

MARTA WITKOWSKA



FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE

NASK



OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA

Autor

Marta Witkowska

Redakcja językowa i korekta

Katarzyna Gańko, Diana Kania

Opracowanie graficzne i skład

Aneta Witecka

© NASK Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2021

ISBN: 978-83-65448-39-2

Zdjęcie na okładce: AdobeStock, © Fabio Principe

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – [Użycie niekomercyjne \(CC BY-NC\) 4.0 Międzynarodowe](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

NASK Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

MARTA WITKOWSKA

FOMO I PROBLEMOWE UŻYWANIE INTERNETU PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

BEZPIECZNI W SIECI Z OSE ● ● ●

NASK

ose OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA



SPIS TREŚCI

Wstęp.....	6
FOMO i nadużywanie telefonu.....	8
Na czym polega fonoholizm?	11
Skala problemu	12
Dlaczego nastolatki są podatne na FOMO?.....	14
Wpływ FOMO i nadużywania telefonów na funkcjonowanie nastolatków	15
Czy mój uczeń ma wysokie FOMO i nadużywa telefonu?	21
Nadużywanie internetu i gier	23
Co wiemy z badań?	23
Czy mój uczeń problemowo używa internetu i gier?.....	26
Smartfon w szkole	30
Zarządzanie czasem ekranowym	34
Zdrowe cyfrowe nawyki	34
„Weź to wyłącz”, czyli pułapki, których warto unikać	43
Profilaktyka e-uzależnień i działania interwencyjne w szkole	45
Gdzie szukać pomocy?	49
Przydatne strony	51
Bibliografia	52
Jak bardziej efektywnie zarządzać swoim czasem przed ekranem? Kilka strategii na dobry początek.....	54

WSTĘP

Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) to realizowany przez NASK program, który daje szkołom w całej Polsce możliwość podłączenia szybkiego, bezpłatnego i bezpiecznego internetu. Dodatkowo towarzyszą mu działania edukacyjne dla nauczycieli oraz uczniów i rodziców, które promują zasady mądrego, odpowiedzialnego korzystania z internetu i technologii cyfrowych. Cykl „Bezpieczni w sieci z OSE” porusza ważny temat powszechnych wśród młodzieży cyberzagrożeń i niebezpiecznych zachowań w sieci. Jednym z nich jest nadmierne korzystanie z telefonu, internetu, mediów społecznościowych i gier cyfrowych.

Czas, jaki młodzi ludzie spędzają w internecie, stale się wydłuża, a cyfrowa inicjacja ma miejsce coraz wcześniej. Dla dzieci i nastolatków świat online nie jest mniej rzeczywisty od tego, który istnieje poza siecią. Wirtualna rzeczywistość stanowi dziś istotny dla nich punkt odniesienia w kształtowaniu norm i aspiracji. To naturalna przestrzeń, w której młodzi zdobywają informacje i nawiązują relacje. Większość z nich nie wyobraża sobie codziennego życia bez podłączenia do sieci. Tak intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych coraz częściej niepokoi nie tylko dorosłych, ale również samych uczniów. Dostrzegają oni stale rosnącą, silną zależność od urządzeń cyfrowych, która powoduje różnego rodzaju problemy (m.in. w sferze zdrowotnej) i utrudnia ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem. Prawie 65% nastolatków uważa, że powinno rzadziej używać smartfona, a jednocześnie co piątą z nich deklaruje, że „nic nie jest tak przyjemne, jak korzystanie z telefonu” (Lange, 2021).

Zbytne przywiązanie do urządzeń cyfrowych z dostępem do sieci wpływa negatywnie na nastolatków. Nie tylko powoduje skrajne emocje i dolegliwości fizyczne, ale też rzutuje na jakość życia, relacji, codzienne obowiązki i naukę. Choć większość czasu online uczniowie spędzają poza szkołą, narastające trudności związane z używaniem urządzeń cyfrowych, nadużywaniem internetu i gier będą widoczne w klasie i na szkolnym korytarzu. Z tym problemem mierzą się więc nie tylko rodzice, ale też nauczyciele, pedagodzy, psychologowie szkolni. Kolejna publikacja

z serii „Bezpieczni w sieci z OSE” powstała właśnie z myślą o osobach zaangażowanych w edukację i proces wychowawczy dzieci i młodzieży. Mamy nadzieję, że poradnik stanie się przydatnym narzędziem do rozpoznania problemu i przeciwdziałania jego skutkom.

W poradniku znajdziecie praktyczne porady i wskazówki, jak rozmawiać z uczniami na temat nadmiernego korzystania ze smartfonów i internetu oraz jak pomóc im kształtować zdrowe cyfrowe nawyki. Przyjrzyście się problemowi nadużywania nowych technologii – skali zjawiska, konsekwencjom, jakie powoduje, dowiedcie się, które sygnały powinny wzbudzić Wasz niepokój i jakie kroki możecie podjąć w takiej sytuacji.



FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

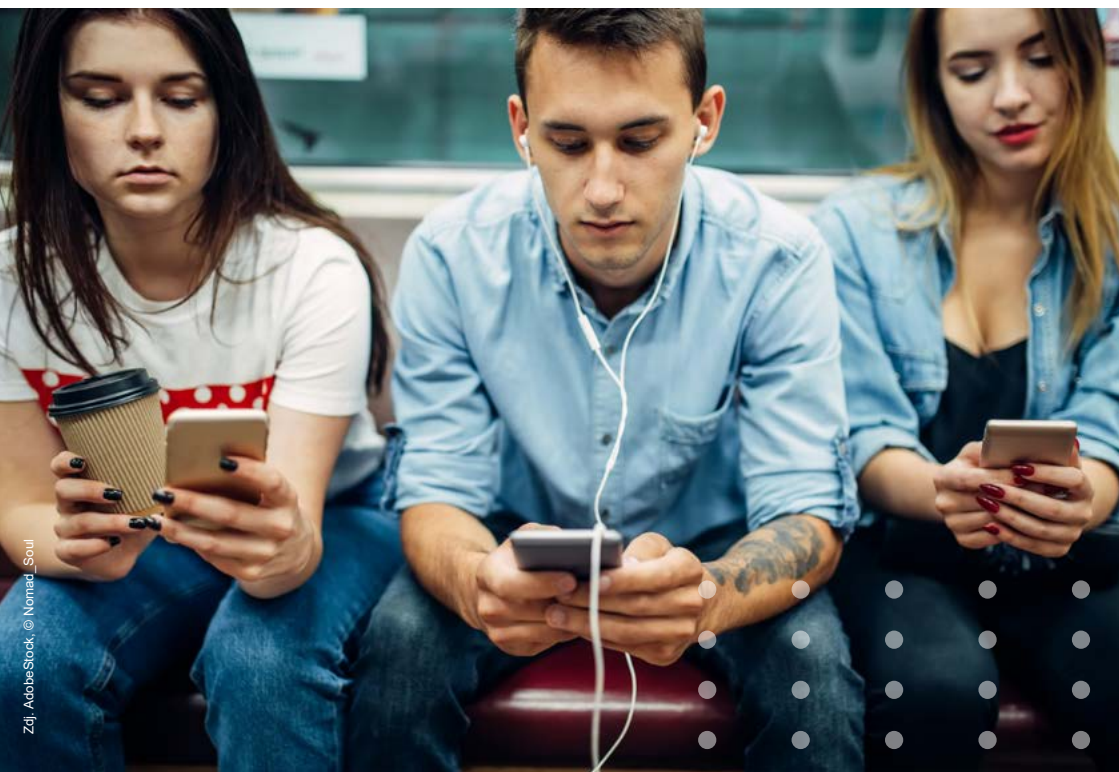
FOMO (ang. *Fear Of Missing Out*) badacze definiują jako lęk przed odłączeniem, utratą stałego kontaktu z innymi, obawę, że coś bardzo istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online. Jesteśmy już na stałe silnie związani z mediami społecznościowymi, które dzień za dniem dostarczają nam ogromnych ilości informacji. Chcemy i niejako jesteśmy zobowiązani do ciągłego aktualizowania swojego statusu, a także... stanu swojej wiedzy. Nietrudno o przekonanie, że każde odłączenie od internetu, odłożenie smartfona, wylogowanie z serwisu społecznościowego spowoduje nagłe i bezpowrotne wypadnięcie z obiegu.

FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale najczęściej pojawia się u nastolatków. Potrzeba pozostawania „w kontakcie” z rówieśnikami, bycia na bieżąco z tym, co dzieje się w ich życiu, jest niezwykle istotna w okresie dorastania. To właśnie młodzi ludzie bardzo intensywnie używają serwisów społecznościowych i komunikatorów – zakładają na nich średnio trzy lub cztery konta (Dębski, Bigaj, 2019). Tylko 0,7% młodych badanych stwierdza, że nie korzysta z mediów społecznościowych (Lange, 2021).

Termin FOMO, zaproponowany już w latach 90. przez badacza i stratega marketingowego Dana Hermana, początkowo nie był kojarzony z internetem. Jednak wraz z dynamicznym rozwojem mediów społecznościowych i nowych technologii zaczęto przykładać większą wagę do lęku przed odłączeniem, dostrzegając jego negatywny wpływ na nasze psychologiczne funkcjonowanie. FOMO wiązane jest z problemowym używaniem internetu, a w szczególności z uzależnieniem od urządzeń cyfrowych z dostępem do sieci. W polskich badaniach zauważa się, że osoby charakteryzujące się wysokim FOMO znacznie częściej narażone były na rozwinięcie choroby cywilizacyjnej, jaką jest uzależnienie od internetu. Tendencja ta była dostrzegana szczególnie wśród młodszej grupy badanych (15–19 lat). W porównaniu do innych internautów pozostawali oni online częściej i dłużej niż zamierzali, niejednokrotnie też internet był dla nich ucieczką od negatywnych emocji (Jupowicz-Ginalska i in., 2019).

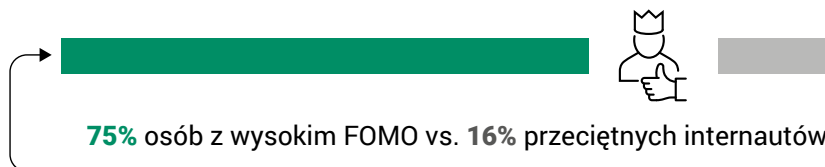
Wysoki poziom FOMO to przede wszystkim:

- ☛ Obawa, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, które mnie omijają.
- ☛ Poczucie niepokoju, gdy nie wiem, co robią moi znajomi, obawa, że przeoczę zaplanowane lub spontanicznie zorganizowane spotkanie.
- ☛ Przymus bycia na bieżąco z relacjami znajomych w mediach społecznościowych, potrzeba ciągłego sprawdzania, co robią.
- ☛ Lęk przed „wypadnięciem z obiegu” – brakiem wiedzy o tym, co aktualnie jest dla moich znajomych ważne, o czym dyskutują, co ich bawi. Obawa przed utratą „wspólnego języka”.
- ☛ Potrzeba relacjonowania online głównie pozytywnych wydarzeń ze swojego życia.
- ☛ Reagowanie na każdy sygnał smartfona, natychmiastowe sprawdzanie powiadomień.
- ☛ Niepokój i dyskomfort w sytuacji, w której urządzenie czy aplikacja nie są dostępne. Potrzeba posiadania smartfona zawsze w zasięgu ręki.

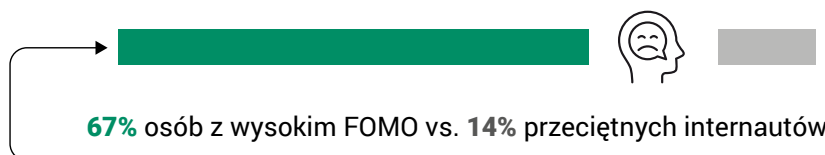


Mam FOMO, więc...

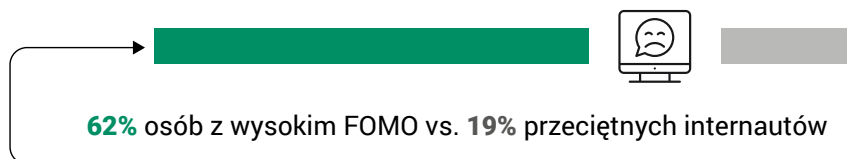
Boję się, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń niż ja



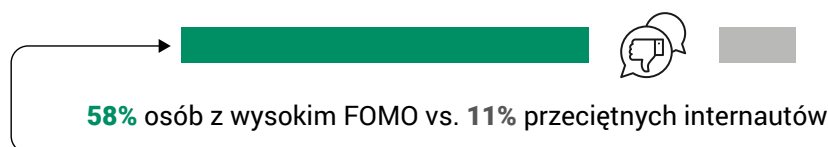
Martwię się, gdy dowiaduję się, że moi znajomi bawią się beze mnie



Martwię się, gdy przeoczę spotkanie planowane przez moich znajomych



Niepokoi mnie, gdy nie wiem, jakie plany mają moi znajomi



Źródło: Jupowicz-Ginalska i in., 2019

NA CZYM POLEGA FONOHOLIZM?

