

WPLYW PANDEMII I NAUCZANIA ONLINE

IZOLACJA SPOŁECZNA

ograniczenie do minimum kontaktów społecznych z rówieśnikami i wychowawcami



Komunikacja z rówieśnikami przez narzędzia cyfrowe jest sposobem na podtrzymywanie kontaktów, ale nie nadaje się na rozwiązywanie problemów w relacji.

EFEKT: częstsze rozpady relacji rówieśniczych

PRZEBODŹCOWANIE

Podczas lekcji online młodzież zajmuje się wieloma różnymi aktywnościami w tym samym czasie:



SKUTKI PANDEMII

ZŁE NAWYKI

9-12 h

9-12 godzin dziennie spędzanych przed ekranem w czasie pandemii

6 h

Po pandemii: średni czas dziennie przed ekranem wydłużył się do 6 godzin

3 h

Wg zaleceń Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego: maksymalny czas przed ekranem dla młodzieży między 13-18 r.ż. to 3 godziny

OBJAWY DEPRESYJNE

poczucie winy, częste rozdrażnienie, przygnębiające poczucie braku sensu



Nowy problem!!!
problemy ze snem



UZALEŻNIENIA CYFROWE

UKŁAD NAGRODY

Układ nagrody (zbiór struktur mózgowych związanych z motywacją i kontrolą zachowania) nagradza nas za zachowania sprzyjające przetrwaniu:

- zdobycie pożywienia
- uniknięcie zagrożenia
- zwycięstwo nad wrogiem
- przedłużenie gatunku



NATURALNA NAGRODA

Uwalnianie dopaminy. W codziennym życiu dopamina uwalniana jest tylko raz na jakiś czas. Najczęściej wiąże się to z jakimś wysiłkiem.

ALE

Dopaminę można też uwolnić oszukując układ nagrody poprzez:

- środki psychoaktywne



- gry komputerowe: gracz utożsamia się z postacią w grze: To ja pokonałem wroga! zwycięstwo postaci jest traktowane przez mózg, jak zwycięstwo w prawdziwym życiu w grach każdy może być codziennie zwycięzcą

MECHANIZM UZALEŻNIENIA



Korzystanie z narzędzi cyfrowych = dopaminowy potop. Układ nagrody nagradza nas w świecie wirtualnym dużo częściej niż w realu.



ALE

Po pewnym czasie mózg zaczyna się przed tym bronić m.in. redukuje liczbę receptorów dopaminy

WIĘC

To co z początku było przyjemne już takie nie jest, ale ciągle czujemy przymus by daną czynność (dzięki której czujemy przypływ „hormonu szczęścia”), powtarzać.



- pornografię: jest traktowana przez mózg jako działanie przedłużające gatunek. Jest dostępna na kliknięcie

- media społecznościowe: like'i i pozytywne komentarze mają dla układu nagrody taką samą wartość jak komplementy w prawdziwej relacji mówione twarzą w twarz



Narzędzia cyfrowe łatwo uzależniają, bo dają złudne i dostępne na kliknięcie poczucie kontroli nad swoim życiem.



UZALEŻNIENIA CYFROWE



- silne reakcje emocjonalne
- zachowania agresywne na próby wprowadzania ograniczeń



- utrata kontroli
- dziecko nie potrafi robić przerw

OBJAWY UZALEŻNIENIA



- oszukiwanie co do czasu spędzanego przed ekranem



- zaczynają się urywać kontakty społeczne w świecie offline
- ważniejsi stają się znajomi z internetu, postacie z gier komputerowych czy blogerzy



UZALEŻNIENIA CYFROWE

CO ROBIĆ,
GDY ZAUWAŻYMY NIEPOKOJĄCE
OBJAWY UZALEŻNIENIA?



