

# PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

PROFILAKTYKA. DIAGNOZA. INTERWENCJA.

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI, PEDAGOGÓW I PSYCHOLOGÓW SZKOLNYCH  
ORAZ INNYCH PROFESJONALISTÓW PRACUJĄCYCH Z DZIEĆMI.

## Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	<b>3</b>
<b>DZIECI I MŁODZIEŻ W SIECI</b> .....	<b>6</b>
<i>Oglądanie filmów</i> .....	7
<i>Serwisy społecznościowe i komunikacyjne</i> .....	8
<i>Granie online</i> .....	9
<i>Pornografia</i> .....	9
<b>PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU</b> .....	<b>12</b>
<b>INTERNET A REGULOWANIE EMOCJI</b> .....	<b>18</b>
<b>PUI – CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE</b> .....	<b>24</b>
<b>JAK ROZPOZNAĆ PUI</b> .....	<b>32</b>
<i>Test PUI</i> .....	36
<b>JAK INTERWENIOWAĆ W PRZYPADKU PUI?</b> .....	<b>42</b>
<b>ODDDZIAŁYWANI TERAPEUTYCZNE W PRZYPADKACH PUI</b> .....	<b>47</b>
<b>PROFILAKTYKA PUI W DOMU</b> .....	<b>55</b>
<b>PROFILAKTYKA PUI W SZKOLE</b> .....	<b>63</b>
<i>Test: Czy Twoja szkoła systemowo zapobiega PUI?</i> .....	69
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>72</b>



**WSTĘP**

Żyjemy w burzliwych czasach, w których dbanie o dobrostan psychiczny dzieci i nastolatków oraz ich prawidłowy rozwój i bezpieczeństwo jest kwestią o zasadniczym znaczeniu, a jednocześnie niezwykle wymagającą. Nakłada się na to wiele czynników. Od kilku już lat mierzymy się z pandemią COVID-19 – ograniczone kontakty społeczne, niepokój związany ze zdrowiem swoim i bliskich osób, wyzwania zdalnej edukacji itd. mają i zapewne przez długie jeszcze lata będą miały negatywny wpływ na dobrostan psychiczny dużej części dzieci i nastolatków.



## RAPORT:

### Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii.

Podczas gdy rozwój sytuacji pandemicznej nie jasny i należy się liczyć z jej zarówno okresami sezonowego wyciszenia, jak i kolejnymi wzmożonymi falami, światem wstrząsają kolejne kryzysy, mające wyraźny wpływ na poczucie bezpieczeństwa i dobrostan młodych osób – okrutna wojna w Ukrainie, kryzys uchodźczy i kroczący kryzys klimatyczny.

Jak się ma do tego internet i jego stale rosnąca popularność wśród młodych osób w Polsce? Z jednej strony wychodzi on naprzeciw wyzwaniom – oferuje dostęp do aktualnych informacji, kiedy tak bardzo ich potrzebujemy, umożliwia zdalną naukę, kiedy szkoły są zamknięte, oraz zapewnia kontakty społeczne i dostęp do rozrywki, czyli sposób na nudę, ale też odreagowanie stresu. Z drugiej strony **już na długo przed pandemią obserwowaliśmy wśród dzieci i nastolatków rosnący problem nadużywania sieci, z poważnymi konsekwencjami dla ich zdrowia i dobrostanu.** Pandemia i inne kryzysy przyczyniają się do intensyfikacji tych zjawisk – najnowsze badania alarmują, że w zdalnej edukacji średni czas spędzany przez dzieci przez ekranami wynosił nawet 12 godz., a nasilone objawy problemowego korzystania z sieci dotyczą aż trzeciej części populacji nastolatków. Niepokojąca dynamikę problemu obserwujemy też z perspektywy gabinetów terapeutycznych. Z objawami uzależnienia od internetu trafia do nich coraz więcej coraz młodszych dzieci.

W zapobieganiu problemowemu korzystaniu z sieci, dbaniu o dobrostan psychiczny młodych ludzi i wsparciu dla nich w kryzysowych sytuacjach niezwykle ważna jest rola profesjonalistów pracujących z dziećmi i nastolatkami – nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych i pozostałych. Do nich adresowany jest niniejszy poradnik.

Podejmujemy w nim tematykę problemowego korzystania z internetu (PUI) przez dzieci i młodzież. Odwołując się do najnowszych badań oraz doświadczeń Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS) w pracy edukacyjnej i pomocowej, prezentujemy, czym jest to zjawisko, jak diagnozować ten problem, jak interweniować w zdiagnozowanych

przypadkach dysfunkcyjnego korzystania z sieci przez uczniów i podopiecznych oraz jak pracować z dziećmi i rodziną.

Rozdziały poświęcone diagnostyce, interwencji i terapii młodych osób problemowo korzystających z sieci ilustrujemy opisami przypadków z Poradni Dziecko w Sieci prowadzonej przez FDDS. W części poświęconej profilaktyce przywołujemy m.in. ideę domowych zasad ekranowych, czyli reguł zrównoważonego korzystania z sieci przez dzieci i pozostałych domowników, które tworzą w rodzinie przestrzeń na uważne relacje, ruch, wspólną zabawę i zdrowy sen.

Autorzy tekstów: **Ewa Dziemidowicz, Agnieszka Politańska, Ewelina Skotnicka, Łukasz Wojtasik, Szymon Wójcik**

Redakcja i korekta: **Łukasz Wojtasik**

Skład i grafika: **Karol Sidorowski**

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska. Tekst licencji dostępny na stronie <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>

**Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

Copyright © 2022 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

**UWAGA:**

*Wszystkie imiona oraz szczegóły w przywoływanych w tekście przypadkach klientów i klientek Poradni Dziecko w Sieci zostały zmienione, aby uniemożliwić identyfikację osób, których dotyczą. Część przedstawianych przypadków jest połączeniem kilku różnych sytuacji klinicznych.*



**DZIECI I MŁODZIEŻ W SIECI**

Wszystkie dostępne badania potwierdzają to, że niemal wszystkie nastolatki korzystają na co dzień z sieci. Według badań FDDS (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019) ponad 97% nastolatków w wieku 12–17 lat używa do tego smartfonów i telefonów komórkowych, a 76,5% – laptopów.

**Dokładne określenie średniej czasu spędzanego w sieci jest ze względów metodologicznych trudne, ale autorzy badania Nastolatki 3.0 w edycji z 2020 r. oszacowali ją na 4 godz. 50 min w dzień powszedni i 6 godz. 10 min. w weekendy.**

Co istotne, w tym badaniu odnotowano istotny trend wzrostowy od 2014 r. Warto dodać, że co dziewiąty (11,5%) nastolatek deklaruje ponad 8 godz. aktywności w sieci, a co szósty (16,9%) – korzysta z niej po godz. 22 (Lange, 2021).



## **RAPORT:** „Nastolatki 3.0” (2021)

---

Opisując korzystanie młodych ludzi z urządzeń ekranowych, zazwyczaj odnosimy się do kryterium ogólnie poświęcanego na to czasu. Ze względów poznawczych i związanych z planowaniem profilaktyki warto przyrzeć bliżej konkretnym, najpopularniejszym kategoriom zastosowań ekranów – zarówno w kontekście pozytywów, jak i mechanizmów niebezpiecznych.

## Oglądanie filmów

Jedną z najczęstszych aktywności online młodzieży jest oglądanie filmów. Codziennie lub prawie codziennie robi to 72% nastolatków, a co najmniej raz w tygodniu – 92% (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019). Osiemdziesiąt osiem procent nastolatków wskazuje YouTube (YT) jako najpopularniejszy serwis, z którego korzystają w sieci. Oglądane tam filmy to zarówno rejestrowane przez amatorskich twórców klipy, jak i profesjonalne, komercyjne produkcje filmowe.

**Największą popularnością wśród dzieci i młodzieży cieszą się materiały udostępniane na YouTube przez popularnych nadawców (youtuberów).**

Duża część z tych materiałów to treści pozytywne treści, inne są neutralne, ale część uznać należy za szkodliwe. Jedną z popularniejszych kategorii na YouTube są filmy dotyczące grania w gry online. Poza tym wśród młodszych dzieci dużą popularnością cieszą się bajki. Niezależnie od oceny wartości materiałów filmowych na YouTube ich oglądanie jest jedną z popularniejszych, częstokroć nadmiarowych, aktywności dzieci i młodzieży online. Dużym zainteresowaniem młodej publiczności cieszą się również platformy z filmami i serialami, jak HBO Max, Netflix czy Player, które w coraz większym stopniu zastępują im tradycyjną telewizję. W przypadku tych serwisów szczególne ryzyko wiąże się z niekontrolowanym oglądaniem seriali nadawanych w kolejnych, kilku- lub kilkudziesięcioodcinkowych sezonach (tzw. nałogowe oglądanie – binge watching).

## Serwisy społecznościowe i komunikacyjne

**Niemal wszystkie nastolatki korzystają również z serwisów społecznościowych, jak Instagram czy TikTok, i komunikacyjnych, jak Messenger czy WhatsApp.**

Według badania przeprowadzonego dla FDDS w 2021 r. 96% nastolatków korzysta z portali społecznościowych co najmniej raz dziennie (23% deklaruje, że robi to przez cały dzień / stale, a dalsze 40% – że kilkanaście razy dziennie). Najpopularniejszy był tu ciągle Facebook (89%), drugie miejsce zajął Instagram (68%), a podium zamykał TikTok (64%), wyprzedzając Snapchat (51%; FDDS, 2021). Przy czym z deklaracji młodych ludzi wynika, że ich obecność na Facebooku jest formalna, służy głównie do komunikacji i obecności na grupach, a faktyczna aktywność społecznościowa koncentruje się na Instagramie i TikToku.



### **RAPORT:**

**Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków**

Należy pamiętać, że trendy popularności serwisów społecznościowych zmieniają się dość dynamicznie. Ponadto chociaż większość serwisów określiła w regulaminie minimalny wiek użytkownika na 13 lat, to powszechnie korzystają z nich również młodsze dzieci.

Młodzi ludzie zazwyczaj mają profile w kilku tego typu serwisach. Chociaż możliwość komunikacji oraz dostęp do wiadomości jest niewątpliwą wartością dla osób świadomie i odpowiedzialnie korzystających z tego typu aplikacji, to przeglądanie treści publikowanych

przez zarówno popularnych nadawców czy influencerów, jak i grono znajomych jest niezmiernie wymagające czasowo. Chęć bycia na bieżąco powoduje u wielu młodych ludzi ciągłe reagowanie na niezliczone powiadomienia. Jeżeli dodatkowo młody człowiek publikuje treści i jest ciekaw ich odbioru, potęguje to częstotliwość sięgania po smartfon. Gdy dochodzi do tego komunikacja ze znajomymi i udział w dziesiątkach grup w aplikacjach komunikacyjnych, wtedy korzystanie z tego typu usług zabiera dzieciom codziennie nawet po kilka godzin.

**Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się czasem wręcz z poczuciem wewnętrznego przymusu ciągłego sprawdzania nowych treści, co jest opisywane jako FOMO (fear of missing out), czyli strach przed wypadnięciem z obiegu.**

## Granie online

Granie jest jedną z atrakcyjniejszych, a co za tym idzie najpopularniejszych form spędzania czasu przed ekranami przez młodych ludzi. Dotyczy to coraz młodszych dzieci. Gry są dostępne na smartfonach, tabletach, komputerach i konsolach do gier, jak PlayStation (PS) czy Xbox. Duża część gier jest bezpłatna, co sprzyja dostępności tej formy rozrywki. Większość popularnych gier działa online i polega na rywalizacji lub współpracy z innymi graczami. Według cytowanych już badań z 2019 r. codziennie lub prawie codziennie w gry wieloosobowe online gra 29% nastolatków, a przynajmniej raz w tygodniu – 48%. Warto zaznaczyć, że w przypadku tej aktywności zachodzą duże różnice między dziewczynami, które grają mniej, a chłopcami, wśród których popularność tej formy rozrywki jest znacznie wyższa.

Tematyka gier jest bardzo zróżnicowana. **Granie w gry dopasowane do wieku i potrzeb dziecka może wspierać jego rozwój – uczyć strategicznego myślenia, rozwijać kompetencje społeczne i wzbogacać wiedzę.** Może też zapewniać graczom zdalne relacje z rówieśnikami, co okazało się szczególnie korzystne w czasie izolacji związanej z pandemią.

Wspólną cechą większości gier jest silne angażowanie uwagi gracza. Stanowi to duże ryzyko, szczególnie, kiedy graniu nie towarzyszą żadne ograniczenia czasowe. Granie jest na tyle wciągające, że w 2018 r. zaburzenie z nim związane (gaming disorder) zostało wpisane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Zaburzeń Psychiczych (ICD- 1). Innymi zagrożeniami dla młodych graczy są kontakty ze szkodliwymi treściami i cyberprzemoc towarzysząca kontaktom online z innymi graczami.

## Pornografia

Aż 43% dzieci i nastolatków w wieku 11–18 lat miało kontakt z materiałami pornograficznymi. Częściej byli to chłopcy niż dziewczyny (50% vs 36%) i młodzież starsza (15–16 lat – 55%, 17–18 lat – 63%) niż młodsza (11–12 lat – 21%, 13–14 lat – 36%). Warto dodać, że aż 20% z respondentów nie odpowiedziało na to pytanie (zazaczyli opcję Nie wiem / Trudno powiedzieć lub Nie chcę odpowiadać), co może wskazywać, że skala kontaktu jest jeszcze większa. Co piąty (19%) badany, który miał kontakt z materiałami pornograficznymi, przyznał, że trafia na takie materiały codziennie, a co czwarty (24%) – raz lub dwa razy w tygodniu (Makaruk, Włodarczyk, Michalski, 2017).



## RAPORT:

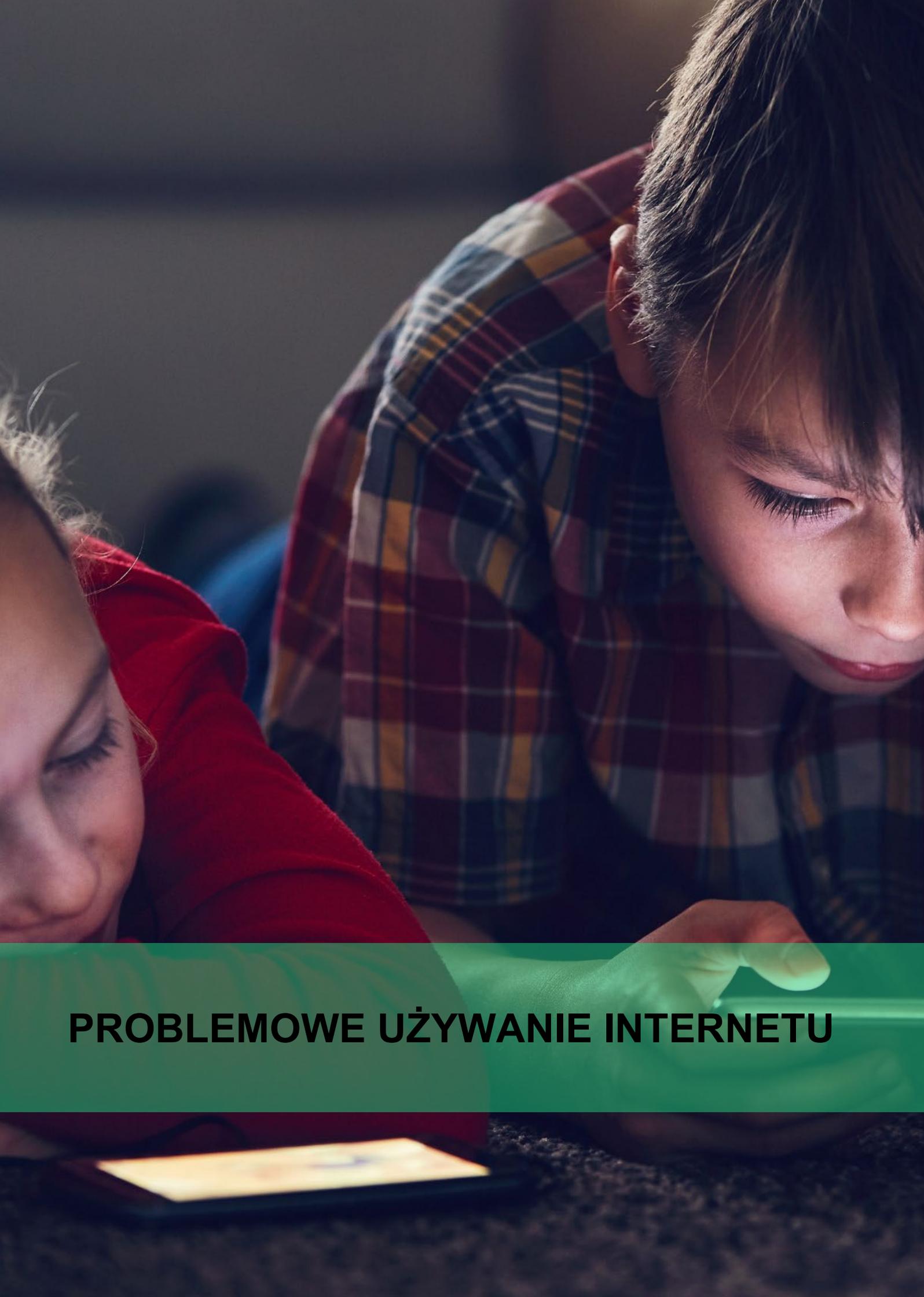
### Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią

Oglądanie filmów pornograficznych jest więc doświadczeniem dużej grupy dzieci i nastolatków. Trudno doszukać się w tej sytuacji jakichkolwiek pozytywów. Za to **negatywnych konsekwencji kontaktu dzieci i młodzieży z materiałami pornograficznymi jest wiele**. Obok negatywnych emocji, jak strach i niepokój, kontakt z pornografią może budować u odbiorców fałszywe przekonania na temat miłości, relacji, standardów wyglądu i sprawności seksualnej.