W dzisiejszych czasach trudno wyobrazić sobie życie bez telefonu. Choć na co dzień smartfon znacznie ułatwia nam życie, to jego zbyt intensywne używanie może stać się poważnym zagrożeniem. Fonoholizmem nazywamy **nałogowe korzystanie z telefonu/smartfona**. Jak rozpoznać, czy jesteśmy uzależnieni od urządzenia, które praktycznie zawsze jest w naszym zasięgu?

Nałogowe używanie to stan, w którym nie możemy już normalnie funkcjonować bez telefonu: nie wyobrażamy sobie, że moglibyśmy go gdzieś zostawić nawet na chwilę, nieustannie musimy czuć go pod ręką, słyszeć powiadomienia. Smartfon pozostaje włączony przez 24 godziny na dobę, nie rozstajemy się z nim nawet podczas snu. Kiedy nie możemy odebrać połączenia, telefon znika nam z oczu, tracimy zasięg lub wyczerpuje się bateria, pojawia się irytacja, rozdrażnienie, rośnie napięcie, nie możemy się uspokoić. Odruchowo sięgamy po telefon, a korzystając z niego, nie mamy kontroli nad upływającym czasem.

Fonoholizm może dotknąć osoby w różnym wieku. Podobnie jak w przypadku FOMO na uzależnienie od smartfona narażona jest jednak szczególnie młodzież – w nieco większym stopniu dziewczęta (Dębski, 2017; Lange, 2021). Nadużywanie telefonu, tak jak każda inna nałogowa czynność, niesie za sobą wiele negatywnych skutków: może powodować problemy ze snem i koncentracją, izoluje od innych, silnie nas absorbuje, przez co rezygnujemy z aktywności fizycznej i hobby, ponieważ brakuje na nie czasu. Uzależnieniu towarzyszy przymus korzystania z urządzenia, nawet gdy jest się przemęczonym i znudzonym. Telefon staje się „kotwicą”, a poczucie bezpieczeństwa zaczyna zależeć od naładowanego smartfona z dostępem do internetu. Jego brak może wywołać nawet atak paniki.

25% badanych nastolatków postrzega siebie jako fonoholików. Jeden na dziesięciu przyznaje, że korzysta z telefonu prawie cały czas. Połowa z nich deklaruje, że jeśli przebudzi się w nocy – sięga po smartfona (Dębski, Bigaj, 2019).

SKALA PROBLEMU

FOMO dotyczy znacznej liczby polskich internautów – **już 14% z nich charakteryzuje się wysokim poziomem FOMO**, a kolejne 67% doświadcza go w średnim nasileniu. Z badań wynika również, że młodzi internauci, najczęściej spośród wszystkich grup badanych, odczuwają **wysokie natężenie FOMO – prawie co czwarty nastolatek i co piąty młody dorosły**. Wysokie FOMO nieco częściej dotyka mężczyzn niż kobiet (17% vs. 11%), (Jupowicz-Ginalska i in., 2019).

FOMO wśród polskich internautów

14% internautów doświadcza wysokiego FOMO;
67% – średniego nasilenia FOMO; 19% – niskiego FOMO.

W najmłodszej grupie (15–19 lat) **23%** badanych doświadcza wysokiego poziomu FOMO.

Źródło: Jupowicz-Ginalska i in., 2019

Co czwarty nastolatek czuje się przeciążony nadmiarem informacji docierających do niego przez internet, a jeden na trzech ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych (Dębski, Bigaj, 2019). Młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu przed ekranem, dostrzegają jednak problem związany z nadmiernym korzystaniem ze smartfona.

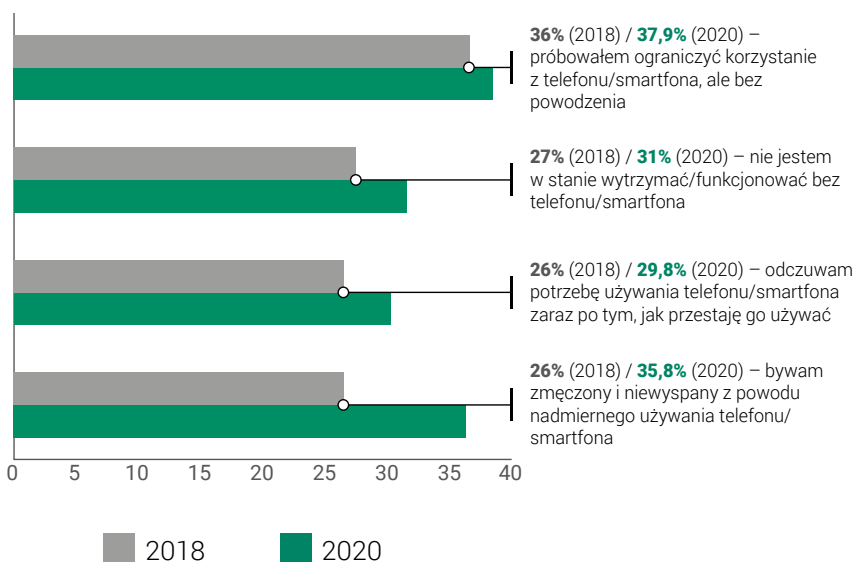
Ponad połowa nastolatków zauważa, że używa telefonu/smartfona dłużej niż zamierzała, a co trzeci czuje potrzebę sięgnięcia po telefon natychmiast po tym, jak go odłoży. Jednocześnie **ponad 30% polskich nastolatków deklaruje, że ich życie bez smartfona byłoby puste**, a więcej niż co szósty (16,3%) twierdzi, że możliwość używania telefonu jest dla niego ważniejsza niż potencjalne szkody tym wywołane (Lange, 2021).

Badacze szczególnie podkreślają fakt, że młodzi coraz częściej zwracają się w kierunku znajomości nawiązanych i utrzymywanych w sieci. Co piąty nastolatek deklaruje, że wirtualni znajomi rozumieją go

lepiej niż przyjaciele z realnego świata i to właśnie z nimi jego relacje są bardziej zażyłe. Co dziesiąty woli komunikować się z kolegami i koleżankami za pomocą telefonu, niż spędzać w ich towarzystwie czas offline.

Młodzi przyznają, że intensywne używanie telefonu/smartfona ma swoją cenę. Prawie czterech na dziesięciu nastolatków (36%) zauważa zmęczenie i niewyspanie spowodowane nadmiernym korzystaniem z urządzeń mobilnych, niemal co trzeci z nich (28,5%) zwraca uwagę na dolegliwości somatyczne, takie jak zawroty głowy, pogorszenie wzroku, a więcej niż co szósty (17,6%) odczuwa bóle w nadgarstku czy karku. Jednocześnie aż **jedna piąta nastolatków mówi wprost: „nic nie jest tak przyjemne, jak korzystanie z telefonu”** (Lange, 2021).

Nastolatki i używanie smartfona – porównanie wyników badań „Nastolatki 3.0” z 2018 i 2020 r.



Źródło: Bochenek, Lange, 2019; Lange, 2021

DLACZEGO NASTOLATKI SĄ PODATNE NA FOMO?

Naturalną potrzebą rozwojową młodych osób jest pragnienie akceptacji i przynależności do grupy rówieśniczej. Niegdyś nastolatki nawiązywały kontakty z przyjaciółmi, spotykając się w realnym świecie. W zamkniętym gronie osób można było poznać czyjeś sekrety, wyrazić własne poglądy czy dać upust emocjom. Dziś młodzi ludzie nie muszą wychodzić z domu, aby porozmawiać ze znajomymi lub wymienić się opiniami. Mają do dyspozycji smartfony, internet i media społecznościowe, za pomocą których mogą być stale w kontakcie – z każdego miejsca i o każdej porze dnia.

Pokusa, by być na bieżąco z informacjami o tym, co w danej chwili robią ich przyjaciele, jest silna, a uleganie jej pozwala poczuć, że jest się ważną częścią grupy. Niestety, liczba przekazywanych newsów oraz tempo, z jakim się pojawiają posty, zdjęcia, relacje i wiadomości, zmusza młodych ludzi, którzy nie chcą wypaść z obiegu, do ciągłego bycia online. Paradoksalnie smartfon – będący przecież oknem na świat – zamyka nas w klatce szkodliwych nawyków i przyzwyczajeń.



WPŁYW FOMO I NADUŻYWANIA TELEFONÓW NA FUNKCJONOWANIE NASTOLATKÓW

Samooceńca

Wysoki poziom FOMO wiąże się często ze zwiększonymi obawami dotyczącymi własnej atrakcyjności towarzyskiej i przekonaniem, że życie innych osób – w szczególności to obserwowane w sieci – jest bardziej interesujące i bogatsze w doświadczenia. Przeglądanie starannie wyselekcjonowanych, pozowanych, często upiększanych przy użyciu filtrów internetowych relacji przyjaciół, znajomych oraz obserwowanych idoli nasila w nastolatku poczucie niższości i nieadekwatności. Świat w mediach społecznościowych jest niczym filmowy zwiastun: pełen najlepszych ujęć, najbardziej intrygujących scen, pozytywnych zdarzeń i dobrej zabawy w otoczeniu ważnych osób. Jeśli pojawiają się w nim trudne emocje czy sytuacje, to zazwyczaj również przedstawiane są w atrakcyjny sposób.

Im częściej zanurzamy się w wykreowanym świecie, w tym większym stopniu uznajemy go za coś prawdziwego, normalnego. W tę pułapkę wpadają nastolatki. W porównaniu z idealnymi zdjęciami i perfekcyjnymi opisami obserwowanych osób ich własne życie sprawia wrażenie nudnego, mało ciekawego, pozbawionego treści i pomysłu. Rzeczywistość online jest nie tylko ciekawsza niż cokolwiek, czego nastolatek doświadcza na co dzień, ale ustanawia również dla niego punkt odniesienia. Niestety, to porównanie z wykreowanym, wirtualnym światem zawsze wypada na niekorzyść nastolatka, który zaczyna się czuć wykluczony i odrzucony. Aby nie wypaść z obiegu, mieć poczucie przynależności do grupy, próbuje dorównać obserwowanym znajomym. Jego samoocena zaczyna być coraz bardziej zależna od reakcji, z jakimi spotyka się jego aktywność w sieci. Młodzi ludzie przyznają, że korzystanie z niektórych serwisów społecznościowych, głównie tych, które opierają się na prezentowaniu wystylizowanych zdjęć – takim medium w szczególności jest Instagram – ma negatywny wpływ na ich samoocenę (Royal Society for Public Health, 2017).

Poczucie akceptacji oraz przynależność do grupy rówieśniczej nastolatek zaczyna oceniać na podstawie liczby lajków, udostępnień,

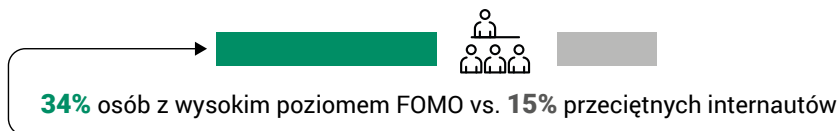
obserwujących i komentarzy pod treściami, które publikuje w social mediach. Wysoki poziom FOMO może więc wpływać na decyzje młodej osoby w sieci. Nierzadko uzależnia ona udostępnianie informacji o sobie od popularności, jaką może dzięki temu zyskać wśród internetowych znajomych, a także tego, w jakim stopniu „pasuje” do zainteresowań grupy. Lęk przed wypadnięciem z obiegu może skłaniać do impulsywnego publikowania zdjęć w sieci, oversharingu, czyli nadmiernego dzielenia się informacjami o sobie, czy nierozważnego nawiązywania kontaktów online.

Skrajne emocje i dolegliwości fizyczne

FOMO wiązane jest przez wielu badaczy z obniżonym dobrostanem psychicznym, niższą samooceną, mniejszą satysfakcją z własnego życia i większym poczuciem samotności. Mocne zaabsorbowanie relacjami innych i analizowanie informacji udostępnianych przez nich w mediach społecznościowych budzi przekonanie, że rówieśnicy czy idole mają lepsze, ciekawsze, bogatsze w doświadczenia życie. Takie myślenie jest z kolei przyczyną dyskomfortu, zazdrości, lęku przed oceną innych, może też prowadzić do pojawienia się obawy przed odrzuceniem, a w efekcie – wycofania się z relacji z rówieśnikami (Fumagalli i in., 2021). Ciągłe podglądanie w sieci życia innych i bycie stale obserwowanym wywołuje w nastolatkach skrajne emocje. Pozytywne komentarze i liczny odzew ze strony znajomych na zamieszczone na profilach treści mogą dawać poczucie ekscytacji, a brak zainteresowania lub negatywne komentarze – rodzić przekonanie o odrzuceniu i wyobcowaniu.

