

Notka o autorkach

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do specjalistów pracujących w szkole oraz dzieci i młodzieży ukazujących się w miesięczniku „Remedium”. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży.

KINGA SÓCHOCKA – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Realizuje szkolenia dla profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży oraz cyklu materiałów psychoedukacyjnych ukazujących się w miesięczniku „Remedium” skierowanych do specjalistów, dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych.

EDYTA BIAŁOŃ-KORULCZYK – psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dla dorosłych, dzieci, młodzieży oraz rodzin i par. Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń dla specjalistów dotyczących podstawowych umiejętności psychologicznych. Realizuje program wczesnej profilaktyki przeciwdziałania krzywdzeniu dzieci, w którym prowadzi zajęcia rozwojowe i edukacyjne dla dzieci i ich rodziców oraz warsztaty umiejętności wychowawczych.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Broszura finansowana ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



Fundacja
Poza
Schematami

BHP

UŻYTKOWNIKA MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH

Login



Dla_Ciebie

Hasło



••••••••

OTWÓRZ



Opracowanie:

KAROLINA VAN LAERE, KINGA SÓCHOCKA,
EDYTA BIAŁOŃ-KORULCZYK

BHP użytkownika mediów elektronicznych

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Fundacja
Poza
Schematami

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

www.fundacijapozaaschematami.pl



Broszura finansowana ze środków

Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



ISBN 978-83-65956-10-1

Nakład 24000 egzemplarzy

Wydanie 3

Warszawa 2018

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Materiały edukacyjne były konsultowane - w trakcie dyskusji
ewaluacyjnych - z gimnazjalistami warszawskiego Społecznego
Gimnazjum nr 16 Społecznego Towarzystwa Oświatowego.
Dyrekcji i uczniom bardzo dziękujemy!

Intro

Wyobrażasz sobie świat bez Internetu i urządzeń mobilnych? Spróbuj wyobrazić sobie, że z kuli ziemskiej znikają łącza inter-netowe i ludzie przestają mieć do niego dostęp. Jakże przychodzą Ci skojarzenia do głowy? Jak byś się czuł(a) w takiej sytuacji? Jeżeli choć raz przemknęło Ci przez głowę, że byłoby Ci z tym źle, smutno, to jest to broszura dla Ciebie. Ale nie tylko. Kierujemy ją do młodych osób, które korzystają z uroków świata online nie po to, aby grozić czy pouczać kogokolwiek, ale aby zachęcić do świadomego i przemyślanego użytkowania mediów elektronicznych, w tym zwłaszcza komputera, urządzeń mobilnych oraz Internetu. Po to, aby czerpać z nich to, co najlepsze i nie dać się wkręcić w coś, co będzie odwracało Twoją uwagę od najważniejszych spraw: Ciebie, Twojego życia, Twoich relacji, marzeń, celów. A świat mediów elektronicznych potrafi być bardzo wciągający!

Co zatem znajdziesz w naszej broszurze?

Nie-zwyczajne BHP... czyli bezpieczeństwo i higiena pracy
użytkownika mediów elektronicznych:

str 2 **CYBERPRZEMOC**

str 6 **GRANICE PSYCHOLOGICZNE**

str 8 **KOMPUTER**

str 12 **UZALEŻNIENIE I UTRATA KONTROLI**

str 17 **GRY KOMPUTEROWE**

str 20 **FONOHOLIZM**

str 22 **BEZPIECZNIE W SIECI**



Cyberprzemoc

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak niszczy- cielską siłę niosą za sobą obraźliwe komentarze czy wysmiewające filmiki. Możliwość pozostania anoni- mowym oraz brak bezpośredniego kontaktu może dawać złudzenie, że możemy sobie na wszystko po- zwolić i pozostaniemy bezkarni. W takiej sytuacji łatwo zapomnieć o tym, że po drugiej stronie znajdu- je się człowiek, którego nasze słowa boleśnie ranią. A kiedy to już zrozumiemy jest za późno, ponieważ to, co zostało wrzucone do sieci, w sieci pozostaje.

Jeżeli nie ma fizycznych śladów agresji i nie widzi- my bólu drugiej osoby, to czasami nie kojarzymy naszych agresywnych lub obraźliwych zachowań w sieci z przemocą. Tymczasem słowa potrafią ranić mocniej niż ciosy zadawane pięścią.

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

PRZEMOC

Oznacza sytuację, w której ktoś dla zaspokojenia swoich potrzeb lub realizacji swoich celów świadomie wykorzystuje swoją prze- wagę (np. mając więcej siły itp.) i przekracza granice psychiczne lub fizyczne drugiej osoby, powodując u niej cierpienie i/lub dotkliwe konsekwencje.

Formy CYBERPRZEMOCY



CYBERSTALKING

Oznacza używanie Internetu i mediów elektronicznych do nękania drugiej osoby, np. poprzez wysyłanie niechcianych e-maili, zamieszczanie komentarzy na forach internetowych, podszywa- nie się pod nękaną osobę i rozsy- łanie w jej imieniu wiadomości do losowych adresatów. Wiadomości wysyłane przez tzw. stalkera mogą mieć formę pogroźek, pro- pozycji seksualnych, oskarżeń.

GROOMING

To uwodzenie niepełnoletnich osób (dzieci i młodzieży) przez dorosłych przy wykorzystaniu sieci. Przestępca wykorzystuje Internet do zdobycia zaufania i nawiązania emocjonalnej więzi z młodym człowiekiem po to, by wykorzystać ją/jego seksualnie, nakłonić do udziału w porno- grafii dziecięcej lub prostytucji. Buduje w tym celu poczucie, że dziecko/nastolatek jest kimś naprawdę wyjątkowym i spotkał na swej drodze wyjątkowego przyjaciela. Ta często wielo- miesięczna manipulacja służy tylko i wyłącznie wykorzystaniu seksualnemu młodej osoby! PAMIĘTAJ – to jest zachowanie przestępcze i forma bolesnego krzywdzenia dzieci i młodzieży.



