

Nadużywanie cybermediów i inne problemy behawioralne wśród dzieci i młodzieży

– od badań do profilaktyki



► **Magdalena Rowicka**

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



Fundacja
Poza
Schematami



Ćwiczenia dla klas I–III, IV–VI, VII–VIII (s. 30)
oraz informacje o przykładowych stronach internetowych,
portalach i programach profilaktycznych (s. 33)
opracowała **Karolina Van Laere**

Konsultacja merytoryczna: **prof. dr hab. Jacek Pyżalski**

Redaktor wydawniczy: **Marcin J. Sochocki**

Redakcja językowa i korekta: **Barbara Gruszka**

Opracowanie graficzne: **Maciej Karwacki**

Zdjęcie: **Racool_Studio – Freepik.com**

Wydawca:



Fundacja Poza Schematami

pozaschematami@wp.pl

www.fundacijapozaschematami.pl

Egzemplarz
bezpłatny

Nakład: 8000 egzemplarzy

ISBN: 978-83-65956-48-4



Warszawa 2022

▶ WPROWADZENIE

Niniejsza broszura adresowana jest do nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, a także wychowawców. Jej celem jest dostarczenie informacji na temat wybranych uzależnień behawioralnych, przydatnych w pracy z uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych. W sposób szczególny uwzględniona została problematyka używania nowych mediów i hazardu.

W rozdziale I przedstawiono najczęściej występujące w Polsce przykłady uzależnień behawioralnych (i ich definicje) w grupach dzieci i młodzieży. Wykorzystano przy tym najnowsze wyniki badań. Kolejny rozdział obejmuje prezentację rozróżnień definicyjnych dotyczących: uzależnienia, nadużywania, sygnałów ostrzegawczych w odniesieniu do zjawisk opisanych w rozdziale I. W następnym rozdziale zostały przedstawione podstawowe informacje na temat współczesnej profilaktyki odwołującej się do podstaw naukowych. Zaprezentowano poziomy oddziaływań profilaktycznych, standardy oraz strategie. Przystępnie opisano czynniki chroniące i czynniki ryzyka odnoszące się do uzależnień behawioralnych. Znaczną część poświęcono opisowi przykładów pozytywnej profilaktyki, czyli rozwijania zasobów. Ostatnie strony broszury przeznaczono na wskazanie programów profilaktycznych i materiałów edukacyjnych, które można wykorzystać w szkole oraz źródła wiedzy na tematy poruszane w niniejszej publikacji. Zamieszczono także informacje o miejscach, organizacjach udzielających pomocy.

Broszurę, z inicjatywy Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, opracowała Fundacja Poza Schematami.

Zapraszamy do lektury

► ROZDZIAŁ I.

Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży

Od wielu już lat nauczyciele, pedagodzy i psycholodzy obserwują rozszerzanie się zakresu zachowań problemowych u dzieci i młodzieży. Poza używaniem substancji psychoaktywnych¹ do grona zachowań problemowych dołączyły tzw. uzależnienia behawioralne.

Terminem **uzależnienia behawioralne** opisuje się zaburzenia, które przypominają uzależnienia od substancji, z tym, że wpływ substancji zastępuje zachowanie. Obecnie można wyróżnić dwa zachowania, które prowadzą do tego rodzaju zaburzeń: granie w gry hazardowe i granie w gry komputerowe. Wyróżnione zachowania są wpisane na listę zaburzeń w dwóch powszechnie stosowanych klasyfikacjach diagnostycznych (DSM-5 i ICD-11)². Oznacza to, że będzie można diagnozować zaburzenie uprawiania hazardu czy grania w gry komputerowe na takich zasadach jak depresję czy zapalenie płuc³. Warto jednak zaznaczyć, że poza graniem w gry komputerowe, dzieci i młodzież angażują się także w inne zachowania związane z używaniem i nadużywaniem nowych technologii cyfrowych. Do takich zachowań należą: używanie (i nadużywanie) sieci społecznościowych, telefonów komórkowych typu smartfon (a dokładniej, aplikacji w tych telefonach) czy korzystanie z internetu bez skupiania się na konkretnej czynności (przeczytanie krótkiego artykułu, obejrzenie filmu czy kilku filmików, napisania komentarza itp.), a nawet oglądanie treści pornograficznych. Według polskich badań **Nastolatki 3.0** (edycja z 2021 roku), co trzeci nastolatek uzyskuje wysokie wyniki na skali problemowego korzystania z internetu, co można uznać za poziom ryzyka rozwinięcia się zaburzenia. Trzech na stu badanych ma bardzo wysoki wynik na tej skali, co prawdopodobnie oznacza zaburzenie (potocznie: uzależnienie od internetu). **Wyniki te pokazują także, że nieco ponad 60% nastolatków wykorzystuje Internet w sposób bezproblemowy. Z drugiej strony, co czwarty nastolatek miał doświadczenie polegające na oglądaniu treści pornograficznych (28,6%), przy czym w grupie młodszej (11–12 lat) dotyczy to co dziesiątej osoby (11,6%), a w grupie starszej (16–17 lat) dotyczy to już (nieco mniej niż) co drugiego nastolatka (45,8%).**

1 Alkoholem, marihuaną, stymulantami, papierosami czy nowymi substancjami psychoaktywnymi, tzw. dopalaczami, a nawet lekami nieprzepisanymi przez lekarza.

2 DSM-5: Piąta rewizja klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego opublikowana w 2018 roku. ICD-11: jedenasta wersja Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych sporządzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), która obowiązuje m.in. w Stanach Zjednoczonych od stycznia 2022 roku. W klasyfikacji DSM-5 zaburzenie grania w gry komputerowe zostało wpisane do załącznika jako potencjalne zaburzenie.

3 W Polsce klasyfikacja ICD-11 będzie obowiązywała po ok. 2 latach, najprawdopodobniej od 2024 roku.

Czy dzieci i młodzież grają w gry hazardowe?

Odpowiedź na to pytanie brzmi, niestety, twierdząco. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi w 2014 roku 16% osób grających w gry hazardowe online stanowiły dzieci i młodzież w wieku pomiędzy siódmym a siedemnastym rokiem życia⁴. Badania *Młodzież 2016* pokazały, że hazard online uprawia 16% uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych, a 5% czyni to regularnie, co najmniej raz w tygodniu⁵. Według badań z 2014 roku, niemal co drugi nastolatek (13–18 lat) w Polsce zakładał się o pieniądze z innymi osobami, a co dziesiąty nastolatek dokonywał zakładów w Internecie (dotyczących wyników sportowych)⁶.

W 2017 roku przeprowadzono badanie *Nastolatki w sieci hazardu*, w celu pogłębienia tego zagadnienia⁷. Badania te wykazały, że młodzież rozpoczyna granie w gry hazardowe online, średnio, tuż przed ukończeniem 16 lat, choć co dziesiąty grający w gry hazardowe nastolatek zaczyna grać online jeszcze przed ukończeniem 14 lat. Co ważne, można zaobserwować stopniowe obniżanie się wieku inicjacji – obecni 18-latkowie rozpoczynali granie w wieku 14 lat, a obecni 15-latkowie rozpoczęli grę w wieku 12 lat.

Młodzież gra głównie pod presją społeczną – zarówno bezpośrednią (namowy kolegów), jak i pośrednią (chęć bycia częścią grupy, która gra i o tym rozmawia). Ponadto, ważną rolę spełnia także rodzina – granie przez członków rodziny, a nawet pokazywanie zasad gry młodemu człowiekowi, pozwalając na typowanie liczb, towarzysząc przy zakupie zakładów czy zdrapek.

Podobnie jak osoby dorosłe, także i nastolatki (grający w gry hazardowe online) najczęściej wybierają ruletkę, grę w pokera i na automatach, spędzając średnio na graniu 2 godziny w przypadku chłopców i 1,5 godziny w przypadku dziewcząt. Młodzież najczęściej gra w samotności (75%). Jest to niepokojące, ponieważ granie w samotności może świadczyć o potrzebie odreagowania, odstresowania, ucieczki od trudnych stanów czy emocji. Traktowanie grania hazardowego jako ucieczki jest jednym z głównych mechanizmów powstania zaburzenia.

4 Badania Megapanel PBI/Gemius z 2014 roku.

5 Raport z badania można znaleźć na stronie www.cinn.gov.pl w zakładce Raporty – Raporty z badań młodzieży.

6 Raport z badania można znaleźć na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Badania – Raporty z badań; tytuł raportu: „Konstrukcja i walidacja narzędzia kwestionariuszowego do pomiaru rozpowszechnienia hazardu problemowego i patologicznego (w tym online) wśród adolescentów oraz podręcznika metodycznego do jego stosowania.”

7 Raport z badania można znaleźć na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Badania – Raporty z badań; tytuł raportu: „Nastolatki w sieci hazardu. Pogłębiona analiza zjawiska hazardu online z perspektywy grających nastolatków, jako grupy szczególnie narażonej na zagrożenia będące jego skutkiem.”

Granie w gry hazardowe ma potencjał uzależniający – badania populacji Polaków w wieku 15+ pokazują, że 3,6% osób jest zagrożonych rozwinięciem zaburzenia, a u niespełna 1% rozwinęło się już zaburzenie. Wyniki te dotyczą głównie osób dorosłych. Natomiast w grupie młodzieży **zaburzenie najprawdopodobniej dotyczy co dziesiątego młodego człowieka grającego w gry hazardowe, a na umiarkowanym poziomie ryzyka rozwinięcia zaburzenia – nieco ponad jednego na trzech (37%)**. Zaledwie co piąty grający w gry hazardowe online nastolatek jest poza grupą ryzyka rozwinięcia zaburzenia.

Czym jest zaburzenie uprawiania hazardu?

Zaburzenie uprawiania hazardu charakteryzuje się utratą kontroli nad chęcią zagrania, co przeradza się w konieczność, odczuwanie przymusu; granie staje się ważniejsze niż każdy inny obszar funkcjonowania. W konsekwencji takie zachowanie prowadzi do wielu szkód: do zmniejszenia zainteresowania szkołą, pogorszenia ocen, pogorszenia relacji z kolegami i koleżankami, kłótni w rodzinie i pogorszenia samopoczucia. Aby sprawdzić, czy dana osoba (także młody człowiek) ma problemy z graniem w gry hazardowe, można posłużyć się listą dziewięciu kryteriów opisanych w klasyfikacji DSM-5:

1. Zaabsorbowanie. Gry hazardowe zaczynają przesłaniać nastolatkowi cały świat, stają się dominującą czynnością – młody człowiek mówi o graniu, obmyśla nowe sposoby obstawiania, planuje, co zrobi z wygraną albo skąd weźmie kolejne pieniądze na granie. W przypadku hazardu online coraz więcej czasu spędza w sieci.

2. Coraz mniejszy efekt. Wraz z graniem zmniejsza się poziom uzyskiwanego efektu, tzn. satysfakcji, pobudzenia czy odstresowania. W celu uzyskania podobnego poziomu satysfakcji lub pobudzenia z grania młody człowiek musi poświęcać na nie coraz więcej czasu i pieniędzy. Na pewnym etapie granie przestaje być przyjemnością, a staje się przymusem.