Jak czują się nastolatki z FOMO bez dostępu do mediów społecznościowych?

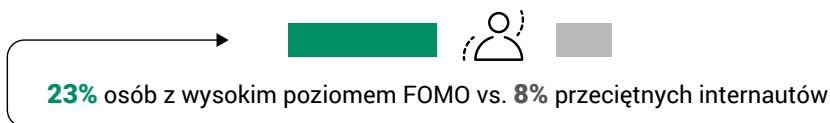
Nudzę się, mam wrażenie, że wypadam z obiegu



Czują się samotny



Dokuczają mi nudności, zawroty głowy, bóle brzucha



Źródło: *Jupowicz-Ginalska i in., 2018*

Im więcej czasu spędzamy z urządzeniem cyfrowym, tym mniej mamy ruchu. Wielogodzinne wpatrywanie się w ekran, szczególnie smartfona, wiąże się również z długotrwałym pochyleniem głowy do przodu. Lekarze już od kilku lat zwracają uwagę na specyficzny zespół bólów, charakteryzujący się bólami karku, barków, głowy, okolicy międzyłopatkowej. Choć nie jest on ujęty w żadnej klasyfikacji chorób, występuje najczęściej jako konsekwencja przyjmowania nieprawidłowej postawy ciała podczas korzystania z urządzeń mobilnych.

Kenneth Hansraj, amerykański chirurg ortopeda, jako pierwszy nazwał dolegliwości bólowe związane z przyjmowaniem nieprawidłowej postawy ciała podczas korzystania z urządzeń mobilnych. Określił je jako **syndrom esemesowej szyi** (lub szyi smartfonowej). Przy wyprostowanej pozycji kręgosłup amortyzuje ok. 5 kg (tyle przeciętnie waży głowa dorosłego człowieka). Już przy 15-procentowym pochyleniu głowy do przodu nacisk na kręgosłup wzrasta do ponad 12 kg, a przy 60-procentowym – do przeszło 27 kg. Codzienna dwugodzinna sesja ze smartfonem w pochylonej pozycji naraża nasz kręgosłup na 730 godzin ponad dwukrotnie większego obciążenia kręgosłupa rocznie. Przeciętny nastolatek jest w internecie prawie pięć godzin dziennie, w weekendy ponad sześć, korzystając w przeważającej części z urządzeń mobilnych.

Utrata prywatności i szkody dla wizerunku

FOMO wiąże się również z ryzykiem upubliczniania przez nastolatki zbyt wielu prywatnych informacji o sobie. Przymus pozostawania w kontakcie, potrzeba zdobywania większej liczby lajków i komentarzy oraz obawa przed odrzuceniem ze strony „bardziej atrakcyjnych rówieśników” mogą prowadzić do podejmowania przez nastolatka ryzykownych decyzji i zachowań. Dążenie do pozyskania większej liczby znajomych/kontaktów to często powód rezygnacji z ustawień prywatności. Ponadto nieodparta chęć zaprezentowania się może skutkować udostępnieniem materiałów, które narażą reputację młodych ludzi na szwank, np. intymnych zdjęć czy filmów.

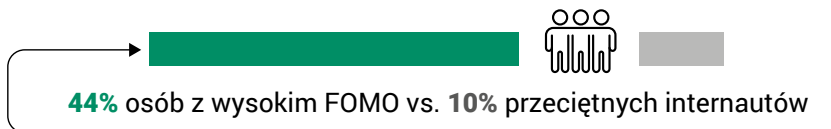
„Bycie na bieżąco” – codzienne problemy

Nastolatki, które odczuwają wysokie FOMO, korzystają z mediów społecznościowych znacznie intensywniej niż ich rówieśnicy, częściej posiadają też więcej niż jeden profil. **Prawie trzy czwarte młodych ludzi zastanawia się, czy „bycie na bieżąco” nie zabiera im za wiele czasu – w porównaniu z jedynie co piątym przeciętnym użytkownikiem sieci wahającym się, czy internet nie pochłania go zbyt mocno** (Jupowicz-Ginalska i in., 2018). Przymus ciągłego kontrolowania tego, co dzieje się online, skutecznie rozprasza. Nieustanne sprawdzanie informacji pojawiających się w internecie nie pozwala skoncentrować się na bieżących czynnościach, sprawia, że nastolatki nie kończą zadań lub odkładają je na później. Potrzeba posiadania smartfona stale w zasięgu ręki może powodować uzależnienie od telefonu, a nawet bezpośrednio narażać na niebezpieczeństwo.

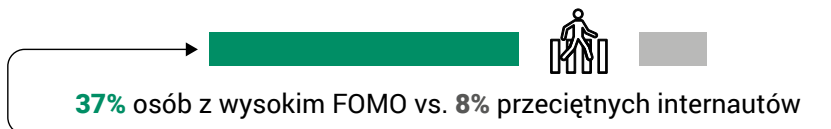
FOMO wpływa również na jakość relacji międzyludzkich. Osoby z wysokim lękiem przed odłączeniem mają tendencję do częstszego ignorowania i lekceważenia osób wokół, zajmują się bowiem głównie swoim smartfonem. Zjawisko to nazywamy *phubbingiem* (połączenie angielskich słów *phone* – telefon i *snubbing* – lekceważenie, odrzucenie). Takie zachowania są najczęstsze wśród młodych użytkowników sieci – robi tak 47% badanych w wieku 15–19 lat. Skoro smartfon oferuje stały dostęp do informacji, zmniejszając obawy przed wypadnięciem z obiegu, to potrzeba korzystania z niego jest silniejsza od bycia „tu i teraz” podczas spotkania, przestrzegania zasad *savoir vivre*’u czy zadbania o własne bezpieczeństwo (Jupowicz-Ginalska i in., 2019).

Wchodzę na serwisy społecznościowe:

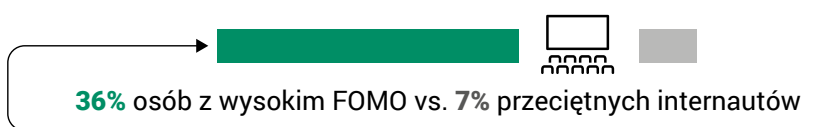
Podczas spotkań z bliskimi



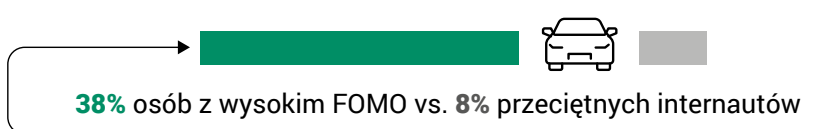
Przechodząc przez ulicę



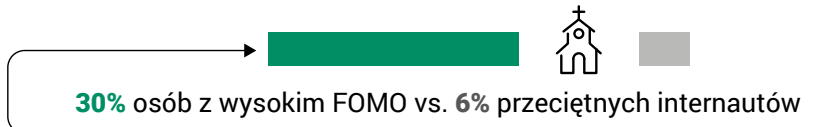
W teatrze lub w trakcie seansu kinowego



Prowadząc samochód



W trakcie nabożeństwa



Źródło: Jupowicz-Ginalska i in., 2019

Intensywne korzystanie z serwisów społecznościowych, najczęściej za pośrednictwem smartfona, ma również negatywny wpływ na sen. Nastolatek nie jest w stanie nawet na chwilę odłożyć telefonu, korzysta z niego do późna, a statusy znajomych sprawdza przez całą dobę. Takie zachowania prowadzą do chronicznego niewyspania. Co trzeci nastolatek celowo budzi się w nocy, żeby sprawdzić powiadomienia na profilu w mediach społecznościowych! (Royal Society for Public Health, 2017).



CZY MÓJ UCZEŃ MA WYSOKIE FOMO I NADUŻYWA TELEFONU?

Większość nastolatków korzysta z serwisów społecznościowych i spędza sporo czasu przed ekranem urządzeń mobilnych. Smartfon służy – nie tylko młodym – zarówno do rozrywki i utrzymywania kontaktów ze znajomymi, jak i sprawnego oraz szybkiego załatwiania wielu spraw. Coraz częściej to w telefonie uczeń ma legitymację, płaci nim też zbliżeniowo w sklepie. Z drugiej strony natychmiastowy dostęp do informacji, różnorodność funkcji, jakie oferuje smartfon, oraz liczba dostępnych aplikacji i serwisów mogą przytłaczać, skutecznie pochłaniając czas. Intensywne używanie nie musi jednak oznaczać nadużywania. Jak zatem rozpoznać u ucznia FOMO i dostrzec symptomy uzależnienia od telefonu?

Zwróć uwagę na:

- ➡ rozdrażnienie, niemożność znalezienia sobie miejsca, skargi na poczucie pustki i nudę w sytuacjach, kiedy telefon milczy albo uczeń nie ma możliwości korzystania z niego; wahania nastroju zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci;
- ➡ wypowiedzi ucznia świadczące o narastającym poczuciu nieatrakcyjności towarzyskiej, przekonaniu o gorszym, uboższym życiu niż to, które mają znajomi obserwowani w sieci;
- ➡ przymus posiadania telefonu stale w zasięgu ręki, noszenie go ze sobą wszędzie, automatyczne sięganie po telefon bez konkretnego powodu;
- ➡ niemożność wyłączenia telefonu choćby na chwilę, reagowanie frustracją, lękiem (a nawet paniką) w sytuacji, kiedy wyładowuje się bateria lub zasięg jest słaby;
- ➡ rozdrażnienie, złość, a nawet agresja w momencie, gdy uczeń jest zmuszony rozstać się z telefonem choć na krótką chwilę;
- ➡ uspokajanie się obecnością smartfona, ciągłe trzymanie go w ręce, sprawdzanie, czy jest w kieszeni, odblokowywanie, bezwiedne scrollowanie po to, aby się rozluźnić;
- ➡ natychmiastowe reagowanie na każdy dźwięk dobiegający z telefonu, nawet w sytuacjach, które temu nie sprzyjają (np. w trakcie lekcji, podczas przechodzenia przez ulicę, w teatrze lub kinie itp.), a także przerywanie wykonywanych właśnie czynności po usłyszeniu powiadomienia;

- ☛ brak kontroli nad upływającym czasem, niemożność powstrzymania się od korzystania z telefonu, nawet jeśli naraża to ucznia na przykre konsekwencje;
- ☛ nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi; senność, zgłaszanie problemów ze snem związanych z intensywnym użytkowaniem smartfona;
- ☛ poczucie przeciążenia informacjami, trudność z odnalezieniem kluczowych informacji, chaos informacyjny;
- ☛ łamanie ustalonych zasad związanych z korzystaniem z telefonu w szkole, ukrywanie czasu, jaki uczeń realnie spędza przed ekranem, konflikty wywołane użytkowaniem smartfona.



NADUŻYWANIE INTERNETU I GIER

Zarówno nadużywanie telefonu, jak i internetu czy gier cyfrowych można zaliczyć do coraz częściej występujących uzależnień behawioralnych, czyli uzależnień od czynności – w tym przypadku wykonywanych za pomocą nowych technologii. Nałogowemu korzystaniu z sieci mogą towarzyszyć też inne zachowania problemowe, np. hazard online, zakupoholizm lub nałogowe oglądanie internetowej pornografii. W poradniku skoncentrujemy się jednak na nadmiernym korzystaniu z telefonu, internetu i gier komputerowych.

Nadużywanie internetu, problemowe użytkowanie internetu, uzależnienie od internetu, gier, sieciorolizm, e-uzależnienia czy opisany wcześniej fonoholizm (uzależnienie od telefonu) – wszystkie te określenia opisują zespół czynności nałogowych o wspólnych cechach, takich jak:

- wewnętrzny przymus wykonywania określonych czynności, np. scrollowanie mediów społecznościowych, granie w grę komputerową;
- uporczywe powtarzanie tych czynności, nawet jeśli nam szkodzą, np. prowadzą do wyczerpania, zaniedbywania innych sfer życia, narażają na ponoszenie znacznych kosztów itp.;
- nieudane próby kontrolowania lub zakończenia tych czynności – przerwa w ich wykonywaniu powoduje pojawienie się przykrych stanów psychicznych oraz często dolegliwości fizycznych, a ponowienie daje poczucie ogromnej ulgi.

CO WIEMY Z BADAŃ?

Edukacja zdalna sprawiła, że czas, który uczniowie spędzają w sieci, znacznie się wydłużył. Badanie „Nastolatki 3.0”, przeprowadzone w 2020 r., pokazuje, że **przeciętny nastolatek jest online średnio 4 godziny i 50 minut dziennie** – nie włączając w to lekcji organizowanych za pośrednictwem internetu. W poprzednich edycjach badania czas ten wynosił odpowiednio 4 godziny i 12 minut w 2018 r. oraz 3 godziny i 40 minut w 2016 r. Na średni czas spędzany z urządzeniem cyfrowym znacznie wpłynęła nauka zdalna – u niektórych badanych wydłużył się on nawet do **ok. 12 godzin dziennie** (Lange, 2021).