**Materiały pornograficzne są zaliczane do kategorii treści związanych z największym potencjałem uzależnienia.** Z uwagi na ich specyfikę – kontakt z nimi znacznie podnosi w mózgu stężenie dopaminy i pobudza układ nagrody w sposób porównywalny do używania narkotyków. Problem w znaczącym stopniu dotyczy dzieci i młodzieży – materiały pornograficzne są w internecie łatwo dostępne.

Opracowanie: Łukasz Wojtasik, Szymon Wójcik.

## **MOJE NOTATKI**



## **PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU**

Problemowe używanie internetu (PUI) jest zagadnieniem złożonym i wieloaspektowym – nie dotyczy bowiem konkretnych zdarzeń w sieci, a raczej miejsca i roli mediów cyfrowych w życiu młodzieży. To, że młodzi korzystają z internetu częściej i intensywniej niż pokolenie ich rodziców (choć te różnice w ostatnich latach się zmniejszają), rodzi wiele nieporozumień oraz obaw.

**Samo zdefiniowanie zjawiska nadużywania czy uzależnienia od internetu  
nastęrcza dużych trudności, ponieważ wśród naukowców  
zajmujących się tym problemem nie ma zgody co do jego istoty.**

Zazwyczaj wpisuje się je w szersze ramy uzależnień behawioralnych (uzależnień od czynności), choć zarówno jego dokładna charakterystyka psychologiczna, jak i nazewnictwo bywa przedmiotem kontrowersji. Wielu badaczy unika np. terminu uzależnienie, rezerwując go tylko dla substancji chemicznych. Z tego względu w niniejszej publikacji będziemy posługiwać się ogólniejszą kategorią, czyli PUI. Określenie to jest uważane za bardziej neutralne i mniej stygmatyzujące, co szczególnie ważne, jeśli mówimy o młodych ludziach, u których te problemy mają często charakter przejściowy (por. Poprawa, 2012).

W ostatnich latach wiele dyskusji było poświęconych kwestii, czy PUI powinno być wydzielone i wpisane do katalogów zaburzeń psychicznych, takich jak amerykański Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych (DSM) czy europejska ICD. W opublikowanej w 2013 r. (i ciągle obowiązującej) klasyfikacji DSM-5 uwzględniono jedynie „zaburzenie korzystania z gier internetowych” (internet gaming disorder). Rozpoznaje się je za pomocą dziewięciu kryteriów diagnostycznych wyodrębnionych na podstawie badań (Petry, O'Brien, 2013). Warto jednak podkreślić, że osobne zdefiniowanie uzależnienia od gier internetowych i rozstrzygnięcia przyjęte w DSM bywają krytykowane przez czołowych badaczy (Kuss, Griffiths, Pontes, 2017).

Ponieważ niełatwo zdefiniować to zjawisko, trudno je także zmierzyć. W przeciwieństwie do innych zagrożeń online nie wystarczy bowiem zadać pytania o zaistnienie jakiejś sytuacji online. Nie można też odwołać się jedynie do kryterium czasu spędzanego w sieci. Zazwyczaj trzeba posłużyć się specjalnie przygotowanym testem psychologicznym, który składa się z wielu pytań odwołujących się do różnych symptomów nadużywania internetu, takich jak zaniedbywanie obowiązków szkolnych bądź rodzinnych, objawy odstawienia, spędzanie większej ilości czasu niż zamierzonego, powracające myśli o internecie itd. (por. Makaruk, Wójcik, 2013; Rowicka, 2018).

W jednym z większych projektów badawczych dotyczących tego zagadnienia – europejskim badaniu EU NET ADB z 2012 roku posłużono się adaptacją testu IAT (Internet Addiction Test) autorstwa Kimberly Young (Young, 2016). Odpowiadając na pytań dotyczących korzystania z internetu, można w nim uzyskać 0–100 pkt. Od 70 pkt wzwyż klasyfikowano respondentów jako zdradzających objawy nadużywania, a od 40 do 69 punktów jako należących do grupy ryzyka. W Polsce w badaniu brała udział reprezentatywna próba uczniów klas III gimnazjów (N = 1978). Wyniki sytuowały nasz kraj w połowie stawki i blisko

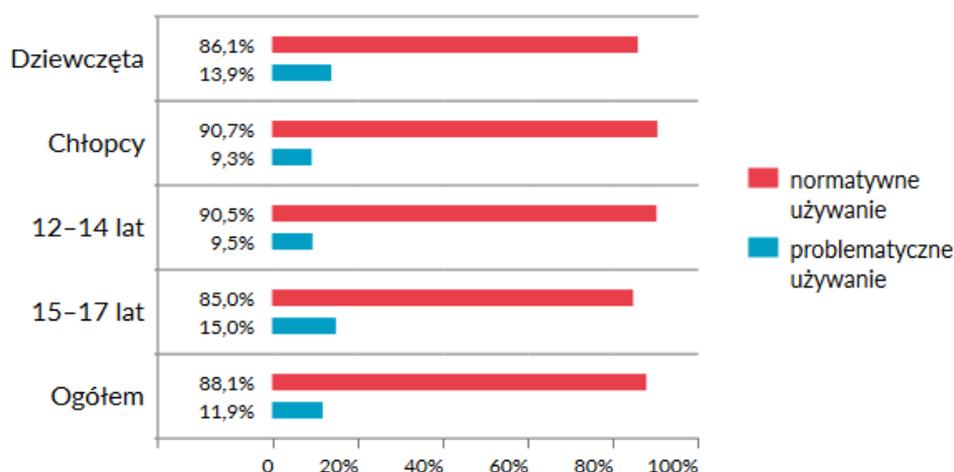
średniej europejskiej. 1,3% uczniów miało objawy uzależnienia od internetu, a 12% było w grupie ryzyka. Skala uzależnienia była nieco większa wśród chłopców niż wśród dziewczyn, ale różnice te nie były znaczące (Makaruk, Wójcik, 2013).

Podobną metodologię (ten sam test i kryteria) zastosowano w badaniach powtórzonych w 2018 r. na zlecenie Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019) na reprezentatywnej próbie 1017 uczniów w wieku 12–17 lat. Tym razem nasilone objawy uzależnienia wykazało 0,5% badanych, a w grupie ryzyka znajdowało się 11,4%. Trzeba przy tym pamiętać, że próba obejmowała także młodsze nastolatki, a problem ten w większym stopniu dotyczy młodzieży starszej.



## RAPORT:

### Problematiczne używanie internetu przez młodzież



## Wykres.

**Normatywne i problematyczne używanie internetu w podziale na płeć i wiek wśród młodzieży w wieku 12–17 lat.**

Źródło: Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna (2019).

Występowanie PUI oceniano także w najnowszym badaniu „Nastolatki 3.0” zrealizowanym w 2020 r. na próbie 1733 dzieci z klas VII szkoły podstawowej lub II szkoły ponadpodstawowej (Lange, 2021). Wykorzystano test E-SAPS18 i stwierdzono, że **wysokie natężenie wskaźników PUI dotyczy 1/3 (34%) polskich nastolatków, a bardzo wysokie – 3,2%**. Odnotowano niewielkie wzrosty w porównaniu z analogicznym badaniem z roku 2018. Co ciekawe, aż 64% nastolatków zgodziło się ze stwierdzeniem „Myślę, że powinienem/powinnam mniej korzystać z mojego smartfona”, połowa badanych (50%) przyznała, że zdarza im się korzystać z urządzeń ekranowych dłużej, niż zamierzali, a 32% uznało za prawdziwe stwierdzenie „Moje życie byłoby puste bez mojego smartfona”.

Z kolei w polskiej edycji badania „EU Kids Online 2018” (Pyżalski, Zdrodowska, Tomczyk, Abramczuk, 2019) u respondentów w wieku 11–17 lat stwierdzono następujące codzienne objawy PUI:

- 7,0% badanych używało internetu, mimo że nie miało takiej potrzeby;
- 6,4% – nudziło się, kiedy nie miało dostępu do internetu;
- 4,4% – z powodu internetu zaniedbywało znajomych i rodzinę;
- 3,4% – twierdziło, że ilość czasu spędzana przez nich w internecie może powodować problem;
- 3,1% – podejmowało bezskuteczne próby ograniczenia czasu spędzanego online;
- 1,8% – zaniedbywało posiłki lub sen z powodu internetu;
- 1,4% – weszło w konflikt z rodziną lub przyjaciółmi z powodu czasu spędzanego w sieci.

Jaka jest charakterystyka młodzieży, u której występują symptomy PUI? Jak wynika z cytowanego już badania FDDS (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019), **osoby, które wykazują objawy nadużywania internetu, istotnie częściej mają kontakt z niebezpiecznymi treściami w sieci, w tym dotyczącymi okaleczania się i sposobów popełniania samobójstwa, a także istotnie częściej podejmują zachowania autoagresywne.** Istotnie rzadziej natomiast spędzają czas offline – aktywnie uprawiając sport, czytając książki lub grając w gry planszowe. Projekt identyfikował także czynniki ryzyka i czynniki ochronne. **Te pierwsze to przede wszystkim odczuwanie silnego stresu szkolnego, doświadczanie przemocy rówieśniczej i negatywny stosunek do szkoły. Do czynników ochronnych należą wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli, prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie, zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online oraz regularne poświęcanie przez dziecko czasu na hobby niezwiązane z mediami elektronicznymi.**

Potwierdza to obserwacje, że nadużywanie internetu jest problemem złożonym, którego w zasadzie nie można rozpatrywać, abstrahując od kontekstu systemu rodzinnego i szkolnego oraz relacji z rówieśnikami i rodzicami. Często trudno zresztą rozróżnić, czy problematyczne używanie internetu jest przyczyną problemów społecznych czy na odwrót – zazwyczaj na pewnym etapie dochodzi do swoistego sprzężenia zwrotnego (błędnego koła).

Podczas pandemii koronawirusa w wypowiedziach ekspertów pojawiały się przypuszczenia bądź obawy, że długie etapy społecznej izolacji i nauki zdalnej oraz ograniczone możliwości spędzania czasu wolnego przyczynią się do nasilą występowanie PUI wśród młodych ludzi. Chociaż obecnie (czyli w kwietniu 2022 r.) nie mamy jeszcze pełnego obrazu wpływu pandemii, to opublikowano już jednak badania, które mogą potwierdzać tę tezę. Szczególnie w trakcie lockdownów odnotowywano znacznie podwyższone wskaźniki PUI wśród młodzieży różnych państw. Co więcej, towarzyszące pandemii strach, negatywne emocje i stres sprzyjały rozwojowi problemowych schematów korzystania z internetu (Li i in., 2021; Maseali, Faradi, 2021; Ozturk, Ayaz-Alkaya, 2021; Servidio i in., 2021). Biorąc pod uwagę narastające z roku na rok problemy globalne, trend ten może niestety się utrzymywać.

Opracowanie: Szymon Wójcik

## MOJE NOTATKI



# **INTERNET A REGULOWANIE EMOCJI**

**Emocje są uniwersalne i towarzyszą nam przez cały czas, chociaż nie zawsze je zauważamy lub potrafimy nazwać.**

Sześć podstawowych emocji to:

- radość,
- smutek,
- złość,
- strach,
- odraza,
- zaskoczenie.

Bardziej złożone (wtórne) emocje wynikają z tych podstawowych. Ich repertuar poszerza się wraz z rozwojem człowieka. Emocje są naturalne, ważne i potrzebne.

Człowiek podlega emocjom od urodzenia, ale nie od razu jest w stanie samodzielnie je regulować. Początkowo dziecko postrzega siebie jako integralną część matki i dopiero bazując na relacji z nią, uczy się jak funkcjonować. **Rozwijanie dojrzałych umiejętności radzenia sobie w życiu jest możliwe dzięki zaspokajaniu potrzeb dziecka przez rodziców.** Głównym ich zadaniem jest odczytywanie i dostosowanie się do stanów dziecka przez ton głosu, mimikę czy odpowiednie poruszanie się. Takie zachowanie pomaga w powstawaniu w mózgu połączeń synaptycznych, które są odpowiedzialne za samoregulację. Od samego początku rodzice powinni pomagać dziecku nazywać to, co się z nim dzieje: „Jest ci smutno, bo tata wyszedł do pracy”, „Zezłościłeś, bo nie ma twojej ulubionej kaszki” czy „Cieszysz się, bo przyszła babcia”.

W dzisiejszych czasach dzieci wrażliwie otoczone przez ekrany – telewizorów, laptopów i smartfonów. Co prawda, aż do 2. roku życia nie powinny mieć do nich dostępu, jednak bywa, że rodzice z różnych powodów – czy to bezradności wobec płaczu dziecka, czy potrzeby zajęcia się sobą – przekierowują jego uwagę na ekran.



**FILM**

Spot kampanii "Mama, Tata, Tablet"

---

## PRZYKŁAD

*Rodzice małej Mai (2 l.) kupili jej pierwszy tablet, gdy skończyła rok. Był przeznaczony dla małych dzieci, więc nie widzieli w tym niczego złego. Sami lubią spędzać czas przed ekranami i rzadko rozstają się ze swoimi smartfonami, więc było dla nich naturalne, że ich córka będzie spędzała czas tak samo. Dziecko szybko opanowało sztukę korzystania z urządzeń ekranowych i poświęcało im coraz więcej czasu. Często bywało tak, że przebywając w pomieszczeniu z włączonym telewizorem, Maja miała w ręku tablet z piosenkami na YT, a jednocześnie oglądała na smartfonie filmiki z TikToka.*

*Dziewczynka ma trudności z zasypianiem, często jest rozdrażniona i ciężko jej skupić uwagę na tym, co mówią do niej mama i tata. Rodzice – od kiedy pamiętają – na każdy przejaw płaczu, krzyku lub rozdrażnienia podają dziewczynce tablet. Podejmowane próby ograniczania dziewczynce korzystania z ekranów kończą się niepowodzeniem – Maja zaczyna płakać i rodzice dają wtedy za wygraną.*

Kiedy w sytuacji trudnej dla dziecka, dostaje ono telefon, np. z włączoną bajką, ma poczucie silnej gratyfikacji. W okolicach 2. roku życia wzrasta potrzeba kontroli. Przejawia się to najczęściej tzw. buntem dwulatka, podczas którego dziecko zaczyna głośno wyrażać swoje potrzeby za pomocą słowa „nie”. Telefon z dostępem do internetu jest wtedy niezwykle cennym źródłem satysfakcji. Młody człowiek zauważa, że telefon reaguje na jego polecenia. Wystarczy klik, po którym bajka się zatrzymuje lub wznawia albo pojawia się nowa. Taka czynność przynosi poczucie gratyfikacji. Odczuwana przyjemność wpływa na układ nagrody w mózgu, a to daje poczucie spełnienia i dużego zadowolenia. To uczucie jest na tyle silne, że uczy dziecko sięgania po ekran w sytuacjach, w których coś mu doskwiera. Może być to uczucie złości, smutku albo znudzenia czy nawet zmęczenie wynikające z przestymulowania. Częste stymulowanie się w ten sposób sprawia, że zachodzi jeszcze większa potrzeba nagrody. To doprowadza z kolei do konieczności systematycznego wydłużania czasu poświęcanego na internet.



