Mariusz Z. Jędrzejko

Agnieszka Taper

Cyberzaburzenia

ZJAWISKO – ROZWÓJ ZACHOWAŃ PROBLEMOWYCH – DIAGNOZA – DOMOWA PROFILAKTYKA

Technologie cyfrowe i mózg



Mózg potrójnie obciążony:

- płaty przednie – myślenie abstrakcyjne i poznawcze
- obszary pamięciowe
- kora wzrokowa.

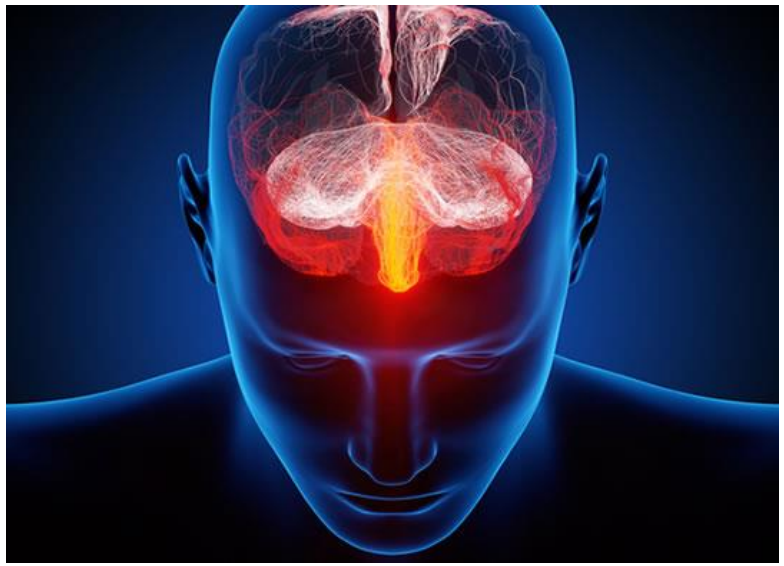
Technologie cyfrowe i mózg



Logiczna odpowiedź: po nauce przed ekranem, zmniejsz moje obciążenie

Cyberzaburzenia w dobie cyfrowej nauki – kontekst czasu pandemii

Długotrwałe przebywanie przed TC – – ryzyko przeciążenia cyfrowego



Ryzyko silnego pobudzania OUN ⬇

Ciągłe „doładowanie” dopaminą i serotoniną ⬇

Ciągła satysfakcja i nagrody ⬇

Przeciążenia somatyczne i psychiczne ⬇

Wynik: mózg uczy się pracy w środowisku silnego pobudzenia – to generuje napięcie

Co wiemy, co zweryfikowano
Dlaczego cyberzaburzenia a nie uzależnienia?

Alkoholik: nie może wrócić do alkoholu, hazardzista do hazardu

KLUCZOWA RÓŻNICA

Cyberzaburzony: może wrócić do konsoli, gier, Internetu, smartfona

(poprzez modelowanie dostępu)

Kiedy dzieci częściej się cyberzaburzają?

1. Oglądanie TV w wieku niemowlęcym i dzieciństwie
2. Gdy bawią się smartfonami, pilotami do TV, nadużywają cyberzabawek w wieku 0-3 lata





Kiedy dzieci częściej się cyberzaburzają?



3. Gdy TV jest „niańką”, gdy je karmimy przy TV lub innych urządzaniach multimedialnych
4. Gdy nie mają limitowanego dostępu do technologii cyfrowych w okresie dziecięcym i nastoletnim

Zachęcaj do ruchu i pracy intelektualnej zamiast TV

Kiedy dzieci częściej się cyberzaburzają?