3. Frustracja i rozdrażnienie w sytuacji braku możliwości lub utrudnienia realizacji zachowania. Kiedy nie może grać, nastolatek przeżywa cały szereg nieprzyjemnych stanów – niepokój, irytację, rozdrażnienie, a nawet złość. Próbując poradzić sobie z nimi młody człowiek może uciec w podejmowanie innych zachowań w sposób ryzykowny lub sięgać po substancje psychoaktywne.

4. Nieudane próby ograniczenia grania. Młody człowiek podejmuje próby ograniczenia czasu lub pieniędzy przeznaczanych na granie, ale bezskutecznie.

5. Ponowne podejmowanie grania w celu „odegrania się”. Iluzoryczne próby odzyskania utraconych pieniędzy. Młody człowiek próbuje odzyskać stracone pieniądze przez „odgrywanie się” – wracanie do gry z oczekiwaniem, że tym razem się uda. Jednak po raz kolejny się nie udaje.

6. Straty nie tylko finansowe. Przez swoje zaabsorbowanie graniem młody człowiek traci lub rezygnuje z relacji (kolegów, koleżanek, spotkań z nimi) na rzecz grania. Pogarszają się także jego oceny w szkole, traci zainteresowanie szkołą, nauką, a także hobby. Izoluje się.

7. Ukrywanie prawdy na temat rozmiarów problemu. Nastolatek ukrywa to, że gra (przed rodzicami, nauczycielami), ukrywa także, na co faktycznie przeznaczają pieniądze, dlaczego jest zdenerwowany (zwłaszcza w sytuacji przegranej).

8. Ucieczka od problemów i regulacja emocji. Granie staje się jedynym sposobem na poprawianie nastroju, humoru czy poradzenie sobie ze stresem lub trudnymi emocjami (np. po kłótni, albo przed zbliżającymi się egzaminami).

9. Szukanie u innych osób pomocy finansowej w celu poprawienia złej sytuacji ekonomicznej spowodowanej hazardowym graniem. Nastolatek może podbierać pieniądze rodzicom, albo prosić o pożyczki znajomych.

Zgodnie z wytycznymi specjalistów, **jeśli przynajmniej cztery z dziewięciu kryteriów pojawią się u młodego człowieka, można podejrzewać zaburzenie.** Zanim jednak wystąpi pełnoobjawowe zaburzenie, pojawiają się mniej lub bardziej subtelne symptomy. Pierwsza gra, pierwsze obstawianie może nie nieść ze sobą żadnych konsekwencji, ale w pewnych okolicznościach wczesna inicjacja może doprowadzić do rozwoju zaburzenia.

► Analiza przypadku

Adam ma 16 lat, jest uczniem liceum ogólnokształcącego. Uczy się dobrze, lubi geografię i grę w piłkę. Należy do szkolnej drużyny, ale po lekcjach chodzi też pograć ze znajomymi spoza szkoły. Po jednym z takich spotkań, kiedy jego drużyna przegrała, kolega Krzysiek pokazał Adamowi kasyno online i wytłumaczył, na czym polega obstawianie. Adam szybko zrozumiał, na czym polega gra, obstawił kilka razy i wygrał. Nie była to jednak gra za prawdziwe pieniądze. Adam nie wracał do grania, nawet nie utworzył konta na żadnym portalu do grania w gry hazardowe online. Jednak kiedy nałożyło się kilka spraw na siebie – po-

kłócił się ze swoją dziewczyną, dostał jedynkę za brak pracy domowej, rodzice na niego nakrzyczeli w związku z otrzymaną oceną i zabronili wyjść grać w piłkę, to poczuł się źle, było mu smutno, ale jednocześnie był rozgoryczony. Przypomniatł sobie, że kasyno online poprawiło mu nastrój i go odprężyło. Pamiętał, co pokazał mu Krzysiek, założył konto i zaczął grać. Zagrał kilkakrotnie i... przestał myśleć o kłótni ze swoją dziewczyną, zapomniał o jedynce i nie czuł się już tak źle z powodu szlabanu na granie w piłkę. Z czasem zaczął grywać częściej. Niekiedy wygrywał, niekiedy przegrywał, aż postanowił spróbować gry na pieniądze. Gra okazała się dość wciągająca, zaczął więc czytać online o różnych strategiach obstawiania, co zabierało mu coraz więcej czasu. Dość szybko myślenie o graniu w kasynie online zaczęło zaprzętać mu myśli także w szkole, podczas lekcji i na przerwach. Z czasem zaczął grywać częściej.

Nie mógł skupić się na tym, co mówi nauczyciel, nie zapisywał informacji o pracach domowych, zapominał, że miał być test. Pojawiły się kolejne kiepskie oceny. Aby o nich nie myśleć, więcej czasu poświęcał na granie w kasynie online. Na tym etapie przypominało to błędne koło – najpierw grał, żeby poczuć się lepiej, ale im więcej grał, tym częściej doświadczał negatywnych konsekwencji, co sprawiało, że jeszcze więcej grał, żeby od nich uciec.

Analiza przypadku Adama pokazuje, że ważna jest profilaktyka, zwłaszcza z uwzględnieniem dzieci i młodzieży. Pokazuje, że nawet pierwszy kontakt z graniem w gry hazardowe może mieć odroczone negatywne skutki. Jeśli młody człowiek doświadczy tego, czym jest granie hazardowe, to w sytuacji trudnej (nawet po kilku miesiącach czy latach), kiedy będzie mu smutno, kiedy będzie zestresowany, będzie chciał poprawić sobie nastrój, poczuć się lepiej, może wybrać taki sposób odreagowania, który już zna. Granie w gry hazardowe może okazać się skuteczne choć na chwilę, ponieważ poprawia nastrój i pozwoli zapomnieć o problemach. Niestety, im więcej młody człowiek będzie grał, tym bardziej będzie „się wciągał” i tym więcej negatywnych konsekwencji będzie doświadczał. Dlatego tak ważna jest profilaktyka ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży przed 18. rokiem życia, w tym ograniczenie inicjacji hazardowej przed 18. rokiem życia i obniżeniem pozytywnych oczekiwań i zniekształceń poznawczych związanych z hazardem (rozdział III).

Korzystanie z technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież

Korzystanie z nowych technologii rozpoczyna się dla większości dzieci, zanim pójdą do szkoły podstawowej. Według badań *Brzdąc w sieci*⁸ przeprowadzonych w 2020 roku 60% dzieci w wieku 3 i 4 lat i 75% dzieci w wieku 5 i 6 lat korzysta już z urządzeń cyfrowych takich jak telefon, tablet czy laptop. Dzieci w wieku przedszkolnym używają tych urządzeń średnio przez jedną godzinę dziennie, najczęściej w samotności (nie wspólnie z rodzicem czy opiekunem) i zwykle oglądają bajki albo grają w gry. Prowadzone od kilku lat badania pokazują, że używanie urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku przedszkolnym może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na ich rozwój – wszystko w zależności od trzech czynników: **czasu używania, treści i towarzystwa**. Badacze sugerują, że niezbyt długie korzystanie z urządzeń w ciągu dnia (do 30 minut)⁹ pozwala na spędzanie czasu także na innych czynnościach i przyczynia się do zrównoważonego rozwoju dziecka. Ponadto treści, z jakich dzieci korzystają, nie są bez znaczenia – specjaliści oceniają, że oglądanie bajek, zwłaszcza w samotności, jest aktywnością bierną i może mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka, a korzystanie z aplikacji edukacyjnych wymusza pewną interakcję (zamiast biernego oglądania). Podczas samotnego oglądania bajek dziecko rzadko przerwie tę czynność, aby zapytać rodzica o coś, czego nie zrozumiało w bajce; natomiast podczas wspólnego oglądania rodzicowi łatwiej będzie zauważyć i zareagować, kiedy dziecko marszczy brwi albo otwiera buzię ze zdziwienia. Reakcja na potrzeby emocjonalne dziecka jest bardzo ważna, zwłaszcza w tak młodym wieku i zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Natomiast podczas wspólnej zabawy grą czy aplikacją dziecko otrzymuje od rodzica informację zwrotną, kiedy zrobi coś poprawnie, ale także kiedy zrobi coś niewłaściwie. Rodzic może wówczas odpowiedzieć, korzystając ze wspólnych doświadczeń, jaka jest prawidłowa odpowiedź (np. **a pamiętasz, jak byliśmy razem w zoo i jakie zwierzątko widzieliśmy na samym początku...**). W Polsce dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z urządzeń cyfrowych głównie w samotności, w tym 20% – 25% dzieci korzysta z urządzeń cyfrowych w samotności często lub bardzo często; **a samotne korzystanie sprzyja dłuższemu czasowi poświęconemu na oglądanie bajek czy granie w gry.**

Problemowe używanie urządzeń cyfrowych (internetu)

Telefon typu smartfon, sieci społecznościowe czy internet mogą być nadużywane przez dzieci i młodzież, co może prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji (np. dla relacji z rówieśnikami i rodziną, dla nauki czy pracy).

⁸ Raport z badania można znaleźć na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Badania – Raporty z badań; tytuł raportu „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”.

⁹ Ograniczenia te nie dotyczą rozmów wideo z rodzicami, babcią, dziadkiem czy innymi ważnymi osobami, z którymi kontakt jest utrudniony.

Na co należy zwracać uwagę?

Wspólną cechą wszystkich zaburzeń o charakterze behawioralnym, co dotyczy również problemowego używania urządzeń cyfrowych, są następujące zachowania i myśli:

1. Duże **zaabsorbowanie** daną czynnością, która staje się niemal dominująca w życiu młodego człowieka. Może to się przejawiać przez mówienie o niej – np. o filmikach albo challenge'ach, jakie się obejrzało, albo oglądaniem ich podczas przerw, posiadaniem w szkole telefonu z włączonymi powiadomieniami (w tym wibracyjnymi). Takie zaabsorbowanie może prowadzić do tego, że dzieci/młodzież nie skupiają się na tym, co mówi nauczyciel, mogą wydawać się rozkojarzone, zapominają o pracach domowych (np. zapominają ich zapisać, bo myślą o czymś innym).

2. Angażowanie się w dane zachowanie jako **forma ucieczki** od nudy, ale też smutku czy strachu, jak również stresu. Młody człowiek odkrył na pewnym etapie używania urządzeń cyfrowych, że pozwalają mu one zapomnieć, choć na chwilę, o trudnych emocjach lub sytuacjach, zwłaszcza jeśli nie umie sobie z nimi poradzić inaczej (np. nie zna żadnych sposobów na konstruktywne radzenie sobie ze stresem).

3. Z czasem dzieci/młodzież odczuwają, że oczekiwany efekt używania urządzeń cyfrowych (np. poprawienia nastroju) staje się mniejszy, w związku z czym angażują się coraz bardziej – **coraz dłużej lub coraz częściej**.

4. Przy tak dużym zaabsorbowaniu **próby odebrania możliwości używania urządzeń będą się kończyły awanturami, okazywaniem frustracji, złości**. Dziecko może zacząć krzyczeć, nawet używać wulgarnego języka, schować się pod ławkę czy uciec z pomieszczenia. Należy się liczyć z takimi reakcjami, zwłaszcza w grupie dzieci i młodzieży, które mają jeszcze nie do końca wykształcone struktury w mózgu odpowiedzialne za samokontrolę.

