

Dzieci i ekrany

Rodzice pytają – psychologowie odpowiadają

Zapobieganie problemowi
nadużywania i uzależnienia



Spis treści

Skąd pomysł na taki przewodnik? / 3

Nadużywanie, uzależnienie? Kiedy możemy mówić o problemie? / 4

Co pomaga we właściwym korzystaniu z urządzeń ekranowych? / 6

Rodzice pytają – Psychologowie odpowiadają / 7

Dlaczego urządzenia ekranowe nie są odpowiednie dla dzieci do trzeciego roku życia? / 8

Czy pozwalać małemu dziecku na zabawę tabletem? / 9

Jakie zasady korzystania z urządzeń ekranowych są najważniejsze? / 9

Czy kupować dziecku telefon albo tablet? / 10

Czy dawać dziecku telefon do szkoły? / 11

Czy dawać dziecku telefon na wakacje? / 12

Czy gry online są szkodliwe dla dzieci? / 13

Moje dziecko spędza dużo czasu w serwisach społecznościowych. Czy to źle? / 14

Jak zagospodarować czas dziecka przed ekranem? / 15

Moje dziecko ma telefon. Jak przyzwyczaić się do jego większej niezależności? / 15

Czy powinniśmy ograniczać czas, który nasze dziecko spędza przed ekranem? / 16

Trzy testy, które pozwolą Ci się zorientować, czy macie w rodzinie problem z ekranami / 17

Test 1 gry online – czy wszystko jest w porządku? / 18

Test 2 internet, serwisy społecznościowe, komunikatory gry online – czy mam z nimi problem? / 20

Test 3 moje dziecko w sieci – czy wszystko jest ok? / 22



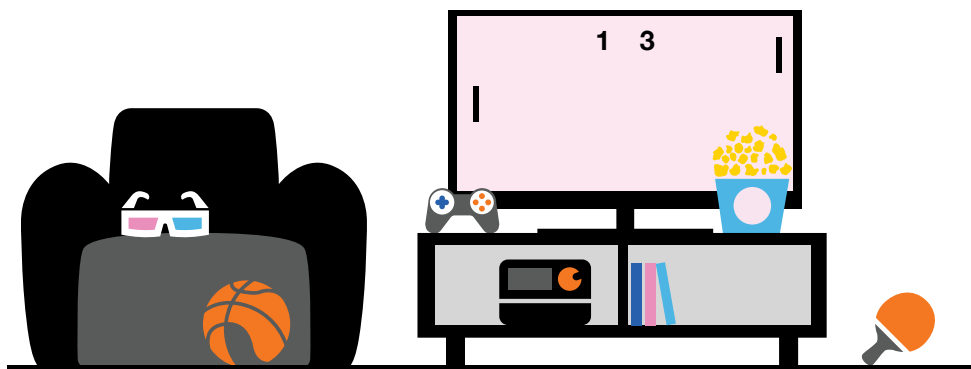
Skąd pomysł na taki przewodnik?

Urządzenia ekranowe z dostępem do sieci, jak smartfon i tablet, stały się nieodłączną częścią naszego życia. Udostępniamy je coraz młodszym dzieciom. Internet daje szereg możliwości, ale używany nadmiarowo może negatywnie wpływać na rozwój dziecka, a nawet prowadzić do uzależnienia. Przewodnik „Dzieci i ekrany” opracowany został przez psychologów z myślą o rodzicach, którzy chcą zapewnić swoim dzieciom świadome i zdrowe korzystanie z urządzeń cyfrowych.

To dotyczy wszystkich!

Trudno nie widzieć i nie doceniać zalet cyfrowego świata. Łatwiejsza przynależność do grupy, nawiązywanie nowych relacji, łatwiejsze zaspokajanie potrzeb, które są bardzo ważne dla osób młodych (m.in. potrzeba informacji, rozrywki, komunikacji i socjalizacji, łatwiejsze zarządzanie czasem przeznaczonym na rozrywkę i wypełnianie obowiązków). Ale nowe technologie mogą być wykorzystywane w niewłaściwy sposób przez wszystkich członków rodziny, zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Trzeba więc nauczyć się identyfikować rozmaite zagrożenia związane z problematycznym korzystaniem z tych technologii i zarządzać nimi – chodzi tu o złe samopoczucie w przypadku braku urządzenia, bezsenność, siedzący tryb życia, brak skupienia i niepowodzenia szkolne, desocjalizację w stosunkach międzyludzkich, przemoc... To właśnie w kręgu rodzinnym rodzice powinni nauczyć dzieci odpowiedniej „higieny” cyfrowej.



Nadużywanie, uzależnienie? Kiedy możemy mówić o problemie?

Ponad 40% rodziców udostępnia smartfon lub tablet dziecku przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia. Może to zaburzać jego prawidłowy rozwój. W tym okresie każdy kontakt dziecka z urządzeniem ekranowym można uznać za niewłaściwy.