Średni czas spędzany online przez nastolatki (dziennie)



W czasie lekcji online
7 godzin i 41 minut



W czasie wolnym
4 godziny i 50 minut



W dni wolne od zajęć
szkolnych
6 godzin i 10 minut

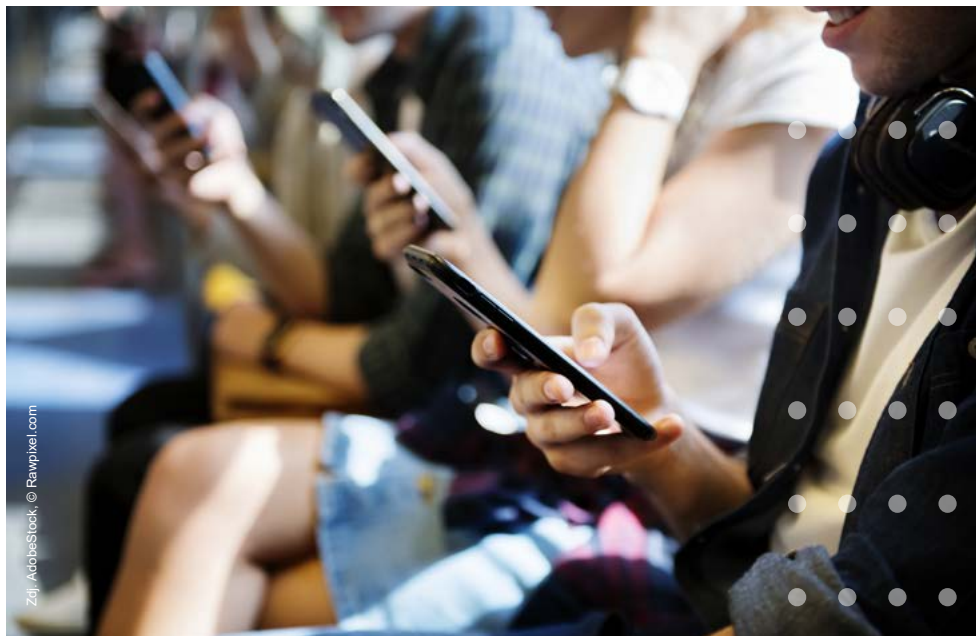
Źródło: Lange, 2021

Co dziesiąty uczeń przebywa w sieci ponad **8 godzin dziennie** w dni powszednie, a co piąty tyle samo czasu jest online także w weekendy (Lange, 2021).

Podobnymi obserwacjami dzielą się autorzy raportu „Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?”. Czas spędzany przed ekranem urządzeń wydłużył się zarówno w dni powszednie, jak i w weekendy. Połowa badanych uczniów wskazała, że na co dzień korzysta z internetu 6 godzin lub więcej, a co trzeci tyle samo czasu spędza online w weekendy. Czas przed ekranem miał znaczący wpływ na obniżenie samopoczucia uczniów – podobnie jak cyfrowe przemęczenie, izolacja i ograniczenie kontaktów rówieśniczych (Ptaszek i in., 2020).

Tak intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych przez młodych budzi duży niepokój zarówno rodziców, jak i nauczycieli, szczególnie w kontekście ryzyka uzależnienia od telefonu, internetu i gier cyfrowych. Większość młodych ludzi wciąż jednak użytkuje urządzenia cyfrowe w zdrowy sposób, ale badacze wskazują, że rośnie odsetek nastolatków korzystających z nowych technologii w sposób szkodliwy dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego (choć trudno dokładnie go oszacować).

Z kolei ocena potencjalnie szkodliwego używania internetu nie opiera się tylko na liczbie godzin spędzanych przed ekranem. W tym przypadku równie istotne są: rosnąca potrzeba korzystania z sieci, użytkowanie



internetu w celu poprawienia samopoczucia, pojawianie się negatywnych emocji i stanów w sytuacji ograniczenia dostępu, nasilające się konflikty na tle nadmiernego zaabsorbowania internetem oraz brak kontroli nad czasem spędzonym online. Badacze wskazują, że **prawie 12% polskich nastolatków problematycznie używa internetu** (Makaruk i in., 2019).

Nadużywanie i uzależnienie od internetu wśród polskich nastolatków

Od **1% do 1,3% nastolatków** w Polsce może mieć symptomy uzależnienia od internetu.

Okolo **12% badanych**, czyli co ósmy nastolatek, może być zagrożonych uzależnieniem – nadużywać internetu.

Źródło: Makaruk i in., 2019; Pyżalski i in., 2019

CZY MÓJ UCZEŃ PROBLEMOWO UŻYWA INTERNETU I GIER?

Oznaki narastających trudności związanych z używaniem urządzeń cyfrowych, nadużywaniem internetu i gier będą widoczne w szkole, choć większość czasu online uczniowie spędzają poza zasięgiem nauczycielskiego oka. Warto pamiętać, że pojawienie się tego typu problemów wpływa znacząco na funkcjonowanie młodego człowieka w codziennym życiu. Nałogowe korzystanie z internetu, mediów społecznościowych czy gier cyfrowych będzie rzutować na osiągnięcia szkolne i pozaszkolne zainteresowania ucznia, a także naruszać jego relacje z rówieśnikami i dorosłymi, wpływać negatywnie na nastrój i samopoczucie, skutkować zmęczeniem, wyczerpaniem i znacznym pogorszeniem zdrowia fizycznego.

Zwróć uwagę na:

- ➡ rosnące zaabsorbowanie czynnościami online (np. graniem w gry cyfrowe, oglądaniem filmików, przeglądaniem profili na portalach społecznościowych itp.) – przyjrzyj się temu, w jaki sposób uczeń spędza przerwy, jak zachowuje się podczas klasowych wyjść, np. do teatru lub muzeum, jak spędza czas podczas szkolnych wycieczek;
- ➡ trudności w kontrolowaniu stale wydłużającego się czasu spędzanego z urządzeniem, nieudane próby ograniczenia swojej aktywności online;
- ➡ nagłe i gwałtowne zmiany nastroju w sytuacjach, w których uczeń nie może korzystać z internetu, używać smartfona – pojawiające się poczucie nudy i pustki, przygnębienie, niepokój, drażliwość, wybuchy złości i zachowania agresywne;
- ➡ zmiany zachowania w momencie, kiedy uczeń odzyskuje dostęp do sieci – w takich sytuacjach możesz dostrzec wyraźną ulgę, poprawę nastroju i samopoczucia, a nawet euforię;
- ➡ stopniową rezygnację z kontaktów z kolegami i koleżankami z klasy, izolowanie się ucznia, zawężenie kontaktów tylko do tych rówieśników, z którymi spędza również czas online, np. gra w gry lub kontaktuje się poprzez media społecznościowe;
- ➡ porzucanie dotychczasowych zainteresowań, hobby, zajęć sportowych na rzecz spędzania większej części swojego czasu na aktywności przed ekranem;

- stałe pogarszanie się wyników w nauce, częste nieprzygotowanie do lekcji, nieodrobione prace domowe – uczeń może poświęcać większość swojego wolnego czasu na aktywności w internecie, mediach społecznościowych lub grze;
- zmęczenie, niewyspanie, przysypianie w trakcie lekcji, problemy z koncentracją, spóźnienia, wagarowanie, a co za tym idzie – częste usprawiedliwienia i wyjaśnienia ucznia, w których pojawia się wątek utraty poczucia czasu poświęconego na aktywności online;
- zaniebywanie potrzeb fizjologicznych – bycie online, sprawdzenie powiadomień, przejście kolejnego etapu gry jest dla ucznia ważniejsze niż zjedzenie drugiego śniadania czy skorzystanie z toalety podczas przerwy;
- pojawianie się skarg na różnego rodzaju dolegliwości, takie jak bóle głowy, oczu, nadgarstków, karku i ogólne bóle spowodowane długim przebywaniem w pozycji siedzącej;
- przymus korzystania ze smartfona, internetu czy gier, który jest tak silny, że uczeń angażuje się w te czynności, nawet jeśli naraża go to na negatywne konsekwencje (np. częste korzystanie z telefonu podczas lekcji, łamanie szkolnego regulaminu).



Dlaczego dzieci i nastolatki nadużywają telefonu, internetu lub gier?

Nadmierne zaangażowanie uczniów w świat online może mieć wiele przyczyn. Bywa tak, że bardzo intensywne korzystanie z internetu związane jest po prostu z okresową fascynacją – być może zauważasz jej przejawy na szkolnym korytarzu, obserwując grupki uczniów wspólnie grających w jedną grę. Dopóki aktywności młodych ludzi pozostają zróżnicowane i nie ograniczają się tylko do świata online, nie masz się czym martwić. Jeśli jednak dostrzegasz coraz więcej niepokojących sygnałów, a problemowe zachowania się nasilają, pomyśl, z czego mogą wynikać te trudności.

Uczniowie mogą nadmiernie angażować się w świat online, ponieważ:

- ☛ **Nudzą się.** Brak pomysłu na alternatywny sposób spędzania wolnego czasu i nieumiejętność zorganizowania sobie interesujących zajęć offline często sprawia, że młodzi sięgają po internet. Aktywność w sieci wymaga bowiem niewielkiego wysiłku, a urządzenie cyfrowe z dostępem do internetu zazwyczaj jest na wyciągnięcie ręki. Zwróć uwagę, czy świat online pozostaje dla ucznia jedynym dostępnym interesującym doświadczeniem przez dłuższy czas, a realne kontakty i aktywności tracą na znaczeniu.
- ☛ **Wyzwania podejmują w sieci.** Jeśli przestrzeń online (np. uniwersum gry czy profil w serwisie społecznościowym) jest jedynym miejscem, gdzie uczeń odnosi sukcesy, zyskuje szacunek i uznanie, a także może zaprezentować swoje umiejętności – z pewnością będzie chciał spędzać tam jak najwięcej czasu. Pamiętaj też, że gry oferują często niedocenianą przez rodziców i opiekunów bezpieczną przestrzeń do rozwijania wielu umiejętności (jak choćby myślenie strategiczne, planowanie czy zdolności przywódcze). W świecie online łatwiej też ponosić porażki – można zacząć od nowa wiele razy.
- ☛ **W ten sposób lepiej radzą sobie z nieśmiałością.** Kontakty online są często łatwiejsze dla nieśmiałych, wycofanych, zamkniętych w sobie dzieci – takich, którym trudniej nawiązywać relacje w tradycyjny sposób.
- ☛ **Uciekają od problemów.** Kłopoty w domu, z budowaniem relacji z rówieśnikami, problemy w nauce, obniżony nastrój czy niska samoocena – wszystkie te trudności mogą powodować, że w sieci

uczeń tworzy alternatywny świat, odsuwając od siebie problemy, których doświadcza na co dzień.

- **Poszukują wrażeń.** Internet i gry cyfrowe zapewniają młodym rozrywkę i dostarczają wielu przeżyć. Na utratę kontroli nad czasem spędzonym w sieci lub przed ekranem urządzenia podatne są szczególnie dzieci impulsywne czy odznaczające się nadpobudliwością psychoruchową (Chocholska i in., 2012; Pyżalski i in., 2019).

Pamiętaj, że niezależnie od powodów sięgania po urządzenie cyfrowe zbyt długie przebywanie w sieci naraża ucznia na szereg zagrożeń. Ponieważ dziecko znacznie intensywniej korzysta z serwisów społecznościowych (w tym chętnie udostępnia informacje o sobie) i wiele godzin spędza na przeglądaniu internetu, częściej styka się ze szkodliwymi treściami (np. dotyczącymi okaleczania się i samobójstw). Nierzadko również gra w gry hazardowe online.

Badania potwierdzają, że na ryzyko problemowego użytkowania internetu narażeni są szczególnie uczniowie, którzy odczuwają silny stres szkolny i przejawiają negatywny stosunek do szkoły (sprzyja to nasilaniu tendencji do tworzenia w sieci alternatywnej rzeczywistości, poszukiwania bardziej satysfakcjonujących doświadczeń, których brakuje w świecie offline). Istotnym czynnikiem ryzyka związanym z nadużywaniem internetu jest niebezpieczeństwo stania się ofiarą przemocy rówieśniczej, w tym cyberprzemocy. Na ataki agresji narażone są głównie starsze nastolatki (15–17 lat), w szczególności dziewczęta. To właśnie ta grupa częściej korzysta nałogowo z sieci.

Czynniki, które mogą uchronić młodych ludzi przed nadmiernym zaangażowaniem się w aktywności online, są m.in.: wsparcie uzyskiwane od rodziców i nauczycieli, zainteresowanie opiekunów aktywnością dziecka/nastolatka w sieci czy przekazywanie wiedzy dotyczącej bezpiecznych zachowań w internecie. Równie ważne są pozytywne relacje z rówieśnikami oraz posiadanie zainteresowań niezwiązanych z internetem, w tym aktywne uprawianie sportu (Makaruk i in., 2019).