## PODCAST

Dziecięcy mózg a ekrany - rozmowa z Iloną Kotlewską-Waś

---

W trakcie dorastania dziecko doświadcza wielu nowych sytuacji, które wywołują w nim coraz bardziej złożone emocje. Jeśli nie ma umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z nim, to z dużym prawdopodobieństwem będzie sięgało po ekrany coraz częściej i na coraz dłużej. Podobny mechanizm występuje u nastolatków, u których nowe doświadczenia są predyktorem poszukiwania ukojenia i relaksu w sieci. A to może prowadzić do rozwoju PUI.

## PRZYKŁAD

*Antonina (15 l.) pochodzi z patchworkowej rodziny. Jej rodzice po rozwodzie zdecydowali się na opiekę naprzemienną, więc dziewczyna co tydzień przenosi się od jednego z nich do drugiego. Bardzo starała się, żeby dobrze wypaść w nowej szkole. Czuła presję, bo trafiła do wymarzonego liceum z jednym z wyższych wyników z egzaminu ośmioklasisty w klasie. Spędzała dużo czasu nad podręcznikami, żeby sprawnie pisać sprawdziany, brała udział w dodatkowych projektach i zapisała się do szkolnego koła informatycznego. Do tego dochodziły korepetycje z trzech języków i matematyki. Żeby zmniejszyć napięcie związane z naciskiem ze strony rodziców i nauczycieli, zaczęła przeglądać TikToka i grać w Call of Duty. Jednak z czasem stawała się jeszcze bardziej zmęczona, a napięcie i stres narastały. Po rozmowach z psycholożką rodzice przestali naciskać na przedmioty dodatkowe. Antosia zamiast języków wybrała basen raz w tygodniu. Postanowiła samodzielnie zrobić sobie detoks od aktywności w sieci. Zostawiła sobie 15 minut na social media, żeby „nie zwariować i być jak wszyscy”. Było jej na początku bardzo trudno, ale dostawała wsparcie ze strony otoczenia. Po miesiącu zauważyła, że napięcie, które odczuwała podczas dnia, zmniejszyło się, a zamiast spędzania czasu przed ekranami szukała innego sposobu na jego rozładowanie stresu. Obecnie czasem sięga jeszcze po TT i Call of Duty, żeby odreagować szkolne wydarzenia, ale poza tym szuka uspokojenia w rozmowie z nowymi przyjaciółkami lub rodzicami, ćwiczeniach wyobrażeniowych, a także pozwala sobie na przeżywanie emocji (np. płacz, krzyk, uderzanie w poduszkę).*

Regulowanie emocji za pomocą urządzeń ekranowych nie musi być bezwzględnie szkodliwe. Zarówno młodzi ludzie, jak i dorośli po codziennych wyzwaniach wchodzą do sieci – przeglądają media społecznościowe, oglądają filmy lub relaksują się przy innych aktywnościach online. Internet pozwala odciąć się od świata, nie myśleć o trudnościach i problemach, które spotykają młodych ludzi. Powinien być to jednak sposób doraźny na odreagowywanie stresu i radzenie sobie z trudnymi emocjami.

**Internet pozwala odciąć się od świata, nie myśleć o trudnościach i problemach, które spotykają młodych ludzi. Powinien być to jednak sposób doraźny na odreagowywanie stresu i radzenie sobie z trudnymi emocjami.**

Kiedy młodzi ludzie nie mają jednak możliwości rozładowania zbyt długo tłumionych emocji, zdarza się, że narastają i wybuchają one w niekontrolowany sposób. **Próba ich regulacji za pomocą ekranów jest ryzykowna, a korzyści są pozorne.** Sięganie po internet za każdym razem, kiedy młodzi ludzie mierzą się z trudnymi doświadczeniami, może prowadzić do jego nadużywania.

Ponieważ korzystanie z urządzeń ekranowych niesie za sobą realne korzyści, nawet dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, o czym przekonaliśmy się chociażby w czasie pandemii (komunikacja, nauka, rozrywka), to bezwzględne ograniczanie do nich dostępu dzieciom nie jest dobrym rozwiązaniem. **Warto jednak zadbać o to, aby korzystanie z sieci było bezpieczne, ograniczone czasowo i nie stanowiło podstawowego środka regulacji stanu emocjonalnego dziecka.**

## PRZYKŁAD

*Lucjan (13 l.) nie lubi rozmawiać o emocjach. Mówi, że to trudne i niepotrzebne, bo on nie odczuwa żadnych emocji. Tata chłopca zauważył, że od czasu lockdownu Lucjan zaczął więcej czasu spędzać przed komputerem i konsolą. Na próby ograniczenia reagował agresywnie – rzucał padami do konsoli, uderzał klawiaturą o biurko. Z internetu korzysta cały dzień z przerwami na szkołę. Podczas lekcji zdalnych włączał Minecraffa lub oglądał pranki na YT. Kiedy był bardzo zaangażowany w grę z rówieśnikami, zapominał o swoich potrzebach fizjologicznych, takich jak picie, jedzenie i czynności toaletowe. Czasami zdarzało mu się załatwiać w trakcie gry w pokoju. Na e-lekcje się nie logował, bo były wymagane kamery, a on nie chciał pokazywać siebie ani swojego pokoju. Kiedy rodzice przeszli na home office, w domu dochodziło między nimi do głośnych kłótni. Lucjan wyciszał się, zakładając słuchawki i oglądając na Discordzie streamy z gier horrorowych. Nie chciał słyszeć, co dzieje się w domu. Taka strategia radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami i przeżyciami została z nim na dłużej. W domu nigdy nie rozmawiało się o emocjach, a ich wyrażanie było karane lub deprecjonowane.*

**Osoby, u których wykształciły się pozabezpieczne style przywiązania, częściej nadużywają internetu.** Dlatego tak ważna jest rola rodzica, który będzie wspierał dziecko na każdym etapie jego rozwoju. Czasem wystarczy, że mu towarzyszy, stara się je zrozumieć i wzmacniać w trudnych chwilach oraz podczas zdobywania nowych doświadczeń. Od opiekuna młody człowiek powinien usłyszeć, że płacz, krzyki i okrzyki, tupanie, zaciskanie pięści czy grymasy na twarzy są w porządku. **Rolą rodzica jest pozwolić dziecku na bycie sobą, akceptować je oraz sprawić, aby największą wartością regulacyjną niosły relacja z drugim człowiekiem, natura i wysiłek fizyczny.** Ważne też, aby rodzice sami sprawnie operowali różnymi strategiami regulacji emocji, wtedy będą modelowali zachowania dzieci i sprawniej przekazywali im takie kompetencje.

Opracowanie: Ewelina Skotnicka

## MOJE NOTATKI



## **PUI – CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE**

Choć motywacje młodych osób do korzystania z urządzeń ekranowych są różnorodne i złożone, a ponadto u każdej z nich są one skutkiem wyjątkowego połączenia różnych czynników, to można wyodrębnić pewne powtarzające się okoliczności, które mogą sprzyjać sięganiu przez młode osoby po elektronikę w sposób problematyczny oraz takie okoliczności, które obniżają ryzyko wystąpienia tego problemu lub redukują jego nasilenie.

Wyniki badań (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019) wskazują, że do **czynników ryzyka PUI można zaliczyć m.in.:**

- problemy w relacjach rodzinnych (m.in. niewielka ilość wspólnie spędzanego czasu, brak lub niewielkie wsparcie rodziny w trudnych sytuacjach, brak zainteresowania rodziców aktywnością dziecka online itd.)
- odczuwanie silnego stresu szkolnego;
- doświadczanie przemocy rówieśniczej;
- negatywny stosunek do szkoły.

**Do czynników chroniących należą natomiast:**

- wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli;
- codzienny kontakt z członkami rodziny i przekonanie o ich gotowości do pomocy w trudnych sytuacjach;
- prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie;
- zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online;
- regularne poświęcanie przez dziecko czasu na hobby niezwiązane z mediami elektronicznymi.

Obserwacje z gabinetów psychologicznych w dużej mierze pokrywają się z wynikami opisanych badań. Lista jest jednak niewątpliwie dłuższa i warta przynajmniej krótkiego omówienia. Dla przejrzystości przekazu, opisane niżej czynniki podzielono na szersze, subiektywnie określone kategorie.

## Czynniki związane z relacjami międzyludzkimi

### PRZYKŁAD

*Do poradni zgłosiła się mama Janka (12 l.), który w ostatnich miesiącach coraz więcej czasu poświęcał drużynowym grom online i rozmowom z internetowymi znajomymi. Zaniepokoiło ją, że oceny Janka znacznie się pogorszyły, a także to, że syn zrobił się wobec niej wulgarny i często reagował złością na wszelkie próby ograniczania mu czasu przed ekranem.*

*Mama Janka bardzo dużo pracuje; samotnie go wychowuje i nigdy nie była w związku z jego ojcem. Mężczyzna mieszka w innym mieście, Janek widuje go tylko w wakacje i święta, a od czasu, gdy ojciec chłopca założył nową rodzinę, coraz rzadziej kontaktuje się z synem.*

*Janek od zawsze był nieśmiały i było mu trudno nawiązywać kontakty z rówieśnikami. Kilka miesięcy temu do jego klasy dołączył nowy kolega, Karol, który też jest spokojny i cichy. Chłopcy się polubili. Karol jest fanem kilku gier online, często opowiadał o nich Jankowi, okazało się, że Janek też je zna i lubi. Podczas spotkań często grali wspólnie w kilka z nich. Dzięki temu Janek poznał też internetowych kolegów Karola. Teraz czuje się częścią paczki, która drużynowo rozgrywa turnieje online. Złości go, że mama cały czas się go czepia i nie rozumie, na czym polegają jego zainteresowania.*

„Najważniejszym czynnikiem ochronnym jest silna więź” (Lösel, za: Berndt, 2015). Cytowane zdanie ujmuje istotę omawianej w tym miejscu grupy czynników. Wiele badań z zakresu psychologii zarówno zdrowia, jak i rozwoju człowieka oraz innych dziedzin psychologii potwierdziło znaczenie istnienia bliskich, wspierających relacji w życiu człowieka dla jego dobrostanu oraz prawidłowego rozwoju psychicznego. Dlatego też, myśląc o pacjentach trafiających do specjalistów w związku z PUI, nie sposób pominąć kwestii dotyczących z jednej strony wpływu jakości przywiązania wczesnodziecięcego na dalszy rozwój psychiczny, a z drugiej – istnienia tzw. sieci wsparcia społecznego.

## Przywiązanie jako fundament rozwoju psychicznego

Dokładne omówienie złożoności zjawiska, jakim jest tworzenie się więzi między noworodkiem a jego opiekunem przekracza ramy tego poradnika, ważne jednak wydaje się, by zaznaczyć, iż wszelkie opisane tu zjawiska odwołują się do teorii Johna Bowlby'ego oraz wyników badań jego następców.

Sam Bowlby uznawał fizyczną i emocjonalną dostępność opiekuna oraz jego wrażliwość i gotowość do reagowania na sygnały płynące od dziecka za najważniejsze czynniki, od których zależy rozwój tzw. ufnego stylu przywiązania (Senator, 2012). Styl ten jest najkorzystniejszy z punktu widzenia dalszego rozwoju dziecka m.in. dlatego, że dzięki dobrej jakości opieki rodzicielskiej mały człowiek nabywa doświadczenie, iż jest kochany, zasługuje na miłość i zaspokojenie swoich potrzeb. To przekonanie, z czasem przybierające coraz dojrzałą i złożoną formę, stanowi fundament m.in. jego poczucia własnej wartości, ścieżki kształtowania się osobowości, sposobu wchodzenia w relacje z innymi ludźmi, a także strategii regulowania własnych stanów emocjonalnych. Stąd też wszelkie przejawy empatycznego oraz dostrojonego do potrzeb dziecka zainteresowania rodzica jego światem przeżyć, umiejętność adekwatnego i wspierającego reagowania na te przeżycia, będą stanowiły czynnik chroniący dla ogólnie pojętego zdrowia psychicznego, w tym również dla wybieranych przez dziecko strategii radzenia sobie w stresujących sytuacjach. Z kolei wszelkie sytuacje zakłócające tworzenie i utrzymywanie dobrej więzi między rodzicami a dzieckiem, takie jak np. konflikty okołorozwodowe, niedostępność fizyczna lub emocjonalna rodzica, wynikająca z różnych przyczyn, np. choroby somatycznej czy psychicznej, wszelkiego rodzaju nagłe, trudne zmiany w życiu rodziny, a także przemoc w rodzinie – będą stanowić czynniki ryzyka rodzaju zaburzeń psychicznych u dziecka,

a także sięgania przez nie po szkodliwe strategie radzenia sobie, do których zaliczyć można również PUI.

## Sieci wsparcia społecznego jako bufor chroniący przed skutkami stresu

Przeważająca większość badań psychologicznych dotyczących wsparcia społecznego potwierdza jego rolę chroniącą w sytuacjach wystąpienia stresorów życiowych (Buszman, Przybyła-Basista, 2017). Przynależność do wspólnoty innych, życzliwych ludzi pomaga przezwyciężać pojawiające się trudności, zarówno w wymiarze praktycznym, w formie wsparcia materialnego czy też poprzez działania, ale i w wymiarze psychicznym – jako sama świadomość, że do innych można się zwrócić po pomoc, nie pozostawać samemu, ale doświadczyć zrozumienia, akceptacji i bliskości w kryzysowych momentach.

W zależności od etapu rozwojowego potencjalną sieć wsparcia stanowią różne relacje – początkowo będą to przede wszystkim opiekunowie, dla nastolatków jednak szczególnie ważnym punktem odniesienia stają się rówieśnicy i w tym okresie życia jakoś ich relacji z grupą rówieśniczą będzie miała również znaczenie dla ich dobrostanu psychicznego.

Stąd też w kontakcie z dzieckiem lub nastolatkiem z PUI warto omawiać z nim jakość jego relacji, zarówno tych rodzinnych, jak i rówieśniczych, uwzględniając specyfikę fazy rozwojowej. **Niejednokrotnie bowiem okazuje się, że w związku z niepowodzeniami relacyjnymi internet staje się pewnego rodzaju substytutem więzi z drugim człowiekiem lub jedynym medium ułatwiającym nawiązywanie i podtrzymywanie znajomości.**

## Czynniki związane z różnicami indywidualnymi

### PRZYKŁAD

*Martyna została zapisana do poradni przez rodziców, których zaniepokoiła ilość czasu spędzanego przez nią w internecie. Próbowali ograniczać jej czas spędzony ze smartfonem, zakładali blokady, wyłączali Wi-Fi, jednak Martyna bardzo szybko obchodziła proste zabezpieczenia. Rodzice czuli się coraz bardziej bezradni, dochodziło do ciągłych kłótni z córką.*

*Martyna od zawsze miała trudności w nauce. Wcześniej została skierowana na badania do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, gdzie wykonano test inteligencji, którego wynik plasował się nieco poniżej normy intelektualnej dla jej wieku. Stwierdzono również, że Martyna ma kłopoty z organizowaniem swojej pracy, trudno jej wytrzymać frustrację i ma skłonność do zachowań impulsywnych – np. trudno jej poczekać na swoją kolej.*

*Dziewczynka nie lubiła chodzić do szkoły, nauka była dla niej przykrym obowiązkiem, czuła się gorsza od swoich rówieśników, którzy nieraz dokuczali jej z powodu słabych ocen lub niefortunnych wypowiedzi podczas lekcji.*

*W domu Martyna bardzo się nudziła. Nie miała rodzeństwa ani dobrych koleżanek, a rodzice późno wracali z pracy. Najchętniej więc zajmowała sobie czas oglądaniem filmików ulubionych youtuberów. Marzyła, że kiedyś będzie tak samo sławna jak oni.*

Przedmiotem zainteresowania psychologii indywidualnej są różnice występujące między ludźmi w zakresie względnie stałych charakterystyk, jakimi są m.in. inteligencja, temperament, osobowość czy uzdolnienia (Strelau, 2000). Ogromna różnorodność konstelacji tych charakterystyk sprawia, że w obliczu tych samych zdarzeń życiowych każdy człowiek zareaguje na swój własny, niepowtarzalny sposób. Badania psychologiczne i obserwacje kliniczne niosą za sobą pewne wskazówki dotyczące tego, jakie cechy indywidualne będą raczej sprzyjać szeroko pojętej odporności psychicznej oraz sięganiu po konstruktywne sposoby regulacji własnych stanów emocjonalnych, a jakie będą to utrudniać. Przechodząc konkretnie do różnic indywidualnych stanowiących czynniki ryzyka oraz czynniki ochronne dla PUI, można podać ilustrujące to zagadnienie przykłady:

### Zdolności poznawcze

W wielu badaniach zaobserwowano związek tzw. funkcji wykonawczych z osiągnięciami szkolnymi. Jedną z definicji funkcji wykonawczych opisuje je jako „procesy [umysłowe] odpowiedzialne za ukierunkowane na cel zachowanie oraz kontrolę złożonych procesów poznawczych” (Jankowski, 2012). Im lepiej rozwinięte funkcje wykonawcze, tym łatwiej o sukcesy edukacyjne. Wziąwszy pod uwagę wynik cytowanego wyżej badania, zgodnie z którym stres szkolny i negatywny stosunek do szkoły stanowią czynniki ryzyka PUI, można przypuszczać, że sprawne funkcje wykonawcze stanowiące będą okoliczność chroniącą, zaś problemy w tym zakresie przyczynią się z dużym prawdopodobieństwem do porażek edukacyjnych, zwiększonego poziomu stresu i niechęci do szkoły, a więc stanowiąc będą czynnikiem ryzyka.