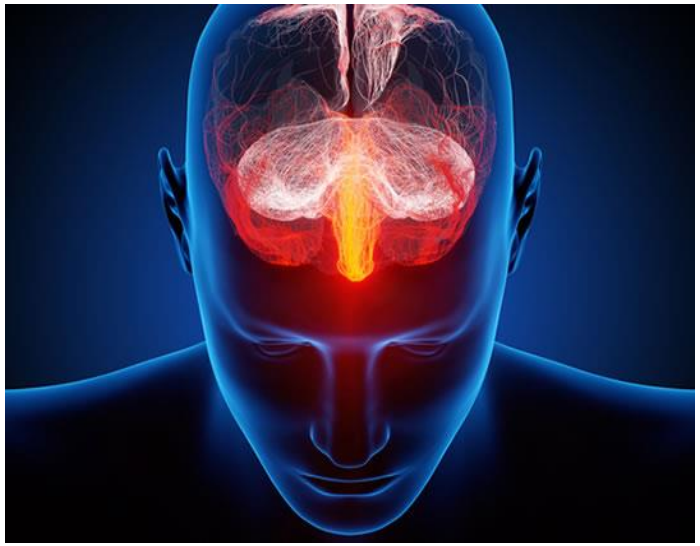


4. Brak ciszy nocnej
5. Brak programów kontroli rodzicielskiej na smartfonach
6. Korzystanie z multimediów w trakcie posiłków, toalety, oglądania TV, w podróży

Mózg także musi odpoczywać

Pobudzanie neuroprzekaźników przez TC

Uruchomienie układu przyjemności i nagrody → **P o d n i e c e n i e**



Dopamina →



Nastrój → **Endorfiny**

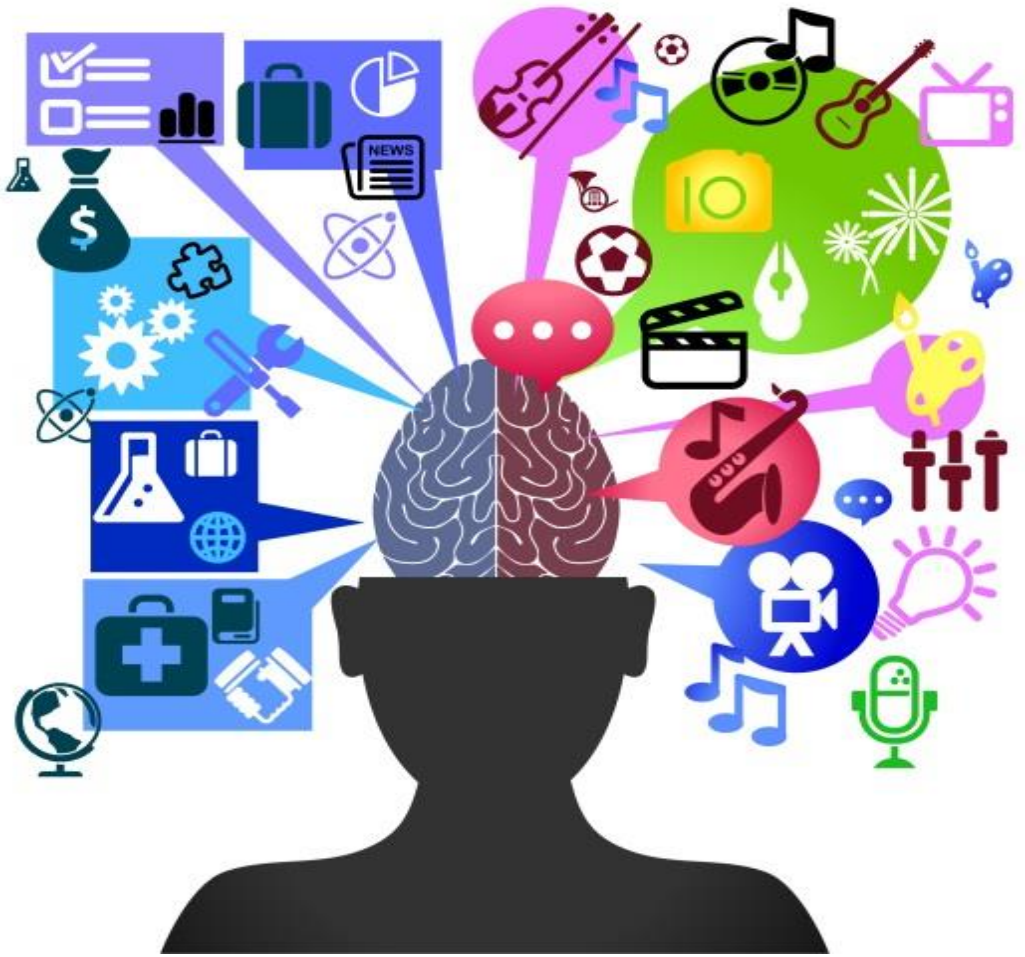
Serotonina (szczęście)