Z wiekiem kontakt dzieci z urządzeniami ekranowymi jest coraz częstszy. Jeżeli nie towarzyszą temu zasady, ograniczenia i realne zaangażowanie rodziców, to ryzyko wystąpienia dysfunkcyjnego korzystania z sieci istotnie wzrasta.



Sposoby korzystania z sieci

Można wyróżnić **trzy podstawowe** sposoby korzystania przez dzieci z sieci. W dwóch z nich możemy mówić o zagrożeniu!

■ Bezpieczne używanie

Dziecko korzysta z urządzeń ekranowych zgodnie z określonymi zasadami – ma dostęp do bezpiecznych treści dostosowanych do wieku dziecka, ograniczony czas. Dostęp do sieci nie powoduje konfliktów i nie wpływa negatywnie na życie dziecka. Brak dostępu dziecka do sieci nie powoduje u niego niepokoję.

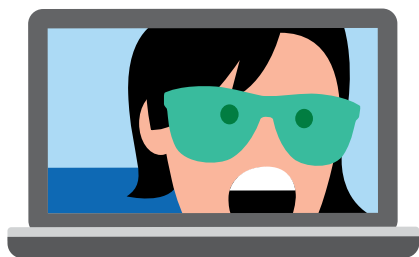
■ Nadużywanie

Urządzenia ekranowe i internet odgrywają w życiu dziecka wiodącą rolę. Dziecko przedkłada często media elektroniczne nad relacje z rodziną i rówieśnikami. Spędza

przed ekranami (telefon, tablet, monitor) dużo czasu – nawet po kilka godzin dziennie. Brak dostępu do sieci powoduje dyskomfort, ale dziecko radzi sobie z takimi sytuacjami bez większego problemu.

■ Uzależnienie

Dziecko nie kontroluje czasu spędzanego online, nie potrafi go ograniczyć. Używanie sieci wpływa negatywnie na inne aspekty jego życia – relacje z rówieśnikami i rodziną, wyniki szkolne, zainteresowania i aktywności offline. Brak sieci lub próby ograniczenia dostępu do urządzeń ekranowych są dla dziecka problemem i powoduje złość lub nawet agresję.



Niepokojące sygnały

Trudno czasem rozróżnić nadużywanie internetu od uzależnienia. Występowanie poniższych sygnałów powinno zwrócić naszą uwagę. W zależności od ich intensywności powinniśmy pomyśleć, jak pomóc dziecku we własnym zakresie lub nawet pomyśleć o zewnętrznej pomocy specjalisty.

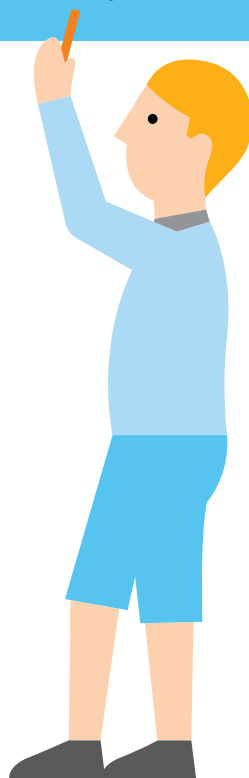
- Wydłużający się czas spędzany w sieci.
- Utrata kontroli nad czasem online.
- Reagowanie na brak sieci rozdrażnieniem.
- Częste, kompulsywne sięganie po urządzenie ekranowe.
- Ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności offline.
- Przedkładanie kontaktu online nad kontakt poza siecią.
- Konflikty z domownikami.
- Ograniczenie lub pogorszenie relacji z rówieśnikami.
- Pogarszające się wyniki w nauce.

Warto wiedzieć!

Trzy główne formy nadużywania internetu przez dzieci i młodzież wypełniające czasem nawet znamiona uzależnienia to: granie w gry online, korzystanie z serwisów społecznościowych i komunikacyjnych, oglądanie pornografii.

Dysfunkcyjne korzystanie z sieci może mieć związek z nomofobią, czyli nieuzasadnionym strachem przed brakiem telefonu komórkowego.

Nadmiernemu korzystaniu z sieci (szczególnie z serwisów społecznościowych) towarzyszyć może zjawisko FOMO (Fear of missing out), czyli strach przed tym, że przerwa w dostępie do sieci naraża nas na przegapienie ważnych wydarzeń lub informacji.



Co pomaga we właściwym korzystaniu z urządzeń ekranowych?

Jako rodzice możemy znacznie niwelować zagrożenia związane z korzystaniem przez dzieci z urządzeń ekranowych. Pomoże w tym kilka poniższych zasad.

■ Ustal zasady korzystania z sieci

Należy ustalić w jakich porach dnia i ile czasu dziennie dziecko może spędzać w sieci. Z jakich treści, serwisów i aplikacji może korzystać.

■ Skonfiguruj urządzenie

Wszystkie urządzenia ekranowe (smartfon, tablet, laptop, konsola) dają możliwości konfiguracji ustawień, tak żeby ograniczyć kontakt dziecka z nieodpowiednimi treściami oraz kontrolować aktywności najmłodszych dzieci online.

