



OPRACOWANIE

Zaburzenia cyfrowe dzieci i młodzieży

Maria Rotkiel

Zagadnienia:

1. Czym są zaburzenia cyfrowe?
2. Jak rozpoznać zaburzenia cyfrowe?
3. Przyczyny zaburzeń cyfrowych
4. Dlaczego dzieci tak łatwo i szybko się uzależniają?
5. Skutki zaburzeń cyfrowych
6. Interwencja
7. Pomocne narzędzia interwencji
8. Podsumowanie interwencji
9. Cel pomocy i wsparcia
10. Czego unikać podczas kontaktu z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami cyfrowymi?
11. Interwencja specjalistyczna

Czym są zaburzenia cyfrowe?

To zespół objawów uzależnieniowych z towarzyszącymi czynnikami pierwotnymi i wtórnymi, znacznie upośledzający codzienne funkcjonowanie i prawidłowy rozwój osoby małoletniej.

Przejawia się nałogowym, kompulsywnym korzystaniem z nowych technologii oraz silnymi i trudnymi emocjami w sytuacji deprivacji. Zaburzenie cyfrowe czy uzależnienie cyfrowe wypiera inne, wcześniej ważne i lubiane aktywności, ograniczając realizację potrzeb przyjemności, stymulacji, rozładowania napięcia i kontaktów społecznych wyłącznie do przestrzeni cyfrowej.

ZABURZENIA CYFROWE



FONOHOLIZM



UZALEŻNIENIE OD GIER
KOMPUTEROWYCH



SIECIOHOLIZM



UZALEŻNIENIE OD
WIRTUALNEJ RZECZYWISTOŚCI



CYBERZALEŻNOŚĆ



UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH

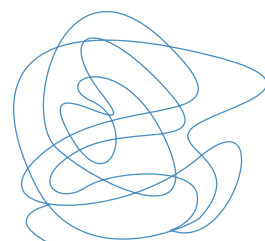


Uzależnienie nigdy **nie jest świadomym wyborem**, zawsze jest ucieczką, „sposobem” na problemy, odpowiedzią na trudności, z którymi nie można sobie poradzić.

Istotne jest zrozumienie perspektywy, sytuacji i problemów dziecka.

Nadrzędnym celem nauczyciela jest zrozumienie i wsparcie ucznia.

Zaburzenia cyfrowe najczęściej są wynikiem trudności wcześniej nierozpoznanych i nierozwiązanych czy nieprzepracowanych, jak między innymi: trudność w adekwatnym do wieku rozpoznaniu i zarządzaniu emocjami; zaburzenie relacji społecznych (rodzinnych, rówieśniczych); nierozładowany i wysoki poziom napięcia psychofizycznego; brak zorganizowanego i pozytywnie moderowanego wzorca spędzania wolnego czasu; zaniżona samoocena; przeżyta trauma czy strata.



Jak rozpoznać zaburzenia cyfrowe?

OBJAWY ZABURZEŃ CYFROWYCH:

- kompulsja i utrata kontroli;
- brak poczucia czasu podczas korzystania;
- tolerancja – zwiększanie częstotliwości oraz intensywności korzystania;
- utrata innych, wcześniej istotnych zainteresowań;
- fomo – lęk z powodu tego, „że coś ważnego nas ominie”;
- potrzeba bycia cały czas on-line oraz natychmiastowe odpowiadanie na wiadomości i sprawdzanie powiadomień;
- przeżywanie trudnych emocji w przypadku niemożności korzystania z urządzeń cyfrowych (reagowanie złością), labilność emocjonalna;
- zaburzenia fizjologiczne – zaburzenia snu i apetytu.

Przyczyny zaburzeń cyfrowych



Emocjonalne – trudności w adekwatnej do wieku regulacji emocji i napięcia emocjonalnego, trudności w wyrażaniu i rozumieniu emocji, poczucie samotności i izolacji.



Środowisko rodzinne – brak zrównoważonej opieki, w tym moderowania aktywności i obowiązków dziecka, rozluźnienie więzi (brak zainteresowania działaniami dziecka), nadmierna uległość i brak granic (uleganie dziecku).

