

# Cyberzaburzenia

## Diagnoza i profilaktyka

w pracy pedagoga - psychologa

dr hab. prof. AP Mariusz Z. Jędrzejko

**Akademia Piotrkowska**

# Zrobimy na sobie test - X

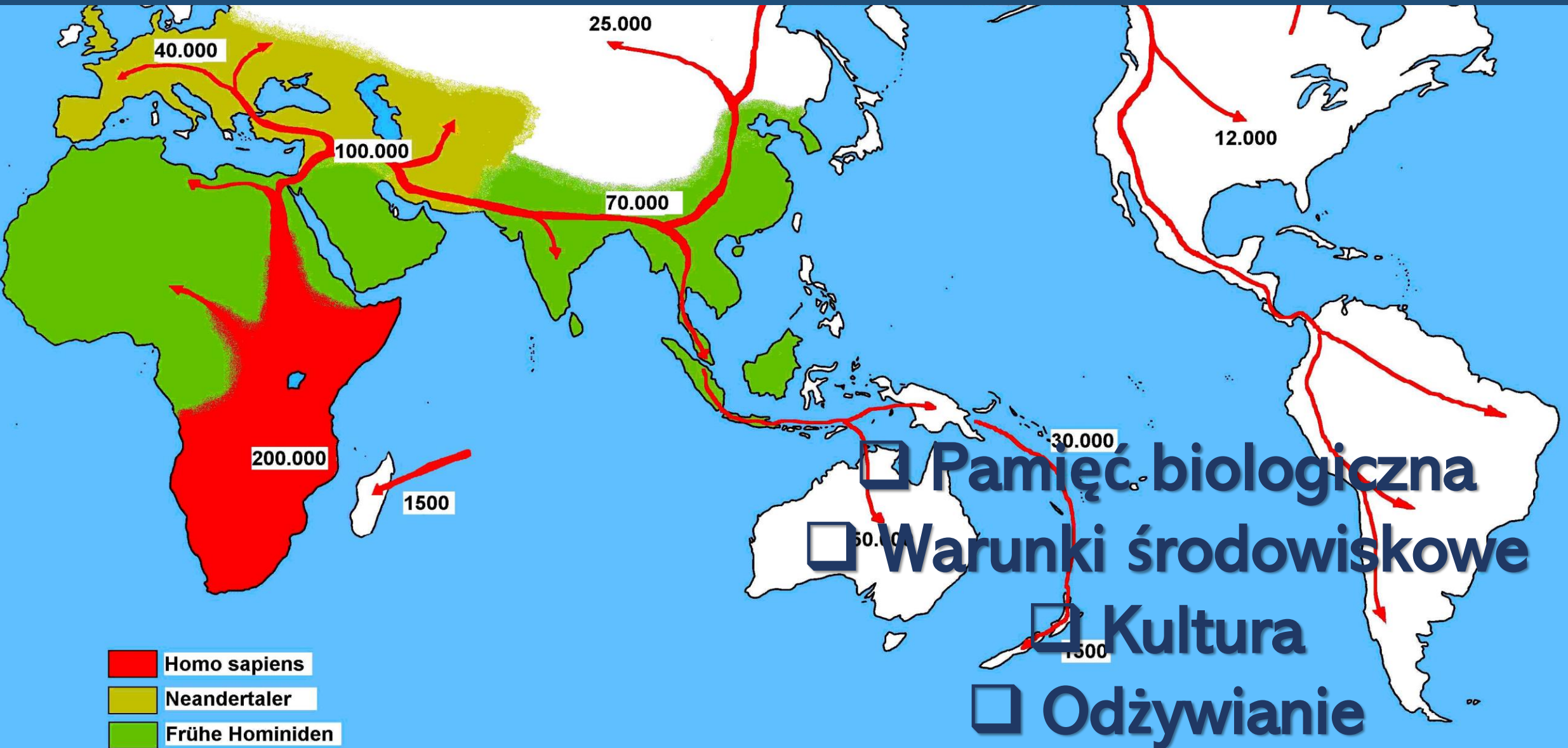
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> Rozmawiam z drugą osobą – dzwoni telefon – szybko go odbieram	
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> Lubię sobie posurfować w sieci. Na ogół trwa to dłużej niż zaplanowałem/am	
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> Jestem na spotkaniu ze znajomymi a mój telefon zawsze leży obok mnie. Często do niego zaglądam, nawet gdy nikt do mnie nie dzwoni nie dostaję informacji	
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> Gdy jestem w sieci siadam dalej od innych osób, gdyż wolę być wtedy sam/a	
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Zauważyłam u siebie zmniejszenie aktywności czytania, spacerów, spotkań z kulturą, aktywnego wypoczyniania	
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> Gdy mąż/żona/partner zwraca mi uwagę na zbyt długie przebywanie w sieci, pojawia się napięcie, kontestuje te uwagi	
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> Mam mniejsze zainteresowanie spotkaniami z innymi osobami	
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> Wchodzę do sieci z konkretnym celem, ale wychodzę będąc w zupełnie innym obszarze tematycznym	