5. Duże zaangażowanie może prowadzić do **utrąty kontroli nad korzystaniem z urządzeń cyfrowych** i nawet jeśli młody człowiek podejmuje próby ograniczenia, np. chce się przygotować do klasówki, to nie udaje mu się to. Nawet jeśli próbujemy ograniczyć używanie wprowadzając tzw. detoks cyfrowy¹⁰, to także jest to nieskuteczne.

¹⁰ Detoks cyfrowy polega na ograniczeniu kontaktu z wszelkimi urządzeniami cyfrowymi na jakiś czas, np. na weekend. Pomocne w detoksie jest wyjechanie, np. do lasu lub w inne miejsce, gdzie korzystanie z urządzeń nie jest konieczne. Jeśli rodzic pozostaje w domu, to realizacja detoksu może być utrudniona – warto wtedy wprowadzić nieco łagodniejsze zasady: można korzystać z telefonu w ograniczonym zakresie, np. tylko do telefonowania i odbierania/wysyłania smsów.

6. W konsekwencji, młody człowiek może zacząć **ponosić koszty swojego zaabsorbowania urządzeniami cyfrowymi**. Do jednych z pierwszych konsekwencji należą pogarszające się oceny. Efekt ten ma źródło w zmniejszonym zainteresowaniu szkołą i gorszym skupieniem na nauce. Do innych szkód należą pogarszające się relacje z kolegami i koleżankami – dzieci/młodzież zaczynają się izolować. Jest to najbardziej widoczne w przypadku dzieci już wcześniej nieśmiałych, wycofanych, lękowych, z pewnymi trudnościami w nawiązywaniu relacji. Dla nich świat online jest bezpieczniejszy i mniej wymagający niż spotkania face-to-face. Kolejnym kosztem jest rezygnacja z dotychczasowego hobby (np. na początku może to być spóźnianie się na zajęcia pozalekcyjne, później sięganie po telefon w ich trakcie, aż po rezygnację z zajęć).

Wyniki polskich badań z lat 2017–2018 wskazują, że rozpowszechnienie problemowego korzystania z internetu w grupie dzieci i młodzieży w wieku 11–13 lat jest dość wysokie¹¹. Dane te pokazują, że nieco ponad połowa młodych osób (60%) korzysta z Internetu w sposób nie wzbudzający niepokoju, co czwarty młody człowiek przejawia symptomy problemowego korzystania z internetu w stopniu nieznacznym, co dziesiąty – jest zagrożony rozwinięciem zaburzenia, a nieco ponad 1% wykazuje symptomy świadczące o wystąpieniu zaburzenia. **Nieco bardziej niepokojące są wyniki dotyczące używania telefonu komórkowego – niemal co trzeci młody człowiek jest zagrożony zaburzeniem, a u 3,5% można podejrzewać wystąpienie zaburzenia¹².**

Co najczęściej robią dzieci i młodzież (11–13 lat) online?

Według badań większość młodych osób korzysta z urządzeń cyfrowych i internetu szukając materiałów potrzebnych do nauki (ponad 90%), bardzo często też oglądają telewizję lub filmy online, czy słuchają muzyki (ponad 85%), bardzo często grają też w gry przez internet (ponad 75%). W dalszej kolejności młode osoby przeglądają strony z informacjami o hobby i zainteresowaniach (ponad 70%), korzystają z portali społecznościowych (ok. 70%), chatów i forów dyskusyjnych (ok. 60%), rzadziej kupują coś samodzielnie online (ok. 25%), prowadzą własnego bloga (ok. 10%), czy przeglądają strony lub serwisy informacyjne o seksie (mniej niż 10%)¹³. Podobne wyniki uzyskali badacze realizujący badanie **EU KIDS ONLINE** (2018) na grupie dzieci i młodzieży w wieku 9–17: młode osoby najczęściej wykorzystują Internet do celów rozrywkowych (np. oglądanie filmów, komunikacji, gier, słuchania muzyki)¹⁴.

¹¹ Raport z badania można znaleźć na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Badania – Raporty z badań; tytuł raportu: „Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych”.

¹² Tamże.

¹³ Tamże.

¹⁴ Raport z badania można znaleźć m.in. na stronie www.fundacja.orange.pl/ w zakładce Aktualności – raporty z badań „EU KIDS ONLINE”.

Czym jest zaburzenie grania w gry komputerowe/cyfrowe?

Zaburzenie grania w gry komputerowe, podobnie jak zaburzenie uprawiania hazardu, charakteryzuje się dominacją grania nad innymi aktywnościami młodego człowieka, utratą kontroli nad graniem i ponoszeniem szeregu negatywnych konsekwencji (rezygnacja z dotychczasowego hobby, odsunięcie się od przyjaciół czy rówieśników, pogorszenie się ocen w szkole, kłótnie z rodzicami, pogorszenie się samopoczucia). Poza symptomami opisanymi powyżej (str. 10 i 11) należy także zwrócić uwagę na:

1. Ukrywanie prawdy na temat rozmiarów grania w gry – tego, ile się gra, kiedy, do której godziny w nocy. Dzieci i młodzież często mówią rodzicom, że odrabiają pracę domową na komputerze, a jak rodzic wyjdzie z pokoju, to przełączają się na granie; zdarza się, że młode osoby wstają w nocy, żeby pograć, bo wtedy rodzice śpią i nie będą tego zabraniać.

2. Kontynuowanie mimo świadomości negatywnych konsekwencji – zdarza się, że młodzież zdaje sobie sprawę z tego, że ponosi negatywne konsekwencje zaangażowania w granie, ale nie jest w stanie z grania zrezygnować. Po części jest to związane z błędnym kołem – młodzi ludzie zaczęli uciekać do grania przed smutkiem czy stresem, a kiedy granie prowadzi do negatywnych konsekwencji (także emocjonalnych), to uciekają od ich odczuwania w jeszcze większe zaangażowanie w granie.

3. Wystąpienie negatywnych konsekwencji w podziale na zainteresowania i relacje, czyli dwa bardzo ważne obszary rozwojowe. W celu zapewnienia zrównoważonego rozwoju należy zapewnić dziecku/nastolatкови możliwość interakcji społecznych, podczas których uczy się funkcjonowania i pracy w grupie, przedstawiania swojego stanowiska, jego obrony, negocjowania. Interakcje w świecie wirtualnym, takie jak dyskusje na forach czy w grach komputerowych, nie są tym samym (w świecie wirtualnym można zignorować drugą osobę, można zamknąć okno przeglądarki, ale też łatwiej jest napisać coś obraźliwego). Drugi wymiar – hobby i zainteresowania są ważne, ponieważ pozwalają młodemu człowiekowi odkryć nowe doświadczenia, zapewniają znane czynności, do których można wrócić, jak się nudzi albo w wyjątkowych sytuacjach, takich jak pandemia i lockdown.

Jednocześnie warto zaznaczyć, że żadne z tych kryteriów nie odnosi się bezpośrednio do ilości czasu spędzanego na graniu jako probierza zaburzenia. Zaburzenie grania w gry komputerowe należy rozumieć in-

czej niż zaburzenia używania substancji – częste granie może oznaczać pasję, rozwój wielu kompetencji i umiejętności.

Bardziej narażeni na rozwinięcie zaburzenia są młodzi ludzie, nieśmiali, z niską lub obniżoną samooceną, z takimż nastrojem (a nawet z depresją), lękowe, z niskimi kompetencjami społecznymi, ale także odróżniający się w jakikolwiek sposób w grupie, gdyż może to prowadzić do wyśmiewania przez rówieśników. Takie cechy sprawią, że młody człowiek będzie poszukiwał alternatywnego sposobu na spędzenie wolnego czasu czy poradzenie sobie ze stresem.

Jak gra młodzież szkolna?

W grupie dzieci i młodzieży w wieku 11–13 lat już 75% dzieci przyznaje, że gra w gry komputerowe, przy czym tę aktywność wybierają częściej chłopcy niż dziewczęta (60:40). Częstość grania jest zróżnicowana – niemal jedna trzecia młodych osób gra codziennie, kolejna jedna trzecia 2–3 razy w tygodniu. Jednorazowo przeznaczają na granie 1–2 godziny (ok. 40%). Młode osoby wybierają gry dostosowane do wieku, takie jak:

- **League of Legends** – drużynowa gra strategiczna (gra od 12 lat),
- **The Sims 4** – symulacyjna gra, w której gracz tworzy i rozwija swoją postać (gra od 12 lat),
- **World of Tanks** – gra symulacyjna polegająca na bitwie wozów pancernych/czołgów (gra od 7 lat),
- **Minecraft** – gra eksploracyjna polegająca na tworzeniu świata (gra od 7 lat).

Młodzi ludzie wybierają także gry dla dorosłych lub nieco starszej młodzieży, takie jak:

- **Counter Strike** – gra z gatunku strzelanek pierwszoosobowych (gra od 18 lat);
- **Assassin's Creed** – gra akcji o walce między bractwem asasy-nów a zakonem templariuszy (gra od 18 lat);
- **Wiedźmin 3** – fabularna gra o przygodach postaci Geralta z Rivii – tytułowego Wiedźmina (gra od 18 lat)¹⁵.

Inne zachowania uzależniające

Do formalnych klasyfikacji (DSM-5 i ICD-11) zostały włączone tylko dwa przykłady zachowań, które mogą prowadzić do zaburzeń o charakterze uzależnień: granie w gry hazardowe i granie w gry komputerowe. Niemniej zachowania takie jak uprawianie ćwiczeń fizycznych czy robienie zakupów należą do tej kategorii nieformalnie (brakuje zakrojo-

¹⁵ Raport z badania można znaleźć na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Badania – Raporty z badań; tytuł raportu: Charakterystyka zjawiska ryzykownego i problemowego korzystania z Internetu i telefonów komórkowych przez młodzież szkół podstawowych.

nych na szeroką skalę badań jednoznacznie potwierdzających mechanizm leżący u podłoża tych zaburzeń).

Adolescencja jest okresem intensywnych zmian rozwojowych, ale także okresem podwyższonego ryzyka rozwinięcia szeregu zachowań problemowych (w tym uzależnień, zaburzeń odżywiania się itp.). Często występuje **zaburzenie związane z uprawianiem ćwiczeń fizycznych, które przejawia od 3% do 9% dorosłych i od 8,5% do 27% młodzieży z różnych krajów europejskich**¹⁶. Takie badania nie były w Polsce prowadzone, ale można podejrzewać, że pod tym względem Polska nie różni się od pozostałych państw europejskich i problem zaburzenia o charakterze uzależnienia od ćwiczeń w grupie nastolatków dotyczy także nas.

