przewidziane są na min. 30 minut.

Prowadzenie zajęć Zajęcia zostały opracowane z myślą o nauczycielach, pedagogach, edukatorach, którzy poprowadzą spotkanie z rodzicami uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych.

Wymagana wiedza Prowadzący zajęcia powinien posiadać podstawowe informacje dotyczące korzystania z internetu, portali społecznościowych i komunikatorów – zarówno w telefonach komórkowych, jak i komputerach. Scenariusz zawiera wszystkie niezbędne informacje uzupełniające dla prowadzącego zajęcia. Pomocne w przygotowaniu się do nich będzie zapoznanie się z treścią broszury „Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież” oraz poradnika dla szkół „Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież”, dostępnych na stronie www.dzieckowsieci.fdn.pl, jak również odwiedzenie serwisu www.helpline.org.pl.

Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć Integralnym elementem zajęć jest prezentacja ppt „Internet bez przesady” (do pobrania na stronie www.edukacja.fdn.pl), więc do przeprowadzenia zajęć potrzebny będzie komputer podłączony do projektora lub monitora.

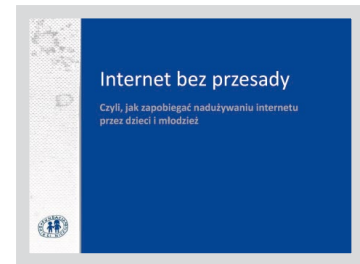
Zgłoszenie realizacji zajęć Po przeprowadzeniu wszystkich zajęć zaplanowanych na terenie szkoły lub innej placówki osoby odpowiedzialne za ich realizację są proszone o wypełnienie sprawozdania na stronie www.edukacja.fdn.pl. Na podstawie danych zawartych w sprawozdaniu wystawiane jest zaświadczenie o przeprowadzeniu zajęć.

Scenariusz spotkania

1. POWITANIE UCZESTNIKÓW

Prowadzący uruchamia slajd 1 prezentacji „Internet bez przesady”.

Prowadzący wita rodziców i informuje ich o tematyce spotkania. Zaznacza, że dzieci zaczynają korzystać z internetu już od najmłodszych lat i wiąże się z tym wiele korzyści (dostęp do wiedzy, informacji, rozrywki, możliwość realizowania kontaktów społecznych, komunikacja itp.), jednak korzystanie z sieci poza kontrolą i bez odpowiedniej wiedzy może być niebezpieczne. Zwraca uwagę na to, że wobec powszechnej dostępności sieci, edukacja w zakresie bezpieczeństwa dzieci online i kontrola bezpieczeństwa dzieci w sieci jest powinnością rodziców.

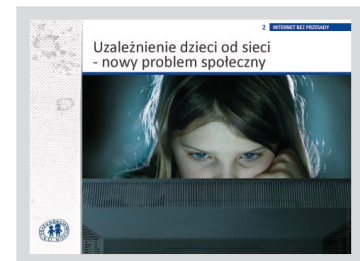


2. UZALEŻNIENIE DZIECI OD SIECI – NOWY PROBLEM SPOŁECZNY

/Slajd 2/

Prowadzący zaznacza, że poza zagrożeniami, o których mówi się już od dłuższego czasu i które powinny być przedmiotem troski rodzicielskiej, jak przemoc w sieci, kontakty z niebezpiecznymi treściami czy niebezpieczne kontakty (uwodzenie), w ostatnim czasie coraz większą uwagę zwraca się na nowe zagrożenie – uzależnienie dzieci od internetu.

Prowadzący zwraca uwagę, że o problemie uzależnienia dzieci od internetu mówi się stosunkowo od niedawna, jednak uznawany jest on obecnie za jedno z poważniejszych zagrożeń dla dzieci i młodzieży. Zaznacza, że problemu nie należy demonizować, ale w świetle aktualnych badań i zaleceń specjalistów należy podchodzić do niego z powagą i uwzględnić to zjawisko w oddziaływaniach wychowawczych szkoły i rodziców. Informuje, że mechanizmy tego zjawiska porównywane są do innych popularnych uzależnień, jak uzależnienia od substancji (tytoniu, alkoholu czy narkotyków), chociaż niektórzy nie zgadzają się z pełną analogią w tym względzie i proponują nie stosować terminu „uzależnienie”, a „nadmierne korzystanie z internetu”, co nie ma większego znaczenia w świetle pożądanej aktywności rodziców w zakresie zapobiegania i reagowania na problem.