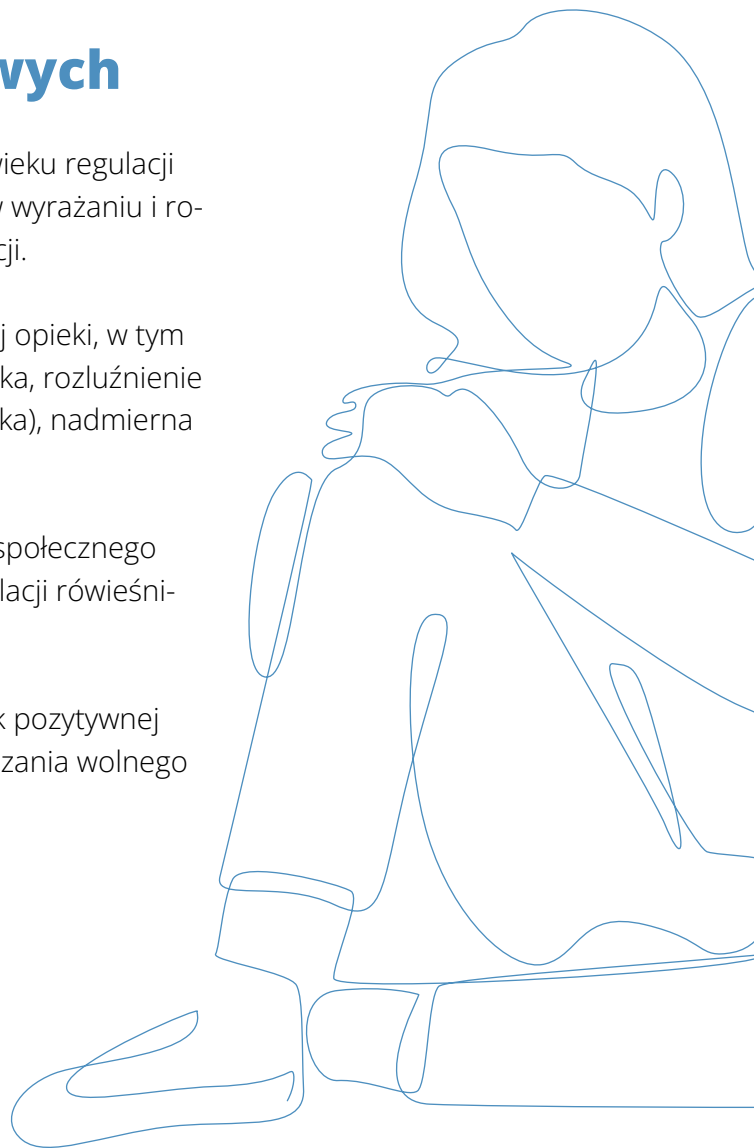


Społeczne – trudności rozwojowe z zakresu społecznego (trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji rówieśniczych).



Behawioralne – niezorganizowany czas, brak pozytywnej motywacji i prawidłowego modelowania spędzania wolnego czasu.

To tzw. zespół czynników pierwotnych.



Dlaczego dzieci tak łatwo i szybko się uzależniają?



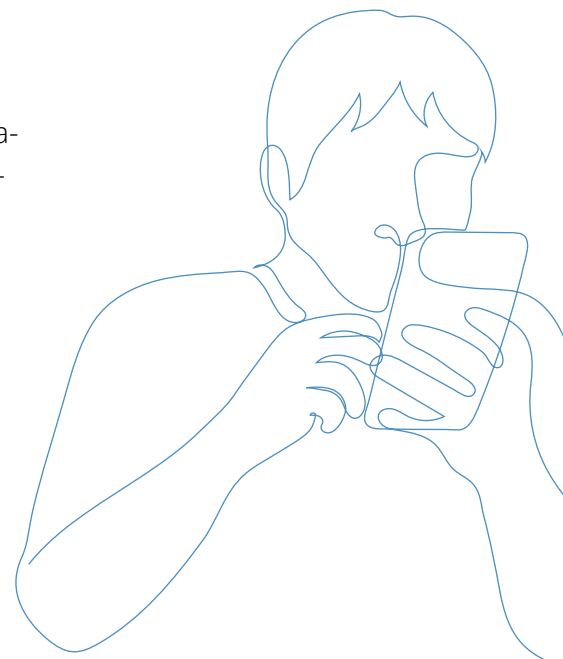
Tzw. „strzały dopaminowe” – kontakt z urządzeniem, w tym wiadomości, powiadomienia, filmiki i obrazki, zwiększają znacząco ilość dopaminy uwalnianej do zakończeń neuronów, pobudzając tym samym mezolimbiczny układ nagrody, a zwiększona ilość neuroprzekaźnika odczuwana jest jako przyjemność i pobudzenie.