### Cechy temperamentu

Teorie psychologiczne różnie definiują temperament. Zgodnie z jedną z nich (neuropsychologiczną teorią Graya) temperament składa się z trzech wymiarów, a każdemu z nich odpowiada określona aktywność struktur mózgowych. Różnice w zakresie tej aktywności „decydują o wrażliwości na sygnały nagród i kar, poziomie lęku, poziomie impulsywności oraz sile odczuwanych emocji” (KUL, 2018). Nietrudno zatem wysnuć hipotezę, że określone nasilenie cech temperamentu będzie stanowiło czynnik ryzyka uzależnień od substancji i uzależnień behawioralnych, w tym także PUI. W jednym z polskich projektów badawczych potwierdzono, że niższe natężenie wytrwałości i inicjatywy oraz skłonność do prokrastynacji sprzyjały PUI. Osoby angażujące się w PUI miały również zmniejszającą zdolność do elastycznego wyboru celów swojego działania w zależności od przyjętych priorytetów i hierarchii ich realizacji. Szczególnie ciekawym wynikiem wydaje się zaobserwowany związek między tendencją do ucieczki i unikaniem sytuacji trudnych czy wzbudzających strach a częstszym sięganiem po gry komputerowe oraz media społecznościowe przez badane osoby.

Powyższe przykłady nie wyczerpują rzecz jasna zagadnienia związku określonych cech indywidualnych z ryzykiem PUI. Niech będą jednak ilustracją ogromnie złożonego obszaru badawczego i zachętą do własnych obserwacji oraz wrażliwości na unikalną konstrukcję psychiczną podopiecznych problematycznie używających internetu.

## Czynniki związane z określonymi zaburzeniami

### PRZYKŁAD

*Kuba (16 l.) trafił do poradni w trakcie pandemii w związku z zaleceniem szkolnego psychologa. Po kilku tygodniach zdalnych lekcji rodzice Kuby otrzymali telefon ze szkoły, że chłopiec nie loguje się na większość zajęć. Okazało się, że w tym czasie gra w swoją ulubioną grę online. Choć rodzice przeprowadzili z nim poważną rozmowę, w której obiecał, że zmieni swoje zachowanie, problem trwał nadal. Gdy rodzice wchodzili do pokoju Kuby w ciągu dnia, chłopiec przełączał ekran i udawał, że uczestniczy w lekcjach.*

*W poradni rodzice zgłosili, że niepokoi ich również to, że syn zachowuje się agresywnie wobec nich, gdy tylko próbują zabrać mu dostęp do gry. Ostatnio zauważyli, że jest nie tylko bardziej drażliwy, ale też dużo więcej śpi i stracił apetyt. Co prawda, zawsze jadł mało i lubił tylko kilka potraw, ale ostatnio trudno go było namówić do zjedzenia czegokolwiek. Zdaniem rodziców Kuba nigdy nie miał znajomych, najchętniej przebywał sam w swoim pokoju. W dzieciństwie miał bardzo konkretne zainteresowanie – uwielbiał samoloty z okresu II wojny światowej i miał na ich temat specjalistyczną wiedzę. Rodzina śmiała się, że jest małym profesorem. Jego obecnie ulubiona gra również dotyczyła lotnictwa.*

*Na podstawie diagnozy psychologicznej i psychiatrycznej u Kuby rozpoznano zespół Aspergera i depresyjne zaburzenia zachowania.*

Zarówno obserwacje praktyków, jak i wyniki badań wskazują, że specyfika określonych zaburzeń psychicznych może wtórnie predysponować do PUI. Poniżej pokrótce opisano te, które są najczęściej diagnozowane u pacjentów zgłaszających się po pomoc z powodu PUI.

## Zaburzenia hiperkinetyczne (ADHD)

Jest to zespół zaburzeń neurorozwojowych, których objawami diagnostycznymi są przede wszystkim problemy w zakresie kontroli uwagi i kontroli impulsów. Powodują poważne deficyty w zakresie uwagi, nadpobudliwość psychoruchową i impulsywność (Miernik-Jaesche, Namysłowska, 2016). Badacze proponują różne wyjaśnienia obserwowanego związku. Jedną z nich jest to, że osoby ze zdiagnozowanymi zaburzeniami hiperkinetycznymi bardzo często i łatwo doświadczają stanu nudy, a także trudno im czekać na przyjemność – dążą do natychmiastowego zaspokojenia potrzeb. Internet oferuje wachlarz możliwych odpowiedzi na oba te problemy (Bing-qian i in., 2017). Co więcej, osłabiona umiejętność samokontroli sprawia, że osoby z tym rozpoznaniem są generalnie bardziej narażone na różnego rodzaju uzależnienia, w tym także PUI.

## Zespół Aspergera i inne zaburzenia ze spektrum autyzmu

Są to również zaburzenia neurorozwojowe, których głównymi objawami są poważne, trwałe trudności w inicjowaniu oraz utrzymywaniu relacji i komunikacji społecznej, a także ograniczone, powtarzalne oraz nieelastyczne wzorce zachowań i zainteresowań (Bryńska, Jagielska, Komender, 2009). Osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu ze względu na specyfikę ich problemów częściej doświadczają społecznej izolacji i lęku społecznego, a oba te problemy korelują w sposób znaczący z podwyższonym ryzykiem PUI (Romano i in., 2014). Jednym ze sposobów wyjaśniania tego powiązania jest obserwacja, że przez internet osoby z tym rozpoznaniem mogą nawiązywać kontakty, których nie byłyby w stanie nawiązać w inny sposób, np. twarzą w twarz. Czynnikiem ryzyka są również sztywne wzorce zainteresowań, którymi mogą stać się m.in. określone gry czy strony o określonych treściach.

## Zaburzenia lękowe, w szczególności fobia społeczna oraz mutyzm wybiórczy

Objawem diagnostycznym fobii społecznej jest odczuwanie silnego lęku w kontaktach międzyludzkich (Rybicka, 2021), natomiast mutyzmu wybiórczego – odmowa komunikacji werbalnej w określonych sytuacjach społecznych i miejscach, wynikająca z lęku społecznego (mimo prawidłowo rozwiniętej mowy i jej rozumienia; Miernik-Jaeschke, Namysłowska, 2016). Podobnie jak w przypadku zaburzeń ze spektrum autyzmu osoby z określonymi typami zaburzeń lękowych mogą częściej niż osoby z populacji ogólnej poszukiwać kontaktów z innymi ludźmi przez internet, ponieważ kontakty bezpośrednie stanowią dla nich zbyt silny stresor.

## Zaburzenia depresyjne

Są to zespoły objawów polegających m.in. na odczuwaniu przewlekłego smutku, obniżeniu samooceny, nieadekwatnego poczucia winy, niezdolności do odczuwania przyjemności, spowolnienia psychoruchowego, zaburzenia rytmu okołodobowego oraz problemów z apetytem (Rybakowski i in., 2010). Wyniki badań wskazują, że występowanie objawów depresyjnych koreluje z różnego rodzaju uzależnieniami, a także z PUI (Young, Rodgers, 1998). Wyjaśnienia tego związku są podobne jak w przypadku zaburzeń lękowych – internet jest medium ułatwiającym pośrednią i częściowo anonimową komunikację z innymi ludźmi. W przypadku depresji czynnikami utrudniającymi kontakty twarzą w twarz są m.in. obniżona samoocena czy też nasilone obawy przed odrzuceniem (ibidem). Ponadto udowodniono, że nadmierny, szkodliwy sposób angażowania się w gry online może stanowić formę eskapistycznego mechanizmu radzenia sobie ze swoimi problemami. (Melodia i in., 2020).

Powyższa lista zaburzeń psychicznych, będących nieraz problemem pierwotnym, maskowanym przez PUI, nie jest oczywiście listą kompletną. Zasadne jednak wydaje się, by profesjonaliści wspierający podopiecznych problematycznie korzystających z internetu zdawali sobie sprawę z możliwego głębszego podłoża ich trudności.

Opracowanie: Agnieszka Politańska

## MOJE NOTATKI



## **JAK ROZPOZNAĆ PUI**

Diagnozowanie PUI w szkole może się odbywać na dwóch poziomach – ogólnym i jednostkowym. Diagnoza ogólna, którą przeprowadza się przy zastosowaniu ankiety badawczej, daje personelowi wiedzę na temat potencjalnej skali problemowego korzystania przez uczniów z sieci i ułatwia planowanie adekwatnych działań profilaktycznych. Regularnie powtarzanie badań pozwala na aktualizację wiedzy o skali zjawiska i ewaluację prowadzonej w szkole profilaktyki. Takie badania są rekomendowanym elementem systemowego podejścia instytucji do problemu zagrożeń dla dzieci online – badania mogą się koncentrować wyłącznie na problemie nadużywania sieci lub podejmować również inne zagadnienia, jak kontakt ze szkodliwymi treściami, niebezpieczne kontakty online, czy cyberprzemoc. Szersze podejście daje szerszy ogląd problemów, możliwość korelacji danych i bazę do kompleksowego planowania profilaktyki w placówce. Diagnoza indywidualna bazuje na rozmowie i ma zastosowanie w każdym przypadku podejrzenia PUI u ucznia lub uczennicy.

Punktem wyjścia do podejrzenia PUI u dziecka często jest obserwacja lub informacja o tym, że spędza przed ekranem niepokojąco dużo czasu. Jakkolwiek czas to ważny wskaźnik, ale nie jest wystarczający do stwierdzenia problemu. Większość dzieci i nastolatków korzysta urządzeń ekranowych regularnie a wręcz intensywnie jednak wiele z nich potrafi zadbać o odpoczynek, regenerację i różnorodność aktywności.

### **O problemowym użytkowaniu internetu przez dziecko możemy z dużym prawdopodobieństwem mówić wtedy, kiedy zaobserwujemy u niego dwie zasadnicze przesłanki:**

1. Czas spędzany przez dziecko przed ekranem wymyka się spod kontroli.
2. Czas spędzany przez dziecko w sieci negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie

O utracie kontroli nad czasem mówimy wtedy, kiedy dziecko korzysta z sieci intensywnie i nie potrafi przestać. Kiedy łamie zasady, umowy. Często wiąże się to z graniem, przeglądaniem serwisów społecznościowych czy innymi aktywnościami online w późnych godzinach nocnych, czy bardzo częstym, niekontrolowanym sięganiem po telefon. Zdarzają się również sytuacje, kiedy dzieci reagują złością a nawet fizyczną agresją na próby ustalania zasad dostępu do sieci czy oczekiwanie ze strony rodzica zakończenia aktywności online.

Z kolei o negatywnym wpływie internetu na funkcjonowanie i rozwój dziecka mówimy, kiedy ekrany dominują jego życie kosztem innych aktywności – kontaktów z rówieśnikami, uprawiania sportu, realizowania pasji, nauki.

Światowa Organizacja Zdrowia w ICD-11 wprowadziła jako oddzielną jednostkę diagnostyczną zaburzenie związane z grami (gaming disorder). Jest ono definiowane jako wzorzec zachowania związanego z graniem w gry (cyfrowe lub wideo). Objawia się utratą kontroli nad graniem, zwiększeniem priorytetu grania do momentu, kiedy ma ono pierwszeństwo wśród innych codziennych aktywności i zainteresowań, oraz kontynuacją lub

eskalacją grania pomimo negatywnych konsekwencji. Aby zdiagnozować zaburzenie, wzorec zachowania musi być na tyle nasilony, aby skutkować znacznym zakłóceniem funkcjonowania w takich obszarach jak relacje społeczne, rodzinne, koleżeńskie i szkoła, oraz utrzymywać się co najmniej 12 miesięcy.

## PRZYKŁAD

*Zoja (12 l.) była bardzo aktywna w komunikatorach i na Instagramie, który również służył jej do kontaktu z rówieśnikami. Była członkinią licznych grup na Whatsapie i Messengerze oraz miała poczucie, że musi być cały czas dostępna dla swoich przyjaciółek i znajomych, którzy dzielą się online ważnymi sprawami i jej potrzebują. Przyznawała, że nie chce, żeby osoby w kontakcie czekały na odpowiedź od niej, dlatego telefon musi mieć zawsze przy sobie. Mama, która samodzielnie wychowywała dziewczynkę, skarżyła się, że telefon towarzyszy jej praktycznie cały czas, m.in. podczas rozmów, posiłków czy w toalecie. Zdecydowała się ograniczyć dostęp do telefonu podczas nauki i odrabiania lekcji, ale Zoja wymyślała powody, żeby używać go pod pozorem sprawdzenia informacji niezbędnych do lekcji. Rozmowom o ograniczeniach w korzystaniu z telefonu towarzyszyły emocjonalne reakcje dziewczynki i poczucie, że mama jej nie rozumie.*

*Tomek (15 l.) zaczął grać w League of Legends na początku I klasy liceum. Na początku rodzice ze zrozumieniem podchodzili do przedłużającego się czasu, który chłopiec spędzał przed ekranem – Tomek nie mógł się odnaleźć w nowej szkole i narzekał na rówieśników. Liczyli, że „z czasem wszystko się ułoży”. Chłopiec spędzał coraz więcej czasu na graniu. Zrezygnował z zajęć dodatkowych, tłumacząc to tym, że w liceum ma więcej nauki, jednak uzyskany w ten sposób czas spędzał przed ekranem. Dotychczas bardzo dobry uczeń, coraz częściej zaczął dostawać oceny niedostateczne, był nieprzygotowany, nie odrabiał prac domowych. Zaczął spóźniać się do szkoły, pojawiły się nieobecności. Chłopiec był ciągle niewyspany, rozkojarzony, rozdrażniony. Zaczął mówić o tym, że szkoła jest mu niepotrzebna, bo chce zostać zawodowym graczem.*

## Test PUI

Dla stwierdzenia PUI można skorzystać z odpowiednich testów. Jednym z bardziej uznanych i popularnych jest ten autorstwa Kimberly Young. Według badaczki spełnienie co najmniej pięciu z ośmiu wymienionych objawów może wskazywać na problem nadużywania internetu:

1. Zaabsorbowanie internetem.
2. Zwiększanie ilości czasu spędzanego online w celu osiągnięcia satysfakcji.
3. Brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie.
4. Doświadczanie uczucia przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w momencie ograniczenia dostępu do internetu.
5. Nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci.
6. Problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w aktywności online.
7. Okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania internetem.
8. Internet staje się ucieczką od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych.

**Na potrzeby rozpoznania PUI u dziecka lub badania skali problemu w szkole warto posłużyć się polską adaptacją testu Kimberly Young, opracowaną przez FDDS.**

## Test PUI

Po przeczytaniu każdego zdania zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją sytuację.		Nigdy / Nie dotyczy (0 pt.)	Rzadko (1 pt.)	Czasami (2 pt.)	Dość często (3 pt.)	Często (4 pt.)	Zawsze (5 pt.)
1.	Jak często orientujesz się, że spędziłeś(-aś) w sieci więcej czasu niż zamierzałeś(-aś)?						
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 / swoim chłopakiem?						
4.	Jak często nawiązujesz nowe znajomości z innymi użytkownikami internetu?						
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 wiadomości wysłane do Ciebie, zanim zabierzesz się do innych czynności, które musisz wykonać?						
8.	Jak często wyniki Twojej pracy albo jej wydajność tracą z powodu czasu, jaki spędzasz w internecie?						
9.	Jak często próbujesz coś ukryć, kiedy ktoś Cię pyta, co robisz w internecie?						
10.	Jak często tłumisz myśli o Twoich 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, krzyczeć 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 chwilę”?						
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 nerwowy(-a), kiedy nie jesteś w sieci, a uczucia te znikają, gdy wchodzisz do internetu?						