3. CORAZ WIĘCEJ W SIECI

/Slajd 3/

Prowadzący zwraca uwagę, że świat internetu zmienia się bardzo dynamicznie. Obecnie dzieci mają dostęp do sieci za pośrednictwem komputera, laptopa, telefonu, tabletu, konsoli do gier, telewizora. Zarówno w domu, jak szkole, kawiarniach, miejscach publicznych i dlatego spędzają w sieci często bardzo dużo czasu, co może być trudne do zaobserwowania przez opiekunów.

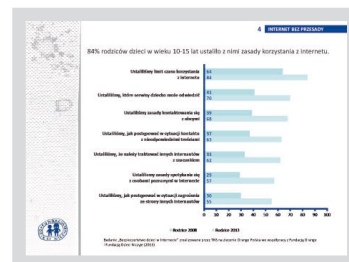
Informuje, że średni czas spędzany dziennie w sieci przez dzieci w wieku gimnazjalnym to dwie godziny, ale w skrajnych przypadkach niektórzy spędzają w internecie nawet kilkanaście godzin na dobę.



4. ZASADY KORZYSTANIA Z SIECI – CZAS I AKTYWNOŚCI

/Slajd 4/

Prowadzący informuje rodziców, że ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z sieci to jedna z podstawowych powinności rodzicielskich w zakresie dbałości o jego bezpieczeństwo online. Zwraca uwagę, że z roku na rok coraz więcej rodziców ustala z dziećmi takie zasady. Omawiając wykres prowadzący koncentruje się na zasadach związanych z limitowaniem czasu i serwisów, do których dziecko ma dostęp, przypominając, że mają one kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu nadużywaniu internetu.