■ Stosuj programy kontroli rodzicielskiej

Na urządzeniach wykorzystywanych przez młodsze dzieci warto zainstalować program/aplikację kontroli rodzicielskiej – da on możliwość filtrowania treści oraz ustawienia limitów czasu spędzanego online.

■ Rozmawiaj z dzieckiem

Rozmawiaj o dobrych i złych stronach internetu. Pokazuj pozytywne treści – serwisy i aplikacje. Wy tłumacz dziecku na czym polega nadużywanie i uzależnienie od sieci, dlaczego stanowi zagrożenie. Obserwuj, czy korzystanie z sieci przez dziecko nie pełni w jego życiu odskoczni od problemów, jak zaburzone więzi z rodziną lub rówieśnikami, niskie poczucie wartości.

■ Dbaj o balans

Zadbaj o aktywności dziecka poza internetem w gronie rodziny lub rówieśników. Stwarzaj sytuacje bez mediów

elektronicznych w których dziecko może poczuć się docenione, ważne, wyjątkowe.

■ Bądź przykładem

Dziecko Cię obserwuje. Jeżeli nadmiernie korzystasz z sieci, to jesteś dla niego złym wzorem i nie wiarygodnym nadawcą treści dotyczących bezpieczeństwa. Komentuj co robisz w sieci, pokazuj różnorodne zastosowania internetu, koncentruj się na pozytywnych zastosowaniach sieci, jak poszukiwanie informacji, rozwijanie zainteresowań, edukacja.

Gdzie szukać pomocy?

- Jeżeli diagnozujesz problem, a nie wiesz jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka, zadzwoń pod numer **800 100 100 – telefon zaufania** w sprawie bezpieczeństwa dzieci.
- Jeżeli wiesz, że dziecko szuka anonimowej pomocy, poleć mu **telefon zaufania 116 111**.
- Jeżeli nie radzisz sobie z interwencją, skontaktuj się z pedagogiem lub psychologiem w szkole dziecka. Pomocny może być również kontakt z lokalną poradnią uzależnień.

**Rodzice
pytają**

**Psychologowie
odpowiadają**

A young boy with brown curly hair, wearing glasses and large headphones, is smiling broadly while looking at a tablet computer. He is wearing a blue and white striped hoodie. A woman with long brown hair, wearing a blue shirt, is sitting next to him, looking at the tablet and holding a smartphone. The background is a plain, light-colored wall.

Dlaczego urządzenia ekranowe nie są odpowiednie dla dzieci do trzeciego roku życia?

W pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Ograniczenie pola działania dziecka i rodzaju bodźców może mieć negatywny wpływ na rozwój struktur neuronowych jego mózgu. Małe dziecko potrzebuje również intensywnych doświadczeń z innymi osobami.

Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata. Wodzenie po ekranie może też u najmłodszych dzieci wpływać negatywnie na rozwój ich palców i dłoni. Może mieć też negatywny wpływ na wzrok.



Czy pozwalać małemu dziecku na zabawę tabletem?

Decyzja zależy od rodziców. Warto ją przemyśleć mając na uwadze wszystkie ograniczenia i ewentualne negatywne konsekwencje. Jeżeli zadamy o ograniczony czas i odpowiednie treści i będziemy towarzyszyli dziecku w korzystaniu z urządzeń ekranowych, może to sprzyjać jego rozwojowi i pozwoli na wytłumaczenie zasad korzystania z sieci i związanych z nią zagrożeń. Modelowanie od najmłodszych lat

pozytywnych postaw i pokazywanie pozytywnych zastosowań sieci będzie procentowało w przyszłych latach, kiedy dzieci będą korzystały z internetu samodzielnie. Kluczowe jest stosowanie przez rodziców młodszych dzieci programów kontroli rodzicielskiej, filtrowanie treści, ograniczanie dostępu do aplikacji komunikacyjnych, uniemożliwianie samodzielnego korzystania z pełnych zasobów sieci.

Jakie zasady korzystania z urządzeń ekranowych są najważniejsze?