• pogłębić wiedzę

strony internetowe:
np. zatroskani.pl, nask.pl

WWW



książki:
np. Victoria Dunckley
„Od Nowa. Wymieć śmieci
z mózgow dzieci”



• zgłosić się po
fachową pomoc
do psychologa



• przeprowadzić detoks cyfrowy:
- min. 3 tygodnie bez ekranu
• najlepiej w wakacje



UZALEŻNIENIA CYFROWE-JAK ZAPOBIEGAĆ?

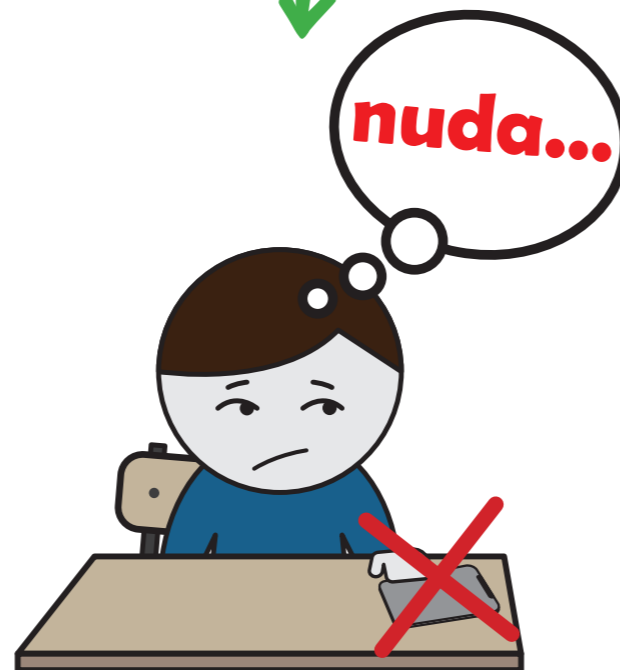
USTALENIE ZASAD KORZYSTANIA Z NARZĘDZI CYFROWYCH



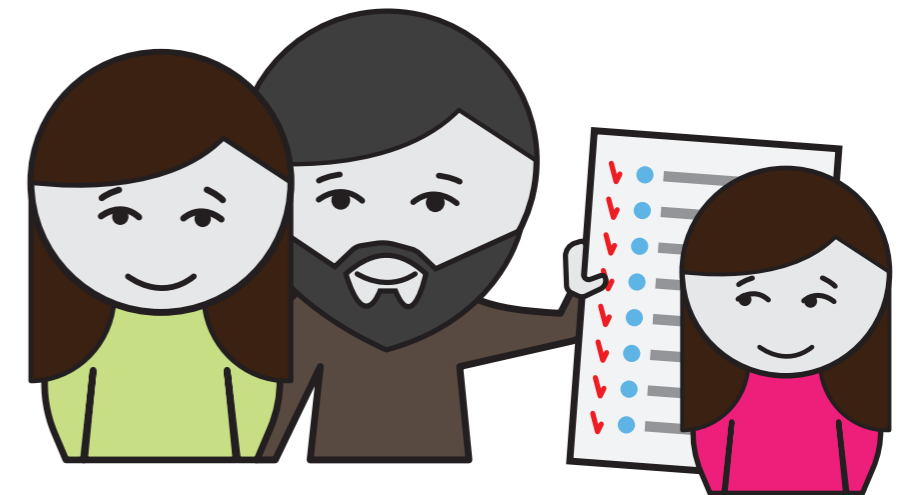
- zakaz używania elektroniki w nocy



- planowanie i kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem



- zakaz sięgania po smartfon dla zabicia nudy



- im starsze dziecko, tym ma mieć większy wpływ na ustalanie zasad
- zasady muszą obowiązywać wszystkich: zarówno dzieci jak i rodziców



Pierwszy smartfon dla dziecka:
od 13 r. ż.!

- mózg dziecka dopiero od 13 r. ż. staje się na tyle rozwinięty, że jest w stanie samodzielnie kontrolować korzystanie z narzędzi cyfrowych