SMARTFON W SZKOLE

Uczniowie grający online, wymieniający wiadomości przez komunikatory, oglądający memy lub filmiki to częsty widok podczas przerw. Gorzej, jeśli takie zachowania zdarzają się podczas lekcji. Czas nauki zdalnej sprawił, że więcej uczniów zaczęło sięgać po cyfrową rozrywkę. Ponadto prawie co trzeci z nich używał smartfona podczas e-lekcji do celów niezwiązanych z nauką: grania, komunikowania się ze znajomymi (Ptaszek i in., 2020). Trudność w nawiązaniu kontaktu z rówieśnikami, problemy z koncentracją uwagi podczas lekcji i brak ruchu to tylko kilka aspektów związanych z intensywnym korzystaniem z telefonów. Kolejnym jest nieodpowiednie używanie smartfonów, np. nagrywanie i upublicznianie wizerunku innych (uczniów i nauczycieli) bez ich zgody czy dokonywanie za pośrednictwem urządzenia aktów cyberprzemocy. Z tego powodu szkoły zwykle decydują się na wprowadzenie ograniczeń korzystania z telefonów komórkowych na swoim terenie. Placówka edukacyjna nie może jednak całkowicie zakazać używania telefonów podczas przerw – taki zapis byłby złamaniem prawa. Uczeń musi mieć możliwość kontaktu z rodzicami podczas przerw w zajęciach.

W myśl przepisów ustawy Prawo oświatowe warunki korzystania z urządzeń cyfrowych na terenie szkoły powinny zostać uregulowane w statucie szkoły:

„Obowiązki ucznia określa się w statucie szkoły z uwzględnieniem obowiązków w zakresie przestrzegania warunków wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły”.

Źródło: [Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r., Prawo oświatowe \(t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 1082\), art. 99, pkt 4](#)

Dobłą praktyką jest włączenie uczniów (niezależnie od ich wieku!) w proces ustalania zasad korzystania z telefonów w szkole. Możesz

zorganizować ogólnoszkolną debatę na ten temat lub przeprowadzić ankietę w każdej klasie i przedstawić jej wyniki całej społeczności. Warto, aby każda ze stron (młodszy i starsi uczniowie, nauczyciele, rodzice) przy okazji debaty mogła przedstawić swoje argumenty za i przeciw proponowanym rozwiązaniom. Dzięki temu zapisy, które znajdują się w szkolnym statucie, będą dla uczniów zrozumiałe i w większym stopniu akceptowalne.

Również w swojej klasie możesz wypracować z uczniami „Kodeks używania smartfonów”. Oczywiście musi być on spójny z regulacjami szkolnego statutu, ale można bardziej szczegółowo podejść do jego zapisów. Wspólnie ustalcie również klasowe konsekwencje za jednorazowe i wielokrotne łamanie przyjętych zasad. Zwróć uwagę, aby nie były one zbyt surowe (może to być np. przygotowanie prezentacji dla młodszych klas na temat smartfonowej netykiety). Spiszcie wszystkie ustalenia i aktualizujcie je od czasu do czasu – być może jakaś reguła nie jest już potrzebna, a pojawił się inny problem, którego nie przewidzieliście wcześniej. Co ważne, do wspólnie ustalonych zasad powinniście stosować się wszyscy – w równym stopniu.

Pamiętaj o profilaktyce! Jednorazowe akcje, choć są ważne, ponieważ pomagają nagłośnić problem w całej szkolnej społeczności, rzadko prowadzą do realnej zmiany nawyków w codziennym życiu. Jeśli widzisz, że Twój uczeń ma trudność z kontrolowaniem czasu spędzanego z urządzeniem cyfrowym, rozmawiaj z nim o tym problemie regularnie. Sposoby zachęcania dzieci i młodzieży do przyjrzenia się swoim nawykom i ich zmiany poznasz w dalszej części poradnika.

Co może, a czego nie może nauczyciel?

Choć statut szkoły może ograniczać korzystanie z urządzeń cyfrowych podczas lekcji, przepisy nie określają, w jaki sposób nauczyciel powinien egzekwować przestrzeganie tych regulacji. Członkowie szkolnych społeczności – zarówno uczniowie, jak i nauczyciele oraz rodzice – często akceptują ustalone przez dyrektorów placówek zasady korzystania z urządzeń cyfrowych, wskazując jednak na większy potencjał smartfona w procesie edukacyjnym (Cichowska i in., 2020). Więcej możesz dowiedzieć się z publikacji [*Smartfony w szkole. Ustalamy reguły gry*](#).

Część szkół używa szafek lub skrzynek, do których uczniowie wkładają smartfony przed rozpoczęciem lekcji, jednak nie jest to rozwiązanie doskonałe. Wymaga przede wszystkim nadzoru nauczyciela, aby zapobiec np. sytuacjom, w których sprzęt zostanie uszkodzony lub uczeń przez pomyłkę zabierze nie swoje urządzenie. W takim przypadku za szkody związane ze zniszczeniem sprzętu, a także kradzieżą, odpowiedzialna jest szkoła (Kowalska, 2020).

Nauczyciele coraz częściej regularnie korzystają z urządzeń cyfrowych podczas lekcji, szczególnie po doświadczeniu zdalnego nauczania. Dla wielu z nich model BYOD (ang. *Bring Your Own Device*) – czyli przynieś własny sprzęt (PWS), przynieś swoje urządzenie (PSU) – jest najprostszym podejściem do wykorzystania technologii informacyjnych w procesie edukacyjnym. Warto jednak pamiętać o zapewnieniu uczniom bezpieczeństwa online podczas korzystania na terenie placówki zarówno ze szkolnego sprzętu, jak i z osobistych urządzeń cyfrowych. Takie rozwiązania zapewnia szybki, bezpieczny i bezpłatny internet Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej (OSE), który dostarczany jest do szkół wraz z usługami bezpieczeństwa. Dzięki nim uczniowie chronieni są przed stronami zawierającymi szkodliwe i nielegalne treści, w tym: materiały pornograficzne czy pokazujące agresję i przemoc.

Dowiedz się więcej o programie [Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej i internetowych usługach OSE](#).



Zdjęcie: AdobeStock, © Song_about_summer

Korzystanie przez ucznia z własnego urządzenia podczas lekcji

+	-
<p>Natychmiastowy dostęp do urządzenia.</p>	<p>Przeniesienie kosztów i serwisu (zakupu, aktualizacji, zabezpieczenia antywirusowego itp.) na rodziców, chyba że szkoła korzysta z usług bezpieczeństwa w ramach programu OSE.</p>
<p>Oszczędność czasu (uczniowie nie poświęcają go na nauczanie się obsługi dobrze im znanego urządzenia).</p>	<p>Porównywanie modeli posiadanych smartfonów, rywalizacja między uczniami.</p>
<p>Ciągłość uczenia się (w domu i szkole uczeń korzysta z tego samego urządzenia).</p>	<p>Konieczność uzyskania zgody rodziców lub opiekunów w przypadku chęci zainstalowania konkretnej aplikacji czy korzystania z zablokowanych przez nich stron.</p>
<p>Sprawnie funkcjonujący sprzęt (uczniowie bardziej dbają o własne urządzenie).</p>	<p>Możliwość uszkodzenia lub zgubienia sprzętu.</p>
<p>Modelowanie idei uczenia się nieograniczonego do klasy szkolnej.</p>	<p>Wykorzystywanie urządzeń do celów innych niż nauka podczas lekcji.</p>
<p>Powiązanie pożądaných zachowań (np. zachowywania zasad higieny cyfrowej) z własnym urządzeniem, kształtowanie prozdrowotnych nawyków.</p>	<p>Nadmierne przywiązanie do urządzenia.</p>

ZARZĄDZANIE CZASEM EKRANOWYM

Biegłość w obsłudze różnych cyfrowych urządzeń i sprawne przełączanie się między aplikacjami to zazwyczaj efekt wielu godzin spędzonych ze smartfonem i komputerem. Racjonalnego i zrównoważonego korzystania ze świata online również trzeba się nauczyć. Cyfrowa higiena to nie tylko wiedza i zrozumienie, dlaczego pewne ograniczenia służą naszemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, ale też wykształcenie nawyków, które będą stale towarzyszyć nam w codziennym życiu.

ZDROWE CYFROWE NAWYKI

Oceńcie stan wyjściowy

Trudno jest wprowadzić jakąkolwiek zmianę, jeśli nie znamy stanu faktycznego. Przygotuj się do rozmowy z uczniami na temat ich klasowych/szkolnych doświadczeń związanych z używaniem smartfonów, korzystaniem z serwisów społecznościowych, graniem w gry cyfrowe. Podczas dyskusji odwołuj się do konkretnych sytuacji i zachowań, które Cię zastanawiają, niepokoją lub uważasz je za problematyczne, np.:

- „Powiadomienia dochodzące ze smartfonów podczas lekcji rozpraszają wszystkich wokół, przez co trudno skoncentrować się wam na zadaniu”;
- „Podczas przerw niektórzy z was tak mocno angażują się w sprawdzenie nowych informacji, że nie mają czasu na zjedzenie czegoś i skorzystanie z toalety”;
- „Widzę, że coraz rzadziej rozmawiacie ze sobą twarzą w twarz”;
- „Kiedy zauważam, że wyglądacie na zmęczonych i niewyspanych, coraz częściej słyszę, że do późna siedzieliście w internecie”.

O zebranie podobnych refleksji poproś też swoich uczniów. Wspólnie przyjrzyjcie się sytuacji również z ich perspektywy. Zachęć swoich podopiecznych do zastanowienia się nad tym, jak smartfon, serwisy społecznościowe i gry wpływają na ich codzienne życie, rytm dnia, przyjaźnie, funkcjonowanie w szkole i poza nią. Zapytaj, co ich niepokoi, co przeszkadza. Pamiętaj, że Twoje obserwacje i wnioski niekoniecznie

muszą pokrywać się z tym, co dostrzegają uczniowie oraz co uważają za problem. Uwzględnijcie również komentarze i uwagi innych osób, odnoszące się do korzystania z internetu przez uczniów, np. rodziców, rodzeństwa, znajomych. Pomoże to przyjrzeć się sytuacji z innej perspektywy.

Zbierzcie wszystkie obserwacje i postarajcie się zidentyfikować główne problemy uczniów, klasy oraz całej szkolnej społeczności, jakie wynikają z korzystania ze smartfonów, mediów społecznościowych i internetu.

Do pomocy zaprzęgnijcie... technologie

Oszacowanie czasu, jaki poświęcamy na korzystanie z narzędzi cyfrowych, nie jest tak proste, jak może się wydawać na pierwszy rzut oka. Szczególnie kiedy postanowimy zaufać intuicji, nie zastanawiając się nad tym, że używanie smartfona może być odruchem, którego nie kontrolujemy... Czy wiesz, ile razy w ciągu dnia odblokowałeś(-aś) swój telefon, żeby sprawdzić godzinę, ile otrzymałeś(-aś) powiadomień, jak wiele czasu zajęła Ci konkretna aplikacja? Twoi uczniowie zapewne też tego nie wiedzą. Aby dobrze przyjrzeć się swoim cyfrowym nawykom, warto skorzystać z opcji dostępnych w większości smartfonów lub aplikacji służących do kontroli czasu spędzanego z urządzeniem cyfrowym.

Opcje smartfona (aplikacje natywne):

- W nowszych urządzeniach z systemem Android (9 i 10) w ustawieniach znajdziesz opcję **Cyfrowa równowaga**. Dla starszych wersji jest ona dostępna w sklepie Google Play. Opcja ta umożliwi sprawdzenie m.in. ile razy w ciągu dnia odblokowywałeś(-aś) telefon, ile otrzymałeś(-aś) powiadomień, jak wiele czasu spędziłeś(-aś) w poszczególnych aplikacjach. Możesz również ustawić licznik, który zablokuje możliwość korzystania z danej aplikacji po przekroczeniu ustalonego limitu czasu.
- W urządzeniach iOS, również w ustawieniach, znajdziesz opcję **Czas przed ekranem**. Po jej uruchomieniu i oznaczeniu swojego urządzenia będziesz otrzymywać podobne statystyki: łączny czas spędzany przed ekranem, liczba powiadomień, możliwość ustawienia limitów czasowych korzystania z aplikacji.