Na czym polega takie zaburzenie i na co zwrócić uwagę?¹⁷ Podstawowym sygnałem ostrzegawczym jest nie tyle czas poświęcany na ćwiczenia, ile konieczność ich wykonywania (**muszę pobiegać**) i mechanizm ucieczki od trudnych emocji czy stresu. Oznacza to, że warto przyjrzeć się reakcji młodego człowieka na zmianę lub pokrzyżowanie planów związanych z uprawianiem sportu – jak reaguje, kiedy nie może biegać (ponieważ jest ulewa, albo jest przeziębiony). Czy przyjmuje taką zmianę spokojnie, stwierdzając **OK, pójdę jutro albo jak się nie poprawi, to w weekend pójdę na siłownię**, czy też będzie zdenerwowany, sfrustrowany, a może mimo ulewy pójdzie biegać. Innym przykładem może być sytuacja, kiedy cała rodzina wyjeżdża, np. na imieniny babci do innego miasta albo na święta i nastolatek jest rozdrażniony na samą myśl, że nie będzie mógł regularnie ćwiczyć/ trenować. Kolejnym ważnym symptomem jest regulacja nastroju, tzn. uciekanie w ćwiczenia, żeby zapomnieć o smutku, stresie czy innych trudnych czy nieprzyjemnych emocjach przy jednoczesnym braku innych sposobów na poradzenie sobie z nimi. I tu uwaga – nie ma nic złego w tym, że młody człowiek (czy dorosły), gdy jest bardzo zdenerwowany, to pójdzie popływać czy pobiegać, aby pozbyć się napięcia. Ale nie może to stać się normą. Bieganie (czy inny sport) nie może być jedyną strategią na poprawę nastroju i nie może być traktowane jako zamiennik sposobów rozwiązywania problemów.

¹⁶ Na podstawie artykułu naukowego „Exercise addiction in adolescents and emerging adults – Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory” opublikowanego przez badawczy z Danii i Wielkiej Brytanii (Lichtenstein, Griffiths, Hemmingsen i Støving) w 2018 roku w piśmie *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.01>.

¹⁷ Uzależnienie od ćwiczeń/zaburzenie związane z uprawianiem ćwiczeń charakteryzuje się zestawem standardowych sześciu kryteriów, opisanych przy kryteriach Problemowego używania urządzeń cyfrowych (Internetu), tj.: zaabsorbowanie, tolerancja, symptomy odstawienne, regulacja nastroju, negatywne konsekwencje, utrata kontroli/nawrót. Warto zwrócić także uwagę na to, że w przypadku wykonywania ćwiczeń widoczne może być kontynuowanie mimo wystąpienia negatywnych konsekwencji, np. kontuzji. Więcej o tej formie zaburzenia można przeczytać w monografiach: „Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia” czy „Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne” – obie dostępne na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – publikacje i edukacja publiczna.

Kolejnym zachowaniem problemowym, często opisywanym jako przykład uzależnienia behawioralnego, jest zaburzenie związane z zakupami (potocznie nazywane uzależnieniem od zakupów albo kompulsywnym kupowaniem). **Badania pokazują, że rozpowszechnienie tego zaburzenia może dotyczyć niemal 6% populacji ogólnej, 2% populacji studentów i nawet 3,5% populacji młodzieży do 18. roku życia.** Zaburzeniu związanemu z kupowaniem towarzyszy angażowanie się w inne zachowania problemowe, takie jak palenie papierosów i używanie innych substancji psychoaktywnych, co sugeruje wspólny mianownik dla tych zachowań. Badania prowadzone w Polsce przez Fundację CBOS sugerują, że grupa młodzieży w wieku od 15 do 17 lat jest w bardzo dużym stopniu narażona na rozwinięcie tego zaburzenia – na przestrzeni ostatnich lat (od 2015 roku do 2019 roku) odsetek najmłodszych respondentów (15–17 lat) wykazujących symptomy problemowego kupowania zwiększył się z 8,5% do 14,1% (raport dostępny na stronie www.cinn.gov.pl/portal).

► ROZDZIAŁ II.

Używanie – nadużywanie – uzależnienie

Jak odróżnić zdrowe używanie urządzeń cyfrowych, gier komputerowych od uzależnienia (które coraz częściej określa się jako zaburzenie albo jako używanie problemowe)? Jakie są pierwsze sygnały nadużywania, które powinny nas zaniepokoić? Jeśli można zdiagnozować przynajmniej 5 z 9 kryteriów zaburzenia w zachowaniu młodego człowieka (opisane w rozdziale I), to mamy do czynienia z uzależnieniem lub zaburzeniem. O zachowaniach problemowych mówi się wtedy, kiedy nie mogą one być zdiagnozowane formalnie, ale prowadzą już do pewnych negatywnych konsekwencji. Problemowe granie w gry komputerowe to takie granie, które nie spełnia jeszcze wystarczającej liczby kryteriów, aby można było stwierdzić zaburzenie, ale – podobnie jak poprzednio – niesie ze sobą pewne negatywne konsekwencje. Problemowe korzystanie z sieci społecznościowych czy urządzeń cyfrowych to takie korzystanie, które niesie ze sobą negatywne konsekwencje (formalnie nie można zdiagnozować zaburzenia, ponieważ nie występuje ono w żadnej z klasyfikacji problemów zdrowotnych).

Co może zrobić nauczyciel lub szkoła?

Rolą szkoły nie jest diagnoza, ani terapia. Zatem jeśli nauczyciel, wychowawca czy pedagog szkolny podejrzewa uzależnienie albo problemowe używanie u ucznia, to może zasugerować rodzinie wizytę w poradni psychologiczno-pedagogicznej. W szkole można podejmować działania mające przeciwdziałać wystąpieniu tych problemów. Mogą być prowadzone oddziaływania profilaktyczne, z zakresu promocji zdrowia psychicznego, nauczyciele mogą wdrażać pojedyncze ćwiczenia podczas lekcji wychowawczych czy innych zajęć (więcej szczegółów w rozdziale III). Ważne jest jednak, aby nauczyciele potrafili identyfikować niepokojące sygnały w zachowaniu dzieci i zareagować na nie.

Dlaczego dziecko/nastolatek może się uzależnić?

Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa, ale obecnie uznawane w profilaktyce modele wyjaśniające etiologię uzależnień wskazują na potrzebę ujęcia problemów w sposób kompleksowy. Oznacza to, że nie można wskazać jednego czynnika odpowiedzialnego za uzależnienie. W procesie uzależnienia bardzo ważną rolę odgrywają **kompetencje psychospołeczne** – niskie umiejętności związane z radzeniem sobie

z emocjami (zwłaszcza ze smutkiem, złością itp.), jak również ze stresem mogą prowadzić do tego, że młody człowiek będzie poszukiwał zachowań zastępczych, w które może uciec, aby choć przez jakiś czas zapomnieć o problemach. Niektóre osoby wybierają alkohol lub inne substancje psychoaktywne, inne wybiorą grę hazardową czy granie w gry komputerowe. Skąd te różnice? Najprawdopodobniej z wcześniejszych doświadczeń i z obserwacji (np. grupy rówieśników czy rodziny).

► **Dla przykładu:** Michał ma 10 lat, jego rodzice, jak to bywa, czasem się kłócą. Michał bardzo tego nie lubi. Kiedy zaczyna słyszeć podniesione głosy, to nie wie, co ze sobą zrobić. Próbował przykladać ręce do uszu, ale to nie działało, próbował chować się w szafie, ale choć nie słyszał, co rodzice krzyczą, to wiedział, że wciąż się kłócą. Pewnego razu grał w grę komputerową i miał słuchawki na uszach. Jak przestał grać i zdjął słuchawki, to usłyszał podniesione głosy rodziców. Włożył słuchawki z powrotem na uszy i wrócił do gry. To doświadczenie nauczyło go, że granie w grę komputerową nie tylko sprawia, że nie słyszy kłótni, ale także szybko o niej zapomina, bo musi się skupić, zaangażować. Jeśli Michał nie będzie miał okazji rozwijać kompetencji radzenia sobie ze stresem i emocjami, to jest duże prawdopodobieństwo, że granie stanie się jedynym sposobem na poprawę nastroju, odstresowanie czy odreagowanie emocji.

Na co warto zwrócić uwagę?

- Dziecko lub nastolatek nie radzi sobie z emocjami, reaguje wybuchem złości, jak coś nie idzie po jego myśli, manifestuje swoje niezadowolenie krzykiem albo chowaniem się pod stołem czy biurkiem. Nie można oczekiwać, że dziecko wyrośnie z takich zachowań, istnieje prawdopodobieństwo, że nieumiejętność radzenia sobie z emocjami pozostanie z nim na wiele lat, utrudniając funkcjonowanie.
- Dziecko kłóci się z rówieśnikami, reaguje krzykiem, jak ktoś się z nim nie zgadza – też nie należy oczekiwać¹⁸, że dziecko wyrośnie z takich zachowań. Niektóre programy promocji zdrowia psychicznego są przeznaczone dla dzieci w wieku czterech czy pięciu lat i uczą, jak radzić sobie z emocjami i z sytuacjami społecznymi.
- Warto zwrócić uwagę na impulsywność w zachowaniu dziecka, którą można określić jako szybciej robi, niż pomyśli. Badania pokazują, że impulsywność jest czynnikiem ryzyka wszelkich uzależnień. Wprawdzie nie można jej obniżyć (ponieważ jest to cecha temperamentalna), ale można nauczyć dziecko, jak sobie z nią radzić (np. **jak coś cię zdenerwuje, to policz do 10, zanim coś zrobisz**).

¹⁸ Należy zwrócić uwagę na całokształt zachowań dziecka, nie zaś na pojedyncze zachowania.

- ▶ Dziecko/nastolatek jest nieśmiały, wyśmiewany przez innych, z obniżonym nastrojem, melancholijny, smutny – warto również zastanowić się nad programem promocji zdrowia psychicznego (w przypadku dzieci), a nawet programem profilaktycznym, którego celem byłoby wyeliminowanie tych deficytów.¹⁹
- ▶ Niskie kompetencje psychospołeczne ludzi idą często w parze z pewnym sposobem interpretacji wydarzeń – noszą one nazwę **niekształceń poznawczych**. Dla przykładu, osoby z niską samooceną, z obniżonym nastrojem, lękowe mają tendencje do interpretowania wydarzeń jako zagrażających, np. gdy koleżanka nie odpowiedziała na **cześć**, to tworzą w swojej głowie najgorsze scenariusze. Takie osoby mogą się bardzo stresować odpowiadaniem przed klasą, ponieważ wyobrażają sobie, że się skompromitują i wszyscy będą się z nich śmiali, albo obawiają się tak bardzo, że dostaną gorszą ocenę, a przez nią będą mieli zmarnowane całe życie.

Kolejnym bardzo ważnym czynnikiem mającym duże znaczenie dla rozwoju uzależnienia są relacje **z rówieśnikami i rodzicami**.