HAPPY SLAPPING

Oznacza umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi w przykrych czy upokarzających dla nich sytuacjach, bez ich zgody lub wbrew ich woli.

MOWA NIENAWIŚCI

Tak określa się znieważenie, pomówienie lub nawoływanie do niena- wiści wobec pojedynczej osoby lub grupy społecznej. Pretekstem do używania mowy nienawiści zwykle są uprzedzenia rasowe, narodowe, płeć, orientacja seksualna, światopogląd lub wyznanie. Przyzwolenie na obecność obraźliwych słów w Internecie może dawać poczucie, że istnieje powszechna zgoda na ataki agresji i przemocy wobec zniewa- żanych osób lub grup. Przez to ludzie, wobec których stosuje się mowę nienawiści, mogą być w sposób realny zagrożeni.

Świadkowie CYBERPRZEMOCY

ŚWIADEK NIGDY NIE JEST NEUTRALNY!

SPRAWCA
NIEZNANYJOLA
OFIARAZUZIA
ŚWIADEK

Kilka dni temu Jola zamieściła na własnym blogu filmik. Pokazała w nim, jak wspólnie z koleżanką pływa w jeziorze. W krótkim czasie w sieci pojawiły się obraźliwe komentarze pod jej adresem. Nieznany sprawca wyśmiewał się z jej figury, używając przy tym obraźliwych słów. Jego komentarze stawały się coraz bardziej wulgarnie. W tym czasie Zuzia czytała bloga Joli...

SCENARIUSZ NR 1.

O RANY...! CIERAWE, CZY DZIEWCZYNY
Z KLASY JUŻ TO WIDZIAŁY...



BRAK REAKCJI

Zuzia nie zareagowała. Sprawca cyberprzemocy poczuł się bezkarny, co doprowadziło do eskalacji przemocy z jego strony. Jola przestała pisać swojego bloga. Była bardzo smutna i zaczęła oddalać się od innych ludzi.

SCENARIUSZ NR 2.

CHCIAŁABYM ZGŁOSIĆ,
ŻE MOJA PRZYJACIELKA
JEST NEKANA...



REAKCJA

Zuzia zareagowała. Wkrótce po tym inni użytkownicy sieci stanęli w obrobie Joli. Nieznany sprawca zaprzestał ataków. Jola nadal pisze swojego bloga, jednak z większą rozwagą wybiera to, co chce na nim zamieścić.

NASZE REAKCJE: realna a wirtualna rzeczywistość

Wyobraź sobie sytuację, w której kolega zdenerwował Cię wyśmiewając się z Twojego ulubionego zespołu muzycznego. Masz ochotę w mocnych słowach powiedzieć mu, co o nim myślisz. Widzisz jego profil na portalu społecznościowym. Właśnie zamieścił na nim swoje nowe zdjęcie.

- Gdybyś mógł(a) zachować anonimowość, co byś chciał(a) mu napisać?
- Gdyby się okazało, że nie możesz pozostać anonimowy(a) czy napisał(a) byś taki sam komentarz?
- A teraz zastanów się, czy gdybyś spotkał(a) go na ulicy, Twoja wypowiedź brzmiałaby tak samo?

Prawdopodobnie Twoje reakcje będą się od siebie różniły w tych trzech sytuacjach. Łatwiej jest bowiem pisać różne nieprzyjemne rzeczy anonimowo. Po pierwsze dlatego, że druga osoba nie ma możliwości wyrażenia swojej opinii. Po drugie dlatego, że nie stykasz się z emocjami i reakcjami, które wzbudza w kimś Twoja wypowiedź.

- Dla odmiany spróbuj teraz w myślach zamienić się miejscami z osobą, która Cię zdenerwowała. Wyobraź sobie, jak mógł(a)byś się poczuć jako adresat anonimowej wypowiedzi? Jakie to miałooby dla Ciebie znaczenie?

Chwila autorefleksji...

REPORTER ROZMAWIA Z PSYCHOLOGIEM

Dlaczego świadkowie przemocy nie pomagają ofierze w tej trudnej sytuacji?

Świadkowie przemocy nie reagują po pierwsze z powodu lęku przed agresorem (boją się, że sami staną się ofiarami przemocy) – odpowiada psycholog. – Po drugie, nie chcą mieć problemów i wolą myśleć, że „to nie moja sprawa”. Po trzecie, liczą, że ktoś inny zareaguje.

Jaka jest więc rola świadków przemocy w przeciwdziałaniu przemocy?

Zachowanie świadków ma ogromne znaczenie w sytuacji przemocy. Ich sprzeciw w niektórych sytuacjach może powstrzymać agresora przed kontynuowaniem zachowań przemocowych, a tym samym – uratować ofiarę przemocy przed przykrymi konsekwencjami fizycznymi i/lub psychicznymi. W innych sytuacjach pozwala na ograniczenie przykrych skutków zachowań przemocowych wobec ofiary.

Granice psychologiczne

Inni ludzie mogą zarówno respektować (szanować) nasze granice psychologiczne, jak i mogą również przekraczać je na różne sposoby. Nieszanowanie cudzych granic może dotyczyć:

- **CIAŁA** – dotykanie, jeżeli ktoś tego nie chce, zmuszanie do picia lub zażywania środków, których ktoś nie chce;
- **RZECZY** – korzystanie z czyichś rzeczy bez zgody, niezwracanie pożyczonych rzeczy lub zwracanie zniszczonych;
- **CZASU** – spóźnianie się;
- **MYŚLI** – lekceważenie innego punktu widzenia, narzucanie swoich poglądów;
- **UCZUĆ** – narzucanie sposobu przeżywania emocji.

RODZAJE PRZEMOCY



FIZYCZNA

Kontakt fizyczny z użyciem siły (m.in. bicie, popychanie, opliwanie). Konsekwencje dla ofiary to m.in.: siniaki, rany, zadrapania, ból, silny stres, lęk, koszmary senne, depresja.