**Mózg:** biologiczny komputer z wieloma obszarami pamięci

**Mózg dziecka  
ma inny  
potencjał**



# Wiele czynników kształtowało nasz mózg w dziejowym procesie powstawania człowieka



# Od stanu naturalnego....



# Od stanu naturalnego....



# Od stanu naturalnego....



# Od stanu naturalnego....



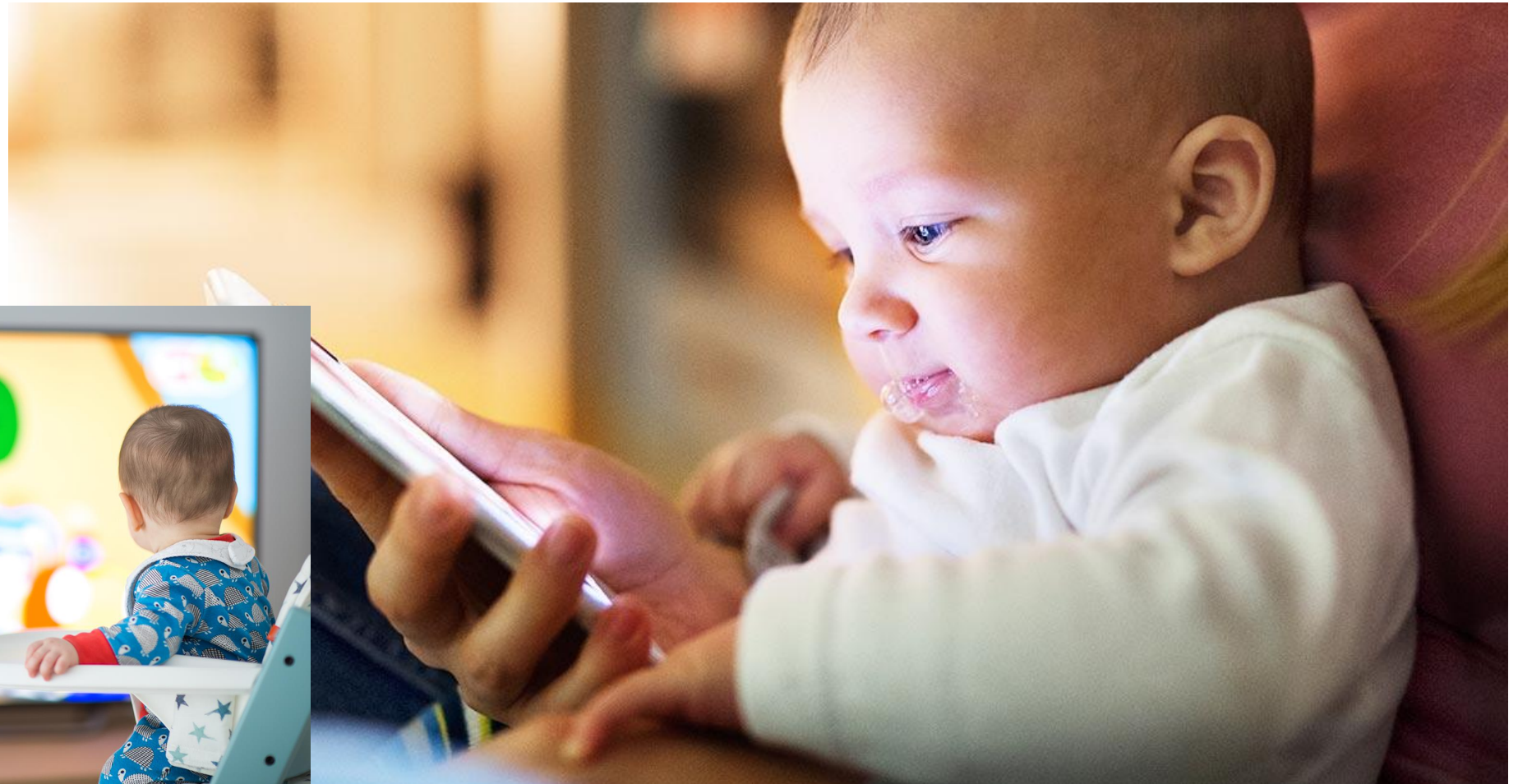
# Od stanu naturalnego....