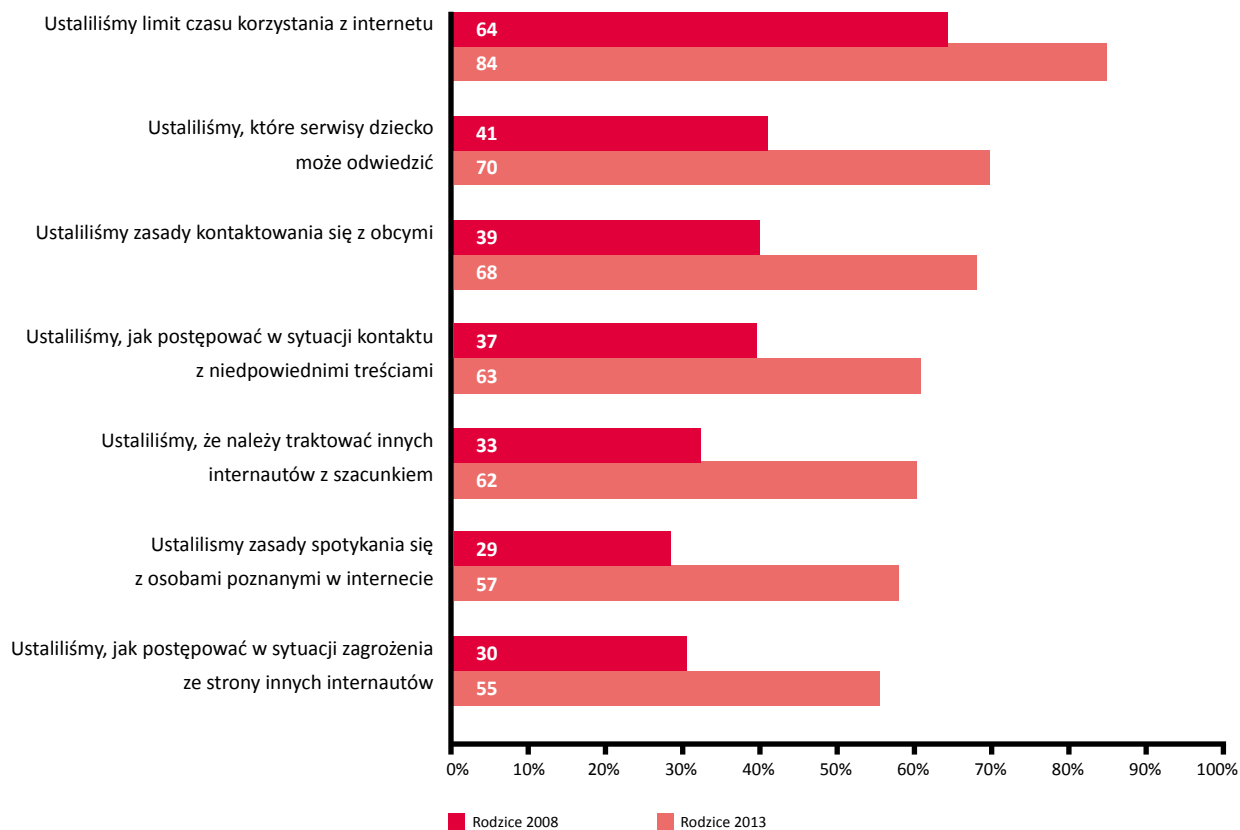


Informuje, że konkretne ustalenia dotyczące czasu korzystania z sieci zależą od uznania rodziców, ale powinny mieścić się w granicach rozsądku – 1-2 godziny dziennie z możliwym zróżnicowaniem na dzień szkolny i weekend.

Nawiązując do rodzicielskiej powinności ustalania z dzieckiem, z jakich zasobów internetowych może korzystać, podkreśla, że nie chodzi jedynie o ograniczanie dostępu do niebezpiecznych treści, ale również o modelowanie pozytywnych zastosowań sieci – wskazuje na różnicę między wykorzystywaniem internetu do rozwijania pasji, zainteresowań lub do edukacji a graniem w gry zręcznościowe czy bezcelowym przeglądaniem serwisów społecznościowych lub plotkarskich.

Prowadzący podkreśla, że poza ustaleniem zasad ważne jest ich egzekwowanie.

Wykres 1. 84% rodziców dzieci w wieku 10-15 lat ustaliło z nimi zasady korzystania z internetu.



Badanie „Bezpieczeństwo dzieci w Internecie” zrealizowane przez TNS na zlecenie Orange Polska we współpracy z Fundacją Orange i Fundacją Dzieci Niczyje (2013).

5. KIEDY MOŻEMY MÓWIĆ O NADUŻYWANIU INTERNETU?

/Slajd 5/

Prowadzący podkreśla, że nadmiarowy czas spędzany w sieci jest ważnym sygnałem alarmowym, ale nie jest decydującym wskaźnikiem uzależnienia od internetu. Informuje, że z problemem mamy do czynienia, gdy spełnione są dwa podstawowe warunki:

1. czas i intensywność korzystania z internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci;
2. korzystanie z internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje subiektywnie odczuwane cierpienie.

6. FORMY NADMIAROWYCH AKTYWNOŚCI W SIECI

/Slajd 6/

Prowadzący informuje, że pojęcie „korzystanie z internetu” jest bardzo szerokie i ogólne oraz że problem nadużywania internetu zazwyczaj dotyczy jednej, konkretnej formy korzystania z sieci. Przedstawia trzy najpopularniejsze aktywności, które mogą prowadzić do uzależnienia, a następnie (przy użyciu kolejnych slajdów) omawia krótko każdą z nich.

Gry internetowe

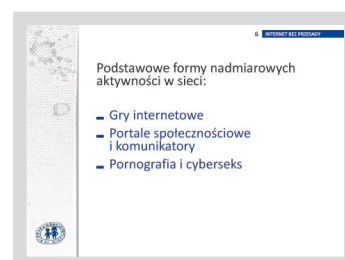
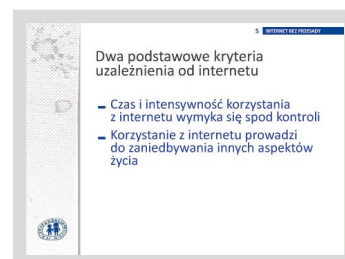
/Slajd 7/

Coraz częściej gry komputerowe wymagają podłączenia do sieci, co daje możliwość rywalizacji z innymi internautami. W jednej grze może uczestniczyć ich nawet kilka tysięcy. Wysoki czynnik ryzyka związany z grami wynika z ich skomplikowanej fabuły, atrakcyjnej formy graficznej, wciągających interakcji z innymi graczami oraz konieczności regularnego grania w celu osiągnięcia sukcesu i osiągnięcia/utrzymania wysokiej pozycji w rankingach.