PSYCHICZNA

Naruszenie godności osobistej (m.in. nękanie, straszenie, ośmieszanie, upokarzanie). Konsekwencje dla ofiary to m.in.: silny stres, lęk, koszmary senne, depresja.



? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

GRANICE PSYCHOLOGICZNE

przypominają granice geograficzne bądź polityczne, umożliwiające odróżnienie jednych państw od drugich poprzez jasne określenie ich terytoriów. Granice zapewniają odrębność, ale nie pozostawiają krajów w izolacji. Tym bowiem, co zapewnia swobodną wymianę i komunikację z innymi państwami, są porty, lotniska, przejścia graniczne. Granice psychologiczne mają bardzo duże znaczenie w relacjach międzyludzkich. Pomagają określić naszą odrębność. Granice pomagają nam ocenić, czy dzieje się coś niepokojącego i szkodliwego dla nas w relacjach z innymi osobami. Powinny być na tyle stałe, aby dawać poczucie bezpieczeństwa, a przy tym na tyle elastyczne, aby umożliwiać budowanie relacji i bliski kontakt z innymi ludźmi.

Jak wyznaczać GRANICE?

Jeżeli ktoś nakłania Cię do zrobienia czegoś, co wzbudza Twój niepokój i wiesz, że może przynieść przykre konsekwencje, masz prawo odmówić. Odpowiedź odmowna może składać się z trzech części:

- **Nie zrobię, nie pożyczę ...** (powtarzasz prośbę rozmówcy)
- **Ponieważ...** (uzasadniasz swoje stanowisko)

Opcjonalnie możesz coś innego zaproponować w zamian:

- **Alte proponuję...** (przedstawienie alternatywy)

Jeżeli druga osoba nie szanuje Twojego wyboru, powiedz jej, co zrobisz, jeżeli nie da Ci spokoju (np. przestaniesz z nią rozmawiać, poinformujesz o tym kogoś dorosłego).

SORRY, NIE ROZWIĄŻĘ ZA CIEBIE ZADAŃ Z MATEMATYKI, PONIEWAŻ TO Oszustwo. MOGĘ ZA TO POMÓC CI ZROZUMIEĆ, W JAKI SPOSÓB MOŻESZ SIĘ DO NICH ZABRAĆ



Asertywna odpowiedź

Wyobraź sobie sytuację, że rówieśnicy namawiają Twojego bliskiego kolegę/ bliską koleżankę, aby poszedł/poszła z nimi na wagary z chemii. Wiesz, że kolega/koleżanka ma duże problemy z tym przedmiotem i wagary nie są najlepszym pomysłem. Mogą tylko pogorszyć jego/jej sytuację i jeszcze bardziej utrudnić zdanie do kolejnej klasy. Niestety kolega/koleżanka ma spory problem z odmówieniem. Zależy mu/jej na sympatii kolegów/koleżanek. Podpowiedz mu/jej, w jaki sposób może postawić granice i zadbać o swoje sprawy. Zapisz swoją odpowiedź poniżej:

Przykładowa odpowiedź:

Nie urwę się z wami z zajęć, bo będę miał(a) problemy z zaliczeniem, a to jest dla mnie ważne. Mogę do was dołączyć po lekcjach.

CZAS NA ROZWÓJ

Komputer

Cyfrowi TUBYLCY i cyfrowi IMIGRANCY?

Dla ludzi w Twoim wieku media elektroniczne są czymś naturalnym. Wiele młodych osób czuje się wśród nich jak przysłowiowa ryba w wodzie. Trudno sobie wyobrazić, że mogłoby ich nie być. A jednak! Zdaniem badaczy nawyk korzystania z komputera i innych narzędzi elektronicznych wpływa na sposób przyswajania wiedzy. Na podstawie obserwacji wyróżnili dwie grupy osób:



• **CYFROWI TUBYLCY** – wychowani na nowoczesnych technologiach, sprawnie wyszukujący informacje w Internecie jako podstawowym źródle informacji, posługujący się obrazem i mający nie rzadko trudności w utrzymaniu koncentracji uwagi na czytaniu dłuższych tekstów pisanych.

• **CYFROWI IMIGRANCY** – osoby w starszym wieku, które wychowywały się bez komputera, przedkładają tekst nad obraz i dźwięk, rozumieją długie zwarte teksty czytane najchętniej z książki, a do nowych mediów odnoszą się z rezerwą, wykorzystując tylko podstawowe funkcje w urządzeniach stacjonarnych i mobilnych.

>>> Czy wiesz, że... <<<

Według badań 75% dzieci do 5. roku życia bez problemu posługuje się myszką od komputera, a jedynie 9% z nich potrafi zawiązać sznurowadła? A Ty, kiedy nauczył(a)ś się wiązać sznurowadła? Jeżeli nie wiesz, zapytaj rodzica/opiekuna.

Ciekawa dziedzina nauki związana z komputerem Badania nad sztuczną inteligencją, czyli coś dla wynalazców i miłośników robotyki

Czy komputer może być lepszy od człowieka? Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie spędza sen z oczu niejednemu badaczowi zajmującemu się opracowywaniem maszyn, które mają „myśleć”, czyli w pewnym sensie naśladować złożone procesy zachodzące w umyśle człowieka. Dotyczy to m.in. samodzielnego podejmowania decyzji w sytuacji, kiedy brakuje wszystkich informacji, rozumowania logicznego itp. Przez ostatnie sześćdziesiąt lat nastąpił gwałtowny rozwój sztucznej inteligencji. To, co do tej pory było traktowane jako wytwór wyobraźni twórców science fiction (pisarzy i reżyserów filmów), dzisiaj jest już możliwe.

NIEM, ŻE TRZEBA SPRZĄTAĆ PO SWOIM PSIE, ALE CZY NAPRAWDĘ PO TO LATAMI PRACOWANO NAD SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ?