# Do stanu nowego....



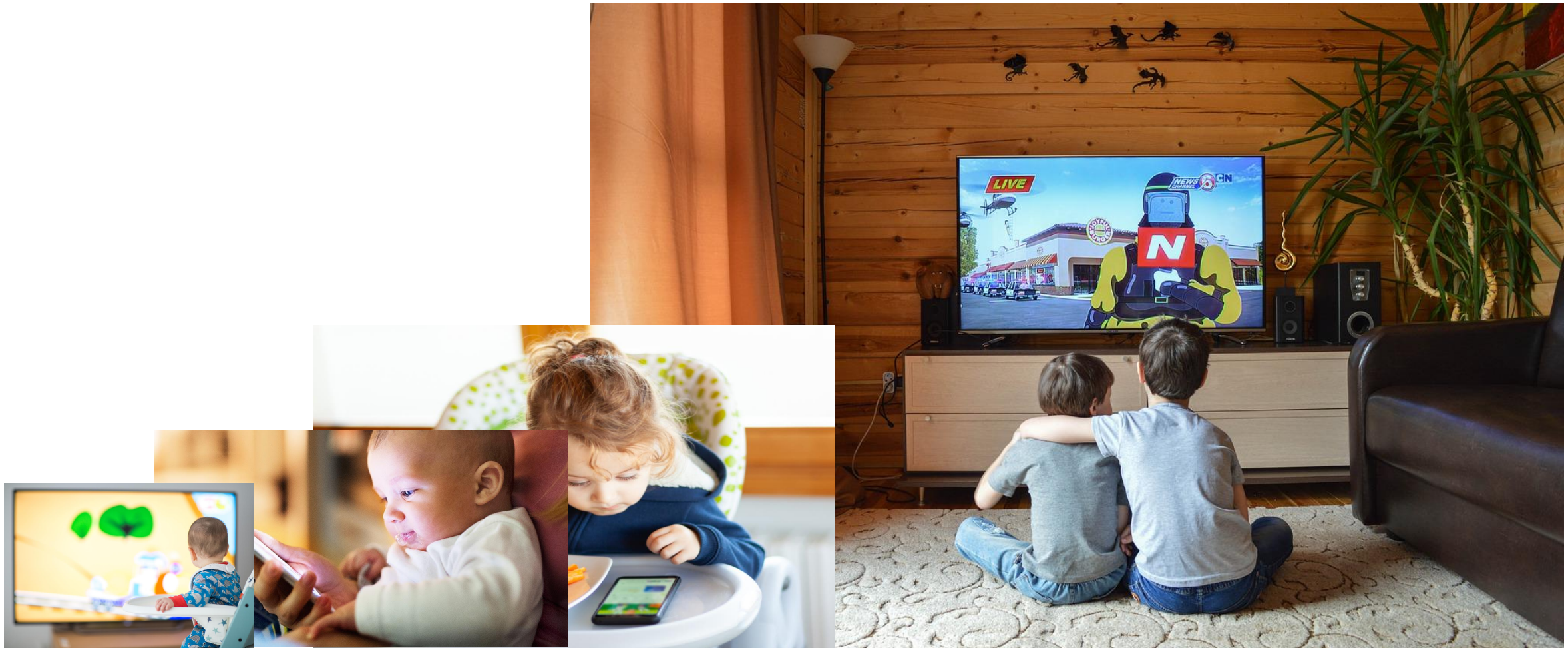
# Do stanu nowego....



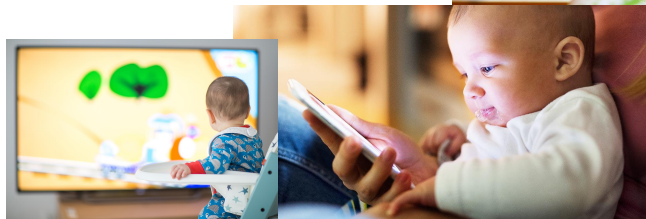
# Do stanu nowego....



# Do stanu nowego....



# Do stanu nowego....





# Co robimy z mózgiem dzieci?

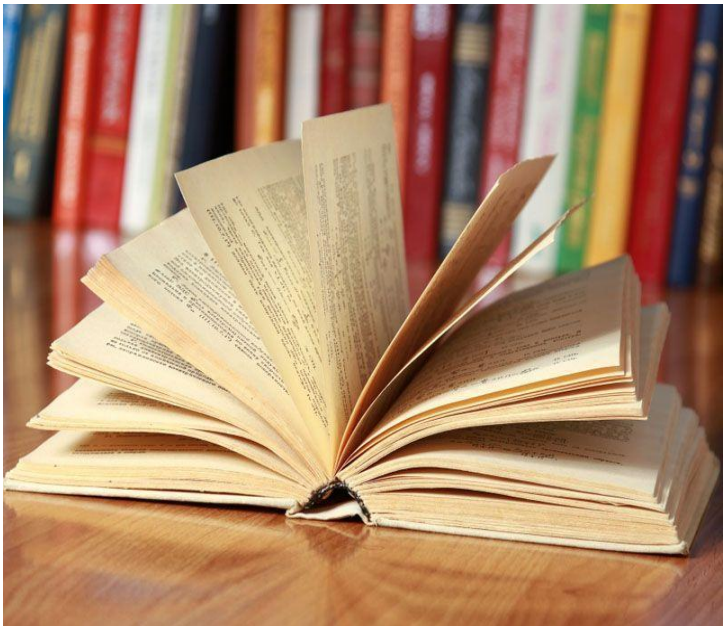


**Patrz  
i zapamiętaj  
ten obraz**





**Gdy czytamy i oglądamy klasycznie  
zapamiętujemy inaczej – szybkie  
obrazy nam się „mieszają”**



**Technologie cyfrowe  
dostarczają za dużo  
(+ zmiennego) obrazu  
i treści**

# Cyfrowa wolność jako źródło zaburzeń poznawczych i emocjonalnych



**Masowo nie określamy granic poznawczych dziecka w sieci**

# Czy to są prawdziwe tezy?

1. **Mamy coraz więcej dzieci z cyberzaburzeniami**
2. **Coraz młodsze dzieci korzystają cybertechnologii**
3. **Przybywa doagnoz autyzmu (Aspergera)**
4. **Narasta problem niewydolności wychowawczej rodziców**