Mechanizm warunkowania – już sama myśl o podjęciu aktywności działa pobudzająco.



Czas w sieci – to czas ucieczki przed problemami, codziennością.



Skutki zaburzeń cyfrowych



Zaburzenia emocjonalne – labilność, zmniejszenie odporności na stres, przeżywanie trudnych emocji, drażliwość, nerwowość.



Zaburzenia poznawcze – zaburzenia koncentracji i pamięci, w tym trudności szkolne.



Zaburzenia społeczne – izolacja, lęk społeczny, zaburzenia rozwoju kompetencji społecznych, w tym komunikacyjnych.

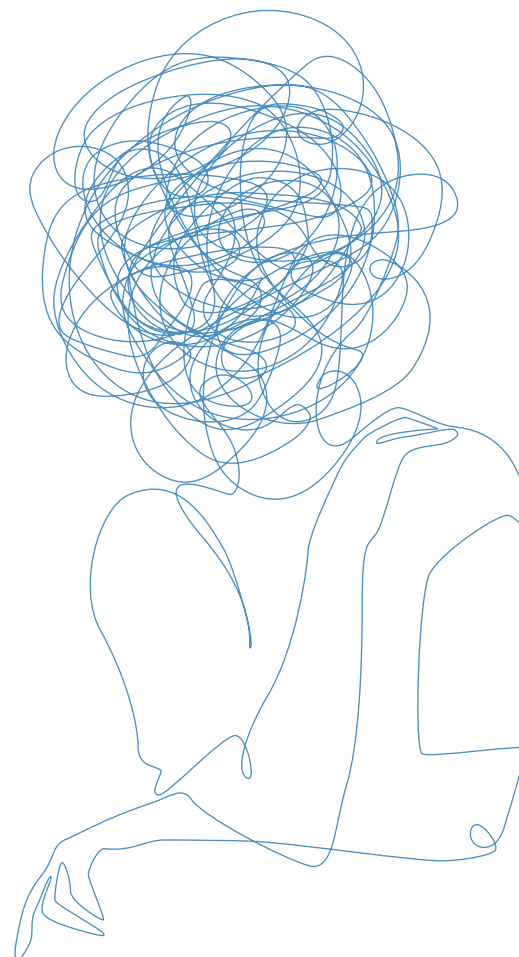


Zaburzenia fizjologiczne – zaburzenia rytmu dobowego, zaburzenia snu i apetytu, utrata lub zwiększenie masy ciała, obniżenie odporności, zaburzenia wzrostu i rozwoju szkieletowo-mięśniowego.



Zachowania przemocowe – ofiara lub sprawca cyberprzemocy.

To tzw. zespół czynników wtórnych.



Interwencja

Podczas interwencji bardzo ważne jest zbudowanie atmosfery wsparcia bez oceniania i krytykowania. To ważne, aby młoda osoba czuła, że powodują nami zrozumienie, szacunek, troska i chęć wsparcia. W konsekwencji jednym z najbardziej pomocnych działań jest pomoc w zidentyfikowaniu alternatywnych, dających satysfakcję form spędzania wolnego czasu. Jednocześnie ważne jest uczenie i moderowanie pozytywnych i zróżnicowanych sposobów rozładowywania napięcia i budowania kontaktów społecznych.

a) Alternatywne i angażujące zajęcia:

- angażujące i interesujące dla ucznia zajęcia;
- zaangażowanie w projekty, inicjatywy, które pomogą uczniowi wykazać się, odbudować zaangażowanie i poczucie sprawczości;
- zaangażowanie w inicjatywy, zajęcia i projekty podnoszące poczucie wartości dziecka;
- pozytywne wzmocnienia (pozytywna informacja zwrotna, zwracanie uwagi na mocne strony, na osiągnięcia).

b) Wsparcie relacji rówieśniczych i samooceny dziecka:

- wsparcie relacji rówieśniczych;
- wsparcie poczucia wartości dziecka w obszarze relacji społecznych i rówieśniczych.

c) Rozmowa z uczniem i zaproszenie rodziców do współpracy

Empatyczna i motywująca formuła rozmowy:

- pozytywne wzmocnienie;
- „komunikaty Ja” zwracające uwagę na konsekwencje zachowania czy sytuacji (informacja zwrotna na konkretnym przykładzie);
- pozytywne wzmocnienie z motywującym wskazaniem zmiany: „Co zyskasz, jak wprowadzisz zmianę?”; budowanie motywacji wewnętrznej;
- pozytywne wzmocnienie ze wskazaniem gratyfikacji.