Prace nad rozwojem sztucznej inteligencji trwają. Zdaniem niektórych specjalistów sztuczna inteligencja mogłaby doskonale zastąpić człowieka w wielu sytuacjach. Postęp technologiczny stawia jednak przed badaczami pytania o potencjalne zagrożenia związane z utratą kontroli nad wynalazkami.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Sztuczna inteligencja

Poznaj wybrane fakty z historii rozwoju sztucznej inteligencji:

1956 r. – pojawia się termin „sztuczna inteligencja”. Po raz pierwszy tego pojęcia użył informatyk i matematyk John McCarthy.

1966 r. – na uniwersytecie w Bostonie odbywają się pierwsze testy chatbota – ELIZA. Program ELIZA potrafił prowadzić rozmowę z użytkownikiem zadając mu pytania, np. gdy użytkownik zwierzył się „Boli mnie głowa”, program pytał: „Dlaczego boli cię głowa?”. ELIZA „prowadziła rozmowę” w taki sposób, że osoby badane ulegały złudzeniu, że rozmawiają z lekarzem psychiatrą.

1997 r. – komputer Deep Blue wygrywa mecz z mistrzem szachowym – Garią Kasparowem. Komputer ten został stworzony przez firmę IBM. Mecz zakończył się wynikiem 3½ - 2½ dla komputera.

1998 r. – pojawia się pierwsze elektroniczne zwierzątko dla dzieci FURBY. Furby jest elektroniczną i interaktywną zabawką, która reaguje na polecenia i można ją np. uczyć języka.

2012 r. – w Ameryce Południowej pojawiają się bezzalagowe samochody Google'a. Pojazdy te mogą samodzielnie poruszać się po drodze. Prace nad bezzalagowym samochodem prowadzą obecnie: Mercedes, Nissan, Toyota, Audi czy BMW.

Kolejna ciekawa dziedzina nauki związana z komputerem *Kryptologia, czyli coś dla miłośników matematyki, informatyki i rozwiązywania zagadek.*

REPORTERKA ROZMAWIA Z EKSPERTEM

Rozmowa z profesorem **Stefanem Dziembowskim** – kryptologiem pracującym na Uniwersytecie Warszawskim oraz współpracującym z wieloma ośrodkami badawczymi poza naszym krajem.

Kto wymyślił kryptologię?

Wszystko zaczęło się od Juliusza Cezara – wyjaśnia profesor Dziembowski w rozmowie z naszą reporterką, Karoliną Van Laere. – Przesyłał do swoich jednostek wiadomości w taki sposób, żeby nie przedostały się w niechciane ręce, szyfrował je. Dzisiaj nazywamy to szyfrem Cezara. Polega on na przesuwaniu liter w alfabecie o trzy miejsca do przodu. Tak więc zaszyfrowany „komputer”, wyglądałby tak: „mqosxwgt”. Można więc powiedzieć, że kryptologia jest nauką o szyfrowaniu danych. Początkowo kryptologia była wykorzystywana w wojskowości – kontynuuje profesor. – Warto pamiętać, że mamy na tym polu sukcesy. Polski zespół kryptologów jako pierwszy złamał szyfr Enigmy. Ich prace kontynuował zespół w Wielkiej Brytanii. Kolejnym polem, na którym korzysta się ze zdobyczy tej nauki, jest dyplomacja. Kryptologia jest bardziej rozpowszechniona, niż nam się wydaje. Każdy z nas, kto używa telewizji kablowej czy karty płatniczej, wykorzystuje możliwość szyfrowania wiadomości lub danych. Naszym sprzętem kryptograficznym są wówczas dekodery TV i karty do bankomatu.

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

KRYPTOLOGIA

Z greckiego kryptos – „ukryty” i logos – „rozum”, „słowo”. Dziedzina wiedzy z pogranicza matematyki i informatyki dotycząca metod szyfrowania w sposób zabezpieczony przed niepożądanym dostępem.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Alan Mathison Turing (1912–1954)

Angielski matematyk, kryptolog, jeden z twórców informatyki. Opracował sposób określania zdolności maszyny do posługiwania się językiem ludzkim i potwierdzania oparowania przez nią umiejętności myślenia w sposób podobny do ludzkiego. Sposób ten nazywamy testem Turinga.

Turing na przełomie 1939 i 1940 roku zaprojektował tzw. bombę Turinga (UWAGA! Częściowo opartą na pracach polskich kryptoanalityków, np. M. Rejewskiego). Urządzenie posłużyło do rozszyfrowywania kodu Enigmy – niemieckiej maszyny szyfrującej – podczas II wojny światowej.

Co trzeba zrobić, żeby zostać kryptologiem?

Trzeba być dobrym, a najlepiej bardzo dobrym z matematyki. Najlepiej jest ukończyć studia matematyczne.

Jakie cechy charakteru pomagają w pracy kryptologa?

Wytrwałość i konsekwencja – odpowiada profesor. – Czasami badania trwają wiele lat. Regularnie dochodzą do nas informacje o tym, że naukowcy dokonują odkryć w różnych dziedzinach. Ale nie zawsze wspomina się o tym, że te odkrycia są poprzedzone latami ich pracy i zaangażowania.

Kryptolog w akcji

Zadanie dla Ciebie, które potrwa chwilę, ale zacieka Ci może na tyle, że zapragniesz zostać kryptologiem?

Odszyfruj poniższe zdanie używając szyfru Cezara: **óć uxmegu stoelg ulh staga ncwc.**

Zapisz swoją odpowiedź poniżej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Odpowiedź znajdziesz na stronie nr 24.

Chwila autorefleksji...

Uzależnienie i utrata kontroli

Media elektroniczne ułatwiają nam codzienne funkcjonowanie. Odszukujemy informacje, utrzymujemy kontakt ze znajomymi, przesyłamy sobie nawzajem wiadomości i potrzebne materiały. W wolnej chwili gry komputerowe dostarczają nam rozrywki i zabawy. Bywa jednak i tak, że media elektroniczne zaczynają odgrywać coraz większą rolę w naszym życiu. Czasem do takiego stopnia, że już nie możemy sobie wyobrazić bez nich życia. Jeżeli tak się dzieje, może to oznaczać, że skądinąd pomocne urządzenia stały się naszym utrapieniem. Badania pokazują, że nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych może okazać się szkodliwe. Prowadzi do poważnych konsekwencji w różnych obszarach naszego życia.