# Wynik

1	<input type="checkbox"/> Rozmawiam z drugą osobą – dzwoni telefon - odbieram
2	<input type="checkbox"/> Lubię sobie posurfować w sieci. Na ogół trwa to dłużej niż zaplanowałem/am
3	<input type="checkbox"/> Jestem na spotkaniu ze znajomymi a mój telefon leży obok mnie. Często do niego zaglądam, choć nikt do mnie nie dzwoni
4	<input type="checkbox"/> Gdy jestem w sieci siadam z dala od innych osób, wole być wtedy samotny/a
5	<input type="checkbox"/> Zauważyłam u siebie zmniejszenie aktywności fizycznej, spacerów, aktywnego wypoczyniania
6	<input type="checkbox"/> Gdy mąż/zona/partner zwraca mi uwagę na zbyt długie przebywanie w sieci, pojawia się napięcie, kontestuje te uwagi
7	<input type="checkbox"/> Mam mniejsze zainteresowanie kulturą, rekreacją, własną aktywnością sportową, spotkaniami z innymi osobami
8	<input type="checkbox"/> Wchodzę do sieci z konkretnym celem, ale wychodzę będąc w zupełnie innym obszarze

1-2 **X** – kontrolujesz swoje relacje do nowych technologii cyfrowych, nie wywołują one u Ciebie większych napięć emocjonalnych

3-5 **X** – technologie cyfrowe/CSS wywołują u Ciebie napięcia, nie potrafisz kontrolować swoich relacji do nich, odnosisz szkody społeczne. Tracisz nad nimi kontrolę

6-7 **X** – cechuje Ciebie wyraźny problem utraty kontroli nad TC i relacji do CSS. Odnosisz straty na wielu poziomach, potrzebujesz pogłębionej diagnozy i terapii

8 **X** – cechuje Ciebie wielopoziomowe cyberzaburzenie, twój problem wymaga pogłębionej diagnozy i terapii

# Preedykatory uzależnień behawioralnych

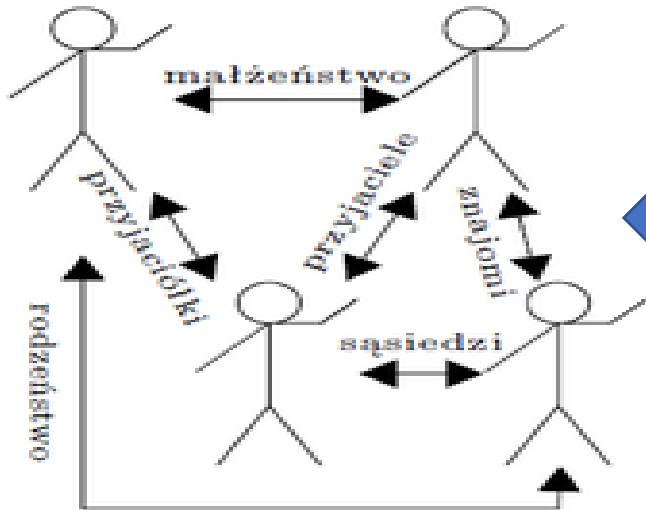


# TC i pandemia a kontakty społeczne



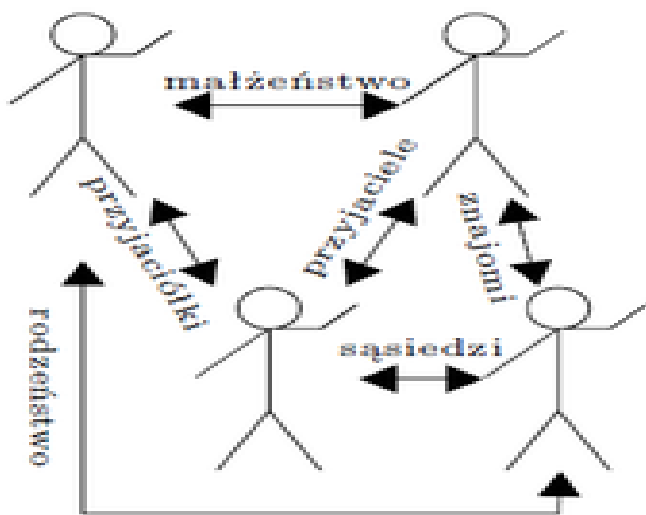
Komponent sztuczny

Zaburzenia  
tworzenie  
pamięci  
o relacjach  
społecznych



Komponent naturalny

# Zaburzenia naturalnego środowiska człowieka



**Rozwój  
zaburzeń**

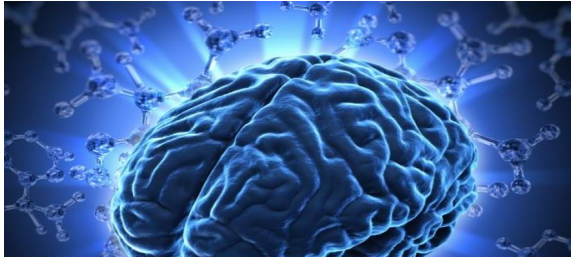


**Mózg w nadnaturalnych pobudzeniach –  
lawiny dopaminy i serotoniny**



**Fakt:** dzieci  
pokochały  
technologie cyfrowe  
i cyfrowe sieci  
społeczne

# Model pracy diagnostycznej przy cyberzaburzeniach



**Fakt:** dzieci pokochały technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne

**Co potrzebujemy aby naprawić sytuację:**

- A. Opisu sytuacji przez obie strony „konfliktu – problemu” – rodziców i dziecko
- B. Diagnozy społecznej środowiska rodzinnego – co działa, co nie działa
- C. Programu naprawczego