W teście można osiągnąć wynik 0–100 pkt. Na jego podstawie wyróżnia się cztery typy użytkowników mediów cyfrowych:

	1. osoby niewykazujące symptomów PUI (0–19 pkt)	2. osoby nieznacznie wykazujące symptomy PUI (20–39 pkt)	3. osoby z częściowymi objawami (40–69 pkt)	4. osoby z silnymi objawami PUI (70–100 pkt)
<b>Twój wynik:</b>				

**Pierwsze dwie kategorie** to osoby, które należy uznać za korzystające z internetu funkcjonalnie, a **dwie kolejne** – korzystające z niego dysfunkcyjnie.

Jeśli dziecko uzyskuje **40–69 pkt**, oznacza to, że jest w grupie osób korzystających z sieci problemowo i z wysokim prawdopodobieństwem problem ten będzie narastał oraz stanie się dla dziecka poważnym zagrożeniem. To dobry moment, żeby się zastanowić, co można zrobić, by do tego nie doszło.

Wynik powyżej **70 pkt** oznacza, że u dziecka występują nasilone objawy PUI. To znak, by interweniować na poziomie szkoły i rodziny, z ewentualnym wsparciem zewnętrznych specjalistów.



### PAMIĘTAJ!

W przypadku posilkowania się testem w indywidualnym przypadku warto pamiętać, że wyniki nie dają jednoznacznej, klinicznej diagnozy oraz że należy je traktować jako pomocnicze i orientacyjne.

Zaobserwowanie u dziecka symptomów PUI lub stwierdzenie problemu na podstawie testu należy traktować za wstęp do głębszej diagnozy. Nadmierne korzystanie z internetu jest bowiem objawem, za którym mogą się kryć bardzo różne problemy. Jest złożoną sytuacją, której nie możemy w pełni zrozumieć, jeżeli nie weźmiemy pod uwagę pełnego kontekstu funkcjonowania dziecka, zarówno on-, jak i offline – w rodzinie, w szkole, wśród rówieśników. Musimy odkryć, co takiego dzieje się w życiu dziecka i co sprawia, że sięga ono po internet w niekonstruktywny dla siebie sposób.

**Problematyczne używanie internetu może być ucieczką od – codzienności, nudy, problemów, konfliktów, niskich stanów, samotności, samokrytyki, napięcia, negatywnych emocji itd.** Może też być ucieczką do – znajomych i poczucia przynależności, innej wersji siebie, poczucia sukcesu, uznania, wysokiej pozycji, autonomii itd. Bez zrozumienia okoliczności i głębszych przyczyn nie można skutecznie wspierać dziecka.

## Trudne sytuacje, problemy, wyzwania

*Gram codziennie po szkole. Fortnite to jedyne, w czym czuję się dobry.*

*Kiedy rodzice się kłócą, zamykam drzwi, zakładam słuchawki i oglądam seriale. Tak jest mi łatwiej.*

*Mówią tylko o szkole, tylko to ich obchodzi. A ja boję się, że sobie nie poradzę. Jak klikam z dziewczynami albo oglądam tiktoka, to się uspakajam, tam nie mają do mnie dostępu.*

Kiedy w życiu dziecka dzieje się coś trudnego oraz brakuje mu umiejętności i zasobów lub wsparcia ze strony dorosłych, żeby sobie z tym poradzić, może ono poszukiwać sposobów na regulowanie stanów emocjonalnych lub odcięcie się od nich. To mogą być sytuacje związane ze szkołą, np. stres i presja spowodowane nauką czy testami, reakcje na niemiłych czy krytycznych nauczycieli itp., z grupą rówieśniczą, np. konflikty, wykluczenie, przemoc rówieśnicza lub brak znajomych, bądź z rodziną, np. kłótnie rodziców, choroby bliskich, problemy ekonomiczne rodziny, brak poczucia akceptacji ze strony rodziców, wygórowane wymagania itp.



### PAMIĘTAJ!

Internet, a konkretnie treści online, pomagają zająć umysł czymś innym, nie myśleć, nie czuć, a nawet znieczulić się na to co bolesne.

## Nuda

*Kiedy wracam ze szkoły, to zawsze gram albo coś oglądam. Co innego miałbym robić? Koledzy też są w sieci, mama zajmuje się moim małym bratem.*

*Dużo grałem( w piłkę) i to było fajne, ale potem trener na mnie nakrzyczał po przegranym meczu. Powiedziałem rodzicom, że nie chce już trenować i nigdy więcej nie poszedłem. Zresztą i tak wolę internet. Jak tęsknie za piłką to zawsze mogę sobie pograć w FIFę.*

Żeby odkryć swój potencjał, budować swoje zasoby i rozwijać swoje zainteresowania młodzi ludzie potrzebują wsparcia zaangażowanych dorosłych. Potrzebują wsparcia również wtedy, kiedy podczas rozwijania swoich pasji natrafiają na trudne sytuacje i wyzwania. Jeśli

natomiast poza szkołą i lekcjami nie mają żadnych alternatyw oraz brakuje im pomysłu na siebie, internet staje się najprostszym lekarstwem na nudę – jest zawsze dostępny, różnorodny, stymulujący i nigdy się nie kończy. Zdarza się, że między marzeniem młodego człowieka a jego spełnieniem stoi brak wiary w siebie i w swoje możliwości. Dziecko chciałoby robić coś innego – nie grać, ale mieć przyjaciół, rysować, ćwiczyć lekkoatletykę, programować, ale jest przekonane, że mu się nie uda, że nie da rady, że będzie beznadziejne. Nie wierzy w siebie. Zamiast podjąć wyzwanie – spędza czas online.

## Korzystanie z internetu jako komunikat do rodzica

Przyglądając się nadużywaniu przez dziecko internetu, dobrze jest też wziąć pod uwagę interakcje i zależności wewnątrz rodziny ponieważ samo korzystanie jak również sposób korzystania może być komunikatem – nie wprost – w relacji z rodzicem. Może być wyrazem buntu przeciwko wartościom dorosłych, elementem procesu separacji oraz wyrazem złości wobec rodzica, złości której źródło nie ma z internetem żadnego związku.

## Zupełnie inny ja

W grze jestem liderem. Wszyscy podążają za tym co mówię, umiem tak pokierować grupą, że zazwyczaj wygrywamy.

Internet ułatwia dziecku stanie się kimś innym niż jest offline, pozwala doświadczyć innego/innej siebie, poczuć moce, i aspekty swojej osobowości, których nie czuje na co dzień. **Aktywności online pozwalają spełniać potrzeby charakterystyczne dla okresu dojrzewania.** W postaciach w grze młodzi mogą być agresywni, mocni, szybcy, sprawczy – mogą poczuć swoją siłę, osiągać sukces, mieć pozycję, mają też wolność działania, której nie doświadczają w często mocno kontrolowanym środowisku szkolnym i rodzinnym. W mediach społecznościowych mogą być popularni oraz otrzymywać potwierdzenie swojej ważności i atrakcyjności.

## Być częścią społeczności

Rodzice nie rozumieją, że nie mogą tak po prostu przerwać grania. Mówią „natychmiast”, „teraz”, a ja jestem częścią ekipy, robimy coś ważnego.

To w internecie, a szczególnie w grach, młodzi ludzie często doświadczają poczucia przynależności do grupy i bycia częścią czegoś większego, jednoczenia się w działaniu i wokół celów, wspólnego pokonywania trudności i wyzwań, zdobywania kolejnych poziomów, współpracy i bycia w tym razem. Ta naturalna potrzeba, często niezaspokajana w klasie czy szkole, jest właśnie spełniana online.

## Relacje

W szkole z nikim nie mogłam się dogadać, ci ludzie byli jak z innej planety. Każdą wolną chwilę spędzałam w sieci, bo tam miałam znajomych takich jak ja. Nie umiałam do nikogo podejść, zawsze byłam z boku, czułam że mnie oceniają. Ale lubiłam pisać i online poznawałam dużo ciekawych ludzi, naprawdę mogłam być sobą. Dzięki temu przetrwałam liceum.

Zdarza się, że dzieci, które są nieśmiałe, introwertyczne, którym trudno nawiązywać relacje z rówieśnikami offline, w internecie łatwiej pokonują swoje ograniczenia. Tam łatwiej jest im nawiązywać kontakty, prezentować siebie, tak jak tego chcą, spotkać osoby podobne do nich. **Od samotności offline uciekają do internetu w poszukiwaniu relacji i bliskości.** Komunikacja zapośredniczona ułatwia również eksplorowanie seksualności i budowanie relacji – flirtowanie za pomocą komunikatorów, lajków i serduszek jest dla wielu nastolatków o wiele łatwiejsze niż flirtowanie twarzą w twarz.

Świadomość różnorodnych czynników źródłowych, które mogą się kryć za objawem, jakim jest nadużywanie internetu, pozwala skuteczniej pomagać – pomoc dziecku nie może w takich przypadkach polegać na korekcie internetowych zachowań, a musi dotyczyć poprawy sytuacji życiowej dziecka.

Opracowanie: Ewa Dziemidowicz

## MOJE NOTATKI



## **JAK INTERWENIOWAĆ W PRZYPADKU PUI?**

Do ujawnienia PUI może dojść na wiele sposobów. Profesjonaliści pracujący z dziećmi mogą dowiedzieć się o niepokojącej sytuacji swojego podopiecznego lub podopiecznej z relacji zaniepokojonych rodziców lub innych osób z otoczenia dziecka. Mogą też sami zaobserwować u dziecka niepokojące sygnały, takie jak niewyspanie, zmęczenie, rozkojarzenie, zaniebywanie obowiązków szkolnych lub pogarszające się relacje rówieśnicze, i powiązać je z nadużywaniem ekranów.

Biorąc pod uwagę, jak poważne mogą być konsekwencje nadużywania sieci przez dzieci i młodzież, ważne, żeby zawsze w sytuacji podejrzenia problemu reagować. Będzie to łatwiejsze, kiedy w szkole lub innej instytucji, w której przebywają dzieci i nastolatki, będzie obowiązywała procedura reagowania na PUI. Warto o to zadbać – opracować procedurę w gronie specjalistów, spisać ją i zapoznać z nią kadre. Należy też poinformować o takiej procedurze uczniów/podopiecznych oraz ich rodziców, żeby wiedzieli, iż PUI jest traktowany poważnie i w przemyślany sposób.

Chociaż każda instytucja ma swoją specyfikę i różne zasoby oraz każdy przypadek PUI u dziecka jest inny i wymaga indywidualnego podejścia, to można jednak wyodrębnić podstawowe kroki interwencji w takich sytuacjach.

## **Krok 1 - Wsparcie dziecka. Rozmowa**

**Zawsze w sytuacji podejrzenia kryzysu u dziecka pierwszą reakcją powinno być wsparcie.** W uważnej i empatycznej rozmowie warto wytłumaczyć dziecku jej powód i zapewnić o chęci pomocy. Jeżeli bagatelizuje problem, to należy wskazać na zmiany jego zachowania, związek tej sytuacji z korzystaniem z sieci i zwrócić uwagę na wagę problemu.

**Należy pamiętać, że nadużywanie urządzeń ekranowych przez dzieci jest często efektem ich trudnej sytuacji rodzinnej, rówieśniczej, szkolnej czy innych wyzwań.**

W szkole rozmowę może przeprowadzić wychowawczyni lub inny nauczyciel bliski dziecku lub pedagog bądź psycholog szkolny. Zarówno ewentualna rozmowa z uczniem w szkole na temat jego problemów, jak i rozmowa rodziców z dzieckiem jest kluczowym krokiem na drodze do rozwiązania problemu. Ważne, żeby była spokojna, empatyczna i przeprowadzona w sprzyjających warunkach. Należy nazwać w niej problem i określić, co niepokojącego obserwujemy w zachowaniu dziecka.

## Krok 2 - Diagnoza problemu

Jeżeli wstępna rozmowa z dzieckiem nie potwierdza występowania PUI lub problem nie jest oczywisty, należy go zdiagnozować, korzystając ze stosowanych przez specjalistów narzędzi diagnostycznych. W szkole będzie to zapewne zadaniem dla szkolnego pedagoga lub psychologa. **W bardziej wymagających sytuacjach konieczna może się okazać współpraca z zewnętrznymi specjalistami zajmującymi się uzależnieniami oraz kryzysami psychicznymi dzieci i nastolatków.** Dobrze, żeby szkoła dysponowała wiedzą o lokalnej ofercie takiej pomocy. Zewnętrzni specjaliści mogą potwierdzić diagnozę, skonsultować dalsze kroki lub przejąć przypadek, oferując adekwatne oddziaływania (terapia rodzinna, terapia indywidualna, grupa wsparcia itp.)

## Krok 3 - Kontakt z rodzicami

Jeżeli problem PUI u dziecka nie był zgłoszony przez rodziców, to powinni być oni poinformowani o sytuacji dziecka i podejmowanej interwencji. **Współpracujący rodzice będą ważnym wsparciem dla dziecka i specjalistów.** W sytuacji bagatelizowania problemu przez rodziców kluczowe będzie uświadomienie im wagi problemu, ich odpowiedzialności za bezpieczeństwo dziecka i powinności współpracy. W sytuacji długofalowych działań ważne jest monitorowanie zaangażowania rodziców w poprawę sytuacji dziecka.

## Krok 4 - Plan wyjścia z problemu

W zależności od intensywności korzystania przez dziecko z sieci i związanych z tym konsekwencji możliwe są różne scenariusze pomocy. W skrajnych przypadkach, kiedy zagrożone jest zdrowie dziecka lub kiedy inne środki zaradcze nie przynoszą skutku, konieczne może być zdecydowane przerwanie kontaktu z ekranami, czyli cyfrowy detoks, i dopiero po jakimś czasie stopniowe, kontrolowane przywracanie ich do życia dziecka. Może się wtedy okazać konieczne skorzystanie z zewnętrznego, specjalistycznego wsparcia. Podobnie jak w sytuacjach głębszych przyczyn nadużywania sieci, z którymi rodzice nie potrafią sobie samodzielnie poradzić.

**W większości sytuacji wystarczy jednak ograniczenie dostępu dziecka do urządzeń ekranowych przy jednoczesnym zapewnieniu mu atrakcyjnej, adekwatnej do jego potrzeb alternatywy.** W poszukiwaniu takich działań offline warto włączać dziecko – ustalić wspólnie, co może je zaangażować, sprawić mu satysfakcję, zastąpić ulubione aktywności online.

## Krok 5 - Zasady i monitoring

Poprawa funkcjonowania dziecka mierzącego się z PUI wymaga zaangażowania i konsekwencji od zarówno niego, jak i jego dorosłego otoczenia – rodziców, opiekunów. Ważne, żeby proponowane dziecku w alternatywnie do działań online aktywności bez ekranów – czas z rodziną, rówieśnikami, zajęcia pozaszkolne, treningi sportowe itp. – nie były rozwiązaniem doraźnym, tylko długotrwałym.

**Istotne, żeby nowe regulacje – limitowany czas ekranowy, treści online, z których dziecko korzysta, zajęcia offline itp. – były ustalone jako zasady, których dziecko zobowiązuje się przestrzegać.**

Rolą rodziców i opiekunów jest stały monitoring funkcjonowania dziecka na drodze wychodzenia z PUI – kontrolowanie, czy ustalenia i zasady działają, czy są respektowane przez dziecko, szukanie przyczyn ewentualnych problemów i pomysłów na ich rozwiązanie.

Opracowanie: Ewa Dziemidowicz

## MOJE NOTATKI



**ODDDZIAŁYWANI TERAPEUTYCZNE  
W PRZYPADKACH PUI**

Ze względu na ogromną złożoność zagadnienia, jakim jest PUI, trudno ująć oddziaływania terapeutyczne w jeden konkretny schemat. Podobnie jak w przypadku wielu innych problemów, które skłaniają młodych ludzi lub ich rodziców do poszukiwania profesjonalnego wsparcia, punktem wyjścia do każdego procesu terapeutycznego powinna być odpowiednio przeprowadzona, pogłębiona diagnoza psychologiczna, uwzględniająca różne aspekty funkcjonowania dziecka lub nastolatka problemowo korzystającego z internetu i poszerzająca rozumienie funkcji, jaką spełnia elektronika w jego życiu. Dopiero na tej podstawie można dobrać takie oddziaływania terapeutyczne, które wspólnie będą stanowić skrojoną na miarę potrzeb pacjenta pomoc.