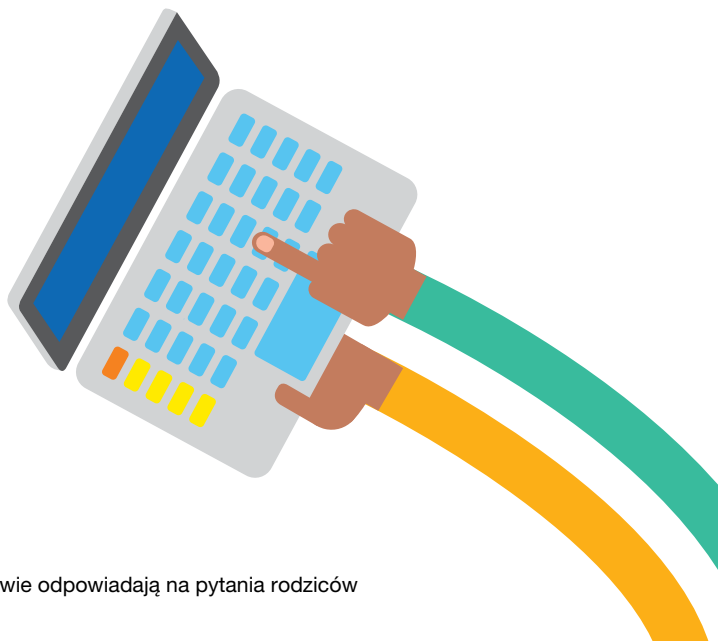
Należy zapewnić dzieciom dostęp jedynie do bezpiecznych i pożytecznych treści, dostosowanych do ich wieku. Młodsze dzieci nie powinny korzystać z urządzeń mobilnych codziennie. Dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez urządzeń ekranowych. Warto, żeby młodsze dzieci jednorazowo nie korzystały z urządzeń mobilnych dłużej niż 15-20 minut. Dzienny kontakt dzieci z wszelkimi urządzeniami ekranowymi nie powinien przekraczać od 30 min. do 2 godzin (w zależności od wieku dziecka). Rodzice powinni towarzyszyć dzieciom w korzystaniu z urządzeń mobilnych, tłumaczyć im to, co widzą na ekranie, wykorzystywać wspólny czas do interakcji. Nie należy udostępniać urządzeń mobilnych dzieciom przed snem. Promieniowanie emitowane

przez monitory tabletów i smartfonów źle wpływa na zasypianie i jakość snu. Nie należy traktować korzystania z urządzeń mobilnych jako nagrody, a zakazu ich używania jako kary. Podnosi to w oczach dzieci atrakcyjność tych urządzeń i wzmacnia przywiązanie do nich. Nie należy również używać urządzeń mobilnych do motywowania dziecka do jedzenia, treningu czystości itp. W przypadku starszych dzieci można wydłużać czas korzystania z sieci zdając się też na odpowiedzialność dziecka przy wyborze przeglądanych treści. Zawsze jednak trzeba zachować rodzicielską uważność, rozmawiać z dzieckiem na temat jego internetowych doświadczeń, komentować niebezpieczne treści i zjawiska w sieci.

Czy kupować dziecku telefon albo tablet?

Urządzenia ekranowe – smartfony i tablety coraz częściej są prezentami – urodzinowymi, pod choinkę, czy z innych okazji. Nie zawsze jest to dobra decyzja. Kiedy decydujemy się na udostępnienie kilkuletniemu dziecku tabletu, czy smartfona, warto mu je w pierwszych latach „użyczać” a nie darować, nawet jeżeli zdecydujemy się w tym celu na zakup nowego urządzenia. Posiadanie własnego urządzenia utrudnia rodzicom wprowadzanie zasad bezpieczeństwa, daje dziecku poczucie posiadania i prawa do nieograniczonego korzystania. Dobrze czas podarowania własnego urządzenia odraczać co najmniej do osiągnięcia przez dziecko wieku szkolnego. Jeżeli uznamy, że dziecko potrzebuje telefonu do komunikowania

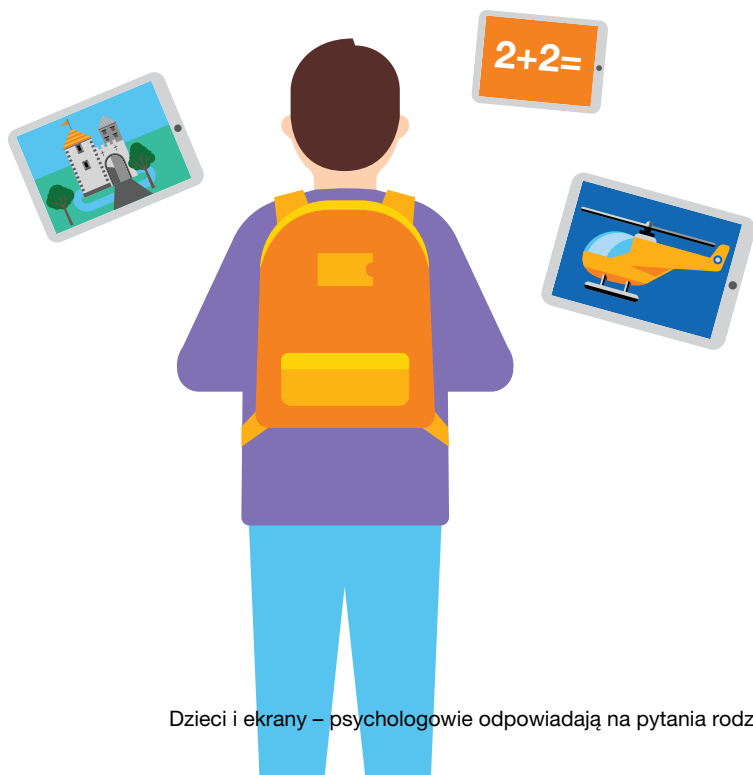
się z nami, ale jest w dalszym ciągu zbyt młode na korzystanie z sieci, wtedy możemy rozważyć zakup urządzenia dedykowanego dla dzieci, lub zablokowanie w telefonie dostępu do sieci i wybranych aplikacji. Za każdym razem, gdy zdecydujemy się przekazać lub podarować dziecku tablet lub smartfon zastanówmy się, czy już czas, żeby udostępnić mu dostęp do internetu. Jeżeli uznamy, że tak, naszą powinnością jest odpowiednie skonfigurowanie urządzenia i ewentualne zastosowanie dodatkowego oprogramowania tak, żeby ograniczyć dostęp dziecka do szkodliwych treści, jak pornografia, czy przemoc.