W okresie dzieciństwa największy wpływ na rozwój dziecka mają rodzice – są oni wzorem (mniej lub bardziej świadomym) dla swoich dzieci, zatem ich pozytywny stosunek do alkoholu, innych substancji czy hazardu, a nawet gier komputerowych może ukierunkować zachowania młodego człowieka. Jeśli rodzice grają w gry hazardowe, a nawet uczą swoje dziecko ich zasad, albo zapraszają, aby uczestniczyło w grze poprzez wytypowanie liczb w loterii albo chuchnięcie na kości, to wspierają pozytywne skojarzenia z tym zachowaniem. W przyszłości może to być jedno z niewielu pozytywnych wspomnień. Z drugiej strony rodzice, przez swoje kompetencje wychowawcze będą kształtowali młodego człowieka. Dla przykładu rodzice, którzy są oszczędni emocjonalnie, nie prowadzą z dzieckiem dialogu, dają mu poczucie warunkowej miłości, prowadzą do tego, że dziecko może być bardzo często sfrustrowane, bo nigdy nie jest wystarczająco dobre. Z drugiej strony rodzice, którzy na wszystko pozwalają (np. na wszystko czego dziecko chce), którzy nie wprowadzają żadnych zasad albo jak wprowadzają, to ich nie egzekwują, doprowadzają do tego, że dziecko nie ma poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Ani jedno ani drugie podejście nie służy zdrowemu rozwojowi dziecka. Matki i ojcowie powinni posiadać wiedzę i umiejętności dotyczące tego, jak rozmawiać z dzieckiem, jak ustalać zasady, dlaczego je ustalać, dlaczego tak ważne jest ich egzekwowanie, jak nie mówić do dziecka itp. Warsztaty dla rodziców czy programy profilaktyczne kierowane do dzieci włączające rodziców, których celem jest poszerzanie wiedzy i umiejętności w tym zakresie, mogą być realizowane na terenie szkoły we współpracy z organizacjami pozarządowymi czy psychologami.

¹⁹ Szeroki opis programów promocji zdrowia i profilaktycznych można znaleźć na stronie www.programyrekomendowane.pl.

Rówieśnicy stają się bardzo ważną grupą odniesienia dla młodzieży. Uczniowie, którzy mają pozytywny stosunek do nauki, z chęcią chodzą do szkoły, mają zainteresowania, spędzają czas aktywnie, a to stanowi czynnik chroniący. Przebywanie w takim gronie i bycie przez nie akceptowanym sprawia, że młody człowiek może rozwijać swoje pasje, czuje się częścią grupy. Rówieśnicy, którzy z różnych powodów odizolowali młodego człowieka, mogą oddziaływać negatywnie. Większość nastolatków odczuwa dużą potrzebę bycia akceptowanym, bycia częścią grupy. Jeśli ze swojej naturalnej grupy rówieśniczej nastolatek zostanie odrzucony, to będzie poszukiwał innej, tylko po to, aby poczuć przynależność. I wtedy grupą odniesienia mogą okazać się osoby grające w grę komputerową online lub uczniowie używający substancji psychoaktywnych. Dla większości dzieci i nastolatków poczucie samotności, braku więzi z rówieśnikami stanowi czynnik ryzyka angażowania się w problemowe zachowania mające na celu poradzenie sobie z pustką.

Na co zwrócić uwagę?

- ▶ Powtarzające się nieporozumienia w klasie z udziałem tych samych dzieci/nastolatków. Może to oznaczać, że dzieci/młodzież upatrzyła sobie tzw. kozła ofiarnego, albo jedno z dzieci jest szczególnie narażone na wyśmiewanie.
- ▶ Izolowanie się jednego dziecka lub wykluczenie – mogą wynikać z różnych powodów i prowadzić do odczuwania przez jednostkę braku wspólnoty w klasie i, w konsekwencji, prowadzić do ucieczki do innej grupy.

Jakie inne zachowania dzieci i młodzieży powinny nas zaniepokoić?

- ▶ **Wszelkie zauważalne zmiany w zachowaniu**, których nie da się łatwo wytłumaczyć, np. większe zmęczenie, zasypianie na lekcjach, zapominanie o pracach domowych, rozkojarzenie, pogorszenie ocen. W związku z okresem dorastania zwiększona męczliwość i większa potrzeba snu są naturalne, ale jeśli dotyczą jednego dziecka/nastolatka i są szczególnie częste, to dobrze by było się temu przyjrzeć. Poza graniem w gry komputerowe nocami, przyczyna może leżeć w kłótniach w domu czy początkach depresji. Zauważalne zmiany w zachowaniu można opisać jako niespecyficzne czerwone flagi.
- ▶ **Zaabsorbowanie graniem** (lub dowolną inną aktywnością) przejawiające się mówieniem, opowiadaniem o tej aktywności wręcz z zapartym tchem, reagowaniem frustracją na brak zainteresowania ze strony kolegów i koleżanek, wycofaniem się z relacji, jeśli inni nie chcą słuchać o tej aktywności albo nie dzielą entuzjazmu.

► ROZDZIAŁ III.

Profilaktyka

W jaki sposób przeciwdziałać uzależnieniom behawioralnym?

Profilaktyka uzależnień behawioralnych, podobnie jak w przypadku innych zachowań problemowych (takich jak używanie substancji psychoaktywnych), stawia sobie za cele:

- wspieranie czynników chroniących;
- redukcja wpływu czynników ryzyka.

Czynniki chroniące i czynniki ryzyka to zespół różnych uwarunkowań (cech, sytuacji życiowych, wzorów itp.), które obniżają lub zwiększają podatność na angażowanie się w dane zachowanie problemowe lub uzależnienie, np. czynnikiem chroniącym może być adaptacyjna (pozytywna dla rozwoju dziecka) umiejętność radzenia sobie ze stresem, a czynnikiem ryzyka może być obniżona samoocena.

Czynniki chroniące i czynniki ryzyka rozwinięcia tzw. uzależnień behawioralnych należy rozpatrywać w czterech, omówionych niżej wymiarach:

► **Wymiar rodzinny:** rodzice, którzy aktywnie wspierają swoje dziecko, którzy dają poczucie miłości, ciepła i zrozumienia, którzy stawiają jasne zasady i je egzekwują, którzy kochają dziecko bezwarunkowo, ale nie pozwalają na wszystko, stanowią czynnik chroniący. Dziecko nie ma potrzeby uciekania w inny stan świadomości albo do innego świata (np. wirtualnego). Kiedy spotka je trudna sytuacja, wie, że może porozmawiać z rodzicami, ma poczucie, że otrzyma wsparcie. Z drugiej strony rodzice, którzy nie okazują ciepła, stawiają wymagania, ale za ich spełnienie nie doceniają dziecka, stanowią czynnik ryzyka, ponieważ dziecko może bać się do nich zwrócić w trudnej sytuacji, może bać się z nimi skonfrontować lub bać się ich reakcji na gorszą ocenę czy na uwagę w dzienniku.

► **Wymiar rówieśniczy:** podobnego rozróżnienia można dokonać dla środowiska rówieśniczego – rówieśnicy, którzy przejawiają adaptacyjne zachowania i akceptują siebie nawzajem, stanowią pozytywną grupę odniesienia, podczas gdy rówieśnicy angażujący się w zachowania ryzykowne i problemowe stanowią czynnik ryzyka. Warto także zwrócić uwagę na potrzebę akceptacji i przynależności w wieku nastoletnim – jeśli jedna grupa odrzuci nastolatka, będzie on poszukiwał kolejnej, która go zaakceptuje.

► **Wymiar szkolny:** szkoła, w której dzieci czują się bezpiecznie, w której jest dialog, w której uczniowie/uczenice i nauczyciele/nauczycielki darzą się wzajemnie szacunkiem, stanowi czynnik chroniący. Dzieci lubią chodzić do takiej szkoły, lubią się uczyć, nawet jeśli nie otrzymują za każdym razem wysokich ocen. Taki klimat sprzyja większej motywacji do nauki. Z drugiej strony szkoła, w której nauczyciele i uczniowie nie szanują się nawzajem, gdzie jedni uczniowie są faworyzowani, a inni deprecjonowani, jest czynnikiem ryzyka. Dzieci mogą nie chcieć chodzić do takiej szkoły, przez co ich motywacja do nauki będzie niska, będą także osiągały niskie wyniki.

► **Wymiar indywidualny:** do najważniejszych czynników indywidualnych o charakterze chroniącym należą kompetencje psychospołeczne, które poddają się modyfikacjom (treningowi). Jest to bardzo ważne, ponieważ umiejętności radzenia sobie ze stresem czy trudnymi emocjami można się nauczyć. Z drugiej strony, są także pewne uwarunkowania biologiczno-psychologiczne, które stanowią czynniki ryzyka; należą do nich: impulsywność (tendencja do szybkiego reagowania bez uwzględnienia możliwych negatywnych konsekwencji), silna potrzeba doznań (tendencja do poszukiwania nowych, zróżnicowanych doświadczeń i wrażeń, w tym podejmowanie ryzyka), neurotyczność (tendencja do doświadczania negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak lęk, smutek czy poczucie winy).

Czym różni się profilaktyka od promocji zdrowia psychicznego? Profilaktyka koncentruje się na czynnikach chroniących i czynnikach ryzyka, a także mechanizmach ich wspierania (w przypadku tych pierwszych) i redukcji (w przypadku tych drugich)²⁰. Profilaktyka tzw. uzależnień behawioralnych ma na celu ograniczanie grania w gry hazardowe czy nadużywania grania w gry komputerowe, oraz zapobiegania różnorodnym szkodom zdrowotnym i społecznym. Redukowanie znaczenia czynników ryzyka jest tym, co odróżnia promocję zdrowia od profilaktyki. Promocja zdrowia psychicznego koncentruje się na polepszeniu jakości życia i dobrostanu psychicznego (i może być kierowana do specyficznych grup wiekowych, np. dzieci w wieku wczesnoszkolnym). Listę programów rekomendowanych na poziomie promocji zdrowia psychicznego można znaleźć na stronie www.programyrekomendowane.pl w zakładce programy. Programy, które zostały wpisane na listę programów rekomendowanych, są oparte na najnowszej wiedzy z zakresu profilaktyki, a także zostały poddane ewaluacji. Opis każdego z programów obejmuje m.in. grupę wiekową, do której jest kierowany i informacje o realizacji.

20 Publikacja online: Standardy profilaktyki autorstwa dr hab. K. Ostaszewskiego. Publikacja dostępna online na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Publikacje i edukacja publiczna

Oddziaływania profilaktyczne są podzielone na trzy poziomy:

1. uniwersalny – działania kierowane są do wszystkich osób w danej grupie wiekowej, bez względu na stopień ryzyka, najczęściej są realizowane w szkole;

2. selektywny – działania kierowane są do zagrożonych grup młodzieży, do osób, które cechują się wysoką ekspozycją na czynniki ryzyka lub wystąpieniem czynników ryzyka zachowań problemowych;

3. wskazujący – działania kierowane do osób, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń, w przypadku uzależnień behawioralnych – pierwsze symptomy nadużywania danego zachowania i powiązanych z nim negatywnych konsekwencji.

W szkołach najczęściej realizowane są oddziaływania z poziomu uniwersalnego, czyli kierowane do wszystkich osób (w danej grupie wiekowej). Są one podejmowane przez pedagogów i czasem mają charakter autorski. Takie interwencje mogą być również realizowane przez zewnętrzny podmiot (najczęściej organizację pozarządową), który prowadzi cykl spotkań z uczniami, np. podczas godziny wychowawczej lub po zajęciach szkolnych. Jeszcze inną formą realizacji profilaktyki jest przeszkolenie kadry pedagogicznej (np. psychologa lub pedagoga szkolnego, ale także nauczycieli) do realizacji oddziaływań zgodnie ze scenariuszem danego programu (profilaktycznego lub z zakresu promocji zdrowia).

