

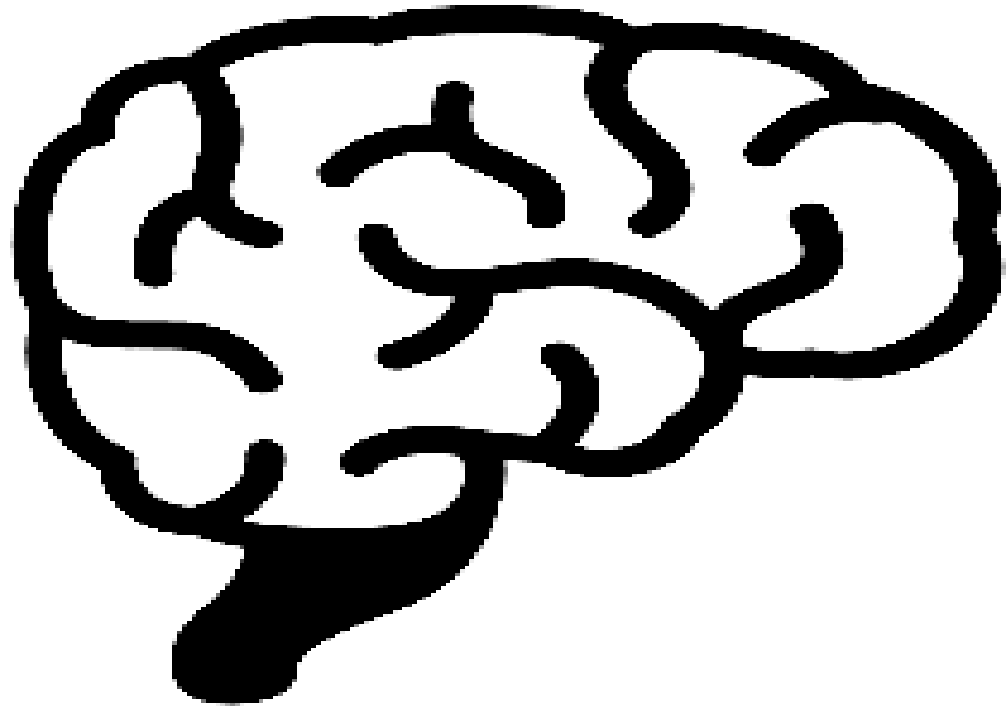


CENTRUM PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ  
[www.cps.edu.pl](http://www.cps.edu.pl)

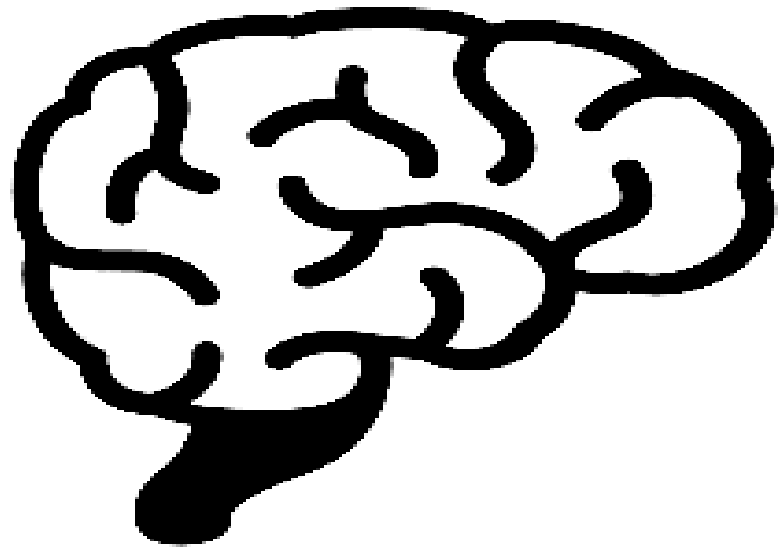
# Technologie cyfrowe a rozwój dzieci i młodzieży?

## Co warto wiedzieć?

Gdy patrzymy na dziecko i nastolatka nie rozumiemy, że...