Opcje popularnych serwisów społecznościowych:

- **Facebook** (Ustawienia i prywatność ▶ Czas spędzony na Facebooku) i **Instagram** (Ustawienia ▶ Konto ▶ Moja aktywność) również oferują opcję sprawdzania czasu, jaki poświęcamy na korzystanie z aplikacji, oraz możliwość ustawienia przypomnienia o wyznaczonym wcześniej limicie czasu.
- **YouTube** (Zdjęcie/ikona profilowa ▶ Czas oglądania) daje możliwość sprawdzenia, ile czasu poświęciliśmy na oglądanie YouTube'a (dziś, wczoraj, w ciągu minionego tygodnia) oraz ustawienia limitu czasu, po upływie którego otrzymamy powiadomienie o porze na przerwę. Pamiętajmy, że w przeciwieństwie do większości serwisów społecznościowych, dostępnych dla użytkowników powyżej 13 r.ż., konto Google zgodnie z prawem może posiadać osoba, która ukończyła 16 lat.
- **Tik Tok** (Ja ▶ Górny, prawy róg ekranu: trzy kropki/kreski ▶ Treści i działalność ▶ Cyfrowy dobrostan ▶ Zarządzanie czasem ekranowym) też oferuje opcję wyznaczania limitu czasu, jaki przeznaczamy na korzystanie z serwisu. Po jego upływie możemy aktywować aplikację, wpisując wybrane wcześniej hasło.

Istnieje wiele ciekawych aplikacji przeznaczonych do zarządzania czasem ekranowym, które pokazują, ile razy w ciągu dnia sprawdzamy telefon. Narzędzia te pozwalają śledzić czas, jaki spędzamy zarówno ze smartfonem, jak i komputerem, w przystępny sposób przedstawiają analizy naszych działań w internecie, wskazują cyfrowe nawyki, podpowiadają dostosowane do naszych potrzeb rozwiązania, oferują możliwość ustawiania limitów czasowych.

Zachęć uczniów do monitorowania swoich aktywności online – możecie umówić się np. na tygodniowy eksperyment z wykorzystaniem ogólnodostępnego rozwiązania. Po upływie tego czasu poproś uczniów o podzielenie się ich doświadczeniami i refleksjami. Zastanówcie się, jak wyglądał przeciętny dzień młodego człowieka, jaką rolę pełnił w nim smartfon, a jaką serwisy społecznościowe czy gry. Zobaczcie, które aplikacje „zjadały” najwięcej czasu, w jakich momentach uczniowie najdłużej korzystali z internetu. Spróbujcie określić, które aktywności podejmowane ze smartfonem okazały się dla uczestników eksperymentu ważne, niezbędne, a które pojawiały się przypadkiem,

mimochodem. Możesz również zaproponować uczniom wcielenie się w rolę recenzentów poszczególnych aplikacji służących do zarządzania czasem ekranowym. Ich zadaniem byłoby wskazanie koleżankom/kolegom mocnych i słabych stron analizowanych narzędzi oraz własnych przemyśleń związanych z ich wykorzystaniem. Recenzje aplikacji – wraz z wypracowanymi wspólnie wskazówkami, jak ograniczyć czas spędzany przed ekranem – możecie opublikować na szkolnej stronie lub profilu w mediach społecznościowych. Pozwoli to zwrócić uwagę na problem innym członkom szkolnej społeczności. Planując eksperyment, zwróć uwagę, aby uczniowie korzystali z darmowych wersji aplikacji, aby nie narażać ich na ponoszenie kosztów związanych z zakupem dostępu.

Podeprzyj swój autorytet nauką

Rozmawiając z uczniami zarówno o pozytywnym wpływie internetu, mediów społecznościowych czy gier cyfrowych, jak i negatywnych skutkach ich nadużywania, odwołuj się do wiedzy ekspertów. Zróbcie listę wszystkich informacji, które wiążą się np. ze szkodliwością nadmiernego korzystania ze smartfona dla młodych ludzi i spróbujcie odnaleźć nieco więcej wiadomości na ten temat. Poproś uczniów o wyszukanie filmików i artykułów związanych z tym zagadnieniem, a następnie porozmawiajcie o nich podczas zajęć. Sprawdźcie, czy mają oparcie w badaniach naukowych, zweryfikujcie źródła. Przyjrzyjcie się różnym faktom i mitom dotyczącym (nad)używania smartfona, mediów społecznościowych czy gier.

Swoje poszukiwania możecie rozpocząć choćby od zmierzenia się z popularnym mitem, jakim jest przekonanie o pozytywnych efektach wielozadaniowości. Przełączanie się pomiędzy zadaniami, wykonywanie kilku czynności jednocześnie – np. pisanie wypracowania, słuchanie muzyki i przeglądanie napływających powiadomień – nie wpływa korzystnie na naszą wydajność i nie jest efektem wyjątkowej podzielności uwagi. Wręcz przeciwnie: natłok nieistotnych informacji sprawia, że pracujemy wolniej, trudniej utrzymać nam koncentrację na zadaniu, odnaleźć i zapamiętać najważniejsze treści. Ponieważ ewolucyjnie jesteśmy nastawieni na poszukiwanie nowych informacji, to przerzucając kolejne z nich, bardzo szybko zapominamy „stare”, nawet jeśli pochodzą sprzed godziny. Co więcej, jeśli przez długi czas funkcjonujemy w trybie multitasking, trudniej nam przestawić się na

wykonywanie tylko jednego zadania, a nasza wydajność pozostaje obniżona (Ophir i in., 2009). Jeśli większość czasu spędzamy na czytaniu krótkich, szybko zmieniających się informacji, trudniej nam skoncentrować uwagę na dłuższym tekście w papierowym wydaniu.

Równie istotna, a często lekceważona przez młodych ludzi, jest kwestia wielogodzinnej ekspozycji na światło emitowane przez ekrany urządzeń cyfrowych. Jasne, niebieskie światło ekranów LED zaburza funkcjonowanie naszego zegara biologicznego. Sprawia, że mózg hamuje wydzielanie hormonu snu – melatoniny (nawet pięć razy szybciej niż zwykle, dzienne światło). Efektem są nie tylko duże problemy z zaśnięciem, ale i płytszy sen (Falchi i in., 2011).

Przyjrzyjcie się emocjom

Pomóż swoim uczniom zidentyfikować emocje, które towarzyszą im podczas korzystania ze smartfona z dostępem do internetu. Pamiętaj, że mogą zbyt intensywnie używać narzędzi cyfrowych z różnych powodów. Zastanówcie się wspólnie, co czują, kiedy są online – ułatwi to odnalezienie właściwej strategii pomocowej.

- Jeśli sięgają po smartfon, ponieważ nie wiedzą, co ze sobą zrobić, nudzą się – muszą pamiętać o zaplanowaniu ciekawych wydarzeń poza internetem.
- Jeżeli zatapiają się w internecie, ponieważ czują się samotni i przygnębieni, dobrym kierunkiem będzie zadbanie o regularne spotkania poza siecią z bliskimi, ważnymi osobami.
- Jeśli telefon będący stale w zasięgu wzroku to już nawyk, który daje im poczucie bezpieczeństwa i przekonanie, że trzymają rękę na pulsie wydarzeń, bardziej pomocne będzie lepsze zarządzanie powiadomieniami i limitami korzystania z urządzenia.

Postawcie przed sobą wyzwanie

Uzbrojeni w wiedzę, własne obserwacje i wnioski, przymierzcie się do wprowadzenia zmian w życie. Określcie, z jakimi wyzwaniami musielibyście się zmierzyć, aby wypracować zdrowsze nawyki cyfrowe. Pamiętaj, że mogą być one w dużej mierze indywidualne – jednemu trudno będzie fizycznie rozstać się ze smartfonem, ponieważ daje on

poczucie bezpieczeństwa i komfortu, innemu nie będzie łatwo ograniczyć czas spędzany w grze, ponieważ właśnie tam głównie spotyka się ze swoimi przyjaciółmi. Zachęć uczniów do odnalezienia i nazwania własnej pięty achillesowej oraz poszukania metod, które mogą im pomóc w osiągnięciu zdrowego balansu pomiędzy życiem online i offline. W tym celu możesz zaproponować uczniom, by zrobili burzę mózgow wspólnie z kolegami i koleżankami, których doświadczenia są zbliżone.

Pracując z uczniami nad planowaniem strategii dotyczących cyfrowej higieny, nie zapominaj o kilku istotnych kwestiach, które znacząco zwiększą szanse na osiągnięcie skutecznej i długotrwałej zmiany.

- **Zasada małych kroków i urealnienie planów.** Każda zmiana dotychczasowych nawyków i sposobu funkcjonowania wymaga świadomego wysiłku i czasu. Wyobrażając sobie pożądane efekty, oczami wyobraźni zazwyczaj idealizujemy, czyli dostrzegamy najlepszy możliwy rezultat. Mamy więc tendencję do narzucania sobie bardzo dużego tempa zmian albo rygorystycznych wymagań wobec siebie, które najczęściej nie wytrzymują konfrontacji z rzeczywistością. W efekcie szybko się zniechęcamy i zarzucamy próby, narażając się na doświadczenie porażki i rozczarowania. Uczeń, który praktycznie nie rozstaje się ze smartfonem, szybko powróci do poprzednich nawyków, jeśli założy, że od dziś będzie używał telefonu tylko godzinę dziennie. W tym przypadku bardziej korzystną strategią może okazać się odkładanie urządzenia na 10–15 minut kilkakrotnie w ciągu dnia i stopniowe wydłużanie tego czasu lub ustalenie, że spożywanie posiłków wiąże się zawsze z czasem offline. Jeśli komputer i internet są dla młodego człowieka jedyną przyjemnością i odskocznią, trudno oczekiwać, że natychmiast odnajdzie on inne aktywności. Wielość bodźców, jaką oferuje świat wirtualny, jest bardzo stymulująca dla mózgu, więc nie jest łatwo oderwać się od tak satysfakcjonującej i angażującej rozrywki. Na to potrzeba czasu i przynajmniej kilku prób.
- **Fokus na korzyści.** Zawsze silniej koncentrujemy się na tym, co możemy utracić, niż na tym, co potencjalnie możemy zyskać. Obawy związane z ograniczeniem zaangażowania w świat online mogą przesłaniać uczniom niezbyt konkretne przyszłe korzyści. Pamiętaj też o tym, że jeśli zmniejszenie czasu przed ekranem

zmeni się w „karę”, niezwiązaną z niczym pozytywnym, to potrzeba korzystania z internetu będzie stale rosnąć – dla nastolatka czas spędzany przed ekranem stanie się największą atrakcją. Dlatego zanim zacznemy wprowadzać nasz plan w życie, warto dobrze nazwać cel, do którego dążymy, i określić plusy, które wiążą się z jego osiągnięciem. Zamiast zakładać, że np. „od dziś będę marnował mniej czasu w serwisach społecznościowych”, lepiej przyjąć, że „czas zaoszczędzony na serwisach społecznościowych przeznaczę na konkretną kreatywną lub sportową aktywność, np. zaprojektuję z kolegą samochód przyszłości, przez tydzień zwiększę dystans przebiegany w ciągu 30 minut”.

- ➡ **Staranne planowanie wolnego czasu.** Wiemy, że świat cyfrowy potrafi pochłonąć nas na wiele godzin. Nastolatki często słyszą od rodziców czy nauczycieli, że jeśli odłączą się od sieci, to zyskają mnóstwo wolnego czasu. A jeśli młodzi nie zawsze mają pomysł, co z tym wolnym czasem zrobić? Z badań EU Kids Online wynika, że najczęstszym powodem spędzania zbyt długiego czasu w internecie jest nuda (Pyżalski i in., 2019). Jeśli uczeń nie ma żadnych alternatywnych zajęć, nie ma pomysłu na to, jak ciekawie i zajmująco spędzać wolny czas, nie tak szybko odwróci się do cyfrowej rzeczywistości. Poza tym, jeśli to głównie w świecie online toczy się życie towarzyskie nastolatka i tam realizuje on wszystkie swoje pasje, trudno oczekiwać, że ograniczy je z ochotą. Wprowadzanie nawet małych zmian w codziennym rytmie dnia wymaga starannego zaplanowania, ponieważ wirtualna rzeczywistość zamknięta w smartfonie kusi z siłą syreniego śpiewu. Przypominaj uczniom, że jeśli chcą spędzić część dnia offline, powinni zaplanować, co chcą robić.
- ➡ **W grupie raźniej.** Zachęcaj uczniów do podejmowania wspólnych wyzwań i dzielenia się ze sobą sukcesami (tak, mogą to robić też online). Takie działanie, poza wzajemnym wspieraniem się i motywowaniem do dalszych prób, może skutkować zbudowaniem nie tylko dobrych nawyków, ale też stworzeniem nowych norm w grupie. Umiejętność komfortowego spędzania czasu offline stanie się wartością, do której warto dążyć. Wykorzystaj siłę grupy!
- ➡ **Monitoring i modyfikacja założeń.** Częstym błędem popełnianym podczas planowania i wcielania w życie zmian jest sztywne trzymanie się początkowych założeń. Być może na początku drogi

takie, a nie inne rozwiązanie wydawało nam się najbardziej skuteczne, ale praktyka pokazała, że nie był to najlepszy pomysł. W takich sytuacjach zniechęcamy się najszybciej. Namawiaj uczniów do sprawdzenia po upływie określonego czasu, czy obrona przez nich strategia działa. Jeśli nie, możecie zastanowić się nad alternatywą.