Czy dawać dziecku telefon do szkoły?

Zrozumiałe, że chcemy mieć kontakt z dzieckiem, szczególnie gdy już samo pokonuje drogę do i ze szkoły. Wcześniejsze wyposażenie go w telefon nie wydaje się zasadne. Jeżeli decydujemy się na przekazanie dziecku telefonu, musimy ustalić zasady – wyraźnie wytłumaczyć mu, że na tym etapie telefon ma służyć jedynie do komunikacji z rodzicami i innymi opiekunami, a nie do rozrywki. Powinniśmy przy tym poznać i uwzględnić zasady panujące w szkole odnośnie korzystania z telefonów. Musimy mieć na uwadze, że posiadanie telefonu w szkole może odciągać uwagę od zajęć i kontaktów z rówieśnikami i temu zapobiegać. W pierwszych latach szkoły

na pewno możemy z dzieckiem ustalić, że telefon powinno wyłączać zaraz po przyjsciu do szkoły i włączać dopiero po zakończeniu zajęć lub w razie pilnej potrzeby kontaktu. Warto wyłączyć w telefonie dziecka internet – na poziomie ustawień telefonu lub opcji abonamentu. W starszych klasach telefon może się okazać potrzebny nie tylko do komunikacji z rodzicami ale i na wybranych zajęciach – zależy to od zasad panujących w szkole i inwencji nauczycieli. Warto wspierać takie rozwiązania, w dalszym ciągu nie pozwalając dziecku na korzystanie w szkole z telefonu w inny sposób niż do komunikacji lub edukacji.



Czy dawać dziecku telefon na wakacje?

Dzieci coraz więcej czasu spędzają w sieci. Warto na co dzień dbać o zdrowy balans pomiędzy czasem dziecka poza internetem a aktywnościami online. Szczególnie w wakacje! Tymczasem często bywa odwrotnie – dzieci pozostawione przez rodziców bez pomysłu na spędzanie wolnego czasu spędzają go przed ekranem. Kiedy jedziemy na rodzinne wakacje, warto ustalić zasady korzystania z sieci. Mocno ograniczyć czas online – nie tylko dziecka, ale całej rodziny. Jeżeli wysyłamy dziecko na kolonie lub obóz warto dowiedzieć się, jakie podejście do używania internetu podczas

wyjazdu mają jego organizatorzy i wybrać takie, które zapewnią jak najwięcej czasu dziecku na ciekawych zajęciach offline. W czasie, który dziecko spędza podczas wakacji w domu szczególnie ważna jest nasza inicjatywa i pomysł na aktywności dziecka – zadbajmy o towarzystwo dla innych dzieci pozostających w tym czasie w domu, zobaczmy jaką ofertę dla dzieci mają lokalne placówki kulturalne, co proponują organizatorzy stacjonarnych form wakacyjnych.



Czy gry online są szkodliwe dla dzieci?

Gry online są bardzo różne – od pozytywnych, edukacyjnych, wspierających rozwój dziecka (myślenie strategiczne, innowacyjność i kreatywność, komunikatywność) po bezwartościowe, przemocowe, zagrażające jego bezpieczeństwu. Kluczowe jest więc zadbanie przez rodziców, żeby gra była odpowiednia do wieku dziecka – można to sprawdzić czytając opis gry na pudełku lub w sieci (opisy gier w sklepach z grami, aplikacjami). Informacje o każdej grze można też znaleźć wpisując po prostu jej nazwę do wyszukiwarki internetowej. Coraz więcej producentów oferuje opcję grania online lub wręcz nie daje innej

możliwości jak granie w sieci. Dodatkowo coraz więcej gier nie daje możliwości grania kilku graczy przy jednym urządzeniu (np. konsoli) więc koleżeńska rywalizacja możliwa jest tylko na odległość. Stwarza to ryzyko izolacji dzieci od realnych kontaktów z rówieśnikami. Warto więc zadbać o umiar i stwarzanie dzieciom okazji do spędzania czasu na wspólnej zabawie w realnym kontakcie.

Graniu online często towarzyszą kontakty online z innymi graczami, co wiąże się z ryzykiem kontaktu z niewłaściwą, zagrażającą osobą. Trzeba też pamiętać, że zbyt intensywne granie wiąże się z ryzykiem uzależnienia.