SKUTKI NADMIERNEGO UŻYWANIA mediów elektronicznych

Konsekwencje zdrowotne:

SKUTEK: Nadpobudliwość i trudności w koncentracji uwagi.

PRZYCZYNA: Komputer i Internet przyzwyczajają nas do szybkich zmian. Internet zalewa nas różnorodnością obrazów, informacji, wrażeń. Za jednym kliknięciem otwierają się kolejne strony i możliwości. Nie trzeba długo czekać na efekt i koncentrować się. W wielu innych obszarach naszego życia tak nie jest. Różne zadania wymagają dłuższego przemyślenia. Tymczasem spędzając wiele godzin przed monitorem przyzwyczajamy nasz mózg do zwiększonego zapotrzebowania na coraz to nowe bodźce. W efekcie trudno się nam skoncentrować na czymś, co wymaga dłuższego wysiłku (np. nauka).

SKUTEK: Pogorszenie nastroju (doświadczenie niepokoju, lęku, smutku) lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych (np. zaburzeń lękowych, fobii, depresji).

PRZYCZYNA: Nierzadko ludzie angażują się w świat mediów elektronicznych, żeby uciec od swoich problemów. Niestety, mimo że granie czy surfowanie może na chwilę przynieść ulgę, to nie rozwiązuje kłopotów. Jeżeli wybieramy ucieczkową strategię radzenia sobie z trudnościami, nasze problemy mogą się jeszcze bardziej nasilić. Coraz więcej sytuacji chcemy w ten sposób „rozwiązywać”. A problemy, które mieliśmy, wracają jak bumerang. Wpatrzni w ekran komputera zapominamy o naturalnych sposobach poprawienia sobie samopoczucia, np. przez rozmowę z kimś bliskim, spędzenie czasu ze znajomymi, wysiłek fizyczny, odpoczynek itp.

SKUTEK: Podatność na infekcje (osłabienie odporności).

PRZYCZYNA: Wielogodzinne przesiadywanie przed monitorem wiąże się z małą aktywnością fizyczną, zaniedbywaniem ruchu na świeżym powietrzu, nie wspominając już o zdrowym odżywianiu. W efekcie robimy się słabsi i spada nasza odporność na infekcje.

SKUTEK: Bezsennność.

PRZYCZYNA: Siedzeniu przed monitorem sprzyjają późne godziny nocne. Często mamy wówczas tańszą taryfę, do tego sieć jest mniej obciążona i nikt z domowników nie przeszkadza. To zaburza naturalny rytm naszej aktywności i w rezultacie mogą pojawić się trudności w zasypianiu.

SKUTEK: Przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, nadgarstków, dłoni.

PRZYCZYNA: Ktoś mógłby powiedzieć, że siedzenie przed monitorem to nic takiego, że tylko siedzisz i się nie nadwyrężasz. A jednak! Podczas korzystania z komputera zazwyczaj układamy się w jednej pozycji. Jeżeli towarzyszy temu długotrwałe przesiadywanie przed ekranem, wybrane stawy i mięśnie napinają się i przeciążają, co powoduje fizyczne dolegliwości.

SKUTEK: Tzw. „padaczka ekranowa”.

PRZYCZYNA: Padaczka ekranowa to napad padaczkowy wywołany przez zewnętrzny bodziec, w tym przypadku zazwyczaj niewidoczne dla oka migotanie ekranu. Napad padaczkowy najczęściej przejawia się utratą przytomności i drgawkami. Może do tego dojść podczas np. długiego grania. Migotanie ekranu może zakłócać pracę mózgu.

Konsekwencje psychologiczne i społeczne:

SKUTEK: Unikanie kontaktów osobistych z ludźmi poza Internetem.

– siłą rzeczy prowadzi to do izolacji i poczucia osamotnienia.

PRZYCZYNA: Kontakt internetowy z ludźmi może być atrakcyjny, bo łatwiej jest kontrolować to, w jaki sposób prezentujemy siebie. Z drugiej strony, kiedy spędzamy dużo czasu podtrzymując znajomości internetowe, okazuje się, że nie mamy czasu dla znajomych spoza sieci. Kiedy dłużej zaniedbujemy dotychczasowe relacje, oddalamy się od bliskich nam ludzi.

SKUTEK: Zaniedbywanie obowiązków prowadzi do problemów w szkole, w domu, np. kiepskie stopnie, konflikty z bliskimi.

PRZYCZYNA: Aktywności podejmowane w sieci zajmują nam dużo czasu, przez co niewiele zostaje go na wykonywanie obowiązków szkolnych i domowych.

SKUTEK: Utrata zainteresowań.

PRZYCZYNA: Angażowanie się w to, co się dzieje w sieci, powoduje, że inne zainteresowania schodzą na dalszy plan. Twoje codzienne życie może przez to wydawać się dużo mniej atrakcyjne i zajmujące.

PODATNOŚĆ na uzależnienie

Od czego zależy to, że niektóre osoby łatwiej popadają w uzależnienie od Internetu, a inne trudniej? Gdyby ktoś na potrzeby agencji detektywistycznej zlecił wykonanie profilu psychologicznego osoby podatnej na uzależnienie od sieci, wyglądałby mniej więcej tak:

Poszukiwany(a) jest prawdopodobnie osobą nieśmiałą. W codziennym życiu nie udaje mu/jej się nawiązać bliskich relacji z ludźmi. Nie do końca pewnie czuje się wśród rówieśników. Nie czuje się dobrze ze swoimi rodzicami/opiekunami. Ma niskie poczucie własnej wartości i nie radzi sobie z trudnymi emocjami, ze stresem i z napięciem. Nie rozwiązuje swoich problemów, tylko stara się o nich jak najszybciej zapominać. Prawdopodobnie ma poniżej 18 lat.