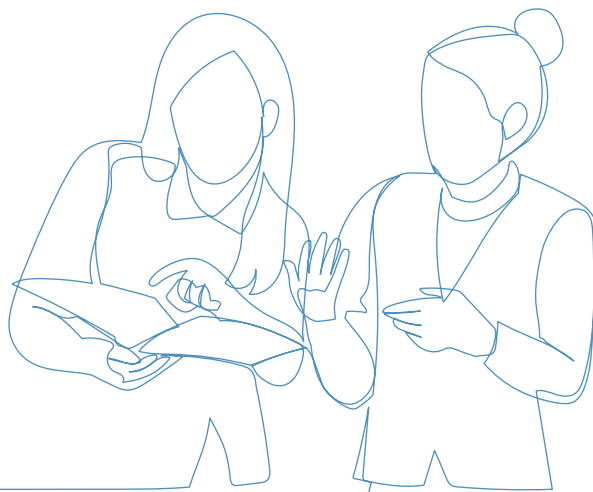
Rozmowa z uczniem – przykład

Jesteś zdolnym i mądrym uczniem, zależy mi na tym, abyś wykorzystał swoje zdolności i dobrze czuł się na co dzień. Zauważyłam, że ostatnio jesteś bardziej rozkojarzony, nerwowy, masz większe trudności z... (konkretny przykład). Masz duże możliwości, zdolności, a nie wykorzystujesz ich. Może przyczyną jest zbyt częste korzystanie z urządzeń, na przykład z telefonu, komputera? Mam taką propozycję: może zapiszesz się na... (przykład zajęć pozaszkolnych, pozaszkolnej aktywności), a dzięki temu twoja głowa trochę odpocznie, a ty poczujesz się lepiej, łatwiej i szybciej będziesz się uczył... (konkretne przykłady korzyści).



Rozmowa z rodzicami – przykład

Państwa dziecko jest zdolnym i mądrym uczniem, zależy mi na tym, aby wykorzystało swoje zdolności i dobrze czuło się na co dzień. Zauważyłam, że ostatnio jest bardziej rozkojarzone, nerwowe, ma większe trudności z... (konkretny przykład). Ma duże możliwości, zdolności, a nie wykorzystuje ich. Może przyczyną jest zbyt częste korzystanie z urządzeń, na przykład z telefonu czy komputera? Czy zauważyliście może państwo, czy dziecko często i długo korzysta z urządzeń cyfrowych (tu można sprecyzować: codziennie, np. ponad godzinę dziennie, lub zapytać o czas spędzony on-line itp.). Mam taką propozycję: może zapiszecie państwo dziecko na... (przykład zajęć pozaszkolnych, pozaszkolnej aktywności), a dzięki temu jego głowa trochę odpocznie od ekranu, poczuje się lepiej, łatwiej i szybciej będzie się uczyło... (konkretne przykłady korzyści). Można też wprowadzić zmiany w ciągu dnia i pomóc dziecku w organizacji czasu, tak aby inne ciekawe zajęcia okazały się atrakcyjną alternatywą i odciągały od...



Pomocne narzędzia interwencji

Pomocne narzędzia interwencji dla nauczyciela, pedagoga, psychologa lub rodzica:



Dzienniczek uczuć (jego celem jest nauka zarządzania emocjami, ich rozpoznawania i nazywania).



Dzienniczek monitorowania aktywności (pomaga w diagnozie, ocenie aktualnej sytuacji i zaplanowaniu alternatywnych pomysłów na spędzanie czasu).