Podpowiedzi, jak zabrać się do ograniczania czasu spędzanego przed ekranem, znajdziesz na końcu poradnika.

#offlinechallenge – czy wytrzymasz 48 godzin bez internetu?

Większości nastolatków smartfon towarzyszy przez cały dzień – jest zawsze na wyciągnięcie ręki. Odkładają go tuż przed zaśnięciem i sięgają po niego od razu po przebudzeniu. Nie zauważają, kiedy poszukiwanie istotnych informacji zmienia się w automatyczne scrollowanie kolejnych, niepotrzebnych newsów, a kilkanaście minut rozciąga się na całą godzinę. Jak często internet i media społecznościowe wygrywają ze spotkaniem z przyjaciółmi, zajmują miejsce poświęcone nauce czy rozwijaniu własnych pasji? Kiedy świat offline jest już tak daleko, że zaczyna jawić się jako pusty i mało interesujący?

Intensywne korzystanie z sieci nie dotyczy tylko nastolatków. Być może świat online pochłania zbyt wiele również Twojej uwagi. Pamiętaj, że lepsza kontrola nad czasem spędzonym w sieci to większe możliwości doświadczenia tego, co dzieje się tu i teraz. Odłącz się z sieci na 48 godzin i poznaj swoje cyfrowe nawyki. Sprawdź, co tracisz, mając przed oczami tylko ekran smartfona.

Podjmij wyzwanie na: [Offline Challenge](#)

Zawrzyj sojusz z rodzicami

Zastanów się wspólnie z uczniami nad tym, w jaki sposób rodzice mogą pomóc im w wypracowaniu zdrowszych cyfrowych nawyków. Przyjrzyjcie się doświadczeniom, sprawdźcie, które z porad, zasad i reguł obowiązujących w ich domach okazały się przydatne, a które w ich opinii były nieskuteczne (i dlaczego). Możecie stworzyć listę przydatnych i niezbyt użytecznych wskazówek, zastanawiając się jednocześnie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebują młodzi od najbliższych. Rodzice mogą nie wiedzieć, z jakimi trudnościami mierzy się ich dziecko i jak mu pomóc. Z badania NASK „Nastolatki 3.0” wynika, że ośmiu na dziesięciu rodziców uważa, że ich dziecko powinno mniej korzystać ze smartfona (podobnie myśli nieco ponad sześciu na dziesięciu uczniów). Jednocześnie rodzice w znacznie mniejszym stopniu niż ich dzieci dostrzegają, co tak naprawdę jest problemem. Rzadziej zauważają nieudane próby ograniczenia korzystania z urządzenia czy przymus sięgania po telefon. Nie do końca też rozumieją negatywne emocje, jakie temu towarzyszą, czy problemy somatyczne związane ze zbyt intensywnym używaniem smartfona (Lange, 2021).

Możesz wspólnie z uczniami zorganizować spotkanie dla rodziców, podczas którego przedstawicie wnioski z przeprowadzonych wcześniej eksperymentów i podzielicie się planami na kształtowanie zdrowszych cyfrowych nawyków. Przedstaw rodzicom listę pomocnych oraz wspierających porad i zachowań dotyczących regulowania czasu ekranowego. Zachęć ich do przyjrzenia się zasadom używania nowych technologii w domu i porozmawiania o nich z dziećmi. Być może dla niektórych uczniów będzie to pierwsza rodzinna dyskusja na ten temat. Włączając rodziców w takie zadanie wychowawcze, możesz zyskać potężnych sojuszników, a tym samym zapewnić kompleksowe wsparcie młodym użytkownikom nowych technologii i internetu.

W zaplanowaniu spotkania z rodzicami pomogą Ci poradniki: [*FOMO i nadużywanie nowych technologii*](#), [*Nastolatki i gry cyfrowe*](#), [*Granie nauczanie*](#).

„WEŻ TO WYŁĄCZ”, CZYLI PUŁAPKI, KTÓRYCH WARTO UNIKAĆ

Nadużywanie przez ucznia internetu, mediów społecznościowych czy gier cyfrowych może prowadzić do wielu trudności w całej sferze jego funkcjonowania i nasilać już istniejące problemy psychologiczne, w skrajnych przypadkach rozwijając się w uzależnienie. To naturalne i zrozumiałe, że taka sytuacja budzi niepokój i poczucie bezradności nie tylko w rodzicach, ale również wśród nauczycieli. W pierwszym odruchu zazwyczaj próbują oni ograniczyć dziecku możliwości korzystania z urządzenia i internetu. Metoda ta jednak często okazuje się mało skuteczna, jeśli nie idzie z nią w parze zrozumienie przyczyn takiego zachowania, a dodatkowo rozwiązania są dziecku narzucane. Co jeszcze nie przyniesie pożądanego efektu?

▲ **Ciągła krytyka.** Próby odciążenia ucznia od smartfona za każdym razem, kiedy widzimy go z urządzeniem w ręce, polecenia, aby schował lub wyłączył telefon, komentarze i docinki na temat siedzenia z nosem w ekranie urządzenia prędzej wywołują irytację, niż spowodują, że młody człowiek zwróci uwagę na istotę problemu. Powtarzające się wyrzuty bardzo szybko przestaną też wywoływać zamierzoną reakcję – odłożenie urządzenia – a zaczną prowokować do sprzeciwu. Uczniowie przyjmą, że niezależnie od tego, z jakiego powodu trzymają telefon w ręce, i tak zostaną skrytykowani. Efektem będzie albo ostentacyjne ignorowanie Twoich poleceń, albo ciągłe ukrywanie rzeczywistego czasu spędzanego online. Podobnie zresztą będzie działać straszenie, wysyłanie ucznia do pedagoga lub psychologa szkolnego „za karę”. Nasili to opór, złość, wywoła poczucie krzywdy oraz nastawi przeciw osobom, które realnie mogłyby udzielić wsparcia w trudnej sytuacji.

Podobny efekt będzie miało zgeneralizowane potępianie zaangażowania w świat online, np. „wy wszyscy tylko siedzicie w komórkach i marnujecie czas”. To nie liczba godzin spędzanych przed ekranem odróżnia osobę używającą internetu problemowo od tej, która korzysta z niego w zdrowy sposób. Tym wyznacznikiem jest jakość doświadczeń online. Być może wielu Twoich uczniów spędza czas w sieci produktywnie: rozwija swoje pasje, podtrzymuje relacje z ważnymi dla siebie osobami – robi to, co daje im satysfakcję

i powody do dumy. Krytyka ich zaangażowania nie pomoże w dotarciu z poradami, jak korzystać z zasobów online bardziej higienicznie.

Więcej informacji o prorozwojowej i prospołecznej aktywności młodych w sieci możesz znaleźć w raporcie [Pozytywny internet i jego młodzi twórcy](#).

- ▲ **Nadawanie etykiet.** Jeśli widzisz, że uczeń ma trudność z kontrolowaniem czasu spędzanego z urządzeniem cyfrowym z dostępem do internetu, nie powtarzaj mu, że jest uzależniony. Po pierwsze, najprawdopodobniej nie jest to prawdą – większość młodych osób problemowo używających internetu, mediów społecznościowych czy gier nie spełnia kryteriów uzależnienia. Po drugie, wywoła to poczucie bezradności i bezsilności wobec problemu. Zidentyfikowanie się z etykietą osoby uzależnionej może mocno obniżyć samoocenę ucznia i sprawić, że porzuci wszelkie próby kontrolowania lub zmiany swojego zachowania.

- ▲ **Narzucanie rozwiązań.** Próba forsowania własnych pomysłów na ograniczenie czasu ekranowego nie pomoże w realnym rozwiązaniu problemu. Zasady opracowane bez udziału samych zainteresowanych, nawet jeśli są słuszne, zostaną przyjęte jako obce, uczniowie nie będą czuli się do końca odpowiedzialni za ich przestrzeganie. Łatwo w takiej sytuacji o poczucie, że obowiązujące zasady nie zostały stworzone po to, aby dbać o mnie – ucznia (np. uniknąć rozpraszania podczas lekcji, pozwolić oczom odpocząć od ekranu), tylko po to, aby było to wygodne dla nauczycieli. Niezależnie od wieku uczniów zawsze warto włączyć ich w proces tworzenia reguł obowiązujących w szkolnej wspólnotce. Jeżeli mają prawo głosu w sprawie, która ich dotyczy, łatwiej zaakceptują przyjęte rozwiązania.

PROFILAKTYKA E-UZALEŻNIEŃ I DZIAŁANIA INTERWENCYJNE W SZKOLE

Dla dziecka i nastolatka szkoła, poza rodziną, jest najważniejszym środowiskiem, w którym rozwija się, zdobywa umiejętności, buduje relacje, kształtuje nawyki. Niejednokrotnie robi to ze smartfonem w ręce. Badacze dostrzegają nie tylko coraz wcześniejszą cyfrową inicjację, wydłużający się z roku na rok czas korzystania z urządzeń cyfrowych i internetu, ale również rosnące zaabsorbowanie dzieci i nastolatków światem online oraz pogarszające się samopoczucie z tym związane (Lange, 2021; Pyżalski i in., 2019; Dębski, Bigaj, 2019).

W związku z obserwowanymi przemianami istotne jest włączenie profilaktyki uzależnień behawioralnych, w szczególności e-uzależnień, do szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego. Działania projektowane w tym zakresie powinny odpowiadać realnym potrzebom szkolnej społeczności, określonym na podstawie szczegółowej diagnozy. Dobrze, by uwzględniała ona szersze spektrum – nie koncentrowała się tylko na wyeliminowaniu problemu (np. cyberprzemocy czy nałogowego używania smartfonów), ale odnosiła się do innych zjawisk, które często



towarzyszą problemowym zachowaniom związanym z korzystaniem z nowych technologii, np. FOMO czy hazardu online. W programie wychowawczo-profilaktycznym warto uwzględnić również działania wspierające i promujące odpowiedzialne oraz zrównoważone korzystanie z internetu i mediów społecznościowych, a także racjonalne zarządzanie czasem ekranowym, krytyczne podejście do treści online.

Większą efektywność działań profilaktycznych na terenie szkoły zapewni również wykorzystanie dostępnych, rekomendowanych programów. Możesz je znaleźć m.in. w stale aktualizowanej [Bazie programów rekomendowanych](#) oraz na portalu [Uzależnienia behawioralne](#) w strefie dla profesjonalistów.

Niezależnie od przyjętej przez szkołę polityki dotyczącej korzystania z urządzeń cyfrowych na terenie placówki to właśnie wychowawcy, pozostali nauczyciele i szkolni specjaliści mogą najszybciej wychwycić pierwsze symptomy rozwijającego się uzależnienia od nowych technologii.

Wychowawcy mają najczęstszy kontakt z uczniami oraz najszerszą wiedzę o ich funkcjonowaniu podczas innych zajęć na terenie szkoły. Są również w stałym kontakcie z rodzicami czy opiekunami uczniów.

- Zwracaj uwagę na wszelkie niepokojące sygnały, które mogą wskazywać na narastający problem z kontrolowaniem używania narzędzi cyfrowych, internetu i gier. Może to być: pogłębiające się zaabsorbowanie światem online, niemożność odłożenia urządzenia nawet na krótki czas i zignorowania dochodzących powiadomień, powtarzające się incydenty związane z łamaniem przez ucznia zasad korzystania ze smartfona w szkole, spóźnienia, widoczne zmęczenie, rozkojarzenie, a nawet przysypianie na lekcjach na skutek spędzania nocy przed ekranem.
- Dyskutuj z uczniami o ich cyfrowych nawykach, dziel się z nimi własnymi obserwacjami. Jeśli zachowanie konkretnego ucznia budzi Twój niepokój, porozmawiaj z nim indywidualnie. Skorzystaj ze wsparcia szkolnego specjalisty.
- Rozmawiaj z rodzicami o znaczeniu zachowania cyfrowej higieny dla zrównoważonego rozwoju psychofizycznego dzieci i nastolatków.

Pamiętaj, że specjaliści szkolni są pierwszą linią wsparcia w każdej niepokojącej sytuacji. Indywidualne spotkania z psychologiem lub pedagogiem szkolnym pozwolą na pozyskanie bardziej szczegółowej wiedzy na temat zachowań, nawyków i trudności ucznia oraz pomogą określić skalę problemu. Ponadto specjalista wspólnie z dzieckiem czy nastolatkiem zaplanuje i wdroży plan pomocy oraz nawiąże współpracę z rodzicami. Jeśli zajdzie taka konieczność, może on również skierować ucznia do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu dalszej diagnozy i pracy terapeutycznej.