Moje dziecko spędza dużo czasu w serwisach społecznościowych. Czy to źle?

Portale społecznościowe jak Instagram, czy Facebook są niezwykle popularne wśród młodzieży – to naturalne, dają one możliwość komunikacji, dostępu do informacji, publikowania treści, rozrywki. Pamiętajmy jednak, że są one przeznaczone dla dzieci od 13. roku życia. To zasadna granica z uwagi na zagrożenie szkodliwymi kontaktami, czy nieodpowiednimi treściami. Obok odpowiedniego wieku, ważna jest dbałość o prywatność, czemu sprzyja rozważne publikowanie treści oraz odpowiednie skonfigurowanie ustawień prywatności w profilu serwisu.

Kluczowy jest też czas poświęcany na korzystanie z serwisów społecznościowych. Permanentny dostęp do nich za pośrednictwem urządzeń mobilnych powoduje, że łatwo się w nich zatracić. Nieprzypadkowo uzależnienie od serwisów społecznościowych jest drugą, zaraz po grach, kategorią uzależnień od sieci. Ważny jest więc umiar i ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z serwisów oraz zdecydowana reakcja w sytuacji, kiedy czas korzystania ze społeczności internetowych wymyka się dziecku spod kontroli i zaczyna negatywnie wpływać na jego życie.



Jak zagospodarować czas dziecka przed ekranem?

Obok czasu jaki dziecko poświęca na aktywności przed ekranem kluczowa jest ich jakość. Zadbajmy więc, by korzystało z bezpiecznych i pozytywnych treści. Promujmy konstruktywne aktywności online w kontrze do bezproduktywnych. Ważne jest również zadbanie o sytuacje w życiu dziecka i rodziny, które są wolne od urządzeń ekranowych, takie jak posiłki, odrabianie lekcji (poza sytuacją, kiedy zakładają wykorzystanie sieci), czy spotkania rodzinne. Warto też wyznaczyć strefy

w domu wolne od urządzeń ekranowych, jak kuchnia czy sypialnia. Coraz więcej badań potwierdza szkodliwość korzystania z urządzeń, takich jak smartfon czy tablet, przed snem – światło emitowane przez ekran negatywnie wpływa na zasypianie i jakość snu. Nie zaleca się również korzystania z urządzeń ekranowych rano, gdyż jest to czas najlepszej koncentracji i warto go wykorzystać na inne zajęcia – czytanie, uczenie się.

Moje dziecko ma telefon. Jak przyzwyczaić się do jego większej niezależności?

Zakup dziecku telefonu jest ważną decyzją – musimy być przekonani, że dziecko jest na nią gotowe. Sami też musimy się przygotować na zmianę. Z jednej strony dzieci w naturalny sposób stają się z wiekiem bardziej niezależne, samodzielne. Telefon może wspierać ten proces – zwiększa np. bezpieczeństwo, dając możliwości kontaktu dziecka z rodzicami. Jednak telefon to również dostęp dziecka do zasobów internetu, możliwość nieograniczonych kontaktów z rówieśnikami, publikowanie treści. Wszystko to bywa dla dziecka

większą atrakcją niż życie rodzinne. Kluczowe jest ustalenie z dzieckiem zasad odnośnie czasu, treści i higieny korzystania z telefonu, zwrócenie mu uwagi na potrzebę szanowania innych osób w sieci oraz dbałości o swoją prywatność. Jeżeli to zrobimy, to warto przyglądać się dziecku z szacunkiem dla jego niezależności ale też z uwagą, czy nie przekracza ona zasad kultury i bezpieczeństwa. Kluczowe jest też zadbanie o ciekawą dla dziecka ofertę czasu spędzanego z rodziną.

Czy powinniśmy ograniczać czas, który nasze dziecko spędza przed ekranem?

W przypadku młodszych dzieci ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem jest ważne dla ich prawidłowego rozwoju i zdrowia. Do ukończenia drugiego roku życia nie zaleca się udostępniania dzieciom urządzeń ekranowych, a w wieku przedszkolnym czas przed ekranem nie powinien przekraczać godziny – dotyczy to wszystkich urządzeń ekranowych – zarówno telewizora jak i komputerów oraz urządzeń mobilnych. Dzieciom w wieku szkolnym można stopniowo wydłużać czas, który

spędzają przed ekranami, ale warto żeby nie przekraczał on dwóch godzin dziennie. Przy czym obok czasu bardzo istotne jest to, co dziecko robi przed ekranem – jeżeli rozwija swoje zainteresowania, uczy się, publikuje wartościowe treści, to nawet dłuższy czas może nie stanowić problemu, w przeciwieństwie do bezproduktywnego grania czy przeglądania zasobów serwisów społecznościowych. Interweniujemy zawsze, kiedy widzimy, że internet zaczyna wpływać negatywnie na funkcjonowanie dziecka.



