**ZADBAJMY O DZIECIĘCY MÓZG**

**RODZICU !!!!!**

**TO TY USTALASZ ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH**

Wielu dorosłych nadal postrzega Internet jako dodatek do prawdziwego życia. Dzieci nie znają świata bez Internetu, sieć stanowi dla nich naturalną przestrzeń komunikacji, ekspresji, rozrywki oraz dostępu do informacji. **ZADANIEM DOROSŁYCH JEST DOŁOŻENIE WSZELKICH STARAŃ, BY DZIECI CZERPAŁY Z INTERNETU TO, CO NAJLEPSZE I W MOŻLIWIE NAJMNIEJSZYM STOPNIU DOŚWIADCZAŁY JEGO NEGATYWNYCH STRON.**

Zapewnienie bezpieczeństwa młodym internautom wymaga stałego diagnozowania nowych zagrożeń w sieci oraz dynamicznie zmieniających się możliwości urządzeń zapewniających dostęp do Internetu. Katalog zagrożeń młodych internautów zawiera wiele ryzykownych zachowań, m.in. takich jak **CYBERPRZEMOC, GROOMING, KONTAKT Z NIEBEZPIECZNYMI TREŚCIAMI.** Popularność serwisów społecznościowych przyniosła w ostatnich latach nowe rodzaje zagrożeń, m.in. **NARUSZENIE PRYWATNOŚCI MŁODYCH INTERNAUTÓW.**

O problemie z nadużywaniem Internetu możemy w najbardziej ogólnym ujęciu mówić wtedy, kiedy zachodzą łącznie dwie okoliczności (Shapira i in., 2003):

1. Czas i intensywność korzystania z Internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci.
2. Korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje subiektywnie odczuwane cierpienie.

Mark Griffiths wyróżnił sześć objawów, z których obecność przynajmniej trzech może wskazywać na problem z nadużywaniem Internetu (za: Kaliszewska, 2007):

1. **DOMINACJA** – występuje, gdy korzystanie z Internetu staje się najważniejszą czynnością w życiu. Objawia się m.in. zaabsorbowaniem emocjonalnym i myślowym, także wtedy, gdy osoba nie może korzystać z sieci.
2. **ZMIANA NASTROJU** – występuje, gdy użytkownik korzysta z Internetu po to, aby poprawić sobie nastrój albo zapomnieć o problemach.
3. **ZWIĘKSZONA TOLERANCJA** – rozumiana jako proces zwiększającego się zapotrzebowania na korzystanie z Internetu (pojawienie się poprawy nastroju spowodowanej korzystaniem z Internetu wymaga coraz dłuższego czasu spędzonego online).
4. **ZESPÓŁ ABSTYNENCYJNY** – ograniczenie lub brak możliwości korzystania z Internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój.
5. **KONFLIKT** – zarówno między użytkownikiem a jego otoczeniem (rodziną, znajomymi), jak i między spędzaniem czasu w Internecie a innymi typami aktywności (nauką, sportem).
6. **NAWROTY** – intensywne, niekontrolowane korzystanie z Internetu pojawiające się po okresach ograniczonego lub kontrolowanego użytkowania.

W piśmiennictwie w kontekście nadużywania Internetu najczęściej wyróżnia się następujące aktywności: **GRY INTERNETOWE, PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE I KOMUNIKATORY, PORNOGRAFIA I CYBERSEKS ORAZ HAZARD ONLINE.**

**Nadużywanie Internetu to zapewne wynik jednoczesnego działania wielu czynników, do których zaliczyć można:**

* Korzystanie z Internetu można postrzegać jako **formę aktywności dostarczającą nieregularnych pozytywnych wzmocnień** (np. nie wiemy dokładnie, kiedy dostaniemy nową wiadomość na Facebooku, znajdziemy śmieszny obrazek lub osiągniemy nowy poziom w grze), a tego typu warunkowanie uznawane jest za budujące najtrwalsze nawyk.
* Przesiadywanie w Internecie może być rodzajem **niekonstruktywnej strategii radzenia sobie ze stresem** – osoba unika w ten sposób konfrontacji z rzeczywistością, która ją przerasta (np. problemów rodzinnych, wejścia w nowe, wrogie środowisko) – lub samotnością
* Terapeuci zajmujący się problemem wskazują, że przyczynami ucieczki dzieci i młodzieży w świat Internetu mogą być w szczególności **niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez grupę rówieśniczą oraz osamotnienie i konflikty w rodzinie, oraz mniejsza satysfakcja z życia.**
* Wyniki wielu badań wskazują na czynniki osobowościowe oraz szeroko pojęte problemy psychiczne, które korelują z nadmiernym używaniem Internetu. Najczęściej wymieniane są tu następujące cechy: **depresja, introwersja, neurotyzm, nadmierna wrażliwość, nieśmiałość; współwystępowanie innych nałogów; niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa; negatywne strategie radzenia sobie ze stresem.**
* Z nadużywaniem Internetu może współwystępować zarówno **społeczna izolacja, poczucie lęku, depresja oraz myśli samobójcze**, jak i **skłonność do bardziej agresywnych zachowań**.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rozpoczęła kampanię „Zadbaj o dziecięcy mózg”, której celem jest zwrócenie uwagi rodziców na potrzebę zachowania równowagi w korzystaniu z urządzeń ekranowych przez dzieci oraz uważnego towarzyszenia dziecku i spędzania z nim czasu bez zbędnych rozpraszaczy w postaci ekranów.

**PONIŻEJ LINK DO BARDZO WYMOWNEGO FILMU.**

**https://www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E&list=UU\_gdoWFF8JOwgTOIamwEMCw&index=10**

**PODSUMOWUJĄC**

**DZIECIĘCY MÓZG RADZI:**

* **ODKŁADAJMY WSZYSTKIE EKRANY W JEDNO MIEJSCE!**
* **RODZICU ZABIERZ MI EKRAN MINIMUM 1 H PRZED SNEM!**
* **OGRANICZAJ MI CZAS PRZED EKRANEM!**
* **PRZESTAŃMY KORZYSTAĆ Z EKRANÓW PRZY JEDZENIU!**
* **BAWMY SIĘ RAZEM BEZ EKRANÓW!**
* **SPĘDZAJMY RAZEM CZAS AKTYWNIE!**
* **ZABIERAJ NA NOC EKRANY Z MOJEJ SYPIALNI!**
* **OGRANICZAJ MI CZAS PRZED EKRANEM W PODRÓŻY!**