Specjaliści z poradni psychologiczno-pedagogicznej będą wsparciem podczas realizowania zadań profilaktycznych i psychoedukacyjnych z zakresu e-uzależnień (prowadzenia warsztatów dla młodzieży, rodziców, kadry pedagogicznej, wdrażania programów profilaktycznych, grupy wsparcia dla wychowawców, superwizji dla specjalistów szkolnych itp.) (Dębski, 2017). Pomogą Ci również zaplanować interwencję wobec ucznia oraz, jeśli zaistnieje taka potrzeba, skierują go na terapię do poradni leczenia uzależnień. Niektóre ośrodki prowadzące terapię uzależnień dysponują już programami terapeutycznymi przygotowanymi z myślą o nastolatkach nadużywających internetu, mediów społecznościowych i uzależnionych od gier komputerowych. W ramach portalu [Uzależnienia behawioralne](#) możesz skorzystać z dostępnej bazy wiedzy dla rodziców i profesjonalistów oraz skontaktować się ze specjalistami z [poradni online](#) lub poszukać [ośrodka oferującego terapię e-uzależnień](#).

Podjęcie terapii jest najlepszym rozwiązaniem, jeśli zaabsorbowanie ucznia światem online narasta do tego stopnia, że traci on kontrolę nad własnymi emocjami oraz zainteresowanie jakimikolwiek innymi aktywnościami – łącznie z nauką i zajęciami pozaszkolnymi – a także, gdy zaczyna się izolować i rezygnuje z kontaktów z rówieśnikami. Terapeuta pomoże uczniowi w obserwacji i stopniowej zmianie nawyków, radzeniu sobie z emocjami (lękiem, złością) i stresem, tak aby zminimalizować ryzyko ponownej utraty kontroli. Celem terapii jest wypracowanie nowych, bardziej konstruktywnych wzorców używania smartfona, sieci i gier cyfrowych oraz przywrócenie równowagi pomiędzy światem online i offline. Nastolatki uczą się używania internetu w taki sposób, aby nie zdominował on całej ich przestrzeni życiowej, pracują nad zmianą przekonań dotyczących korzystania z nowych technologii

i rozwiązywaniem trudności życiowych, które niejednokrotnie były powodem ucieczki w wirtualną rzeczywistość. To szczególnie istotne w kontekście uzależnienia od nowych technologii, ponieważ zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu terapii nadal będą z nich korzystać. Istotnym elementem leczenia jest również przywrócenie aktywności w tych obszarach, które wcześniej zostały mocno zaniedbane, jak np. kontakty z rówieśnikami offline, życie szkolne i nauka, planowanie przyszłości.

Niezależnie od formy terapii – indywidualnej czy grupowej – praca nad problemem może trwać długo, nawet kilka lat, a sam proces zmiany zazwyczaj nie przebiega liniowo. Pamiętaj, że okresowe pogorszenie funkcjonowania, a nawet powrót do destrukcyjnych nawyków i zachowań są możliwe. W tym okresie Twój uczeń nadal będzie potrzebował wsparcia, aby podtrzymać motywację do dalszej pracy nad problemem.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, także online. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziesz informacje i wskazówki, które podpowiedzą Ci, jak rozwiązać problem cyberprzemocy. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, telefonując na infolinię, korzystając z czatu lub wysyłając e-mail. Z takiej pomocy może także skorzystać Twój uczeń i jego rodzice – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI



Bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia oraz informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://800100100.pl/>.

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Bezpłatny, anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie, 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów

pełniących dyżur online. Więcej informacji znajdziesz na stronie <https://116111.pl/>.

801 889 880 „ODZYSKAJ KONTROLĘ”, TELEFON ZAUFANIA – UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE



Konsultacje prowadzą specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Linia czynna jest codziennie, również w weekendy, w godzinach 17.00–22.00. Koszt połączenia według taryfy operatora. Więcej informacji na stronie: <http://www.psychologia.edu.pl/kryzisy-osobiste/telefon-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html>.

PORADNIA ONLINE – UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE



Nieodpłatnych porad udzielają psychologowie, psychoterapeuci i prawnicy posiadający doświadczenie w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień – zarówno chemicznych, jak i behawioralnych. Więcej informacji na stronie: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>.

PRZYDATNE STRONY

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dzieci w internecie, zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników sieci. Znajdziesz tam ciekawe informacje, materiały i porady – nie tylko dotyczące nadużywania internetu, mediów społecznościowych i gier.

OSE IT Szkoła <https://it-szkola.edu.pl/>

Ogólnopolska Sieć Edukacyjna <https://ose.gov.pl/>

Akademia NASK <https://akademia.nask.pl>

Program Safer Internet www.saferinternet.pl

Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”
www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci

Dyżurnet.pl www.dyzurnet.pl

Cybernauci www.cybernauci.edu.pl

Cyfrowobezpieczeni www.cyfrowobezpieczeni.pl

Fundacja Orange www.fundacja.orange.pl

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę www.fdds.pl

Fundacja Dbam o Mój Zasięg <https://dbamomojzasieg.pl/>

Portal o uzależnieniach behawioralnych
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>

BIBLIOGRAFIA

- Bochenek M., Lange R. (red.), (2019), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 23.06.2021].
- Chocholska P., Makaruk K., Otawa W., Gilarska-Pasek A., Wojtasik Ł., Wójcik S., (2012), *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp z dn. 18.06.2021].
- Cichowska Z., Danielewicz M., Gmaj A., Koterwas I., Urbanik A., Wilk W., (2020), *Smartfony w szkole. Ustalamy reguły gry*, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych [online, dostęp z dn. 15.07.2021].
- Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp z dn. 15.07.2021].
- Dębski M., (2017), *Nalagowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań – skrót*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp z dn. 16.07.2021].
- Falchi F., Cinzano P., Elvidge C.D., Keith D.M., Haim A., (2011), *Limiting the impact of light pollution on human health, environment and stellar visibility*, „Journal of Environmental Management”, nr 92, s. 2714–2722 [online, dostęp z dn. 23.06.2021].
- Fumagalli E., Dolmatzian M.B., Shrum L.J., (2021), *Centennials, FOMO and Loneliness: An Investigation of the Impact of Social Networking and Messaging/VoIP Apps Usage During the Initial Stage of the Coronavirus Pandemic*, Frontiers in Psychology [online, dostęp z dn. 29.06.2021].
- Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., (2019), *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa [online, dostęp z dn. 1.07.2021].
- Kowalska M., (2020), *Czy szkoła może zabronić używania telefonów komórkowych?*, DziennikPrawny.pl, s. 18 [online, dostęp z dn. 19.07.2021].
- Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Makaruk K., Włodarczyk K., Skoneczna P., (2019), *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp z dn. 19.07.2021].
- Ophir E., Nass C., Wagner A.D., (2009), *Cognitive control in media multitaskers*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America”, nr 106 (37), s. 15583–15587 [online, dostęp z dn. 30.06.2021].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne [online, dostęp z dn. 22.06.2021].

- Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp z dn. 21.06.2021].
- Royal Society for Public Health & Youth Health Movement, (2017), *Status of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing* [online, dostęp z dn. 19.06.2021].
- Sullivan L., (2014), *Keep Your Head Up: Text Neck' Takes A Toll On The Spine*, NPR, s. 9 [online, dostęp z dn. 12.07.2021].

AKTY PRAWNE

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r., *Prawo oświatowe* (t.j. Dz.U. z 2021 r., poz. 1082), art. 99, pkt 4.

JAK BARDZIEJ EFEKTYWNIIE ZARZĄDZAĆ SWOIM CZASEM PRZED EKRADEM? KILKA STRATEGII NA DOBRY POCZĄTEK



Wyłącz powiadomienia

Rezygnuj z opcji powiadomień lub wyznacz godziny, w których będą do Ciebie przychodzić – np. tylko rano. Wybierz sobie dwie lub trzy pory w ciągu dnia, gdy będziesz sprawdzać powiadomienia ze wszystkich serwisów.



Pozbądź się nieużywanych aplikacji

Przejrzyj swoje aplikacje i odinstaluj te, które pochłaniają najwięcej Twojego czasu, oraz te, których dawno nie używałeś(-aś). Konieczność każdorazowego zalogowania się do serwisów społecznościowych ułatwi Ci kontrolowanie ich odruchowego sprawdzania.



Odkładaj na później

Nie możesz oderwać się od scrollowania kolejnych newsów? Zaczynj zapisywać je na później i powracaj do nich raz dziennie.



Wycisz/wyłącz telefon o określonej godzinie

Uprzedź swoich znajomych, że o określonej godzinie odkładasz telefon i jesteś już offline, nie wchodzisz na serwisy społecznościowe, nie sprawdzasz poczty. Poproś o kontakt jedynie w ważnych sprawach.



Posiłki offline

Odkładaj i wyciszaj telefon podczas posiłków. Nie jedz również przed komputerem, np. w trakcie rozgrywki.



Domek dla smartfona

Odkładaj telefon w określone miejsce od razu po przyjsciu do domu, również przed pójściem spać. Sięgaj po niego tylko wtedy, kiedy naprawdę potrzebujesz go użyć.



Kup budzik i zegarek

Nie używaj smartfona jako budzika – w ten sposób przyzwyczajasz się do tego, że non stop korzystasz z urządzenia.



Wyznacz miejsce na e-rozrywkę

Wyznacz specjalną przestrzeń (np. ulubiony fotel), w której sprawdzasz newsy i przeglądasz powiadomienia. Staraj się nie robić tego w innych miejscach.



Mierz czas

Korzystaj z opcji popularnych serwisów pozwalającej na ustalenie limitu czasu korzystania z aplikacji, po upływie którego otrzymasz powiadomienie. Używaj aplikacji pomagających kontrolować czas spędzany online.



Tygodniowy grafik

Zaplanuj (realistycznie), ile czasu w ciągu najbliższego tygodnia chcesz spędzić np. grając lub przeglądając serwisy społecznościowe. Spróbuj się w nim zmieścić.



Jedna rzecz na raz

Postaraj się ograniczyć wielozadaniowość – wybierz jedną czynność w danym dniu, której poświęcisz całą swoją uwagę.



Ustaw czarno-biały tryb wyświetlania

Skonfiguruj swój smartfon tak, aby wyświetlacz był czarno-biały lub w odcieniach szarości. Taki obraz będzie mniej atrakcyjny, przez co poświęcisz mu mniej czasu. Możesz to zrobić w ustawieniach ułatwień dostępu.



Stawiaj sobie wyzwania

W jaki sposób musiał(a)byś używać komórki, aby bateria wytrzymała np. dwa dni? Sprawdź to! A może spróbuj spędzić cały dzień bez telefonu? W stawianiu sobie wyzwań ogranicza Cię tylko wyobraźnia.



Zostaw telefon w domu

Zaplanuj wyjścia z domu bez smartfona – na początek mogą to być np. krótkie spacerzy z psem czy małe zakupy. Stawiaj sobie kolejne wyzwania, takie jak wyjście ze znajomymi lub do kina.



Działaj zespołowo

Podjmij wyzwanie wspólnie z przyjacielem. Razem łatwiej Wam będzie trwać w swoich postanowieniach i motywować do dalszych prób.



Znajdź aktywność „offline only”

Czy znajdziesz zajęcie, które możesz wykonywać tylko „w rzeczywistości”? Spróbuj przynajmniej godzinę dziennie zająć się czymś, co nie wymaga zerkania w telefon.

Państwowy Instytut Badawczy NASK

NASK jest Państwowym Instytutem Badawczym nadzorowanym przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. Prowadzi badania naukowe i prace rozwojowe na rzecz bezpieczeństwa systemów sieciowych, a także nad technologiami opartymi na najnowocześniejszych rozwiązaniach, wykorzystujących sztuczną inteligencję i zaawansowaną analizę danych. NASK na mocy ustawy o Krajowym Systemie Cyberbezpieczeństwa pełni zadania jednego z trzech Zespołów Reagowania na Incydenty Komputerowe (CSIRT) poziomu krajowego. Instytut realizuje strategiczne programy z obszaru cyfryzacji Polski, a także prowadzi rejestr domen .pl, w którym znajduje się ponad 2,6 mln domen. NASK wypełnia misję edukacyjną, ekspercką i popularyzatorską na rzecz podnoszenia poziomu kompetencji cyfrowych oraz świadomości bezpieczeństwa użytkowników sieci.

Program Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE) jest realizowany przez Państwowy Instytut Badawczy NASK pod nadzorem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów i współfinansowany z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa (POPC) na lata 2014–2020. OSE to program publicznej sieci telekomunikacyjnej, dającej szkołom w całej Polsce możliwość podłączenia szybkiego, bezpłatnego i bezpiecznego internetu. W ramach programu OSE prowadzone są także działania edukacyjno-informacyjne, promujące zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych. Więcej informacji na stronach: www.ose.gov.pl oraz www.it-szkola.edu.pl.

NASK – współtworzymy rewolucję cyfrową w Polsce!

Kontakt:

ul. Kolska 12, 01-045 Warszawa
+48 22 182 55 55
ose@nask.pl
ose.gov.pl

Dofinansowano ze środków budżetu państwa