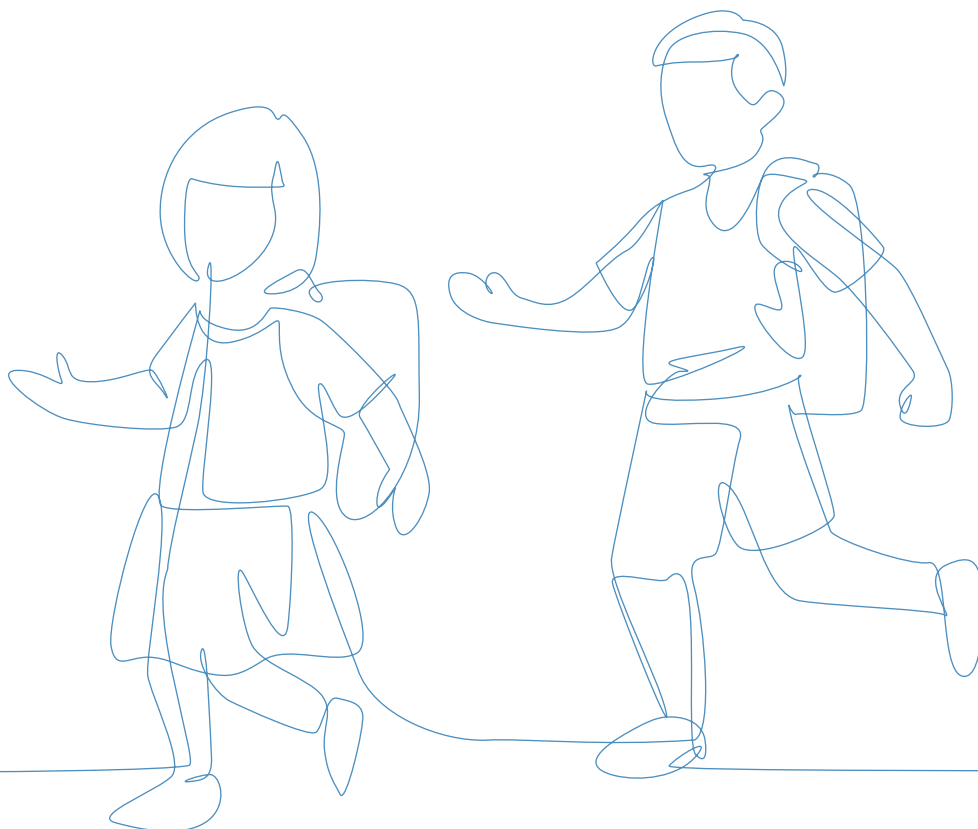


Dzienniczek atrakcyjnych aktywności (pomaga w integracji i wzmacnianiu więzi z bliskimi osobami).

Podsumowanie interwencji

Pomagają:

- rozmowa o tym, co dziecko czuje i co jest dla niego ważne, trudne;
- podejmowanie pomocnych działań (cele, aktywność, bycie razem);
- odpoczynek;
- czas spędzany z rówieśnikami i bliskimi osobami;
- wyciągnięcie wniosków i wprowadzenie pomocnych zmian (zarządzanie środowiskiem).