Jak to się dzieje…

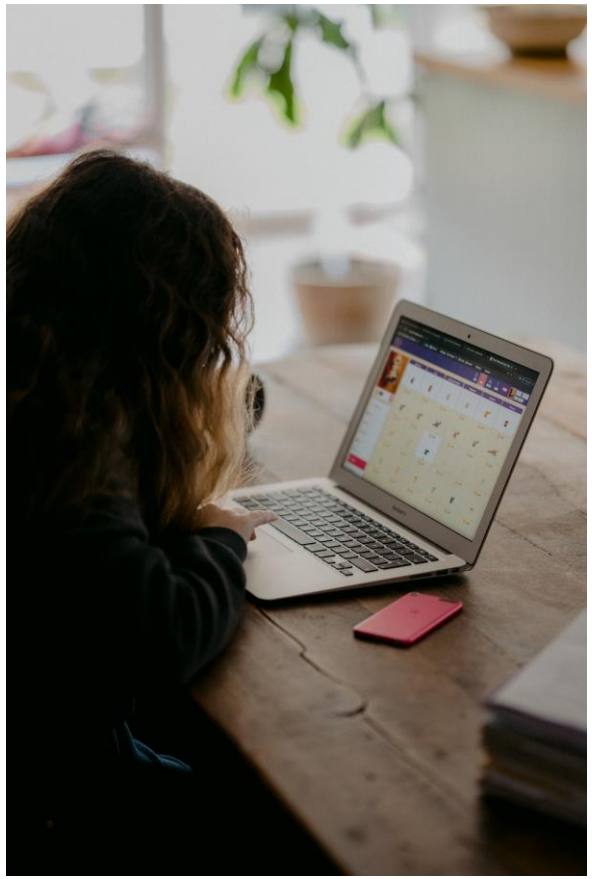
Popatrz i zapamiętaj

Obraz cyfrowy – trudność zapamiętania ogółu i szczegółów

Wniosek: mniej zapamiętujemy, gdy przekaz jest chaotyczny, niespójny



Optymalny kontakt dziecko – TC:



1. Do końca 3. roku życia **bez TV**
2. 0-3 lata – **minimalizacja cyberzabawek**
3. Do 14-15. roku życia do **21.00 koniec TC**
4. Nie używanie dwóch TC równocześnie
5. 5-12 lat **1-1,5h** dziennie (2 dni bez)
6. 13-15 lat **do 2-2,5h dziennie** (maks. 6 dni w tygodniu)
7. Wieczór-noc **bez TC**
8. Filtry na smartfonach i PC
9. Kontrakt cyfrowy z nastolatkiem