Warto zwrócić uwagę, że wdrażanie profilaktyki przez zewnętrzny podmiot jest czasem rekomendowane do wprowadzenia w starszych klasach, ponieważ rozmowa o trudnych doświadczeniach albo o eksperymentowaniu z substancjami psychoaktywnymi może być trudniejsza z nauczycielem niż psychologiem/profilaktykiem z zewnętrznej organizacji (choć – oczywiście – to nie musi być regułą). Realizacja oddziaływań przez pracowników szkoły jest szczególnie wskazana w przypadku pracy z młodszymi klasami – pozwala to na bardziej kompleksowe zaopiekowanie się dziećmi przez nauczyciela. Przykładem takiego oddziaływania jest program promocji zdrowia psychicznego **Przyjaciele Zippiego**, realizowany w przedszkolach i w pierwszych trzech klasach szkół podstawowych. Celem tego programu jest m.in. rozwijanie kompetencji związanych z rozumieniem emocji, radzeniem sobie z trudnymi emocjami i stresem. Przeszkolenie kadry pedagogicznej może mieć pozytywny wpływ na funkcjonowanie całej społeczności szkolnej.

Strategie profilaktyczne

Strategie profilaktyczne to sposoby postępowania, które mają za zadanie zredukować wpływ czynników ryzyka i wzmacniać wpływ czynników chroniących. Oddziaływania profilaktyczne powinny składać się tylko ze strategii o potwierdzonej skuteczności i opartych na podstawach naukowych. Poniżej omówiono takie strategie z podziałem na grupy wiekowe, zamieszczono także przykładowe ćwiczenia, do wykorzystania w szkole lub wskazano na programy profilaktyczne, które odwołują się do poszczególnych strategii profilaktycznych.

DLA DZIECI W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM (6–11 LAT)

1. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych uczniów. Do tych umiejętności należą m.in. rozumienie i radzenie sobie z emocjami (smutkiem, strachem, złością itp.), radzenie sobie ze stresem, umiejętności społeczne, umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Wysoki poziom tych umiejętności jest uniwersalnym czynnikiem chroniącym przed angażowaniem się w zachowania problemowe, m.in. dlatego, że dzieci/młodzież będą znały adaptacyjne sposoby radzenia sobie z trudnościami, więc nie będą poszukiwały ucieczki.

Wskazówki metodyczne do realizacji.

Zajęcia profilaktyczne, które mają na celu podniesienie kompetencji psychospołecznych, nie są zajęciami pojedynczymi, tylko cyklem kilku lub kilkunastu zajęć.

Zajęcia takie powinny:

- ▶ być powtarzane, rozwijane na kolejnych etapach edukacji;
- ▶ być prowadzone przez przeszkolonych nauczycieli (lub innych realizatorów), często wykorzystujących scenariusze zajęć;
- ▶ wykorzystywać przede wszystkim interaktywne metody, a nie wykłady czy pogadanki;
- ▶ ograniczyć wykorzystanie statystyk, ponieważ liczby mogą być mało zrozumiałe;
- ▶ nie odwoływać się do strachu, np. przez pokazywanie przerażających obrazów.

Nauczyciele mogą wykorzystać pojedyncze ćwiczenia pogłębiające rozumienie emocji czy poznawanie strategii radzenia sobie ze stresem podczas godziny wychowawczej.

ĆWICZENIE 1A. KLASY I–III

Ćwiczenie należy przeprowadzić w podgrupach. Każda podgrupa otrzymuje kartkę papieru (A4 lub większą) z narysowanym schematycznie człowiekiem (duża okrągła głowa i symboliczne kreski jako nogi, ręce i tułów). Następnie nauczyciel wskazuje każdej podgrupie jedną emocję lub stan tak, aby członkowie innych podgrup tego nie słyszeli (np. szczęśliwy, smutny, zły, przestraszony itp.). Zadaniem każdej z podgrup jest narysowanie, jak wygląda osoba, która odczuwa daną emocję lub stan. Po zakończeniu pozostałe dzieci zgadują, jaka to emocja. Jeśli nie zgadną albo głosy będą podzielone, można poprowadzić dyskusję: **Wla- czego uważacie, że to nie jest smutek / że to jest strach? A jak powinna wyglądać osoba, która odczuwa złość?** Można zaproponować pracę wspólną nad rysowaniem takiej emocji, która wzbudziła największe kontrowersje.

W drugiej kolejności można poprosić dzieci, aby narysowały pięć różnych czynności, które można zrobić, aby się uspokoić, np. jeśli ktoś jest zły, to co może zrobić, aby się uspokoić; jeśli ktoś jest smutny, to co można zrobić, aby poprawić nastrój; jeśli ktoś się boi, to co można zrobić, aby się przestać bać.

ĆWICZENIE 1B. KLASY IV–VI

Analogiczne ćwiczenie można zrobić z nieco starszymi dziećmi, przy czym można rozbudować instrukcję: **Jak wygląda osoba, która czuje (złość, smutek, strach, szczęście itd.), po czym można to poznać? Po czym ja mogę poznać to u kogoś? Po czym mogę poznać to u siebie?** Tak rozbudowana instrukcja pozwala na rozróżnienie pomiędzy tym co widać (np. szeroko otwarte oczy, otwarte usta) a odczuciami wewnętrznymi (np. ściskanie w żołądku, odczuwanie fali gorąca). Po zakończeniu pozostałe dzieci zgadują, jaką emocję narysowała każda podgrupa. Jeśli nie zgadną albo głosy będą podzielone, można poprowadzić analogiczną dyskusję jak z dziećmi młodszymi.

Następnie można poprosić, żeby dzieci napisały przynajmniej 8 pomysłów, co można zrobić, aby poprawić sobie nastrój odczuwając daną emocję (dla dzieci młodszych było to rysowanie, dla dzieci starszych może być napisanie w chmurkach wokół postaci).

Na zakończenie można poprowadzić burzę mózgów, podczas której każda z podgrup prezentuje swoje pomysły, dzieci się zastanawiają nad tym, czy zaproponowały podobne czy odmienne pomysły. Jeśli grupa jest liczna, można podzielić dzieci na mniejsze podgrupy i powtarzać emocje, tak aby dwie podgrupy miały taką samą emocję.

ZADANIE 2. KLASY IV–VI

Celem ćwiczenia jest zrozumienie połączenia pomiędzy tym, co sprawa, że się stresujemy, jak się wtedy czujemy i co możemy zrobić, aby poczuć się lepiej.

Ćwiczenie należy przeprowadzić w podgrupach. Każda podgrupa otrzymuje kartkę papieru (A4 lub większą) i ma za zadanie odpowiedzieć na pytanie: **Jakie sytuacje mniej stresują?** W drugiej kolejności: **JAK się czuję, gdy jestem zestresowany?** Następnie: **CO mogę zrobić, aby czuć się mniej zestresowanym.**

2. Poprawa klimatu społecznego szkoły²¹ Dzieci w szkole podstawowej (zwłaszcza w pierwszych latach edukacji) nabywają umiejętności i przekonań, które mogą zostać z nimi do końca szkoły (a nawet dłużej). Dla przykładu, jeśli nauczyciele traktują dzieci w sposób zróżnicowany – jedne dzieci faworyzują (**Aniu, chyba głowa Cię bolała na klasówce, nie martw się, będziesz mogła napisać jeszcze raz**), a innych deprecjonują (**Krzysiek, od kogo ściągałeś, przyznaj się, bo nie jesteś piątkowym uczniem, a tę klasówkę napisałeś śpiwając**), może to doprowadzić do tzw. wyuczonej bezradności u tych dzieci, które niezależnie od tego jak bardzo się starają, to za każdym razem będą oceniane jako mało zdolne albo mało inteligentne. Może to w przyszłości doprowadzić do tego, że będą miały permanentnie obniżony nastrój, skłonność do depresji i będą się poddawały przed najmniejszymi wyzwaniem. Dzieci, które są wyśmiewane przez rówieśników, mogą stać się lękowe, mogą reagować psychosomatyycznie (odczuwać bóle brzucha bez somatycznej przyczyny, a nawet mieć podwyższoną temperaturę, gdy przychodzi czas pójścia do szkoły). Zatem to, jaki jest klimat społeczny w szkole, może przekładać się na wyniki w nauce, ale i na funkcjonowanie psychiczne dzieci. Klimat pozytywny charakteryzuje się współpracą, dobrymi relacjami nauczyciel–uczeń, poczuciem bezpieczeństwa oraz więzi w szkole i ze szkołą. Klimat negatywny oznacza konfliktową atmosferę, wzajemną niechęć uczniów i nauczycieli, co w rezultacie przekłada się na brak poczucia bezpieczeństwa uczniów. Pozytywny klimat w szkole sprzyja adaptacji uczniów, lepszym wynikom w nauce, wyższej motywacji do uczenia się i większemu zaangażowaniu w naukę.

3. Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców i opiekunów Rodzice bardzo często potrzebują wsparcia, wiedzy na temat prawidłowości wieku dojrzewania, roli rówieśników, budowania więzi i porozumiewania się z dzieckiem, wspierania dziecka w osiąganiu celów i radzeniu sobie z trudnościami, rozwiązywania konfliktów z dzieckiem, ustalania i egzekwowania zasad itp. Warto również uwrażliwić rodziców na znaczenie tego, co mówią i robią w budowaniu postaw u dzieci. Dla

²¹ Więcej można przeczytać w publikacji ORE „Klimat społeczny szkoły” W. Poleszak.

przykładu, jeśli rodzice mówią (w rozmowie ze znajomymi, a nie bezpośrednio do dziecka), że **mieli trudny dzień i muszą się odstresować, odreagować, więc napiją się wina**, to dziecko zaczyna kojarzyć picie wina z odstresowaniem. W ten sposób zaczynają się budować przekonania normatywne na temat danego zachowania (picia wina). Jeśli podobny obraz jest prezentowany w filmach czy serialach, jeśli podobny komunikat powtarzają koledzy, to w przyszłości, w sytuacji zestresowania młody człowiek sięgnie po wino (czy alkohol, ogólnie) z oczekiwaniem, że się odstresuje. Podobnie będzie z przekonaniami związanymi z graniem w gry hazardowe – jeśli młody człowiek będzie słyszał w domu stwierdzenia pozytywne na temat hazardu, to będzie nabierał pozytywnych przekonań (zwłaszcza jeśli będą one potęgowane przez media czy rówieśników). Jeśli jednak będzie słyszał negatywne komunikaty, np. jak tata komentuje obejrzaną scenę w filmie **granie w ruletkę to strata czasu i pieniędzy**, to będzie odczuwał większy dysonans pomiędzy tym, co słyszał w domu, a tym, co np. mówią koledzy.

Programy, które zawierają strategie wspierania pozytywnego klimatu szkoły i kompetencji wychowawczych to m.in. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Program Wzmacniania Rodziny, Program Domowych Detektywów²². Programy te jednak nie odnoszą się do uzależnień behawioralnych.

DLA MŁODZIEŻY (12–19 LAT)

4. Rozwijanie kompetencji psychospołecznych (takich jak umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem, umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji).