Portale społecznościowe i komunikatory

/Slajd 8/

Z portali społecznościowych, jak Facebook, Ask.fm, czy nk.pl (dawniej „Nasza Klasa”) korzysta zdecydowana większość dzieci (ponad 90% gimnazjalistów, nieco mniej uczniów szkół podstawowych) – czasami mają one profile w kilku takich serwisach. Dzieci dodatkowo korzystają z komunikatorów, jak GG lub Skype (choć obecnie większość serwisów społecznościowych, m.in. Facebook, udostępnia własne, wbudowane w serwis komunikatory). Aktywność w społecznościach cechuje się wysokim potencjałem uzależnienia. Wpływa na to chęć dzielenia się informacjami o sobie, budowanie swojego wizerunku/pozycji (publikowanie zdjęć, filmów, tekstów) oraz stałe uczestniczenie w życiu społeczności (oglądanie informacji od znajomych, komentowanie, udostępnianie itp.). Potrzeba stałego uczestniczenia w życiu społeczności wynika m.in. ze strachu przed wypadnięciem z obiegu.



Pornografia i cyberseks

/Slajd 9/

Materiały pornograficzne stanowią jedną z liczniej reprezentowanych kategorii treści w internecie. Dzieci i młodzież często do nich sięgają i potrafią się od takich treści uzależnić, podobnie jak osoby dorosłe. Towarzyszy temu często podejmowanie w sieci rozmów o charakterze erotycznym (cyberseks) oraz prezentowanie się w sieci nago, za pośrednictwem zdjęć, filmów, wideoczatów (transmisja online). Podejmowanie takich aktywności przez młodych ludzi wynika m.in. z powszechnej dostępności serwisów pornograficznych, wysokiego zainteresowania w tym wieku tematyką seksualności, braku alternatywnych źródeł informacji na ten temat, oraz seksualizacji młodych ludzi w mediach, polegającej na wysokim nasyceniu materiałami erotycznymi treści kierowanych często wprost do młodych ludzi (reklama, teledyski, reality show), oraz prezentowaniu w mediach wzorców niebezpiecznych zachowań seksualnych przez młodzieżowych idoli.

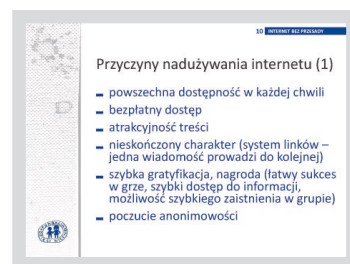


7. PRZYCZYNY NADUŻYWANIA INTERNETU

/Slajd 10/

Prowadzący informuje rodziców, że z jednej strony o przypadkach uzależnienia od internetu decyduje specyfika tego medium:

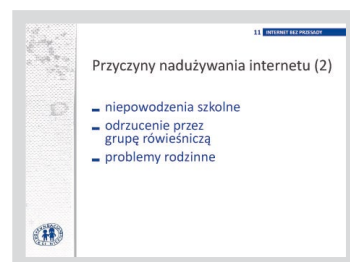
- powszechna dostępność w każdej chwili;
- bezpłatny dostęp;
- atrakcyjność treści;
- nieskończony charakter (system linków – jedna wiadomość prowadzi do kolejnej);
- szybka gratyfikacja, nagroda (łatwy sukces w grze, szybki dostęp do informacji, możliwość szybkiego zaistnienia w grupie);
- poczucie anonimowości.



/Slajd 11/

Prowadzący zauważa, że z drugiej jednak strony dla wszystkich użytkowników internetu jego cechy są takie same, a tylko niektórzy się od niego uzależniają. Wskazuje, że uzależnienie jest czasem związane z ucieczką dziecka od problemów, takich jak:

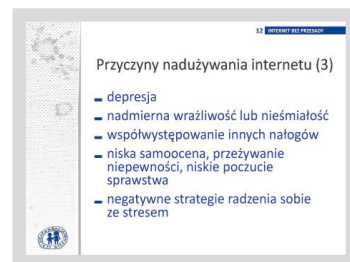
- niepowodzenia szkolne,
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą,
- problemy rodzinne.