Trzy testy, które pozwolą Ci się zorientować, czy macie w rodzinie problem z ekranami

Prezentujemy trzy testy, które pozwolą Ci zorientować się, czy w Twojej rodzinie występuje problem nadużywania sieci. Wyników nie należy traktować jako profesjonalnej diagnozy. Pozwolą one jednak lepiej poznać zachowania Twojego dziecka i rolę, jaką w jego życiu pełni sieć. W sytuacji niepokojących wyników warto pomyśleć o zweryfikowaniu zasad korzystania z sieci przez dziecko.

Dwie pierwsze ankiety wypełnijcie razem z dzieckiem. Dowiedziecie się dzięki temu, czy sposób w jaki dziecko gra w gry komputerowe oraz korzysta z pozostałych zasobów sieci, jak serwisy społecznościowe i komunikatory, nie jest nadmiarowe.

Trzeci test przeznaczony jest dla rodziców – zaznaczając odpowiedzi dotyczące zwyczajów ekranowych Twojego dziecka dowiesz się, jaki jest poziom jego zaawansowania w korzystaniu z sieci i czy macie powody do niepokoju.

Test 1 gry online – czy wszystko jest w porządku?

Postaw krzyżyk przy odpowiedzi wskazanej przez Twoje dziecko

Postaw krzyżyk przy opcji, która najlepiej odpowiada opinii Twojego dziecka	Nigdy	Prawie nigdy	Czasem	Często	Bardzo często
1. Intensywnie myślę o graniu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Mam sny związane z grami.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. Kiedy nie mogę grać, lub muszę przerwać granie jestem smutny(a) i niespokojny(a).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. Czuję potrzebę grania więcej i więcej.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. Tracę zainteresowanie ulubionymi aktywnościami offline, na rzecz grania.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. Próbuję spędzać mniej czasu na graniu, ale mi się to nie udaje.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. Mówię, że pogram tylko przez chwilę, a w rzeczywistości gram godzinami.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. Zdarza mi się nie mówić prawdy osobom w moim otoczeniu na temat czasu, który spędzam na graniu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. Kiedy gram, zdarza mi się to ukrywać – np. udawać, że robię coś innego.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Postaw krzyżyk przy opcji, która najlepiej odpowiada opinii Twojego dziecka	Nigdy	Prawie nigdy	Czasem	Często	Bardzo często
10. Czuję, że granie zajmuje mi coraz więcej czasu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. Zauważam, że moje wyniki w nauce się pogarszają.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. Granie powoduje kłótnie z bliskimi mi osobami w rodzinie i kolegami.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. Granie pomaga mi poradzić sobie w trudnych chwilach (kiedy coś mi się nie udaje, kiedy czuję niepokój, smutek).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. Budzę się w nocy, lub wstaję bardzo wcześnie rano, żeby grać.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Twój sposób grania w gry komputerowe można określić jako...

■ Odpowiedni (0–35 pkt):

Wygląda na to, że nie przesadzasz z graniem i wszystko jest w porządku. Ciesz się swoim hobby i pamiętaj o zachowaniu równowagi między czasem przed ekranem a aktywnościami offline.

■ Niepokojący (36–57 pkt):

Wygląda na to, że granie zaczyna dominować nad innymi obszarami Twojego życia. Spróbuj ograniczyć granie. Przywróć równowagę między czasem który spędzasz przed ekranem, a innymi czynnościami. Jeśli sobie z tym sam(a) nie poradzisz, to poproś o pomoc rodziców lub inne bliskie Ci osoby dorosłe.

■ Szkodliwy (58–70 pkt):

Uwaga. Wygląda na to, że masz problem. Granie ma lub w najbliższym czasie będzie mieć poważnie negatywny wpływ na Twoje życie. Ogranicz czas spędzany przed ekranem. Szukaj atrakcyjnej alternatywy dla grania. Poproś o pomoc rodziców. Razem łatwiej będzie znaleźć rozwiązanie. W razie potrzeby rozważcie wsparcie specjalisty.

© AFIE

Test 2 internet, serwisy społecznościowe, komunikatory, gry online – czy mam z nimi problem?

Postaw krzyżyk przy odpowiedzi wskazanej przez Twoje dziecko

Postaw krzyżyk przy opcji, która najlepiej odpowiada opinii Twojego dziecka	Nigdy	Prawie nigdy	Czasem	Często	Bardzo często
1. Intensywnie myślę o korzystaniu ze smartfonu kiedy jestem w szkole lub spędzam czas z rodziną w domu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Czuję smutek lub niepokój, kiedy nie jestem online.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. Korzystanie z serwisów społecznościowych poprawia mi nastrój.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. Czuję, że ilość czasu, w którym jestem online regularnie wzrasta.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. Nie wysypiam się, bo siedzę w sieci do późna w nocy.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. Nie podejmuję zaplanowanych działań, lub nie kończę tego, co robię, żeby wejść do sieci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. Sprawdzam powiadomienia i wiadomości, systematycznie i niezależnie od okoliczności.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. Wprowadzam w błąd rodzinę lub znajomych, żeby spędzać więcej czasu online.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. Wolę spędzić więcej czasu online niż spotkać się ze znajomymi.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Postaw krzyżyk przy opcji,
która najlepiej odpowiada
opinii Twojego dziecka