Pamiętaj jednak, że nie każda osoba nieśmiała i niewierząca w siebie uzależni się od Internetu. Zależy to również od wielu innych czynników i okoliczności!





SPRAWDŹ SIEBIE

BHP użytkownika komputera, urządzeń mobilnych i Internetu

- ☐ W pierwszej kolejności wykorzystuję media elektroniczne do nauki, poszukiwania informacji, w drugiej do rozrywki
- ☐ Wyznaczam sobie czas korzystania, np. maksymalnie godzinę dziennie na surfowanie, przeglądanie poczty, wizyty na portalach społecznościowych
- ☐ Nie jem posiłków przed ekranem komputera i innymi urządzeniami mobilnymi
- ☐ Podczas korzystania robię sobie kilkunastuminutowe przerwy, np. co pół godziny
- ☐ Dbam o kondycję ruchową (min. 20 minut dziennie, czyli 3,5 godziny w tygodniu)
- ☐ Regularnie spotykam się ze znajomymi, przyjaciółmi
- ☐ Dbam o relacje z bliskimi
- ☐ Rozwijam swoje zainteresowania poza siecią

Czy Ty możesz mieć problem z nałogowym korzystaniem z Internetu?

TEST

1. Czy przez większość dnia myślisz o tym, co robisz(a)ś lub co dopiero będziesz robił(a) w sieci? **TAK/NIE**
2. Czy czujesz potrzebę korzystania z Internetu coraz dłużej (kiedyś wystarczała Ci godzina, potem kilka godzin, dziś zajmuje Ci większość czasu wolnego)? **TAK/NIE**
3. Czy próbowałeś(a)ś wielokrotnie powstrzymać się od używania Internetu, ale Ci się nie udało? **TAK/NIE**
4. Czy czułeś(a)ś niepokój, przynęcenie, gdy próbowałeś(a)ś ograniczyć czas spędzany w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego? **TAK/NIE**
5. Czy obniżyły się Twoje wyniki w nauce? **TAK/NIE**
6. Czy w związku z korzystaniem z sieci zdarza Ci się zaniedbać obowiązki domowe lub inne ważne sprawy? **TAK/NIE**
7. Czy spędzasz coraz mniej czasu z przyjaciółmi i rodziną w „realu”, a coraz więcej w Internecie? **TAK/NIE**
8. Czy oszukiwałeś(a)ś kogoś z bliskich, aby ukryć to, że często „prześiadujesz” w Internecie? **TAK/NIE**
9. Czy używanie komputera pomaga Ci zapomnieć o problemach i poprawia Ci nastrój? **TAK/NIE**

ROZWIĄZANIE:

Jeżeli przynajmniej na 4 pytania odpowiedziałeś(a)ś twierdząco – możesz mieć problem z nałogowym korzystaniem z komputera i Internetu. Skontaktuj się ze specjalistą lub porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą.

Gry komputerowe

Istnieje wiele podziałów gier, najpopularniejszy klasyfikuje je ze względu na gatunki. Ma on charakter umowny, bo wiele gier łączy cechy różnych gatunków. Mogą to być gry strategiczne, fabularne (RPG, tzw. strzelanki), gry sportowe, adaptacje gier tradycyjnych (np. szachy), symulatory (np. lotnicze). Gry mogą być jedno lub wieloosobowe, przeznaczone dla kilku, kilkunastu, a czasem nawet dla wielu tysięcy użytkowników.



SPRAWDŹ SIEBIE

Granie bez kontroli

Czy tracisz kontrolę nad swoim graniem? Sprawdź siebie odpowiadając na poniższe pytania:

- ☐ Czy grasz codziennie lub prawie codziennie?
- ☐ Czy granie zajmuje Ci dużo czasu, np. kilka godzin dziennie?
- ☐ Czy grając odczuwasz dużą przyjemność lub inne intensywne emocje?
- ☐ Czy denerwujesz się lub złościsz, jeżeli z jakichś powodów nie możesz grać?
- ☐ Czy wolisz grać niż spotykać się ze znajomymi lub poświęcać czas na coś innego?
- ☐ Czy mając do wyboru grę i przygotowanie do sprawdzianu, wybierasz granie?
- ☐ Czy próbowałeś(a)ś ograniczyć granie, ale Ci się nie udało?

Jeśli przynajmniej na 4 spośród tych pytań odpowiedziałeś(a)ś twierdząco, musisz się zastanowić, jaką rolę w Twoim życiu odgrywa granie w gry (nie tylko na komputerze). Być może tracisz nad nim kontrolę.

Chwila autorefleksji...

Pierwsza gra

Jak myślisz, jak mogła wyglądać pierwsza gra komputerowa? Pierwotna gra komputerowa powstała w latach 50. ubiegłego wieku. Była to gra telewizyjna – rozgrywka partii tenisa.

Dlaczego GRY ONLINE WCIĄGAJĄ?

Sieciowe gry online niosą za sobą zagrożenie stopniowej utraty kontroli i uzależnienia. Wpływa na to kilka czynników:

Nagrody, czyli to, co lubimy najbardziej. Pokonywanie kolejnych etapów i zdobywanie punktów zwiększa apetyt na uzyskanie kolejnych. Gramy więc dalej... Grając częściej stajemy się coraz lepsi – odnosimy coraz więcej sukcesów. A to wciąga...

Gry **angażują**. Angażują również zmysły – wzrok, słuch na tyle, że możemy zapominać o otaczającym świecie. Niektórzy nawet przestają odczuwać zmęczenie, głód czy inne potrzeby fizjologiczne. Część z gier online trwa non-stop, co oznacza, że cały czas gra się toczy, bez względu na to, czy jesteśmy podłączeni do sieci, czy nie.



Gry są jak **niekończąca się opowieść**. Wynik zawsze może być jeszcze lepszy, ponieważ gry online nie posiadają górnej granicy punktów możliwych do zdobycia.

Gry dają nam poczucie **wpływu na sytuację**. W wielu grach online gracze współpracują ze sobą w klanach czy zespołach. Poczucie odpowiedzialności za powodzenie grupy może pchać do coraz większego angażowania się w osiąganie wyniku. Gracze mogą wręcz stosować wobec siebie nawzajem presję, aby grać.