/Slajd 12/

Prowadzący wskazuje również na szereg przytaczanych czynników osobowościowych sprzyjających nadmiernemu korzystaniu z sieci, jak:

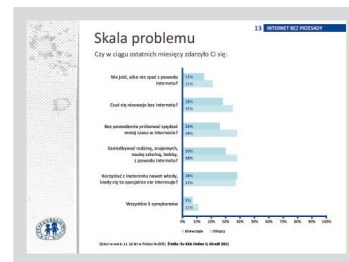
- depresja;
- nadmierna wrażliwość lub nieśmiałość;
- współwystępowanie innych nałogów;
- niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa;
- negatywne strategie radzenia sobie ze stresem.



8. SKALA PROBLEMU

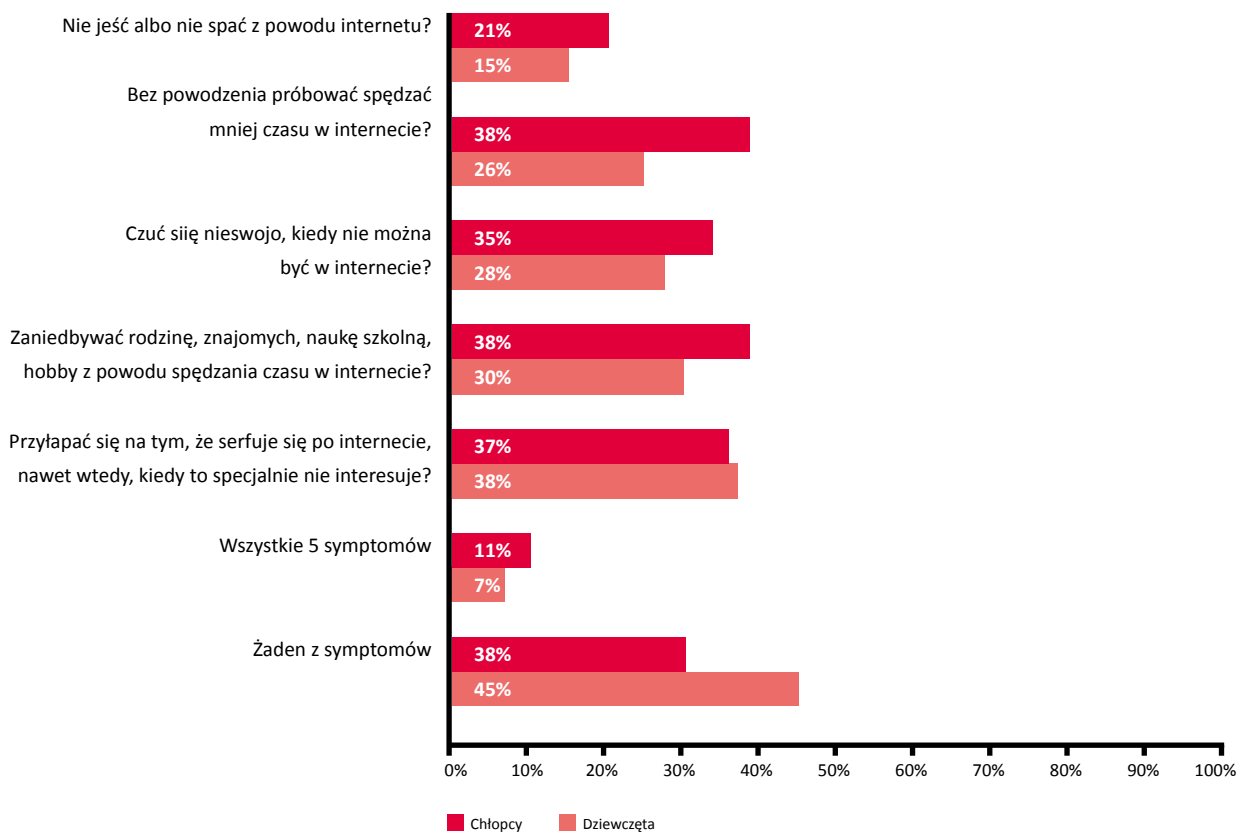
/Slajd 13/

Prowadzący informuje, że badania prowadzone wśród polskich dzieci w wieku 11–16 lat wykazują skalę wybranych objawów uzależnienia od internetu, a następnie omawia poniższy wykres. Zwraca uwagę, że występowanie wszystkich wymienionych objawów deklaruje co dziesiąte dziecko i tę grupę należy uznać za grupę podwyższonego ryzyka uzależnienia od sieci.