Nigdy

Prawie
nigdy

Czasem

Często

Bardzo
często

- | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 10. Spędzam coraz więcej czasu na graniu online. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 11. Klóczę się z rodziną lub znajomymi odnośnie czasu, który spędzam w sieci. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 12. Bronię się lub irytuję, kiedy ktoś mnie pyta, co robię w sieci. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 13. Czuję, że korzystanie z sieci pozwala mi rozładować emocje i zapomnieć o moich problemach. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 14. Uważam, że życie w sieci jest ciekawsze niż poza nią i ja w sieci. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 15. Coraz częściej kontaktuję się ze znajomymi za pośrednictwem komunikatorów, serwisów społecznościowych i wiadomości tekstowych w telefonie. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

Korzystasz z sieci w sposób:

■ Umiarkowany (0–38 pkt):

Korzystasz z nowych technologii z umiarkowaniem. Świetnie! Masz nad tym kontrolę.

■ Intensywny (39–63 pkt):

Spędzasz dużo czasu przed ekranem. Zastanów się, jakie konsekwencje dla Ciebie i Twoich najbliższych ma tak intensywne korzystanie z tych urządzeń.

■ Problematyczny (64–75 pkt):

Korzystanie z sieci społecznościowych może być źródłem poważnych problemów w Twoim życiu i, prawdopodobnie, w życiu Twoich najbliższych. Powinieneś rozwiązać ten problem już teraz. Jeśli nie uda Ci się tego zrobić samodzielnie, powiedz o tym rodzicom lub poproś o spotkanie z psychologiem.

Test 3 moje dziecko w sieci – czy wszystko jest ok?

Postaw krzyżyk przy ODPOWIEDZI, która najlepiej odpowiada Twojej opinii. Twoje dziecko...

Postaw krzyżyk przy opcji, która najlepiej odpowiada Twojej opinii. Twoje dziecko...	Nigdy	Prawie nigdy	Czasem	Często	Bardzo często
1. Zaraz po obudzeniu szuka telefonu lub tabletu, żeby sprawdzić wiadomości.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Czuje się niespokojne lub smutne, kiedy nie ma dostępu do internetu. Po wejściu do sieci czuje się lepiej.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. Potrzebuje spędzać coraz więcej czasu w sieci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. Nie wysypia się, bo w nocy za długo siedzi w sieci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. W domu nie kończy tego, co robi, lub próbuje się wymigać z obowiązków, aby móc się zalogować do sieci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. Zaprzestało aktywności, które wcześniej lubiło, po to by mieć więcej czasu na bycie w sieci.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. Często mówi, że wchodzi do internetu na kilka minut, a w rzeczywistości jest w nim bardzo długo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. Nie przestrzega ograniczeń czasowych, które mu wyznaczaliśmy na bycie online.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. Kłamie na temat czasu, który spędza online lub ukrywa się, żeby wejść do internetu.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Postaw krzyżyk przy opcji, która najlepiej odpowiada Twojej opinii. Twoje dziecko...

Nigdy

Prawie nigdy

Czasem

Często

Bardzo często

- | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 10. Woli spędzać czas w internecie niż z resztą rodziny. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 11. Ma dużo przyjaciół online, ale rzadko się z nimi widuje. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 12. Dużo czasu spędza w domu, w swoim pokoju, podłączone do sieci. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 13. Często kładzie się spać bardzo późno, bo jest podłączone do sieci. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 14. Klóci się z innymi (rodzina, przyjaciele) na temat czasu, który spędza w internecie. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 15. Przyjmuje postawę obronną lub irytuje się, kiedy ktoś pyta, co robi w sieci. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 16. Więcej czasu spędza w internecie niż z przyjaciółmi offline. | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

Twoje dziecko korzysta z sieci w sposób:

■ Umiarkowany (0–40 pkt):

Wydaje się, że Twoje dziecko korzysta z nowych technologii w odpowiedni sposób. Czasem spędza w internecie trochę za dużo czasu, ale wydaje się mieć nad tym kontrolę.

■ Intensywny (40–67 pkt):

Twoje dziecko może mieć problemy z powodu intensywnego korzystania z nowych technologii. Sprawdź ile czasu spędza przed ekranem. Weź pod uwagę, że czas spędzany przed ekranem ma wpływ na jego rozwój i dalsze życie. Zweryfikujcie zasady korzystania z sieci.

■ Problematiczny (67–80 pkt):

Sposób, w jaki Twoje dziecko korzysta z nowych technologii może być przyczyną poważnych problemów w jego życiu, ale też prawdopodobnie całej Waszej rodziny. Czym prędzej powinniście stawić czoło tym problemom – zweryfikować zasady odnośnie czasu i aktywności w sieci.