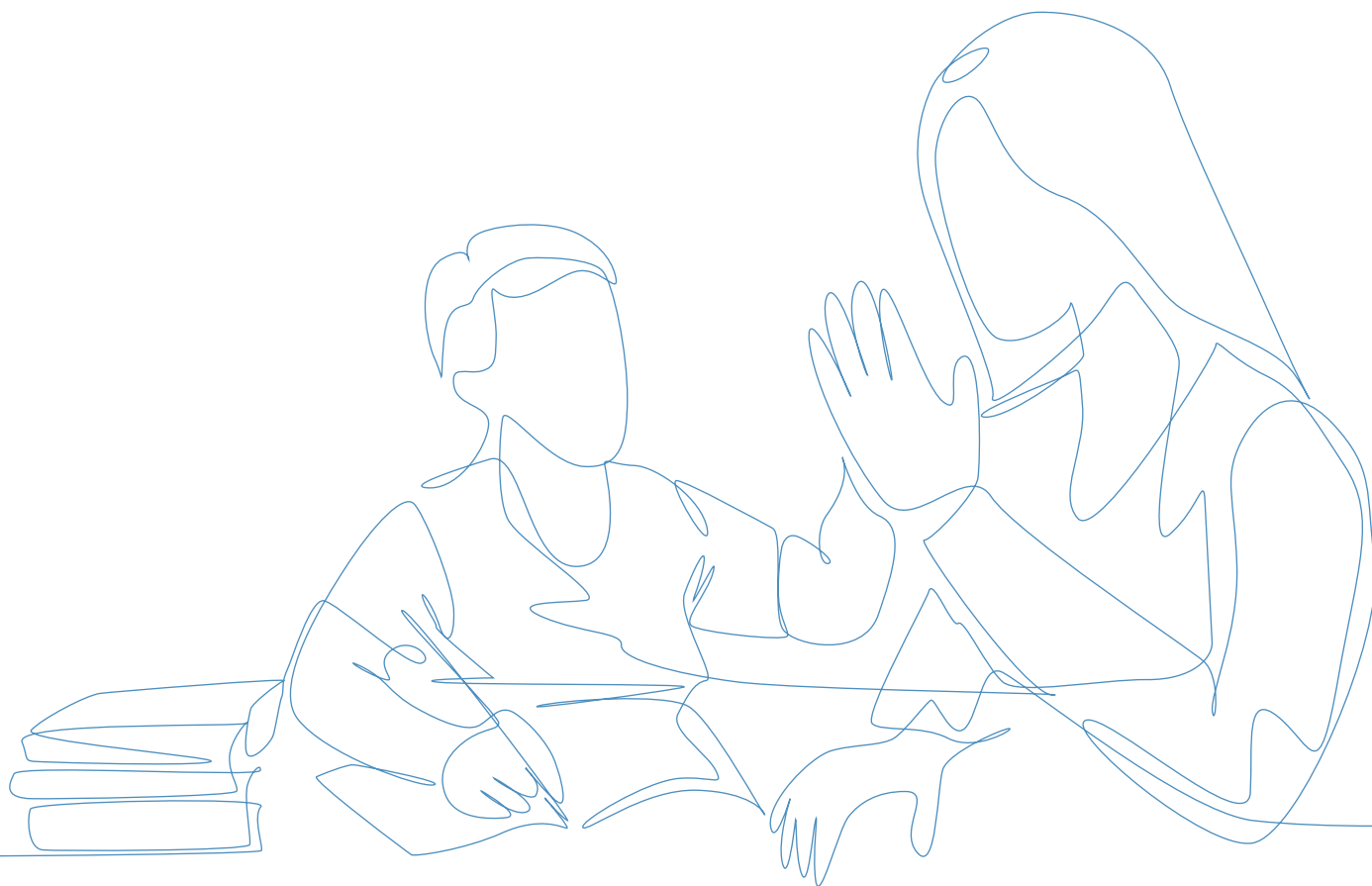


Cel pomocy i wsparcia:

- stopniowe ograniczanie uzależnieniowej aktywności;
- stopniowe wprowadzanie atrakcyjnych, alternatywnych aktywności (aktywowanie dziecka);
- podnoszenie poziomu samoakceptacji i samooceny dziecka;
- zwrócenie uwagi dziecka i jego otoczenia na jego potencjał i sukcesy;
- wsparcie relacji rówieśniczych;
- wsparcie relacji rodzinnych;
- zbudowanie relacji, w której dziecko czuje się bezpiecznie i może zaufać dorosłemu.

CEL WSPARCIA:

- dajemy poczucie zrozumienia („Rozumiem, że to jest ciekawe i angażujące”);
- rozmowa o emocjach („Jaki masz nastrój?”, „Jak się czujesz?”, „Co jest dla ciebie ważne?”);
- dajemy wsparcie („Chcę zrozumieć i pomóc”);
- motywujemy do pozytywnego działania („Jest tyle wspaniałych, ciekawych aktywności, a ty masz taki potencjał”);
- wzmacniamy poczucie sprawstwa („Tak wiele zależy od ciebie”);
- wzmacniamy poczucie wartości („To, co tak w tobie cenię... Twoje atuty, zdolności to moim zdaniem między innymi...”);
- motywujemy do zmiany („Co zyskasz, wprowadzając zmianę?”).



Czego unikać podczas kontaktu z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami cyfrowymi:

- nie straszymy;
- nie krytykujemy;
- nie deprecjonujemy;
- nie wyśmiewamy;
- nie wzbudzamy poczucia winy;
- nie karzemy.

Interwencja specjalistyczna

Przy zaburzeniach cyfrowych dzieci i młodzieży najbardziej skuteczne jest leczenie terapeutyczne uzależnienia behawioralnego. Rodzica i uczeń możemy skierować do terapeuty poznawczo-behawioralnego dzieci i młodzieży, który specjalizuje się w uzależnieniach behawioralnych, w tym w zaburzeniach i uzależnieniach cyfrowych. Zachęcajmy rodziców, aby sięgali po profesjonalną pomoc.