Wykres 2: Objawy nadużywania internetu wśród dzieci 11-16 lat w Polsce (2010, N = 805)

Czy w ciągu ostatnich miesięcy zdarzyło ci się:



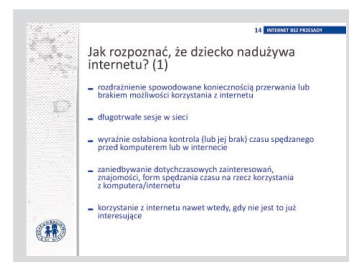
Źródło: Eu Kids Online II, Kirwill 2011.

9. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

/Slajdy 14, 15/

Prowadzący prezentuje listę objawów uzależnienia od sieci i prosi rodziców o zastanowienie się, czy niektórych z tych objawów nie obserwują u swoich dzieci. Informuje, że występowanie nawet większości z nich, nie musi świadczyć o uzależnieniu, ale na pewno jest wyraźnym sygnałem do niepokoju i działania.

- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu;
- długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie;



- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu;
- korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
- powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/internetu;
- izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet;
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
- przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;
- wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;
- korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczącą czasu lub zakresu korzystania z sieci.

10. JAK REAGOWAĆ?

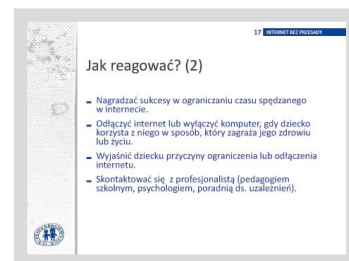
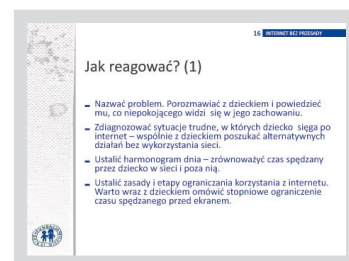
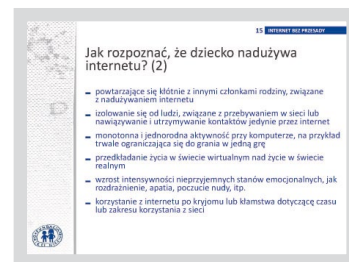
/Slajdy 16, 17/

Prowadzący informuje rodziców, co mogą zrobić, gdy podejrzewają, że dziecko ma problem z nadużywaniem internetu?

- Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi się w jego zachowaniu.
- Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po internet – wspólnie z dzieckiem poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
- Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.
- Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.
- Odłączyć internet lub wyłączyć komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu (powoduje np. zaniebdywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
- Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń lub odłączenia internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.
- Kontakt z profesjonalistą (pedagogiem szkolnym, psychologiem, poradnią ds. uzależnień).

/Slajd 18/

Prowadzący zapoznaje rodziców z projektem Helpline.org.pl i jego ofertą pomocową. Informuje ich, że jeśli podejrzewają, iż dziecko utraciło kontrolę nad używaniem internetu i nie wiedzą, jak w tej sytuacji postępować, lub gdy podejmowane przez nich w tej sytuacji działania nie przyniosły pożądanych rezultatów, na stronie Helpline.org.pl lub pod numerem 800 100 100 mogą uzyskać bezpłatną, profesjonalną pomoc.

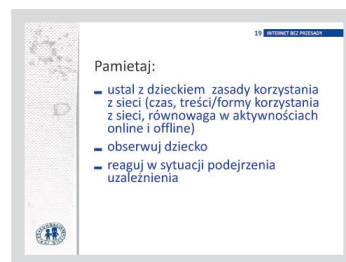


11 PODSUMOWANIE

/Slajd 19/

Na zakończenie prowadzący podsumowuje spotkanie wskazując na podstawowe powinności rodziców wobec problemu uzależnienia od sieci:

- ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z sieci (czas, treści/formy korzystania z sieci, równowaga w aktywnościach online i offline);
- obserwowanie dziecka;
- reagowanie w sytuacji podejrzenia uzależnienia.



FUNDACJA DZIECI NICZYJE

ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
Tel. 22 616 16 69

fdn@fdn.pl
www.fdn.pl
www.dzieckowsieci.fdn.pl



Copyright@FDN 2014

Autor: Łukasz Wojtasik

Redakcja: Maciej Czerwiński

Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl



@ Fundacja Dzieci Niczyje. Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne 3.0 Polska. Tekst licencji dostępny jest na stronie
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz
Fundacji Dzieci Niczyje.