**Mózg  
dziecka  
ma inny  
potencjał**

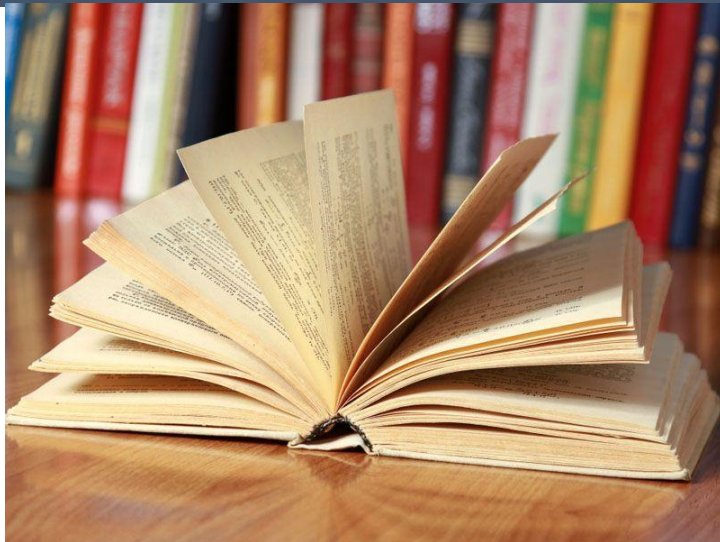


**Ale**  
**zapominamy, że**  
**mózg**  
**człowieka**  
**lubi obraz**





**Gdy czytamy  
zapamiętujemy inaczej –  
szybkie obrazy nam się  
„mieszają”**



- Technologie cyfrowe dostarczają za dużo obrazu**



# Zasada 1

**Czasek odpowiednim dla  
smartfona jest 11-12 lat**

**Nigdy nie dawaj smartfona  
małemu dziecku**

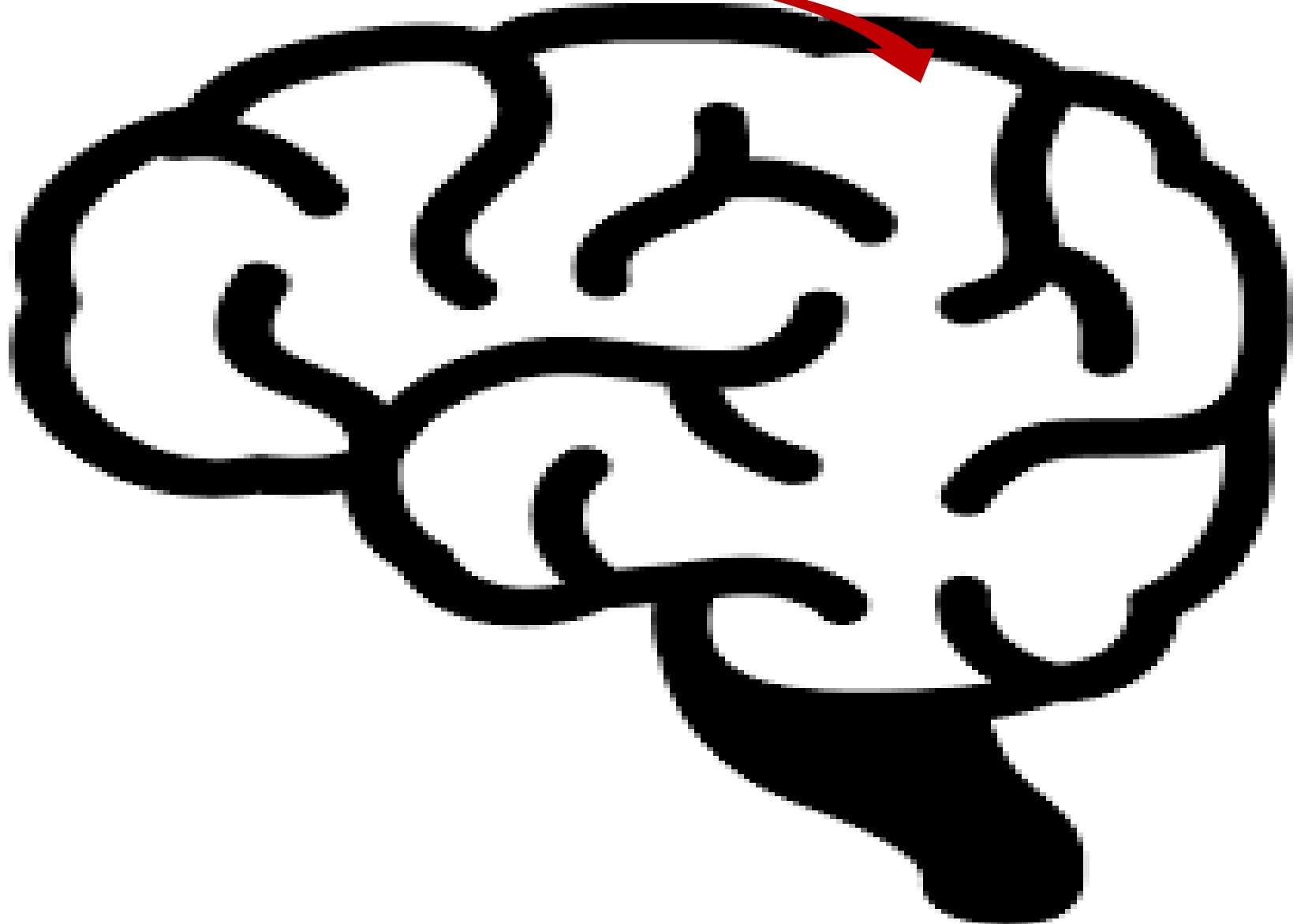
# Mózgi polubiły technologie cyfrowe



**Dopamina** –  
przyjemność – uczenie się,  
sen, motywacja, skupienie

**Noradrenalina** –  
mobilizacja –  
koncentracja, czujność,  
uwaga, zapamiętywanie

**Serotonina** – nagroda,  
szczęście – emocje, nastrój,  
radość, szczęście





# Człowiek ma naturę społeczną



- **Mnogość**
- **Zmienność**
- **Chwilowość**

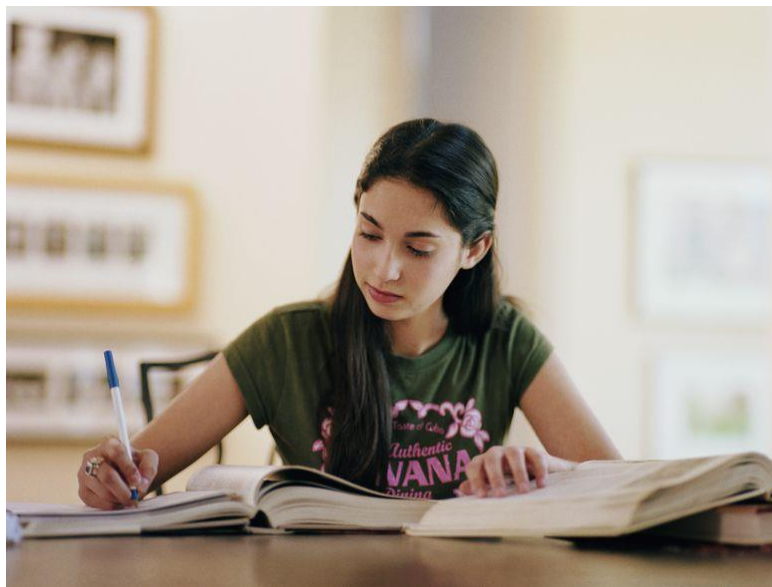
# Zasada 2

**Podstawową relacją są  
relacje naturalne**

**Social media to relacje  
towarzyszące, wtórne**

# Wniosek

□ Jeśli odrabiasz lekcję to:



❖ bez muzyki

❖ bez smartfonu

❖ bez TV

❖ bez komputerowej  
rozrywki

# Wniosek



**Najpierw  
lekcje  
- później  
cyfrowa  
rozrywka**

# 1<sup>o</sup> Wchłanianie w sieć – zaburzenia relacji

1. „Przyspawanie” do smartfona/PC
2. Zaburzenia w relacjach wewnątrzrodzinnych (nie słyszy, „zaraz”)
3. Przedkładanie relacji sieciowej nad face to face
4. Kompulsywna aktywność w sieci
5. Częste podwójne bodźcowanie TC
6. Nieodzowność TC (np. lekcje, toaleta, posiłki)
7. Spory przy próbach modelowania relacji do TC
8. Powtarzające się zapomnianie o ważnych czynnościach



**1<sup>o</sup> poziom  
cyberzaburzeń**

# Test CPS-TC – diagnoza wstępna, pytania w gabinecie

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> Dziecko priorytetowo traktuje kontakt z TC i w sieci, Szybkie jedzenie z TC, toaleta z TC
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> Atomizacja funkcjonowania (priorytet dla TC)
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> Unikanie interakcji społecznych w rodzinie
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> Zamykanie drzwi przy aktywności z TC
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Widoczny zanik aktywności fizycznej i zaniedbania higieny
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> Silne emocje (do agresji) przy próbie modelowania kontaktu ze smartfonem (graniem korzystaniem z TC)
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> Widoczny zanik zainteresowań poza szkolnych
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> Zaniedbywanie nauki, obniżenie wyników