5. Edukacja normatywna odnosi się do zmiany przekonań dotyczących zachowań problemowych i korygowania błędów poznawczych na temat rozpowszechnienia danego zachowania (np. wszyscy piją, albo każdy próbował marihuanę). W odniesieniu do urządzeń cyfrowych i sieci społecznościowych takie przekonania mogą dotyczyć tego, że **jak nie ma Cię na portalu społecznościowym, to nie istniejesz**. Inne przekonania mogą dotyczyć tego, że treści prezentowane w sieci są zawsze prawdziwe (np. **że norma jest wizerunek kobiety, która jest bardzo wysoka i bardzo chuda**). Edukacja normatywna w obszarze związanym z Internetem obejmuje bardzo wiele wątków: bezpieczeństwa w sieci (jakie zachowania są bezpieczne, a jakie nie są bezpieczne, wraz ze wskazaniem, co zrobić, jak nam się przydarzą, np. scenariusze do filmów **Owce w sieci**), FOMO²³, cyberprzemocy, fakenewsów czy sextingu²⁴.

²² Opis szczegółowy programów wraz z informacjami dotyczącymi ich realizacji można znaleźć na stronie www.programyrekomendowane.pl.

²³ Więcej o FOMO można przeczytać w poradniku dla rodziców opracowanym przez NASK „FOMO i nadużywanie nowych technologii” www.akademia.nask.gov.pl w zakładce publikacje.

²⁴ Broszury, materiały edukacyjne wraz ze scenariuszami można znaleźć na stronie www.saferinternet.pl w zakładce materiały edukacyjne.

Ponadto, w przypadku starszej młodzieży należy zwrócić uwagę, że różnice indywidualne (np. impulsywność, zaburzenia lękowe) mogą zwiększać ryzyko angażowania się w zachowania problemowe. Dla młodzieży z podwyższonym ryzykiem czy skłonnością do podejmowania zachowań problemowych przeznaczone są programy z poziomu selektywnego i wskazującego, których celem jest m.in. motywowanie do zmiany ryzykownych zachowań lub długoterminowe wsparcie.

Hazard – strategie profilaktyczne

Na podstawie przeglądu badań w obszarze profilaktyki tzw. e-uzależnień²⁵ można zarekomendować prowadzenie działań w kilku obszarach. Oddziaływania te można podzielić na generyczne, tzn. rekomendowane w profilaktyce zachowań problemowych (w tym uzależnień) ogólnie, i takie, które są specyficzne dla hazardu. Do oddziaływań generycznych należy rozwijanie kompetencji psychospołecznych, zwłaszcza w obszarze umiejętności radzenia sobie (np. ze stresem), monitorowania swoich emocji, a także umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Natomiast do oddziaływań specyficznych dla hazardu należą:

- ▶ modyfikacja zniekształceń/błędów poznawczych związanych z hazardem;
- ▶ poszerzenie wiedzy i umiejętności w obszarze rozumienia prawdopodobieństwa w grach hazardowych, rozumienia różnic pomiędzy szansą/przypadkiem a umiejętnościami.

Do najczęściej spotykanych zniekształceń poznawczych związanych z hazardem należą:

- ▶ **iluzja kontroli** – przypisanie sobie roli sprawczej w zdarzeniu, którego wynik zależy od przypadku,
- ▶ **złudzenie hazardzisty** – wiara w możliwość przewidzenia wyniku gry na podstawie wcześniejszych wyników (**po serii przegranych musi w końcu przyjść wygrana**),
- ▶ **myślenie magiczne** – przekonanie, że określone rytuały albo przedmioty mają wpływ na wygraną (**warto grać na swoim szczęśliwym automacie**),
- ▶ **poczucie kontroli** – przekonanie o istotnym znaczeniu własnych umiejętności na przebieg i wynik gry (**warto mieć swoją strategię gry w ruletkę**).

²⁵ Raport Fundacji Praesterno Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień. Raport znajduje się na stronie www.kcpu.gov.pl w zakładce Uzależnienia Behawioralne – Badania – Raporty z badań.

Jedną ze strategii modyfikacji takich zniekształceń jest uczenie matematyki (prawdopodobieństwa) oparte na mechanizmach gier hazardowych, np. obliczanie prawdopodobieństwa wylosowania różnych kombinacji liczb (np. 1, 2, 3, 4, 5, 6 lub 23, 42, 12, 16, 2, 6); obliczanie prawdopodobieństwa wydarzeń zależnych i niezależnych od siebie itp.

Używanie urządzeń cyfrowych, Internet i granie w gry komputerowe – strategie profilaktyczne

Odwołując się do wyników badań dotyczących profilaktyki tzw. e-uzależnień²⁶ można zarekomendować realizację działań w kilku obszarach. Podobnie jak w przypadku hazardu, oddziaływania te można podzielić na generyczne, tzn. rekomendowane w profilaktyce zachowań problemowych (w tym uzależnień) ogólnie, i takie, które są specyficzne dla nowych technologii.

Do pierwszej kategorii należą przede wszystkim strategie **rozwijania kompetencji psychospołecznych** dzieci i młodzieży, a także rozwijania kompetencji wychowawczych **rodziców i opiekunów**.

Rozwijanie kompetencji psychospołecznych jest niezwykle ważne, ale w związku z bardzo wczesną inicjacją technologiczną nie jest wystarczające w profilaktyce. Oddziaływania ukierunkowane na profilaktykę w obszarze e-uzależnień powinny być poszerzone o treści specyficzne dla Internetu i nowych technologii.

Odpowiedzią na to zapotrzebowanie są programy: ***Wspólne kroki w cyberświecie***, Fundacji Poza Schematami, ***Loguj się z głową*** także Fundacji Poza Schematami czy ***Stawiam na siebie*** Fundacji Praesterno²⁷, a także materiały edukacyjne ***Rysia i Tolek na Cyberzachodzie*** Fundacji Poza Schematami. Warto zaznaczyć, że materiały do programu ***Loguj się z głową*** są ogólnodostępne, a wdrożenie samego programu nie wymaga dodatkowego szkolenia dla realizatorów. Ponadto, program otrzymał rekomendację Ministerstwa Edukacji.

Do drugiej kategorii należą: **rozwijanie umiejętności związanych z internetem** – obniżenie pozytywnych oczekiwań, zwiększenie samokontroli związane z używaniem urządzeń, a także rozwijanie umiejętności **zarządzania czasem (planowanie) i organizacji czasu wolnego**.

Obniżanie pozytywnych przekonań dotyczy przede wszystkim wprowadzenia dziecka w świat technologii w taki sposób, aby nie tworzyć

²⁶ Tamże.

²⁷ Szczegółowy opis programów wraz z materiałami do części z nich można znaleźć na stronach internetowych obu fundacji. Należy zaznaczyć, że omawiane programy, w chwili publikacji broszury, nie znajdowały się na liście programów rekomendowanych (www.programyrekomendowane.pl).

z telefonów, tabletów czy oglądania bajek nagród, przedmiotu pożądania, ale pokazywać, do czego mogą służyć w codziennym funkcjonowaniu. Dla przykładu można pokazać dziecku, że w internecie są informacje na temat tego, jaka będzie pogoda po południu i w związku z tym, czy warto zrobić wycieczkę rowerową. W internecie publikowane są przepisy na zdrowe frytki, które można przygotować wspólnie z dzieckiem itp. Podsumowując, należy pokazać dzieciom, że z internetu da się korzystać w sposób konstruktywny i wykorzystać go do robienia czegoś wspólnie z innymi.

Zwiększenie samokontroli związane z używaniem urządzeń – zarówno badania, jak i doświadczenie rodziców pokazują, że jeśli zostaną wprowadzone od początku zasady dotyczące limitów czasowych (już u dzieci w wieku przedszkolnym, które korzystają z urządzeń cyfrowych), to będą one w przyszłości w większym stopniu zarządzały swoim czasem i nie będą przejawiały frustracji, nie będą się złościły, kiedy będzie mijał wyznaczony czas na używanie cybermediów. Nawet małe dzieci można nauczyć korzystania z zegara (np. zegara z tarczą) i powiedzieć, że jak ta duża wskazówka będzie w tym miejscu, to czas na korzystanie się skończył. Dobrą praktyką jest także nieoglądanie bajek w tzw. streamingu, tylko oglądanie bajek pobranych (aby uniknąć sytuacji, kiedy bez żadnej interwencji można oglądać jedną bajkę za drugą). Podobnie jest w przypadku starszej młodzieży i dorosłych, którzy oglądają filmy czy seriale na dedykowanych temu platformach – kolejny odcinek załadowuje się np. w ciągu kilku sekund, chyba że zainterweniujemy i wstrzymamy oglądanie. Dobrą praktyką jest zaplanowanie z góry, ile odcinków obejrzymy (np. 2) i co będziemy robić później. Dzieci, które obserwują rodziców i inne osoby dorosłe, nauczą się w ten sposób planowania i nieprzesiadывania na kanapie, oglądając jeden odcinek za drugim.

Bardzo ważnym czynnikiem, który może sprzyjać uzależnieniu się, są pozytywne oczekiwania związane z internetem – nadużywanie może być spowodowane nie tylko tym, że dzieci czy młodzież uciekają do świata wirtualnego od trudnych emocji czy stresu, ale także dlatego, że oczekują, że w świecie wirtualnym będzie lepiej, ciekawiej. Sprzyjać temu może traktowanie internetu jako nagrody samej w sobie (**jak zjesz cały obiad, możesz sobie pograć**).

ĆWICZENIE DLA KLASY I–III*

Cel: zmniejszenie pozytywnych oczekiwań wobec Internetu.

Zapytaj uczniów, do czego im samym oraz innym znanym im osobom służy Internet. Pomysły uczniów zapisz na tablicy. Powiedz, że Internet może pełnić bardzo wiele zadań w naszym życiu. W okresie pandemii umożliwiał naukę i kontakt ze szkołą, ze znajomymi czy bliskimi. Można z jego pomocą zdobywać wiedzę, wykonywać pracę zawodową, robić zakupy, oglądać bajki, filmy. To sprawia, że może być czasem trudno się od niego oderwać. Poproś, aby uczniowie wymienili aktywności związane z używaniem urządzeń ekranowych, które sprawiają im najwięcej przyjemności. Niech następnie wyobrażą sobie, że wykonują daną czynność, np. granie na urządzeniu ekranowym, przez 2 godziny bez przerwy. Zachęć ich do tego, aby uczniowie wyobrazili sobie, co będzie się z nimi działo i odpowiedzieli na pytania: *Co będzie się działo z naszymi ciałami (np. brzuchem/głową)? Jakie będziemy czuć emocje? Co będą czuć i myśleć rodzice, widząc nas w takiej sytuacji? Jak to wpłynie na naszą naukę?*

Następnie poproś, aby każdy wyobraził sobie, że wykonuje daną aktywność od 14.00 do 22.00 bez przerwy. Daj uczniom chwilę na zastanowienie się. Następnie niech uczniowie wstaną z krzeseł i pokażą za pomocą ciała i gestów, jak mogą się w tej sytuacji czuć i zachowywać. Powtórz to samo ćwiczenie, zwiększając liczbę godzin: od 14.00 do 6.00 rano. Kiedy uczniowie usiądą w ławkach, poproś, aby przygotowali sobie ustnie odpowiedzi na pytania: *Co będzie się z wami działo (z ciałem, z emocjami, z rodzicami, z nauką) po tym, kiedy od 14.00 do 6.00 rano oddawaliście się jednej aktywności?* Uczniowie mogą na te pytania odpowiadać na forum. Jeżeli zespół klasowy nie jest liczny, zaproponuj zabawę, w której wcielisz się w rolę naukowca. Twoim celem będzie zebranie informacji do raportu z badań na temat skutków nadmiernego używania urządzeń ekranowych. Pomogą ci w tym odpowiedzi uczestników na wszystkie lub wybrane z wymienionych pytań. Podsumuj w paru słowach wypowiedzi uczniów.