Gry dorosłych z ich dzieciństwa

Zapytaj rodziców/opiekunów lub dziadków o ich ulubione gry z czasów dzieciństwa i młodości, które nie były związane z komputerem. Jeżeli to możliwe, zagrajcie w jedną z nich. Zapamiętaj swoje wrażenia i podziel się nimi ze współgraczami. Może uda się Wam porozmawiać o podobieństwach i różnicach pomiędzy tradycyjnymi a komputerowymi grami? Przy okazji może dowiesz się czegoś o swoich bliskich, czego do tej pory nie wiedział(a)ś. Poza tym, czas spędzony z bliskimi osobami w atmosferze zabawy jest bezcenny!

CZAS NA ROZWÓJ

Chwila autorefleksji...

Świadome granie

Jeżeli grasz, zastanów się nad odpowiedzią na pytania:

- Co jest atrakcyjnego w graniu na komputerze lub innym nośniku?
- W jaki sposób granie na komputerze lub innym nośniku wpływa na Twoje relacje z rówieśnikami?
- Jak granie na komputerze lub innym nośniku wpływa na Twoje relacje z bliskimi?
- Co dzieje się z Tobą, kiedy nie możesz mieć dostępu do gry?

SPRAWDŹ SIEBIE

BHP użytkownika gier komputerowych i gier online

- ☐ Sprawdzam oznaczenia PEGI* na grach i gram w gry dla osób w moim wieku
- ☐ Jeżeli coś w grze wzbudza we mnie przykre emocje, nie kontynuuję gry lub rozmawiam o tym z kimś bliskim
- ☐ Jeżeli grając w grę online ktoś próbuje na mnie wymusić, żeby grać więcej, niż mogę, odmawiam
- ☐ Wyznaczam sobie czas na granie i trzymam się planu
- ☐ Dbam o swoją aktywność ruchową (min. 20 minut dziennie)
- ☐ Regularnie spotykam się ze znajomymi, przyjaciółmi
- ☐ Dbam o relacje z bliskimi
- ☐ Rozwijam swoje hobby poza grami

* PEGI to system klasyfikacji gier odpowiednich dla wieku użytkownika ze względu na treści pojawiające się w grach: przemoc, wulgaryzmy, lek, narkotyki, seks, dyskryminacja, hazard i gra w internecie z innymi ludźmi. Więcej informacji: <http://www.pegi.info/pl/index/>

Granie w gry komputerowe ma dwie strony w zależności od gracza może przynosić mu korzyści lub szkody

PRZYKŁADOWE KORZYŚCI:

- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości, zdolności przestrzennych, procesów myślowych, decyzyjności oraz koncentracji uwagi,
- wzmocnienie samooceny – płynące ze zdobywania kolejnych sukcesów w grze,
- doświadczanie pozytywnych emocji związanych ze współzawodnictwem,
- rozwijanie umiejętności społecznych związanych z poznawaniem innych ludzi i współtworzeniem grupy

PRZYKŁADOWE ZAGROŻENIA:

- zaniedbywanie obowiązków,
- zaniedbywanie relacji i kontaktów twarzą w twarz,
- zaniedbywanie aktywności fizycznej,
- wzmocnienie negatywnych wzorców związanych z zachowaniami agresywnymi,
- pojawienie się nierealnych oczekiwań wobec siebie i innych, związane z przenoszeniem zasad panujących w grach do rzeczywistości offline.

Fonoholizm (czyli uzależnienie od smartfona)

Stwierdzenie, że smartfony opanowały świat, nie będzie chyba przesadą. Aż trudno sobie wyobrazić, że kiedyś ich nie było. A jednak!



Chwila autorefleksji...

SMARTFON w codziennym życiu

Przeczytaj uważnie i udziel własnej odpowiedzi na pytania. Następnie sprawdź, jakich odpowiedzi najczęściej udzielają inni ludzie.

Czy wyobrażasz sobie życie bez smartfona?

Badania przeprowadzone wśród polskich nastolatków dowodzą, że dla co trzeciego z nich (36%) życie bez smartfona jest czymś niewyobrażalnym!!!

Co byś zrobił(a), gdybyś mając swój smartfon, zapomniał(a) go zabrać z domu?

27% badanych, czyli prawie co trzeci nastolatek, wróciłoby po niego do domu. Zbliżona liczba uczniów (28%) wprowadziłaby nie wróciłaby, ale odczuwałaby w związku z tym niepokój. Czy to nie jest zadziwiające?

Do czego najczęściej smartfon jest Ci potrzebny?

Według badań uczniowie korzystają z tego urządzenia mobilnego do kontaktowania się z innymi ludźmi, czyli wysyłania sms-ów (76%) i dzwonienia (70%). Do słuchania muzyki używa telefonu 65% nastolatków. Robienie zdjęć i filmów z wykorzystaniem smartfona dotyczy 92% z nich. Surfowanie w Internecie i chatowanie za pomocą smartfona dotyczy 12% badanej młodzieży. Aż 60% młodych osób używa telefonu w czasie lekcji (także w trakcie sprawdzianów i klasówek – 18%). Niemal połowa nastolatków (44%) korzysta ze smartfona podczas rodzinnych obiadów.

KONSEKWENCJE NADMIERNEGO KORZYSTANIA ze smartfona

Czy masz w zwyczaju podczas zasypiania kłaść smartfon obok głowy? Czas najwyższy zmienić swój nawyk! Fale elektromagnetyczne emitowane przez niego nie są stuprocentowo bezpieczne.

Zbyt częste i długie korzystanie ze smartfona może niekorzystnie wpływać na ośrodkowy układ nerwowy. Badania dowodzą, że emitowane przez to urządzenie fale elektromagnetyczne powodują zmiany przepływu krwi w mózgu. Fale elektromagnetyczne wywołują zmiany w strukturach oka, cewki nerkowej, mięśnia sercowego, w układzie hormonalnym. To urządzenie mobilne największe fale elektromagnetyczne emituje w zamkniętych pomieszczeniach z metalu (winda, pociąg), podczas nawiązywania połączenia. Lepiej jest wtedy używać zestawu słuchawkowego.