3/8 –  
5-6 dni

# Zaburzenia funkcjonowania

## Wchłanianie w sieć – zaburzenia relacji



**Używanie TC  
w większości  
czynności  
codziennych**

**SM jako  
wiodący  
komunikator  
społeczny**

**Próby wydłużania  
korzystania z TC**

**Widoczne  
zmniejszenie  
relacji z rodzicami  
i rodzeństwem**

**Dublowanie  
korzystania z  
różnych TC**

- „Przyspawanie” do smartfona
- Mówię do niej - nie słyszy
- Rozmawiam z nią – odbiera telefon od koleżanki
- Przychodzi sms – natychmiast na niego odpowiada
- Ogląda TV – i bawi się smartfonem
- Odrabia lekcje – słucha muzyki, patrzy w smartfon, ma włączony komputer
- Próby ograniczania – słowne spory i awantury
- #cps Wołamy na kolację – „Zaraz”



**I° cyberzaburzeń**





**Nie pytaj - ustal**

# **Kontrakt cyfrowy**

- ile
- kiedy
- jak



[www.cps.edu.pl](http://www.cps.edu.pl)

# Optymalny model korzystania z TC



**Do 10 r.ż. bez  
telefonu**

**Do 4 r.ż. bez TV**

# Optymalny model korzystania z TC



**11-12 lat – do 2 godz.  
dziennie – dwa dni w  
tygodniu bez**

# Optymalny model korzystania z TC



**13-17 lat – do 3 godz.  
dziennie – jeden w  
tygodniu bez**

# 4 delegacje dla rodziców



# Wniosek

**Załącz dziecko GPS  
i program kontroli  
rodzicielskiej**

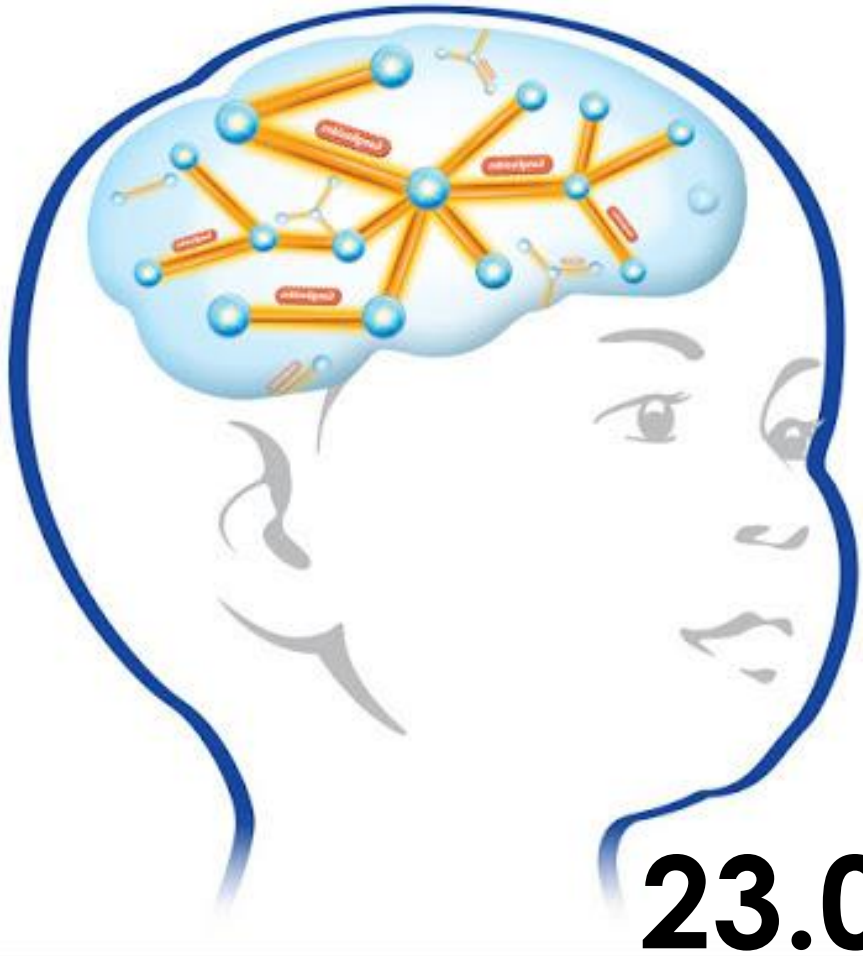
# Wniosek

**21.00** – optymalny czas  
końca TC

**22.00** – koniec światła  
niebieskiego



# Znaczenie snu dla zapamiętywania



Informacje potrzebne

Informacje „miłe” i  
pobudzające – dopamina,  
serotonina

Informacje „błotne”

23.00

sen

6.30

zapamiętywanie - sen głęboki

**Super poradnik!**

**Warto  
przeczytać  
i dać  
nastolatkowi**