**Fakt:** dzieci pokochały technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne

**Co potrzebujemy aby naprawić sytuację:**

- A. Opisu sytuacji przez obie strony „konfliktu – problemu” – rodziców i dziecko
- B. Diagnostyki społecznej środowiska rodzinnego – co działa, co nie działa
- C. Programu naprawczego

# Trzy etapy pracy naprawczej

1. (auto)Diagnoza problemu w wywiadzie z rodzicami
2. (auto)Diagnoza problemu w wywiadzie z dzieckiem
3. Konfrontacja stanowisk

**Etap 1**  
diagnozy



**Fakt:** dzieci pokochały technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne

**Co potrzebujemy aby naprawić sytuację:**

- A. Opisu sytuacji przez obie strony „konfliktu – problemu” – rodziców i dziecko
- B. Diagnozy społecznej środowiska rodzinnego – co działa, co nie działa
- C. Programu naprawczego

# Trzy etapy pracy naprawczej

## Etap 2 oceny i projektu

1. Ocena sytuacji przez diagnostę
2. Przygotowanie rozwiązania – kontrakt cyfrowy
3. Przedstawienie programu naprawczego – podpisanie kontraktu – minimum 14 dni, optimum 30 dni



**Fakt:** dzieci pokochały technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne

**Co potrzebujemy aby naprawić sytuację:**

- A. Opisu sytuacji przez obie strony „konfliktu – problemu” – rodziców i dziecko
- B. Diagnozy społecznej środowiska rodzinnego – co działa, co nie działa
- C. Programu naprawczego

\*CPS

## Etap 3

ocena zmian,  
delegacje  
dalsze

# Trzy etapy pracy naprawczej

1. Ocena sytuacji po 1 etapie
2. Prezentacja oceny przez rodziców
3. Wystąpienie stanowiska dziecka
4. Ocena terapeuty
5. Delegacje dalsze

# E1: Spotkanie z rodzicami/em

Zasady i cele:

1. Poznajemy stanowisko obojga rodziców - autodiagnoza
2. Szukamy spójności i niespójności wychowawczej
3. Pytamy o ich wiedzę o technologiach cyfrowych i ich wpływie na dziecko
4. Pytamy o zasady – są/nie ma, oddziaływanie dziadków itp..



**Zbuduj obraz  
sytuacji  
60 minut**

# E1: Pytania do rodziców o zakres problemów

1. „Przyspawanie” do smartfona/PC
2. Zaburzenia w relacjach wewnątrzrodzinnych (nie słyszy, „zaraz”)
3. Przedkładanie relacji sieciowej nad relacje twarzą w twarz
4. Kompulsywna aktywność w sieci
5. Częste podwójne bodźcowanie TC
6. Nieodzowność TC przy czynnościach (np. lekcje, toaleta, posiłki)
7. Opór dziecka przy próbach modelowania relacji do TC
8. Powtarzające się zapominanie o ważnych czynnościach



**3/8 – 5-6 dni =**  
**I° poziom**  
**cyberzaburzeń**

# E1: Zaburzenia funkcjonowania

Wchłanianie w sieć – zaburzenia relacji

- „Przypawanie” do smartfona
- **Mówię do niej** - nie słyszy
- **Rozmawiam z nią** – odbiera telefon od koleżanki
- **Przychodzi sms** – natychmiast na niego odpowiada
- **Ogląda TV** – i bawi się smartfonem
- **Odrabia lekcje** – słucha muzyki, patrzy w smartfon, ma włączony komputer
- **Próby ograniczania** – słowne spory i awantury
- **Wolamy na kolację** – „Zaraz”



I° cyberzaburzeń



**Używanie TC  
w większości  
czynności  
codziennych**



**SM jako  
wiodący  
komunikator  
społeczny**

**Próby wydłużania  
korzystania z TC**

**Widoczne  
zmniejszenie  
relacji z rodzicami  
i rodzeństwem**

**Dublowanie  
korzystania z  
różnych TC**

# E1: Spotkanie z dzieckiem

## Zasady i cele:

1. Dlaczego TC/CSS są dla niego ważne?
2. Czy potrafi oddzielać życie z TC i bez – czy ma/nie ma; czy przestrzega/nie przestrzega zasad
3. Co się dzieje, gdy nie ma kontaktu z TC, czy widzi napięcia
4. Określamy czas (długość) relacji zTC
5. Opinie dziecka o obecności TC w życiu pozostałych członków rodziny



**Zbuduj obraz  
sytuacji  
45 minut**

# Test CPS-TC – z dzieckiem

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> Rozmawiasz drugą osobą a w telefonie pojawia się sygnał. Czy natychmiast go sprawdzasz?
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> Czy często jesz jednocześnie korzystając z telefonu?
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> Czy idąc do toalety zabierasz ze sobą telefon?
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> Czy często zamykasz drzwi swojego pokoju przy aktywności z TC
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Czy zauważyłaś/eś u siebie w ostatnich miesiącach zanik aktywności fizycznej, czytania książek, wychodzenia na podwórko
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> Czy widzisz u siebie silne emocje przy próbie modelowania przez rodziców czasu korzystania ze smartfona lub komputera
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> Czy zdarza się tobie spóźniać na posiłki, gdy wołają cię rodzice
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> Czy zdarza się, że na skutek aktywności z telefonem lub komputerem zapominasz o nauce, odrabianiu lekcji itp. zadaniach