ĆWICZENIE DLA KLASY IV–VI*

Cel: zmniejszenie pozytywnych oczekiwań wobec Internetu.

Rozdaj uczniom kartki papieru. Poproś, aby, poza długopisem, dobrali sobie dwa inne kolory pisaków. Ich zadaniem będzie wypisanie listy swoich ulubionych aktywności/form spędzania czasu pt. „Co lubię robić”. Następnie poproś, by jeszcze raz spojrzeli na listę i zaznaczyli wybranym kolorem te aktywności czy formy spędzania czasu, które reali-

zują z używaniem Internetu. Drugim kolorem natomiast niech zaznaczą te, które można realizować z wykorzystaniem Internetu. Kolory mogą się na siebie nakładać. Następnie porozmawiajcie o efektach prac: *Co myślicie o liczbie aktywności, do której wykorzystujecie Internet czy urządzenia ekranowe? Co myślicie o tym, jakie dają człowiekowi możliwości urządzenia ekranowe i Internet?* Możesz powiedzieć, że możliwość zaspokajania wielu różnych potrzeb i realizowania wielu aktywności sprawia, że ludzie coraz częściej i dłużej używają urządzeń ekranowych. W drugiej kolejności podziel młodzież na grupy. Rozdaj grupom kartki papieru. Powiedz, że ich zadaniem będzie przeanalizowanie, w jaki sposób urządzenia ekranowe mogą utrudniać realizację wybranych potrzeb/wartości*.

* Lista potrzeb/wartości

- ▶ Sen i regeneracja
- ▶ Poczucie bezpieczeństwa
- ▶ Kontakt z innymi
- ▶ Miłość i przyjaźń
- ▶ Rozwój i osiągnięcia
- ▶ Nauka i edukacja
- ▶ Dobre samopoczucie
- ▶ Zdrowie

Każdej grupie przydziel po 1 przykładzie: **sen i regeneracja, dobre samopoczucie, relacje i przyjaźń, zdrowie, nauka i edukacja**. Po wykonaniu prac poproś grupy o przedstawienie swoich pomysłów. Porozmawiajcie o potencjalnych zagrożeniach związanych z używaniem Internetu.

Na zakończenie powiedz, że Internet nam wiele rzeczy ułatwia, możemy dzięki niemu realizować wiele potrzeb, ale ma też swoje ograniczenia, o których trzeba pamiętać podczas korzystania z niego.

ĆWICZENIE DLA UCZNIÓW KLAS VII–VIII*

Cel: zmniejszenie pozytywnych oczekiwań wobec Internetu.

Poproś uczniów, aby wyobrazili sobie, że muszą oddać teraz swoje smartfony, nie wiedząc, kiedy otrzymają je z powrotem. Zapytaj o ich odczucia i myśli: *Co poczuliście, kiedy sobie wyobraziliście taką sytuację? Jak się pojawiły w was myśli? Jak się pojawiły obawy? Do czego na co dzień używacie smartfonów?* Porozmawiaj z uczniami na temat różnych funkcji, jakie pełnią obecnie smartfony. Powiedz, że ich wielofunkcyjność sprawia, że ciężko się z nimi rozstać.

Następnie odczytaj na głos poniższe twierdzenia:

1. Kiedy widzę w mediach społecznościowych, że inni robią coś fajnego, to często myślę, że ich życie jest lepsze niż moje.
2. Kiedy dobrze się bawię, lubię podzielić się tym w Internecie.
3. Nawet na wakacjach loguję się do aplikacji i sprawdzam, co robią znajomi.
4. Martwię się, jeżeli znajomi rozmawiają na komunikatorze i mnie pomijają.
5. Potrzebuję być na bieżąco i wiedzieć, co się dzieje na portalach społecznościowych.
6. Często jestem online, żeby być na bieżąco.

Poproś uczniów, aby zastanowili się, które twierdzenia ich opisują. Później porozmawiajcie o spostrzeżeniach uczniów: ***Na ile pytań mogliście odpowiedzieć twierdząco? Czy na co dzień zastanawiacie się nad tym, w jaki sposób korzystacie ze smartfona i Internetu? Jaki wpływ może mieć na człowieka potrzeba ciągłego sprawdzania tego, co się dzieje?***

Powiedz, że obawę przed tym, że coś ważnego nas ominie, kiedy nie będziemy online, nazywamy FOMO (*fear of missing out*).

Porozmawiaj z uczniami o tym, co wiedzą o FOMO, jak to definiują i czy sami tego doświadczają. W dalszej kolejności podziel uczniów na grupy. Poproś, aby grupy zastanowiły się nad tym, jakie negatywne skutki może mieć FOMO. Po wykonaniu zadania zaproś grupy do zaprezentowania swoich prac: ***Jak FOMO może wpływać na samoocenę? Jak FOMO może wpływać na naukę? Jak FOMO może wpływać na kondycję fizyczną? Jak FOMO może wpływać na relacje z ludźmi?***

Na zakończenie porozmawiaj na temat negatywnych skutków zdefiniowanych przez uczniów. Podkreśl, że ciągłe sprawdzanie w Internecie tego, co się dzieje, negatywnie wpływa na różne sfery życia. Kształtować może poczucie, że nasze życie jest mało ciekawe. Możemy również czuć się przeciążeni informacjami, stać się rozkojarzeni i mieć problemy w nauce. Kolejnymi skutkami FOMO mogą być problemy w relacjach, samotność, a także stany depresyjne czy lękowe.

Zarządzanie czasem (planowanie) i czas wolny

Niejednokrotnie nuda jest opisywana jako czynnik ryzyka, ale nie o nudę tak naprawdę chodzi, tylko o brak umiejętności radzenia sobie z nią. Jeśli dziecko czy nastolatek nie zna innego sposobu spędzania wolnego czasu niż bycie w sieci, to nie możemy oczekiwać, że odstawi komputer na bok i pójdzie bawić się na podwórko. Po pierwsze, bardzo często na tym podwórku nikogo już nie ma. Po drugie, niezmiennie trudno jest porzucić coś, co się zna (komputer, świat wirtualny), na rzecz czegoś czego się czasem nie zna (wyjście na dwór). Bardzo ważne jest zatem, aby od wczesnych lat dawać dziecku możliwości poznawania różnych aktywności – to nie muszą być płatne zajęcia dodatkowe, to może być zwiedzanie, robienie domowych eksperymentów, wspólne gotowanie, harcerstwo czy wolontariat. Wyposażenie dziecka w szereg różnych aktywności przyczyni się do tego, że nawet jak będzie potrzebowało poradzić sobie ze stresującą sytuacją i negatywnymi emocjami poprzez przekierowanie uwagi, to zanim sięgnie po alkohol czy zatraci się w świecie online, podejmie kilka innych czynności (i może one wystarczą). Zajęcia, które mogą konkurować z Internetem, powinny być kreatywne i ciekawe.

Przykładowe strony internetowe/portale*

www.uzaleznieniabehawioralne.pl Strona podejmuje tematykę uzależnień behawioralnych. Jest adresowana m.in. do profesjonalistów – terapeutów, nauczycieli, psychologów, pedagogów, a także do osób zainteresowanych tematyką uzależnień. Strona zawiera szereg interesujących artykułów tematycznych. Osobom szukającym pomocy udostępniona została wyszukiwarka miejsc pomocowych oraz poradnia. Dyżurujący w niej specjaliści udzielają porad i wsparcia online.

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/category/strefa-profesjonalistow/scenariusze-zajec/>

Scenariusze zajęć dotyczące uzależnień behawioralnych do wykorzystania w pracy z dziećmi i młodzieżą na różnych etapach edukacyjnych.

<https://www.saferinternet.pl/menu/materialy-edukacyjne/materialy-multi-medialne/owce-w-sieci.html>

„Owce w sieci”. Projekt „Owce w sieci” w polskiej wersji został opracowany i jest realizowany przez Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI), które tworzą Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oraz NASK. Główną grupą docelową kreskówek „Owce w sieci” są dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Po drobnych modyfikacjach scenariusza zajęcia można poprowadzić również z dziećmi w wieku przedszkolnym.

<https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=352>

Propozycje gier i zabaw z wykorzystaniem kreskówek „Owce w sieci” w zapobieganiu negatywnym skutkom korzystania z nowych technologii. <https://sieciaki.pl>

Sieciaki.pl to projekt edukacyjny prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje), w ramach programu „Dziecko w Sieci”. Edukacyjny serwis internetowy przeznaczony dla dzieci w wieku 9–11 lat poświęcony jest tematyce bezpieczeństwa dzieci w Internecie. <https://sieciaki.pl/dla-rodzicow-i-nauczycieli>

Programy profilaktyczne*

Loguj się z głową Fundacja Poza Schematami

Celem programu jest zmiana wiedzy i umiejętności odbiorców, która przekładać się będzie na bezpieczne korzystanie z Internetu i mediów elektronicznych, chroniąc przed e-uależnieniami. Adresatami projektu są dzieci uczące się w klasach I–III, IV–VI, VII–VIII, młodzież szkół ponadpodstawowych oraz rodzice. Dla każdej grupy wiekowej zostały przygotowane cztery zajęcia trwające po jednej godzinie dydaktycznej oraz 2 godziny dydaktyczne zajęć dla rodziców. Program może być realizowany przez nauczycieli bez wcześniejszego szkolenia. „Loguj się z głową” uzyskał opinię programu spełniającego standardy i kryteria jakości programów profilaktycznych, które są zgodne z założeniami Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego.

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/category/strefa-profesjonalistow/scenariusze-zajec/>

Program został opracowany przez Fundację Poza Schematami na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

* Opracowanie: Karolina Van Laere

Telefony Zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

**Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży
prowadzony przez
Fundację Dajemy
Dzieciom Siłę.**

Czynny całą dobę
7 dni w tygodniu.

800 12 12 12

**Dziecięcy Telefon
Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka**

Czynny całą dobę
7 dni w tygodniu.

801 889 880

**Telefon Zaufania
Uależnienia
Behawioralne**

Czynny codziennie
(również w weekendy)
w godz. 17:00– 22:00.

Spis treści

Wprowadzenie 3

Rozdział I.
Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży **4**

Rozdział II.
Używanie – nadużywanie – uzależnienie **16**

Rozdział III.
Profilaktyka **20**

dr Magdalena Rowicka – psycholog, badacz zjawiska używania i nadużywania urządzeń cyfrowych w grupie dzieci, młodzieży i dorosłych. Kierowała projektami badawczymi „Brzdąc w sieci” i „Brzdąc w sieci 2.0”, dotyczących używania urządzeń cyfrowych przez dzieci w wieku do 6. roku życia. Członek Zespołu ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom Behawioralnym przy Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Autor, współautor i realizator szkoleń dla studentów, nauczycieli, psychologów i profilaktyków dotyczących uzależnień behawioralnych. Autor i współautor publikacji (poradników, broszur, monografii, artykułów) w zakresie uzależnień behawioralnych.



Egzemplarz
bezpłatny

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.