**Warto jednak w tym miejscu wspomnieć o najczęściej stosowanych formach, które wielokrotnie okazują się użyteczne w pracy z pacjentami zgłaszającymi się w związku z PUI:**

- Psychoterapia indywidualna z dzieckiem/nastolatkiem. Może być prowadzona w różnych nurtach psychoterapeutycznych (takich jak poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, humanistyczny itd.). Chociaż każdy z nich oferuje inny sposób rozumienia problemów pacjenta i inne techniki terapeutyczne, to **kluczowe jednak wydaje się, by pacjent nawiązał z terapeutą dobrą relację czy – innymi słowy – przymierze terapeutyczne.** W wielu dyskusjach i badaniach dotyczących czynników leczących w psychoterapii (np. Czabała, 2006; Luborsky, 1971) podkreślano znaczenie wzajemnego dopasowania psychoterapeuty i pacjenta, umożliwiające nawiązanie i podtrzymanie więzi, która będzie stanowić dla pacjenta nowe, korektywne doświadczenie relacyjne.
- Psychoterapia rodzinna (systemowa). Jest formą szczególnie użyteczną (a czasem niezbędną) w sytuacjach, w których jednym ze źródeł trudności pacjenta wydają się określone problemy rodzinne, takie jak np. problemy komunikacyjne w rodzinie, konflikty, kryzys związany ze zmianą fazy życia rodziny (np. dorastaniem i buntem nastoletnim dziecka), żałoba w rodzinie itp. Warto podkreślić, że psychoterapia rodzinna w nurcie systemowym skupia się na interakcjach między członkami rodziny (na rodzinie jako systemie – stąd nazwa nurtu), a nie na poszczególnych osobach i to w szczególności odróżnia ją od pozostałych nurtów psychoterapeutycznych.
- Konsultacje wychowawcze. Służą wzmocnieniu kompetencji wychowawczych opiekunów dziecka. Jest to forma przydatna m.in. ze względu na to, że PUI jest problemem rodzącym wiele konfliktów między opiekunami a dzieckiem, a także nasuwającym wiele wątpliwości i pytań rodziców o strategię postępowania w określonych sytuacjach.
- Psychoterapia grupowa i warsztaty grupowe. Warsztaty różnią się od psychoterapii grupowej m.in. poziomem głębokości pracy i celami. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że psychoterapia grupowa w założeniu jest procesem głębszym, a jednym z jej celów pozostaje praca na relacjach. Warsztaty zaś to forma mniej pogłębiona, a ich cele są częściej psychoedukacyjne. Obie formy bywają pomocne w pracy z zarówno dziećmi i nastolatkami, jak i ich rodzicami. **Szczególnie cennym doświadczeniem uczestników grup terapeutycznych i warsztatowych jest możliwość poczucia się częścią wspólnoty z innymi ludźmi, zmagającymi się z podobnymi problemami, otrzymanie wsparcia oraz zrozumienia.**

Ponadto istotnym elementem pracy na rzecz pacjenta z PUI jest kontakt zespołu terapeutycznego z innymi specjalistami pracującymi na rzecz dziecka/rodziny, takimi jak lekarz psychiatra, kurator sądowy/społeczny, asystent rodziny itp.

W dalszej części tego rozdziału prezentujemy opisy historii, z jakimi zgłaszają się po pomoc pacjenci z PUI wraz z opisem podjętej z nimi pracy terapeutycznej w celu jej zilustrowania. Wszystkie dane pacjentów zostały zmienione, a historie częściowo zmodyfikowane tak, by identyfikacja określonych osób nie była możliwa.

## Praca z rodziną

### PRZYKŁAD

*Rodzice zgłosili się do poradni z synem Mikołajem (15 lat). Martwili się, że od kilku lat coraz więcej czasu spędza on przed ekranami komputera, tabletu, telefonu – rozmawia ze znajomymi, ogląda filmy sławnych youtuberów, a ostatnio wciągnął się w gry online, w które gra zespołowo z nowymi kolegami z klasy. Od kiedy poszedł do liceum, jego oceny znacznie się pogorszyły. Gdy rodzice próbowali ograniczać mu czas spędzany w sieci, dochodziło do gwałtownych konfliktów z synem. Mikołaj uciekał się również do wielu kłamstw, by tylko zyskać dostęp do internetu, a przyłapany na nich krzyczał do rodziców, że mają obsesję na punkcie kontroli. W trakcie wstępnych konsultacji rodzice podkreślali, że kiedyś Mikołaj był zupełnie innym dzieckiem – spokojnym, posłusznym, może trochę leniwym i z głową w chmurach, ale nigdy nie było z nim takich problemów. Zastanawiali się, co wstąpiło w ich syna.*

*Mikołaj ma młodszą siostrę, Amelię (11 lat), która od urodzenia przewlekle choruje. W ciągu ostatnich dwóch lat w związku z zaostrzeniem choroby była często hospitalizowana w specjalistycznej klinice w innym mieście. Wymagało to od rodziców wiele wysiłku organizacyjnego, a nie mogli oni liczyć na wsparcie swoich rodzin pochodzenia.*

*We wstępnym etapie konsultacji psychologicznych na podstawie zebranego wywiadu dotyczącego rozwoju Mikołaja, a także opisu obecnych trudności postawiono hipotezę o towarzyszących mu kłopotach z koncentracją uwagi i skierowano do diagnozy w tym kierunku. Lekarz psychiatra rozpoznał u Mikołaja zespół deficytu uwagi (ADD) i włączył leczenie farmakologiczne. Rodzice zastanawiali się, jak to możliwe, że nikt nie zauważył wcześniej, iż Mikołaj może mieć takie trudności. Lekarz wyjaśnił im, że dzieci z ADD są zazwyczaj spokojne i ciche, nie zwracają na siebie uwagi, jak dzieci z pełnoobjawowym ADHD. Czasami są one nazywane „marzycielami”, mówi się o nich, że myślą o niebieskich migdałach. Ponadto Mikołaj do końca szkoły podstawowej nieźle radził sobie z nauką, ponieważ jest bardzo inteligentny i dopiero w liceum, gdy materiał zrobił się trudniejszy i konieczne stało się poświęcenie nauce większej ilości czasu, kłopoty Mikołaja z organizacją nauki stały się wyraźne. Chłopiec szybko zniechęcił się, widząc swoje niepowodzenia.*

Mikołajowi zaproponowano sesje psychoterapii indywidualnej, a oprócz tego całej rodzinie (rodzicom i dzieciom) – sesje psychoterapii rodzinnej.

W trakcie sesji rodzinnych praca skupiła się na kilku bardzo ważnych wątkach. Przede wszystkim, okazało się, że rodzicom trudno było zauważyć i zaakceptować to, że Mikołaj dorasta i potrzebuje więcej możliwości decydowania o sobie. Nadal wchodzili do jego pokoju bez pukania, sprawdzali prace domowe, a nawet zdarzało się, że przeglądali jego smsy. Gdy Mikołaj się złościł, traktowali to bardzo osobiście – mama nieraz płakała i pytała go, co mu takiego zrobiła, że tak się wobec niej zachowuje. Tata stosował kary w sposób kategoryczny. Dopiero w trakcie sesji rodzinnych byli w stanie spokojniej wysłuchać się nawzajem. Rodzicom trochę łatwiej było zrozumieć, że Mikołaj walczy o swoją niezależność, a Mikołajowi – że rodzice martwią się o jego przyszłość, bo im samym było w młodości trudno zdobyć wykształcenie. Dzięki rozpoznaniu ADD wszyscy wiedzieli też lepiej, że niektóre trudności z nauką to nie lenistwo Mikołaja, ale objawy wymagające wsparcia. Okazało się również, że rodzina doświadcza przewlekłego stresu związanego z chorobą Amelii. Ostatnie hospitalizacje skoncentrowały na niej całą uwagę rodziców. Mikołaj czuł się w tym czasie osamotniony, bał się o siostrę, a gry pozwalały mu oderwać się od tego, co się dzieje. Poza tym dzięki temu zaprzyjaźnił się z nowymi kolegami w liceum. Terapia rodzinna umożliwiła wszystkim członkom rodziny wspólne przeżycie tego, co każdy z nich starał się przeżywać w pojedynkę – swojego lęku o Amelię, smutku oraz poczucia obciążenia i samotności.

W końcowym etapie terapii rodzice zgłaszali, że Mikołaj chętniej wychodzi ze swojego pokoju i czasem nawet ma ochotę podzielić się z resztą rodziny tym, co się u niego dzieje. Nadal lubi grać, jednak ostatnio chętniej spotyka się z kolegami poza domem. Rodzice zapisali go na treningi piłki nożnej do klubu, w którym gra część jego kolegów. Sam Mikołaj zauważył, że „mniej go ciągnie do gier”, a poza tym „nie ma już na to tyle czasu”.

## Praca indywidualna

### PRZYKŁAD

Tomek zaczął grać w League of Legends (LOL) na początku I klasy liceum. Na początku rodzice ze zrozumieniem podchodzili do przedłużającego się czasu, który chłopiec spędzał przed ekranem, gdyż Tomek nie mógł się odnaleźć w nowej szkole i narzekał na rówieśników. Liczyli, że „z czasem wszystko się ułoży”. Chłopiec spędzał coraz więcej czasu na graniu. Zrezygnował z zajęć dodatkowych, tłumacząc to tym, że w liceum ma więcej nauki, jednak uzyskany w ten sposób czas spędzał przed ekranem. Dotychczas bardzo dobry uczeń coraz częściej zaczął dostawać oceny niedostateczne, był nieprzygotowany, nie odrabiał prac domowych. Zaczął spóźniać się do szkoły, pojawiły się nieobecności. Chłopiec był ciągle niewyspany, rozkojarzony i rozdrażniony.

Podczas wstępnych konsultacji z Tomkiem okazało się, że zmiana szkoły była dla niego dużym wyzwaniem. Z niewielkiej, społecznej szkoły podstawowej, w której wszystkich znał i gdzie panowała atmosfera życzliwości i otwartości, poszedł do liceum, które zajmowało

bardzo wysoką pozycję w rankingach i w którym panowała bardzo duża presja związana z nauką i ocenami. W poczuciu chłopca nauczyciele byli wymagający, krytyczni i zbyt szybko realizowali materiał. Wśród uczniów panowała atmosfera rywalizacji, brakowało zintegrowania. Nie udało mu się z nikim nawiązać bliższych relacji, czuł się samotny i wyobcowany. Miał poczucie, że nic nie łączy go z kolegami i koleżankami z klasy, czuł się przez nich odrzucony i zaczął krytycznie ich oceniać. Chłopiec szczególnie nie radził sobie z fizyką, o czym obawiał się powiedzieć rodzicom, bo w rodzinie wszyscy dobrze radzili sobie z przedmiotami ścisłymi. Trudności szkolne i niepowodzenia w relacjach spowodowały, że zaczął krytycznie oceniać siebie, miał poczucie porażki i braku sensu.

W LOL zaczął grać z kolegami z podstawówki i bardzo szybko stało się to jego ulubioną rozrywką. Granie z jednej strony pozwalało mu się oderwać od codzienności, nie myśleć o nauce i rówieśniczych problemach, z drugiej strony, kiedy grał czuł się pewny siebie, silny, sprawczy. Dobrze czuł się wśród osób, z którymi grał, i czuł przynależność do grupy, miał poczucie wspólnoty. Kiedy coś się nie udawało, wspólnie z innymi szukał twórczych rozwiązań.

Podczas sesji indywidualnych z Tomkiem praca objęła kilka ważnych obszarów. Chłopiec jako najważniejszy, a zarazem najtrudniejszy dla siebie obszar określił relacje. Pracowaliśmy nad relacjami rówieśniczymi i nad tym, jak je tworzyć offline. Ważnym elementem pracy było poszukiwanie zasobów Tomka, jego mocnych stron. Pomocne w tym było m.in. odwołanie się do jego doświadczeń w grze – tam Tomek przeżywał siebie zupełnie inaczej niż w kontakcie z rówieśnikami w szkole. Czuł się wyluzowany, pewny siebie, szybki, sprawczy, pomysłowy. Jakby wyglądały jego relacje z kolegami z klasy, gdyby z nimi również mógłby być bardziej taki?

Na tym etapie pracy z Tomkiem pomocne było odgrywanie scenek - próbowanie nowych ról i postaw oraz ćwiczenie nowych sposobów zachowań, które pomogły mu uświadomić i wyrazić różne obecne w nim punkty widzenia i obawy oraz przygotować do wejścia w relację i budowania kontaktu z rówieśnikami i rówieśniczkami. Kolejnym etapem było przeniesienie do rzeczywistości rówieśniczej i szkolnej tego, co stało się możliwe w gabinecie terapeutycznym – sprawdzenie nowych umiejętności, i ich modyfikacja.

Równocześnie obszarem pracy było emocjonalne funkcjonowanie Tomka i sposób, w jaki regulował swoje emocje. Chłopiec nie umiał radzić sobie z emocjami, nie potrafił ich zrozumieć ani wytrzymać napięcia związanego z ich przeżywaniem. Kierowanie się w stronę ekranów było jego strategią na poprawienie sobie nastroju, w tym szukał ukojenia. W trakcie terapii Tomek mógł wypracować alternatywne strategie uspokajania siebie, nauczył się nazywania i wyrażania swoich emocji, oraz bardziej świadomego działania w odpowiedzi na pojawiające się emocje. Praca w tych dwóch obszarach pomogła zmniejszyć napięcie w relacjach rówieśniczych oraz relacjach z nauczycielami. Stopniowo Tomek zaczął więcej wychodzić z domu, gra przestała być dominującą aktywnością w jego życiu.

Tomek zdecydował, że potrzebuje wsparcia, w rozmowie z rodzicami na temat trudności w nauce. Podczas spotkań indywidualnych ustalono, co dokładnie chciałby, aby usłyszeli rodzice. Następnie podczas wspólnych spotkań z rodzicami, przy wsparciu terapeutki,

chłopiec opowiedział o swoich trudnościach i o tym, jakiego wsparcia od rodziców potrzebuje. Podzielił się też tym, dlaczego woli pójść do swojego pokoju i zająć się sobą, niż rozmawiać z rodzicami. Rodzina uczyła się, w jaki sposób mówić o trudnościach i szukać rozwiązań oraz jak w momentach kryzysu być blisko. Dla rodziców ważne okazało się uświadomienie sobie, jaki wpływ na Tomka mają ich nadzieje i aspiracje oraz oczekiwania dotyczące ocen i nauki. To odciążało chłopca. Rodzina wspólnie wypracowała, w jaki sposób wesprzeć chłopca w nadrobieniu materiału, zdecydowali też, że przez kolejne miesiące będą przyglądać się, czy liceum Tomka, jest dla niego najlepszym miejscem.

## Warsztaty grupowe

### PRZYKŁAD

Poradnia zorganizowała warsztaty grupowe pod hasłem „Co w zamian?” dla nastolatków z PUI. Uczestnicy byli w wieku 12–14 lat. Wszyscy byli pacjentami poradni w przeszłości lub obecnie, niektórzy od niedawna. Warsztaty trwały 10 tygodni, spotkania grupy odbywały się raz w tygodniu przez 2 godziny. Były prowadzone w sposób dyrektywny, wcześniej zaplanowany przez dwóch prowadzących psychologów. W trakcie warsztatów omawiano konkretne zagadnienia związane z korzystaniem z internetu, a następnie proponowano grupie określone ćwiczenia tematyczne, które były na koniec omawiane. Każde spotkanie zamykała wybrana forma relaksacji.

Początkowy etap warsztatów służył zapoznaniu i integracji grupy oraz ustaleniu zasad kontraktu. Następnie praca skupiła się na wspólnym odkrywaniu zysków i strat ze spędzania czasu w sieci. Uczestnicy dzielili się z jednej strony tym, co uważali za wartościowe, np. możliwością nawiązywania relacji z podobnymi do nich osobami, odreagowaniem stresu oraz radzeniem sobie z nudą poprzez zaangażowanie w gry i oglądanie filmików, podnoszeniem swoich kompetencji językowych dzięki graniu w gry anglojęzyczne oraz pogłębianiem wiedzy z określonych dziedzin dzięki grom tematycznym. Byli jednak w stanie zauważyć także szkodliwe efekty spędzania zbyt dużej ilości czasu online, takie jak kłótnie z rodzicami, gorsze oceny czy zmęczenie. W dalszej kolejności skupiono się na poznawaniu i wspieraniu mocnych stron uczestników grupy, a także wspólnym poszukiwaniu innych sposobów radzenia sobie z trudnościami wymienionymi przez nich, takimi jak stres, nuda czy kłopoty w nawiązywaniu relacji. Różne techniki relaksacyjne, proponowane na koniec każdego zajęcia warsztatowych, służyły za przykład sposobu, w jaki można się wyciszyć i zdystansować do przeżywanych emocji.

W trakcie zajęć uczestnicy nawiązali nowe relacje z osobami, które miały podobne zainteresowania. Początkowo nieśmieleni, pod koniec trwania warsztatów chętnie angażowali się wspólnie w proponowane aktywności. Po zakończeniu warsztatów część osób dalej utrzymywała ze sobą kontakt.