**4/8 –  
5-6 dni**

# O co warto jeszcze pytać?

1. O której godzinie dziecko kończy aktywność w sieci
2. Czy przed snem przegląda SM, pocztę
3. Czy zasypia słuchając muzyki
4. Czy posiada, a jeśli tak czy omija PKR
5. Czy odrabiając lekcje zagląda do sieci  
(nieedukacyjnie)
6. Dlaczego SM i Internet są dla niego ważne
7. Czy występuje zjawisko podwójnego bodźcowania np.  
TV i smartfon
8. Czy rodzice przestrzegają higieny cyfrowej

# E1: Spotkanie z rodzicami i dzieckiem

## Zasady i cele:

1. Konfrontacja opinii

2. Ocena z

perspektywy

profesjonalnej

wiedzy zawodowej



- Realizm
- Lepiej mniej a dobrze

# E2: Spotkanie z rodzicami i dzieckiem

## Zasady i cele:

1. Propozycje rozwiązań na etap domowy – wyjaśnić dlaczego jest to ważne
2. Fundamentalne znaczenie kontraktu cyfrowego – kształt zależny od oceny sytuacji – *ile, kiedy, gdzie, jak, co*



**Propozycja  
rozwiązań  
14-30 dni**

# Delegacje dla rodziców: Jak rozmawiać z dzieckiem w domu – jak wprowadzać zmiany?

1. Wyjaśnić dlaczego wprowadzamy zmiany, co na tym dziecko zyska
2. Rozmowa przy stole – cała rodzina – zasady obowiązują wszystkich domowników
3. Zasady obowiązują wszystkich domowników
4. Działania przywracające społeczną obecność dziecka w rodzinie
5. Nieubłaganie i konsekwentnie

# E2: Propozycja dla dziecka i rodziców

## Kontrakt cyfrowy

- ile
- kiedy
- jak
- co
- gdzie



warunek

Tak **masz** NIE **nie masz**



**3-4 dni**

**Bez technologii  
cyfrowych**

# Terapia domowa – zadanie dla rodziców

Terapia domowa – zadanie dla rodziców



**3-4 dni**

**Bez technologii  
cyfrowych**

**Jeśli coś  
zabieramy,  
to coś  
dajemy**

© CPS

® CPS

# Optymalny model korzystania z TC



**Do 12 lat**

**1 - 0 - 1 - 1 - 0 - 1 - 1...**

# Optymalny model korzystania z TC



Do 12 lat

1 - 0 - 1 - 1 - 0 - 1 - 1...

12-17 lat

1 - 0 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1...