Niektórzy dla efektownego selfie robią zdjęcia w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu, np. podczas prowadzenia samochodu. Twoje życie i zdrowie nie jest tego warte!!!

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Smartfonowi maniacy

Wśród osób mających problem z nadmiernym używaniem smartfona wyróżniamy:

- cierpiących na „zespół wyłączonego telefonu” (pilnują, aby telefon był zawsze włączony, w przeciwnym razie ogarnia ich niepokój),
- uzależnionych od sms-ów,
- uzależnionych od gier znajdujących się w urządzeniu,
- uzależnionych od nowych modeli,
- „ekshibicjonistów” (używają smartfona w taki sposób, żeby wszyscy ich widzieli i słyszeli),
- „maniaków” robiących sobie na każdym kroku tzw. selfie.

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

HISTORIA SMARTFONA

Zadanie dla Ciebie, które potrwa dosłownie chwilę, a dzięki niemu sprawdzisz, czy wiesz już wszystko o historii swojego smartfona. Przeczytaj poniższe pytania i wybierz prawidłowe odpowiedzi zaznaczając je np. w kółku:

1. Ile ważył pierwszy telefon komórkowy? 1 kg – 40 kg – 23 kg
2. Z którego filmu czerpała inspirację firma Motorola opracowując w 1973 r. telefon komórkowy DynaTAC? Gwiezdne Wojny – Matrix – Star Trek
3. Kiedy wysłano pierwszego smsa? 3.12.1992 – 31.12.1980 – 1.06.2000
4. W którym roku powstał pierwszy model smartfona? 1992 – 2002 – 1999

Prawidłowe odpowiedzi znajdziesz na stronie nr 24.

SPRAWDŹ SIEBIE

BHP użytkownika smartfona

- ☐ Jak najczęściej korzystam ze słuchawek, które zakłada się na ucho, a nie do ucha
- ☐ Gdy długo rozmawiam przez smartfon, zmieniam ucho, przy którym go trzymam
- ☐ Jeżeli mam słaby zasięg, jak najmniej używam smartfona – wiem, że jestem wtedy narażony(a) na większe promieniowanie
- ☐ Nie rozmawiam przez smartfon w windzie, pociągu i innych zamkniętych, zrobionych z metalu pomieszczeniach lub używam w nich słuchawek
- ☐ Gdy wybieram numer i czekam na połączenie nie trzymam smartfona przy uchu
- ☐ Przechowuję smartfona jak najdalej od swojego ciała – noszę go w torbie lub plecaku, jeżeli wkładam smartfon do kieszeni, robię to ekranem w stronę ciała
- ☐ Gdy śpię, trzymam smartfon co najmniej 2 metry od głowy
- ☐ Przestrzegam zasad dobrego wychowania i nie rozmawiam głośno w miejscach publicznych
- ☐ Wylaczam lub wyciszam telefon w teatrze i w kinie.

Bezpiecznie w sieci

Jakie zagrożenia, Twoim zdaniem, wiążą się z użytkowaniem Internetu? Czy na Twojej liście znajdują się: wirusy, przejęcie komputera lub skrzynki mailowej przez przestępców lub spamowiczów, wykradzenie osobistych danych i narażenie się na wykorzystanie ich do podszywania się przez kogoś innego, stalking, cyberprzemoc, cybergrooming, pedofilia, pornografia? Jeżeli nie, to koniecznie dopisz je do swojej listy i poznaj zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.



SPRAWDŹ SIEBIE

BHP użytkownika Internetu

- ☐ Nie podaję informacji osobistych, takich jak e-mail, numer telefonu, hasło, adres zamieszkania, jeżeli publikuję wiadomości w Internecie lub rozmawiam z nieznanymi
- ☐ Używam loginów, które nie zawierają danych osobowych
- ☐ Zgłaszam nadużycie zaufanej osobie dorosłej, administratorowi strony, rodzicom lub właściwym portalom (www.dyzurnet.pl; www.helpline.org.pl), gdy ktoś przekracza moje granice i sprawia mi przykrość lub gdy widzę, że ktoś przekracza granice moich znajomych
- ☐ Wiem lub dowiaduję się, w jaki sposób mogę zablokować dostęp do siebie osobom, które sprawiają mi przykrość
- ☐ Zachowuję szczególną ostrożność, gdy poznaję kogoś w sieci (nie mam pewności, czy podaje prawdziwe informacje o sobie i jakie są jego/jej intencje) i gdy umawiam się z tą osobą, to tylko w towarzystwie znajomych
- ☐ Odmawiam, kiedy ktoś namawia mnie do zrobienia czegoś, do czego nie mam przekonania
- ☐ Nie klikam w nieznane mi łącza i załączniki, ponieważ w taki sposób mogą rozprzestrzeniać się wirusy
- ☐ Używam aktualnych programów antywirusowych, firewalli zwiększających bezpieczeństwo Internetu

? ZNANE-NIEZNANE SPRAWY

PO CO KOMU PSYCHOLOG?

To osoba, która posiada kwalifikacje, by pomagać innym ludziom w trudnych sytuacjach. Do psychologa możemy się zwrócić na przykład wtedy, gdy mamy problemy rodzinne, nasze relacje z rówieśnikami nie układają się dobrze, jesteśmy nieśmiali, padliśmy ofiarą przemocy, nie panujemy nad emocjami itp. Psycholog może pomóc nam zrozumieć, skąd się biorą nasze kłopoty, pomóc rozwiązać trudną sytuację czy też udzielić nam wsparcia w trudnym momencie życia. Korzystanie z pomocy psychologa nie oznacza, że człowiek jest „ślabuszem” i nie radzi sobie w życiu. W trudnych chwilach jest mądrą i rozsądną strategią radzenia sobie z poważnymi problemami.