## Warsztaty grupowe dla rodziców

Jakość funkcjonowania rodziny ma istotny wpływ na to, czy nadmierne korzystanie z internetu przez dziecko będzie tylko epizodem czy też stanie się stałym wzorcem zachowania. Rodziny dysfunkcyjne, w których występuje nasilony konflikt i słaba komunikacja, które pozbawione są wsparcia społecznego, w których brakuje jasnych zasad dotyczących korzystania z internetu będą miały mniejsze zasoby, aby wspierać dziecko w pozytywnej zmianie. **Dlatego ważnym elementem pracy jest wspieranie rodziców w uważnym rodzicielstwie, nauka efektywnej komunikacji i wspieranie rozwijania kompetencji wychowawczych.**

Praca z rodzicami koncentruje się na zmianie ich zachowań, przekonań, reakcji czy emocji oraz zachowań względem dziecka, a nie na zmianie dziecka. To z jednej strony jest oczywiste, z drugiej jednak rodzice niejednokrotnie oczekują gotowych, skutecznych rozwiązań – propozycji zachowań lub zasad, które sprawią, że dziecko będzie zachowywało się tak, jak chcą.

Poradnia regularnie organizuje warsztaty grupowe dla rodziców dzieci z PUI. Warsztaty są otwarte dla rodziców dzieci aktualnie lub w przeszłości korzystających ze wsparcia poradni, jak również dla wszystkich innych zainteresowanych tematem. Warsztaty prowadzone są w trybie weekendowym lub popołudniowym.

Warsztaty dla rodziców to przestrzeń, w której mogą oni kształtować nowe kompetencje wychowawcze, przyglądać się swoim wzorcom komunikacji i interakcji w relacji z dzieckiem oraz swoim reakcjom wobec dziecka, jak również otrzymać informację zwrotną oraz wsparcie od innych rodziców.

Pierwszy etap pracy służy integracji osób uczestniczących i stworzeniu poczucia bezpieczeństwa. W kolejnych etapach rodzice zapraszani są do pracy nad sobą i nad relacją z dzieckiem oraz nad zrozumieniem relacji dziecka z nowymi technologiami. Uczą się patrzeć na korzystanie dziecka z internetu w szerszym kontekście – potrzeb rozwojowych dziecka, jego funkcjonowania w rodzinie i grupie rówieśniczej. **Ćwiczenia i inne formy pracy proponowane podczas spotkań dają uczestnikom możliwość przyglądania się sobie w relacji z dzieckiem i wspierają ich w odkrywaniu, w jaki sposób mogą z nim tworzyć bliską i bezpieczną więź.** Dobra relacja z rodzicem jest fundamentem, na którym można budować wszystko inne – uczyć wartości, wprowadzać zasady, regulować codzienność, tłumaczyć i pokazywać świat, motywować, być przewodnikiem dziecka. Spotkania dają możliwość świadomego wypracowania, w jaki sposób nowe technologie mają być obecne w rodzinie, zweryfikowania istniejących już w rodzinie Domowych Zasad Ekranowych i dostosowania ich do potrzeb rodziny.

## MOJE NOTATKI



**PROFILAKTYKA PUI W DOMU**

Dbanie przez rodziców o świadomy i zrównoważony dostęp dzieci do urządzeń ekranowych w domu chroni dzieci oraz nastolatki przed PUI i stwarza bezpieczne warunki do nabywania przez nie cyfrowych kompetencji i konstruktywnego, z czasem coraz pełniejszego czerpania z możliwości internetu.

**Kiedy świadomość, motywacja lub kompetencje rodziców nie są wystarczające z pomocą powinna przyjść szkoła.**

**Przekaz kierowany do rodziców powinien dotyczyć następujących obszarów.**

## Specyfika i konsekwencje PUI

Znajomość objawów PUI i jego możliwych konsekwencji u dzieci może zmotywować rodziców do działania oraz uświadomić im ich rolę w zapewnieniu dziecku bezpiecznego i zrównoważonego dostępu do urządzeń ekranowych. Pozwoli też rodzicom na wyjaśnienie dziecku, dlaczego kwestie dostępu do internetu stają się w domu obszarem refleksji i regulacji.

## Umiejętności rozpoznawania problemu u dziecka

Dla wielu jedynym parametrem problemu nadużywania urządzeń ekranowych jest czas, który dziecko spędza online. Choć jego regulowanie i kontrolowanie jest ważne, to jednak PUI to zjawisko bardziej złożone. Ważne, żeby rodzice potrafili je trafnie rozpoznać i wiedzieli, co w takiej sytuacji robić.

## Umiejętności zapobiegania problemowi

W zakresie zapobiegania PUI u dzieci warto zachęcać rodziców do korzystania z programów i aplikacji kontroli rodzicielskiej, które pozwalają na kontrolowanie treści i czasu spędzanego przez ekranem, oraz zainteresować ich ideą ustalania zasad, które towarzyszą korzystaniu przez dzieci z urządzeń ekranowych od momentu, kiedy dostają do nich dostęp.

**Wybór programów i aplikacji kontroli rodzicielskiej jest duży**, a świadomi i zmotywowani rodzice bez problemu znajdą w sieci informacje na ten temat. Tym niemniej podczas spotkań z rodzicami warto też podsunąć im rozwiązania, o których wiemy, że się sprawdzają, lub zachęcić ich do wymiany doświadczeń na tym polu. Odnośnie do wprowadzania w domu zasad dotyczących kontaktów z ekranami warto zapoznać rodziców z ideą Domowych Zasad Ekranowych opracowanych przez FDDS na podstawie rekomendacji WHO i Amerykańskiego Stowarzyszenia Pediatrów (APA).

W tym celu można przekazać rodzicom w codziennej w korespondencji adres strony [DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl](http://DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl). Dużo skuteczniejszym pomysłem będzie jednak wykorzystanie dnia otwartego lub zorganizowanie spotkania z rodzicami i szersza prezentacja problemu nadużywania sieci wraz z omówieniem idei i brzmienia Domowych Zasad Ekranowych.

## Domowe Zasady Ekranowe

**Ustalenie Domowych Zasad Ekranowych pomaga rodzicom w zapewnieniu dziecku bezpieczeństwa online oraz zachowaniu równowagi między czasem on- i offline** i w efekcie ogranicza ryzyko nadużywania urządzeń ekranowych, a jednocześnie pozwala na wygospodarowanie czasu na relacje rodzinne i rówieśnicze oraz niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka ruch.



### FILM

Zadbaj o dziecięcy mózg.

Ustalanie zasad zaleca się poprzedzić rozmową w gronie rodzinnym na temat zalet i ograniczeń związanych z nowymi technologiami oraz potrzeb dzieci związanych z internetem. **Zasady powinny być dostosowane do wieku dziecka oraz zmieniać się wraz z jego zmieniającymi się jego potrzebami.** Dobrym pomysłem jest objęcie zasadami wszystkich domowników. Może to pomóc również dorosłym w zadbaniu zrównoważone korzystanie z sieci. Dodatkowo stosowanie zasad przez dorosłych pozytywnie modeluje zachowania dzieci i nadaje zasadom wysoką rangę.



## MATERIAŁ:

Broszura „Domowe Zasady Ekranowe”

## Limity na ekrany

Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom poniżej 2. roku życia. Wyjątkiem mogą być rozmowy wideo podtrzymujące relacje z bliskimi. Starsze dzieci powinny korzystać z urządzeń ekranowych zgodnie z ustalonymi limitami czasowymi. U dzieci w wieku 2–5 lat limit ten nie powinien przekraczać godziny dziennie. W przypadku dzieci wieku wczesnoszkolnym nie zaleca się nie przekraczania dwóch godzin. W przypadku nastolatków czas ten może być dłuższy, ale ustalone limity powinny zapewniać realną równowagę i pozostawiać czas na inne aktywności. **Warto, żeby również dorośli domownicy zastanowili się, czy nie korzystają z ekranów zbyt intensywnie, i ewentualnie zobowiązali się do ograniczeń.**



## PODCAST

Ustalamy domowe zasady ekranowe - rozmowa z Łukaszem Wojtasikiem

## Przed snem bez ekranów

Korzystanie przed snem z urządzeń ekranowych negatywnie wpływa na zarówno proces zasypiania, jak i jakość snu. Dzieje się tak, gdyż niebieskie światło ekranów smartfonów czy tabletów jest odbierane przez mózg jako dzienne, co zaburza to wydzielanie melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za proces zasypiania i dobry przebieg snu. **Zaleca się więc nieużywanie ekranów co najmniej godzinę przed snem.** Zasada ta dotyczy szczególnie młodszych dzieci, ale jest korzystna zarówno dla nastolatków, jak i dorosłych domowników.

## W sypialni bez ekranów

Urządzenia ekranowe trzymane czy ładowane w nocy w pokoju, którym śpi dziecko, mogą je rozpraszać poprzez pokusę skorzystania z sieci, alerty dźwiękowe, wibracje czy rozświetlanie się ekranu. **Z roku na rok rośnie odsetek dzieci, które w nocy sięgają po urządzenia ekranowe nawet kilkakrotnie.** Warto więc rozważyć zostawianie mobilnych urządzeń ekranowych na czas snu poza sypialnią. Zasada ta będzie sprzyjała lepszej jakości życia również dorosłych domowników. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, można go zastąpić tradycyjnym budzikiem.

## Posiłki bez ekranów

Korzystanie z ekranów podczas posiłków wpływa negatywnie na rodzinne relacje i może być szkodliwe dla zdrowia dziecka. **Mózg skoncentrowany na ekranach nie odnotowuje jakości jedzenia ani osiągnięcia stanu sytości.** Niezdrowie jest również ustalanie z dzieckiem czasu ekranowego zaraz po jedzeniu, gdyż może to powodować pośpiech w spożywaniu posiłku. Dobrą zasadą jest więc niekorzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków ani bezpośrednio po wstaniu od stołu.

## Razem bez ekranów

Obok czasu bez ekranów podczas posiłków warto ustalić listę aktywności rodzinnych, którym nie towarzyszą urządzenia ekranowe, np. rozmów, gier i wspólnych spacerów. **Pozwala to na niezwykle ważny dla prawidłowego rozwoju dziecka i funkcjonowania rodziny realny, uważny, wolny od cyfrowego rozproszenia kontakt pomiędzy domownikami.** Dobrym pomysłem jest modyfikowanie tej zasady w zależności od okoliczności, np. ustalanie podczas wyjazdów wakacyjnych aktywności, którym nie towarzyszą urządzenia ekranowe.

## Wspólne miejsce na smartfony

**Wspólne miejsce, w którym domownicy trzymają i ładują telefony, sprzyja skutecznemu ograniczaniu czasu ekranowego.** Dodatkowo zapobiega to ciągłemu noszeniu telefonu przy sobie, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

## Czas na ruch

Aktywności online potrafią zabierać dużo czasu i poprzez swoją atrakcyjność zniechęcać do czynności ruchowych. Tymczasem ruch, w miarę możliwości na świeżym powietrzu, może być nie tylko dobrą okazją do realizowania relacji rodzinnych i rówieśniczych, ale jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci do 2. roku życia potrzebują około 3 godz. ruchu dziennie, dzieci starsze minimum 1 godz. Jednocześnie aktywności ruchowe, które zaspakajają u dziecka potrzeby kontaktu z rówieśnikami i uznania, dają możliwość współpracy, rywalizacji oraz powodują, że dziecko w mniejszym stopniu będzie szukało zaspakajania tych potrzeb online. **Ważne, aby ustalać więc jako zasadę zestaw aktywności ruchowych dziecka, dbając przy tym o ich atrakcyjność i różnorodność.**

## Tylko odpowiednie treści

Obok czasu poświęcanego przez dziecko na korzystanie z ekranów bardzo ważne jest to, z jakich treści korzysta. **Treści niedostosowane do wieku dziecka mogą szkodliwie wpływać na jego samopoczucie i rozwój.** Rodzice młodszych dzieci powinni nie tylko ustalać z dzieckiem, z jakich treści może korzystać, ale też kontrolować dostęp do zasobów sieci poprzez towarzyszenie dziecku przed ekranem oraz stosowanie programów kontroli rodzicielskiej. Programy te dają możliwość ograniczenia treści jedynie do tych korzystnych i dostosowanych do wieku odbiorcy oraz blokowania dostępu do treści szkodliwych, jak przemoc czy pornografia. Wraz z dorastaniem dziecka programy kontroli rodzicielskiej tracą na znaczeniu, jednak w dalszym ciągu **ważne jest ustalanie z dziećmi, z jakich treści korzystają, oraz dbanie o to, żeby gry, filmy, aplikacje były odpowiednie dla ich wieku i wrażliwości.**

## W drodze bez ekranów

**Korzystanie z urządzeń ekranowych w ruchu pieszym i drogowym jest coraz częstszą przyczyną wypadków.** Ważne, żeby dla bezpieczeństwa dzieci i wszystkich domowników ustalać zasady niekorzystania z urządzeń ekranowych podczas przemieszczania się pieszo lub jazdy na rowerze, hulajnodze, rolnach itp. **Osoby dorosłe powinny się ponadto zobowiązać do bezwzględnego niesięgania po telefon podczas prowadzenia samochodu.**

## Ekran nie jest nagroda ani karą

Karanie odcinaniem dziecku dostępu do urządzeń ekranowych lub nagradzanie poprzez jego umożliwienie czy wydłużanie nadaje im szczególną rangę i sprzyja uzależnieniu. Chociaż **w wielu rodzinach karanie i nagradzanie obejmujące dostęp do urządzeń ekranowych stanowią ważną metodę wychowawczą**, to warto z nich zrezygnować, ustalwszy w gronie rodzinnym zmianę tej praktyki.

## Dbamy o prywatność

Wobec ogromnej popularności serwisów społecznościowych, gier online i innych serwisów, w których dzieci dysponują swoimi danymi i wizerunkiem, ważne, aby zgodzie na korzystanie z nich przez dzieci towarzyszyły rozmowy – a za nimi zasady – dotyczące ochrony swojego wizerunku i uważnego dysponowania prywatnymi informacjami, a także szczególna uważność w kontaktach z nieznanymi osobami.

Więcej informacji na temat Domowych Zasad Ekranowych, tego, jak je skutecznie wprowadzać, co robić, kiedy nie działają itp. rodzice znajdą na stronie: [DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl](http://DomoweZasadyEkranowe.fdds.pl)



**MATERIAŁ DLA RODZICÓW:  
Kiedy zasady nie działają**

---

Opracowanie: Łukasz Wojtasik.

## MOJE NOTATKI



## **PROFILAKTYKA PUI W SZKOLE**

W przeciwdziałaniu PUI u dzieci główną rolę odgrywają rodzice i szkoła. Ci pierwsi, niestety, nie zawsze mają świadomość tego zadania oraz nie są gotowi do zaangażowania się w jego realizację. W takich sytuacjach rola szkoły staje się tym istotniejsza. Najwyższa Izba Kontroli przeprowadziła w roku 2016 kontrolę działań mających na celu przeciwdziałanie „e-zależnościom wśród dzieci i młodzieży”. Wyniki nie były optymistyczne. W konkluzji stwierdzono, że działania profilaktyczne w tym zakresie były „przypadkowe i nie odpowiadały [...] na zagrożenia wynikające z rozwoju nowoczesnych technologii.” Kontrolerzy wskazali na braki wiedzy, diagnozy i zaplanowanych działań w większości badanych szkół i instytucji (NIK, 2016).

**Z badań przeprowadzonych przez FDDS w 2019 r. (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019) wynika, że dwóch na pięciu (39%) ankietowanych nauczycieli i pedagogów zetknęło się z PUI wśród swoich uczniów.**

Ponadto niemal  $\frac{2}{3}$  (65,3%) uczestniczących w badaniu przedstawicieli rad rodziców potwierdziło, że PUI występuje w szkołach ich dzieci. Niemal wszyscy badani nauczyciele i rodzice zgodzili się, że szkoły powinny bardziej angażować się w profilaktykę tego typu problemów. Za najważniejsze wyzwania uznano poprawę świadomości zagrożeń wśród rodziców, wzmacnianie zainteresowań i aktywności poza internetem u dzieci oraz rozwijanie umiejętności komunikacyjnych między rodzicem a dzieckiem.

**Skuteczna profilaktyka PUI w szkole wymaga świadomego planowania i zaangażowania całej szkolnej społeczności – dyrekcji, nauczycieli, pedagogów i psychologów, uczniów i rodziców.** Poniżej wymieniono kwestie, które obejmują systemowe podejście do profilaktyki PUI.