# CYBER UZALEŻNIENIA

ZJAWISKO | PROFILAKTYKA | ELEMENTY TERAPII

Mariusz Z. Jędrzejko  
Agnieszka E. Taper  
Izabela Kieltyk-Zaborowska



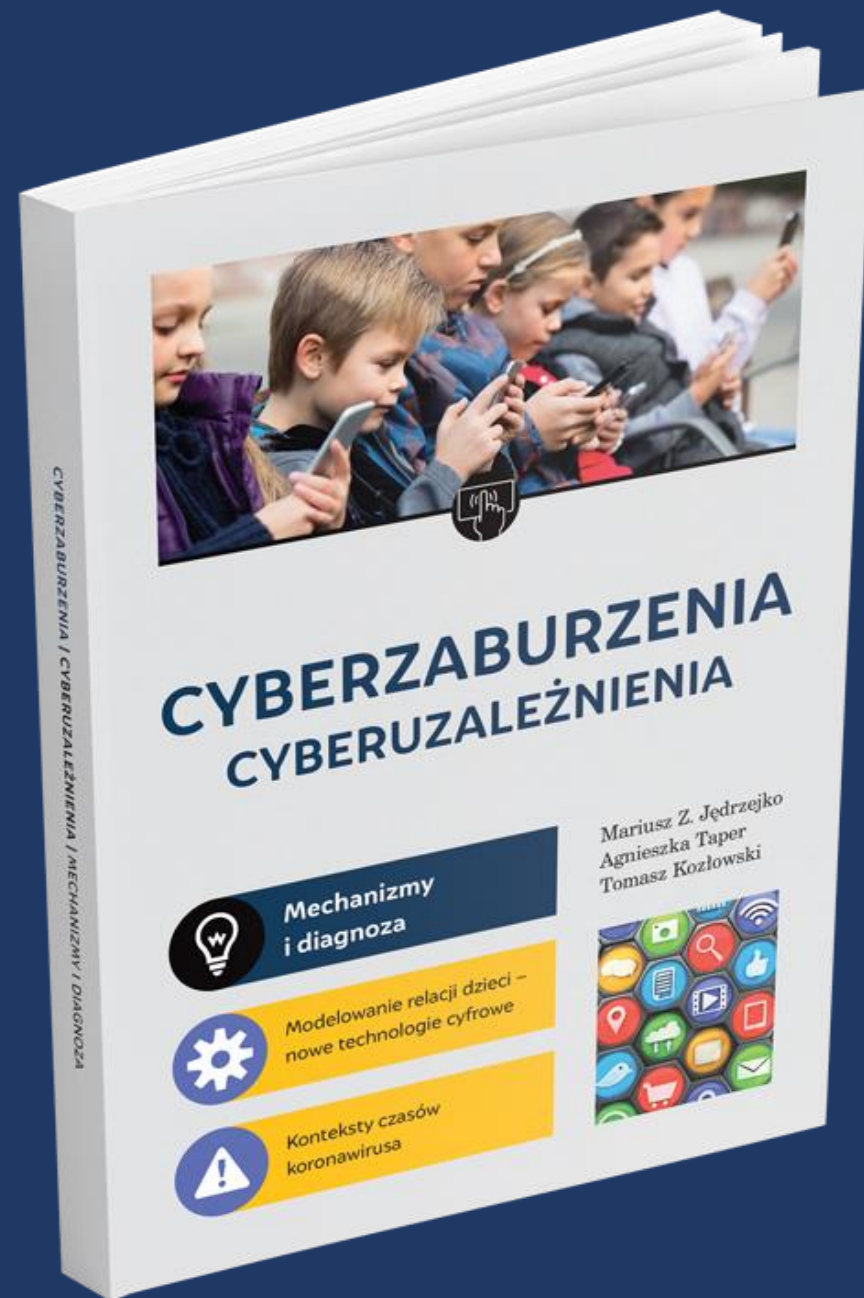
MEDICAL TRIBUNE POLSKA



## Rodzice, dzieci



## Specjaliści



# Delegacje dla rodziców



- 1. Nie używamy TC przy posiłkach**
- 2. Nie korzystamy z TC w trakcie czynności fizjologicznych**
- 3. Nie dublujemy cyberaktywności (np. TV i smartfon)**
- 4. W nocy telefon poza pokojem dziecka**
- 5. Czynności bez TC – kościół, krótkie podróże, nauka w domu, spotkania rodzinne, spacer...**

# Poziomy cyberzabuzzeń

**Level 1 70%**

**Level 2 25%**

**Level 3 5%**

## **2° Wchłanianie w sieć – narastające trudności w relacjach społecznych, problemy edukacyjne, silne emocje**

- 1. Wymuszanie wydłużenia czasu z TC  
– kontestowanie uwag o  
zachowaniach problemowych**
- 2. Ciągły kontakt z TC**
- 3. Agresja słowna i fizyczna w  
przypadku prób modelowania –  
odmowa modelowania i dostępu**
- 4. Pojedyncze absencje szkolne,  
częste spóźnienia na 1 lekcję,  
trudność ze wstawaniem,  
symulowanie chorób**

**2° poziom  
cyberzaburzeń**

## **2°** Wchłanianie w sieć – narastające trudności w relacjach społecznych, problemy edukacyjne, silne emocje

**4. Obniżenie wyników edukacyjnych w cyklu 5-6 m-cy**

**5. Rezygnowanie z aktywności pozaszkolnych**

**6. Ukrywanie nocnej aktywności w sieci**

**7. Usuwanie blokad i PKR**

**2° poziom  
cyberzaburzeń**

# Zaburzenia funkcjonowania

**Wydłużanie  
czasu  
aktywności w  
sieci –  
łamanie  
kontraktu**



Atomizacja –  
zamykanie się w  
pokoju

Zanikanie relacji  
wewnątrzrodzinnych

**Częsta  
aktywność  
nocna – po  
23.00**



Jedzenie przy  
multimediach -  
dominujące

Spóźnianie się do  
szkoły – zaniechanie  
higieny wieczornej

# Optymalny model korzystania z TC

**Krok 1:**

**6-7 dni**

**bez technologii  
cyfrowych**

# Optymalny model korzystania z TC

Krok 1: Bez technologii cyfrowych  
3-4 dni

Krok 2: **przez 30 dni**

**1 – 0 – 1 – 0 – 1 – 0 – 1 ...**

# Optymalny model korzystania z TC

Krok 1: Bez technologii cyfrowych  
3-4 dni

Krok 2: **przez 30 dni**

1 - 0 - 1 - 0 - 1 - 0 - 1 ...

Krok 3:

**przez kolejne 30 dni**

1 - 0 - 1 - 1 - 0 - 1 - 1...

# 3<sup>o</sup> Wchłanianie w sieć – zmiana modelu funkcjonowania

- 1. Systematyczna izolacja – blokowanie dostępu do pokoju**
- 2. Zachowania agresywne w przypadku prób ograniczenia TC**
- 3. Częste i długie absencje szkolne**
- 4. Zawężenie kręgu znajomych – rówieśników**
- 5. Wielogodzinna i nocna aktywność w sieci**



**3<sup>o</sup> poziom  
cyberzaburzeń**

# 3° Wchłanianie w sieć – zmiana modelu funkcjonowania

6. Widoczne przemęczenie  
psychofizyczne

7. Zaburzenia odżywiania  
(kompulsywne jedzenie i fast  
food)

8. **Zanik codziennej higieny  
osobistej**

9. Pełna społeczna atomizacja  
dziecka

10. **Odmowa społecznych  
interakcji w rodzinie**



3° poziom  
cyberzaburzeń

# Przy Level 3

**Moim zdaniem  
zasadne jest leczenie  
w ośrodku  
stacjonarnym**



# Kryteria cyberaktywności



# Obszary zastrzeżone dla dzieci (do 17 r.ż)

## Kryteria cyberaktywności



- Nie wolno ukrywać treści
- Nie podajemy danych wrażliwych
- Prawo rodziców do cyberkontroli
- Programy kontroli rodzicielskiej
- Przestrzeżenie netykiety