Co i jak robić - podpowiedzi



Wyluzować mózg

1. Wieczorem ok. 21.00 dziecko zostawia telefon u rodziców

Co i jak robić - podpowiedzi



Wyluzować mózg

1. Wieczorem ok. 21.00 dziecko zostawia telefon u rodziców

2. Nie ma kąpieli, toalety ze smartfonem

3. Zgasić światło ok. 22.00, u młodszych 0 21.30

Co i jak robić - podpowiedzi



Wyluzować mózg

4. Rano śniadanie bez smartfona
5. Nauka bez smartfona i bez muzyki

Co i jak robić - podpowiedzi



Wyluzować mózg

6. Po południu czas z technologiami cyfrowymi dopiero po odrobieniu lekcji i po spacerze

Co i jak robić - podpowiedzi



Wyluzować mózg

7. Posiłki bez TV i smartfonów

Co i jak robić - podpowiedzi

Instalujemy na telefonie program kontroli rodzicielskiej

Dbamy o spokojny i odpowiednio długi sen

Dbamy o to aby dziecko codziennie przebywało na dworze

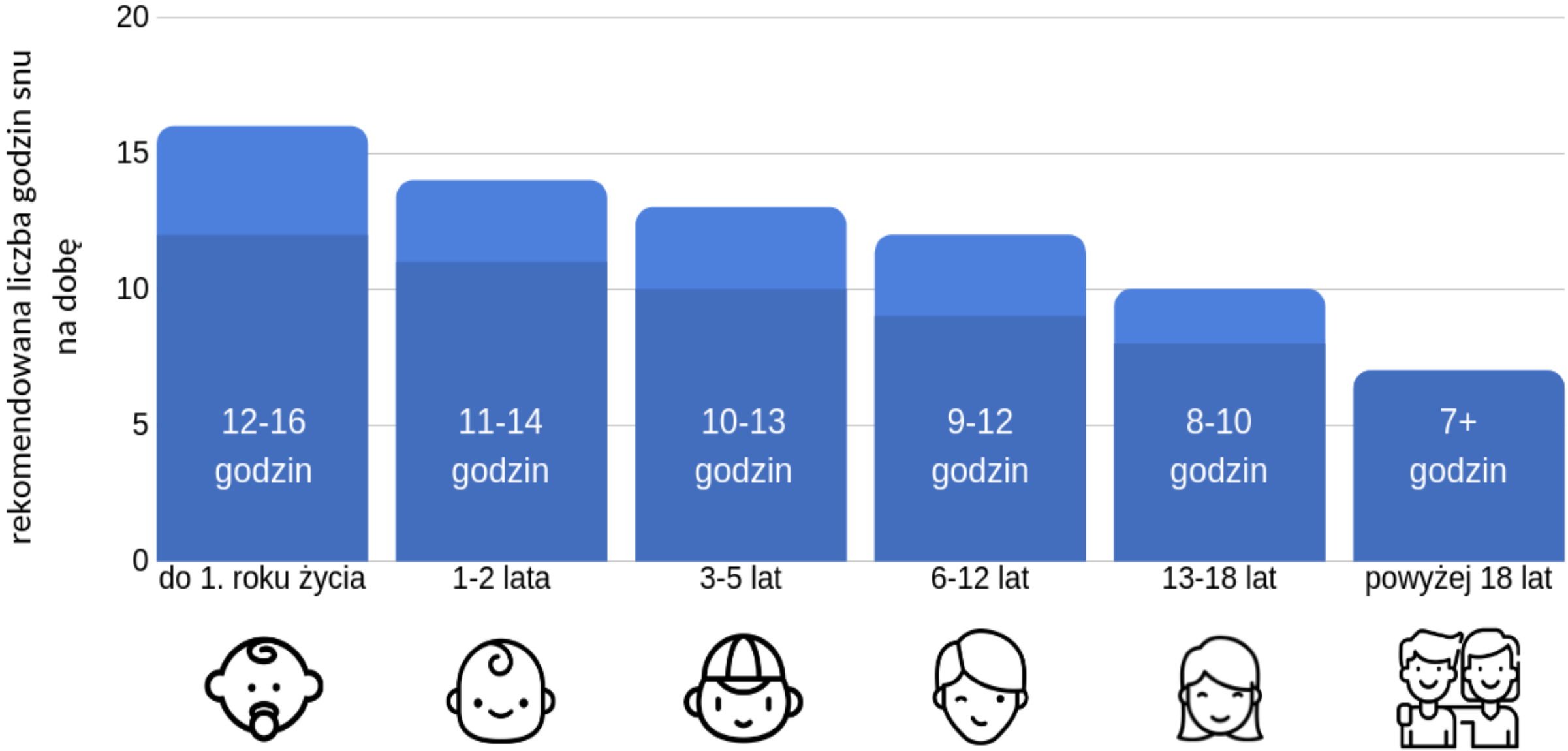


Telefon w nocy poza pokojem dziecka

Najpierw nauka, później rozrywka

Ile godzin snu w ciągu doby?

Według zaleceń American Academy of Sleep Medicine



Diagnozujemy trzy poziomy cyberzaburzeń

(są jednak płynne)



I poziom

- Dziecko-nastolatek ma **nieustannie przy sobie smartfon**
- Kiedy pojawi się sygnał z sieci dziecko **chce natychmiast odpowiedzieć**
- Na „Kasiu kolacja, obiad, śniadanie…" słyszymy „**Zaraz**".
- Dziecko-nastolatek **nieustannie używa smartfona**
- **W nocy** telefon jest przy dziecku
- **Korzystanie z urządzeń kończy się często po godzinie 21.00.**

Co warto zrobić?

1. Pobrać kontrakt cyfrowy:
www.bonumhumanum.pl
www.cps.edu.pl

2. Warto przeczytać:
(zamów na szkolenia@bonumhumanum.pl – cena z wysyłką 31,50 zł)

3. Kontakt przy problemach:
tel. 602-100-020