## Świadoma i kompetentna kadra szkolna

Problematyka korzystania przez uczniów z internetu jest zjawiskiem dynamicznym – jego intensywność rośnie wraz z dostępnością sieci, a specyfika zmienia się razem z trendami i nowymi możliwościami urządzeń ekranowych. **Ważne więc, żeby kadra szkolna regularnie aktualizowała swoją wiedzę na temat katalogu i specyfiki zagrożeń online, np. uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach lub korzystając z e-learningu.** Na szczęście PUI jest coraz lepiej badany i opisywany, a na rynku wydawniczym i w internecie można znaleźć wiele wartościowych opracowań na jego temat. Odnośnie do aktualnych trendów internetowych – poza śledzeniem informacji w mediach i w sieci – najlepszym źródłem informacji będą sami uczniowie. Istotne też jest podnoszenie umiejętności kadry szkolnej w zakresie korzystania z internetu i urządzeń elektronicznych.

Jeśli chodzi o stopień przeszkolenia nauczycieli w polskich szkołach, sytuacja jest zróżnicowana. W badaniach FDDS na ten temat ponad 1/3 (37%) szkół twierdziła, że wszyscy nauczyciele zostali przeszkoleni w zakresie bezpieczeństwa w sieci, dokładnie 1/3 (33%) – że niektórzy, a kolejne 28% szkół przyznawało, że nie nauczyciele nie uczestniczyli w tego rodzaju szkoleniach. Ogółem więc, **tylko w 56% badanych szkół nauczyciele przeszli jakiekolwiek przeszkolenie dotyczące PUI** (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019).

## Świadomi i zaangażowani rodzice

Zaniedbywanie przez wielu rodziców kwestii zrównoważonego korzystania z sieci przez swoje dzieci często wynika z braku świadomości wpływu nadużywania ekranów na ich zdrowie, psychikę i prawidłowy rozwój. Części rodziców brakuje też wiedzy i kompetencji w zakresie diagnozowania problemu i jemu zapobiegania. Niezwykle wymagającą, ale ważną rolą szkoły jest zmiana świadomości i postaw rodziców w powyższych kwestiach – uczenie ich rozpoznawania objawów PUI, reagowania w takich przypadkach oraz dbałości o równowagę między aktywnościami on- i offline. Ważne jest też włączanie rodziców w dbałość o pozytywny klimat szkolny sprzyjający m.in. zrównoważonemu korzystaniu z sieci oraz rozwiązywaniu problemów zarówno społeczności szkolnej, jak i poszczególnych uczniów.

**Z badań wiadomo, że bardzo wielu rodziców w ogóle nie podejmuje tematu zagrożeń internetowych ani nie ustala zasad dotyczących korzystania z internetu (zasady takie obowiązują jedynie w połowie polskich rodzin).** Chociaż 91% badanych nauczycieli twierdziło, że temat PUI jest poruszany na spotkaniach z rodzicami, to tylko 26% ankietowanych rodziców uznało swoją wiedzę o nim za wystarczającą. Oczywiście dotarcie z przekazem do rodziców może narażać wielu trudności, szczególnie przy niskiej frekwencji na organizowanych spotkaniach, jednak w wielu miejscach jednak trudności te udaje się jednak skutecznie przezwyciężyć, choćby poprzez organizowanie spotkań online i rozsyłanie łatwo dostępnych materiałów.

## Świadomi uczniowie

Zapewnienie uczniom bezpieczeństwa online, ze szczególnym uwzględnieniem PUI, wymaga prowadzenie działań profilaktycznych na wszystkich poziomach nauczania. Ważne, żeby uczniowie poznawali koncept uzależnienia od sieci – wiedzieli, jak poważny jest to problem, jak nadmiar internetu oddziałuje na ich mózg, jak dbać o równowagę online – offline, jakie są symptomy PUI i jak na nie reagować. **Istotne jest także, aby obok profilaktyki uniwersalnej – kierowanej do wszystkich uczniów – szkoła podejmowała też działania o charakterze profilaktyki selektywnej**

## **– kierowanej do uczniów z grupy podwyższonego ryzyka – oraz profilaktyki celowej – adresowanej do uczniów ze zdiagnozowanym PUI.**

Na polu edukacji i wychowania uczniów wiele pozostaje do zrobienia. Choć 78% ankieterowanych nauczycieli twierdzi, że większość uczniów uczestniczyła w zajęciach dotyczących bezpieczeństwa w sieci, to sami uczniowie (w wieku 11–18 lat) nie potwierdzają tych optymistycznych danych – jedynie 58% z nich przyznało, że uczestniczyło kiedykolwiek w takich zajęciach. **Można więc zakładać, że ponad 40% polskich uczniów w ogóle nie jest objęte zajęciami profilaktycznymi.**

## **Zasady i procedury reagowania**

### **Szkoła powinna opracować i jasno komunikować uczniom oraz rodzicom zasady korzystania z urządzeń ekranowych w szkole i w klasach.**

Jednocześnie, tak jak w przypadku innych zagrożeń, szkoła powinna mieć opracowaną procedurę reagowania na PUI, żeby zawsze w sytuacji podejrzenia problemu u ucznia lub uczennicy kadra szkolna podejmowała sprawnie interwencję. Z procedury powinny wynikać kolejne kroki interwencji uwzględniające wsparcie dla dziecka, wywiad, zaangażowanie rodziców i szkolnych – oraz ewentualnie zewnętrznych – specjalistów z dziedziny wsparcia psychologicznego i pracy z uzależnieniami.

## **Współpraca ze specjalistycznymi ośrodkami**

Ponieważ PUI jest zagadnieniem złożonym i w wielu przypadkach dotyczącym poważnych problemów zdrowia psychicznego ważne, żeby szkoła dysponowała wiedzą na temat lokalnej oferty specjalistycznego wsparcia w tym zakresie i współpracowała z odpowiednimi ośrodkami. **Należy się niestety liczyć z tym, że oferta tego typu pomocy jest w Polsce bardzo ograniczona.** Na szczęście z roku na rok zwiększa się baza podmiotów, które oferują pomoc i terapię w przypadkach PUI.

W roku 2021 wobec potrzeb wynikających z pandemii Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z Ministerstwem Zdrowia uruchomili pilotażowy program dla dzieci i młodzieży dotkniętych PUI. Podpisano umowy z ośrodkami w 11 miastach Polski. Celem pilotażu jest sprawdzenie w praktyce organizacji opieki nad pacjentami nadużywającymi mediów cyfrowych, w tym zapewnienie odpowiednich świadczeń zdrowotnych. Wyniki pilotażu mają zostać wykorzystane do poprawy jakości i efektywności leczenia dzieci i młodzieży oraz ich rodzin (NFZ, 2022).

---

## MATERIAŁ:



Baza placówek zajmujących się uzależnieniami behawioralnymi z wyszukiwarką

Rozporządzenie w sprawie programu pilotażowego leczenia dzieci i młodzieży nałogowo używających nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin

Lista placówek uczestniczących w pilotażu

---

## Dostępność zajęć pozalekcyjnych

**W przypadku PUI czynnikiem profilaktycznym może być także dostępność zajęć pozalekcyjnych.** Skoro postulowane jest zwiększanie równowagi między aktywnościami on- i offline, to także szkoła jest częściowo odpowiedzialna za zapewnienie młodzieży oferty rozwijających i zdrowych zajęć pozalekcyjnych. Z prowadzonych przez nas badań wynika, że chociaż w większości szkół istnieje oferta takich zajęć, to nie wszędzie jest ona satysfakcjonująca. Według nauczycieli 83% szkół prowadzi zajęcia sportowe, 86% – tematyczne koła zainteresowań, ale jedynie 67% badanych nauczycieli i – co ważne – 51% badanych rodziców uznało je za wystarczające. Warto dodać, że NIK wielokrotnie wskazywała na niedostatki infrastruktury sportowej w szkołach (brak sal gimnastycznych lub sprzętu, zajęcia prowadzone na korytarzu itp.), a dodatkowo pandemia spowodowała zawieszenia bardzo wielu kół oraz klubów sportowych i hobbyistycznych, które w wielu miejscach czekają dopiero na reaktywację.

## Diagnoza zjawiska w szkole

**W celu stałego monitorowania PUI wśród uczniów i ewaluacji podejmowanych działań profilaktycznych warto regularnie badać skalę problemu nadużywania sieci wśród uczniów na wszystkich poziomach nauczania.** Na brak odpowiednich diagnoz wskazywała m.in. NIK we wspomianej już kontroli, konkludując, że „tylko nieliczne szkoły dokonywały rzetelnej diagnozy środowiska szkolnego pod kątem nadużywania przez uczniów mediów elektronicznych”, a co za tym idzie, nie mogły odpowiednio opracowywać i wdrażać szkolnych programów profilaktycznych i wychowawczych (NIK, 2016).

## Budowanie pozytywnego klimatu szkolnego

Klimat w szkole, budowany wokół pozytywnych wartości, jak otwarcie na różnorodność, sprzeciw wobec przemocy, szacunek, podmiotowe traktowanie uczniów i uważność, to uniwersalny czynnik chroniący dzieci przed wieloma zagrożeniami, w tym również PUI.

**Nadużywanie sieci bywa bowiem ucieczką od odrzucenia przez grupę rówieśniczą, konfliktów czy szkolnych niepowodzeń.** Warto więc, aby wszyscy uczniowie czuli wsparcie otoczenia i mieli zaufane osoby spośród kadry pedagogicznej, do których mogą się zwrócić.

## Test: Czy Twoja szkoła systemowo zapobiega PUI?

Czy Twoja szkoła systemowo zapobiega PUI?		Odpowiedzi na skali 4-stopniowej: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak.
1.	Szkoła monitoruje skalę PUI wśród uczniów.	
2.	Kadra szkolna wie o zjawisku PUI i regularnie szkoli się z zakresu bezpieczeństwa uczniów i uczennic online.	
3.	Tematyka nadużywania ekranów pojawia się w kontaktach szkoły z rodzicami.	
4.	Uczniowie i uczennice wszystkich klas uczestniczyli w zajęciach profilaktycznych dotyczących zagrożeń w sieci, w tym problemu nadużywania ekranów.	
5.	Uczniowie i uczennice wiedzą, gdzie w szkole szukać wsparcia w sytuacji zagrożenia online, w tym PUI.	
6.	Szkoła ma opracowaną i sprawnie działającą procedurę reagowania na przypadki problematycznego korzystania przez uczniów z sieci.	
7.	Szkoła animuje zajęcia offline dla uczniów (przerwy, zajęcia pozalekcyjne, wyjazdy itp.) będące alternatywą dla spędzania czasu przed ekranem.	
<b>Twój wynik:</b>		

Omówienie wyniku na następnej stronie.

**Wyniki:**

<b>Liczba punktów</b>	<b>Wyjaśnienie wyniku</b>
<b>7–12</b>	<p><b>Jest źle.</b>            Szkoła powinna pilnie zaplanować i wdrożyć systemowe działania adresowane do kadry, rodziców i uczniów mające na celu zapobieganie PUI wśród uczniów</p>
<b>12–17</b>	<p><b>Jest nie najgorzej.</b>            Szkoła wymaga jednak pilnego zweryfikowania i podniesienia jakości działań mających na celu ochronę uczniów przed PUI.</p>
<b>17–21</b>	<p><b>Jest w miarę dobrze.</b>            Szkoła podejmuje działania na rzecz profilaktyki PUI. Warto jednak przyrzeć, co i w jaki sposób można poprawić, aby zapewnić uczniom jeszcze wyższy poziom bezpieczeństwa.</p>
<b>21–25</b>	<p><b>Jest dobrze.</b>            Szkoła z powodzeniem angażuje całe środowisko szkolne w przeciwdziałanie PUI.</p>
<b>25–28</b>	<p><b>Rewelacja.</b>            Szkoła odpowiedzialnie, w systemowy i przemyślany sposób oraz z dużym powodzeniem przeciwdziała PUI wśród uczniów.</p>

Opracowanie: Łukasz Wojtasik, Szymon Wójcik.

## MOJE NOTATKI

A close-up photograph of a person's hands holding a black tablet computer. The person is wearing a blue long-sleeved shirt. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. A semi-transparent green horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text 'BIBLIOGRAFIA'.

## **BIBLIOGRAFIA**

- 
- Berndt, C. (2015). *Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
  - Bing-qian, W., Nan-qi, Y., Xiang, Z., Jian, L., Zheng-tao, L. (2017). The association between attention deficit/hyperactivity disorder and internet addiction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17(1), 260.
  - Bryńska, A., Jagielska, G., Komender, J. (2009). *Autyzm i zespół Aspergera.* Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
  - Buszman, K., Przybyła-Basista, H. (2017). Polska adaptacja wielowymiarowej skali spostrzeganego wsparcia społecznego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 581–599.
  - Czabała, J., C. (2006). *Czynniki leczące w psychoterapii.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
  - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2021). *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki\_ków.* Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
  - Jankowski, P. (2012). Funkcje wykonawcze a osiągnięcia dzieci w wieku wczesnoszkolnym. *Edukacja*, 1(117), 75–86.
  - KUL (2018). *Raport z projektu badawczego „Poznawcze mechanizmy samokontroli w funkcjonowaniu osób nałogowo korzystających z gier komputerowych oraz portali społecznościowych. Analiza i porównanie z osobami uzależnionymi od substancji psychoaktywnych.* Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.
  - Kuss, D., Griffiths, M., Pontes, H. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 103–109.
  - Lange, R. (2021). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów.* Warszawa: NASK Państwowy Instytut Badawczy.
  - Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, 30(4), 389–397.
  - Luborsky, L., Auerbach, A. H., Chandler, M., Cohen, J. (1971). Factors Influencing the Outcome of Psychotherapy: A Review of Quantitative Research. *Psychological Bulletin*, 75(3), 145–185.
  - Makaruk, K., Włodarczyk, J., Michalski, P. (2017). *Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią. Raport z badań.* Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
  - Makaruk, K., Włodarczyk, J., Skoneczna, P. (2019). *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań.* Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

- 
- Makaruk, K., Włodarczyk, J., Szredzińska, R. (2020). Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
  - Makaruk, K., Wójcik, S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 2013, 12(1), 35–48.
  - Masaeli, N., Farhadi, H. (2021). Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Addictive Diseases*, 39(4), 468–488.
  - Melodia, F., Canale, N., Griffiths, M. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 996–1022.
  - Miernik-Jaeschke, M., Namysłowska, I. (2016). Zaburzenia lękowe u dzieci i młodzieży.  
<https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/choroby/psychiatria/81304,zaburzenia-lekowe-u-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp z dnia: 18.04.2022]
  - Miernik-Jaeschke, M., Namysłowska, I. (2016). Zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD).  
<https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/choroby/psychiatria/78868,zespol-nadpobudliwosci-psychoruchowej-adhd> [dostęp z dnia: 18.04.2022]
  - NIK (2016). Przeciwdziałanie e-uzależnieniu dzieci i młodzieży. Informacja o wynikach kontroli nr ewid. 32/2016/P/16/LKI. Kielce: Delegatura Najwyższej Izby Kontroli.  
[https://www.nik.gov.pl/kontrole/wyniki-kontroli-nik/pobierz,lki~p\\_16\\_070\\_201604220816081461312968~01,typ,kk.pdf](https://www.nik.gov.pl/kontrole/wyniki-kontroli-nik/pobierz,lki~p_16_070_201604220816081461312968~01,typ,kk.pdf)
  - Ozturk, F.O., Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595–601.
  - Petry, N., O'Brien, Ch. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*, 108, 1186–1187.
  - Poprawa, R. (2012). Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badanie wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 57–82.
  - Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). Polskie badanie EU Kids Online 2018. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.  
[https://fundacja.orange.pl/files/user\\_files/EU\\_Kids\\_Online\\_2019\\_v2.pdf](https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf).

- Romano, M., Truzoli, R., Osborne, L., Reed, P. (2014). The relationship between autism quotient, anxiety, and internet addiction. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(11), 1521–1526.
- Rowicka, M. (2018). Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień.
- Rybakowski, J., Pużyński, S., Wciórka, J. (2010). *Psychiatria*. T. 2. Wrocław: Elsevier Urban & Partner.
- Senator, D. (2012). Teoria więzi Johna Bowlby'ego. W: B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Servidio, R., Bartolo, M.G., Palermi, A.L., Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100097.
- Strelau, J. (2000). Różnice indywidualne: opis, determinanty i aspekt społeczny. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2. Psychologia ogólna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wójcik, S. (2013). Korzystanie z internetu przez polską młodzież—studium metodą teorii ugruntowanej. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 2013, 12(1), 13–33.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
- Young, K., Rodgers, R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.