Patostreaming

Pornografia

Darknet

Hazard elektroniczny

Zakupy  
(zgoda rodziców)

Challenge

## Orange Chroń Dzieci w Sieci



Propozycja Orange Polska **kosztuje miesięcznie 7,98 zł**. Subskrypcja zawiera nieograniczoną liczbę profili dzieci i obejmuje do 4 urządzeń. Po zainstalowaniu aplikacji na telefonie dziecka jego rodzic ma możliwość zablokowania niechcianych stron internetowych o nieodpowiedniej treści, a także aplikacji. Orange Chroń Dzieci w Sieci zapewnia kontrolę czasu spędzanego w Internecie i generowanie raportów z zestawieniami odwiedzanych stron przez dziecko. Usługa jest dostępna za darmo przez pierwsze 30 dni również na modelach z iOS i Windows Phonem.

## Play Ochrona Internetu



Aplikacja sieci Play chroniąca 2 urządzenia **kosztuje miesięcznie tylko 4,99 zł**, a przez pierwszy miesiąc można z niej korzystać za darmo. Dzięki niej rodzic może wybrać, jakie treści będą mogły być przeglądane przez dziecko. Istnieje także możliwość ustalenia limitu korzystania z sieci www na dobę. Aby ją aktywować, wystarczy wysłać odpowiednią wiadomość SMS lub pobrać bezpośrednio z Google Play. Co ciekawe, Play Ochrona Internetu działa nie tylko na Androidzie, ale również na systemie iOS. Uwaga – pakiet za 4,99 zł to usługa podstawowa. Play oferuje również rozszerzoną ochronę z większą liczbą chronionych urządzeń za 9,99 i 15 zł.

## Plus Ochrona Internetu



**Ochrona Plusa kosztuje 4,99 zł** i można ją aktywować SMS-em (tylko w abonamencie oraz dla firm) lub (w mix oraz na kartę) specjalnym kodem USSD. Aktywacji można również dokonać w salonie, na infolinii lub na Plus Online. Abonenci i klienci biznesowi mają możliwość zakupu 3 licencji za odpowiednio 9 i 8,61 zł brutto. Niezależnie od konfiguracji pakietu, rodzic otrzymuje możliwość blokowania niepożądanych treści i stron internetowych, a także ustalić limit na korzystanie z Internetu. Uwaga – operator informuje, że pomimo działania jego aplikacji na Androidzie i iOS, jej poszczególne funkcjonalności mogą być niedostępne na poszczególne platformy.

## T-Mobile Dzieci w Sieci



Aplikacja różowego operatora **kosztuje 4,99 lub 5,99 zł** – jeżeli aktywujemy ją wraz z podpisaniem nowej umowy jest taniej o złotówkę. W przypadku uruchomienia podczas trwania umowy jej cena wzrasta do 5,99 zł miesięcznie. T-Mobile pozwala na zdalne zarządzanie telefonem dziecka, zablokowanie niepożądanych treści i aplikacji czy całkowity dostęp do Internetu (np. w godzinach lekcyjnych lub nocnych). Oprócz dostępności na Androida, aplikacja Dzieci w Sieci działa również na smartfonach z systemami iOS i Windows Phone na pokładzie.

**Podpowiedź  
dla rodziców**

# NETYKIETA – złote zasady

**Myśl** Przemyśl swoje działania online - czy na pewno postępujesz właściwie?

**Nie szkodź** Nie działaj na czyjąś szkodę.

**Nie nadużywaj** możliwości, jakie Ci daje Internet.

# Ile godzin snu w ciągu doby?

Według zaleceń American Academy of Sleep Medicine



# Wskazówki dla rodziców

Używanie smartfonu –  
do 11-12 roku życia bez  
Pierwszy smartfon – od  
11-12 roku życia tylko z  
PKR

Zasada 30%



# Wskazówki dla rodziców

**1-4 klasa – dzieci w szkole bez smartfonów**  
**5-8 klasa – smartfony w szkole wyłączone – tryb samolotowy (lekcje)**



# Wskazówki dla rodziców

Po szkole – najpierw  
lekcje dopiero po tym  
technologie  
Społeczne  
funkcjonowanie w  
rodzinie – bez  
smartfonów



# Wskazówki dla rodziców

Zadzwoń ale idź

Napisz ale spotkaj się  
**uspołecznianie**

**21.00** – koniec TC dla  
dzieci do 12 roku

**22.00** – koniec w wieku

**13-17 lat**

**modelowanie**



# Kiedy wszystko gra

1. Zasady – jasno wyłożone, przestrzegamy wszyscy
2. Reguły – wiesz co się stanie, wszystko jest ustalone
3. Granice – czasu, przestrzeni + edukacja medialna
4. Ufamy i sprawdzamy

# Kiedy wszystko gra

Ufam*y* i sprawdzam*y*

Ufam*y* i sprawdzam*y*

Ufam*y* i sprawdzam*y*

# CYBER UZALEŻNIENIA

ZJAWISKO | PROFILAKTYKA | ELEMENTY TERAPII

Mariusz Z. Jędrzejko  
Agnieszka E. Taper  
Izabela Kiełtyk-Zaborowska



MEDICAL TRIBUNE POLSKA

## Dziękuję za uwagę

dr hab. prof. AP  
Mariusz Z. Jędrzejko  
**Akademia Piotrkowska**

Tel. 602-100-020

