

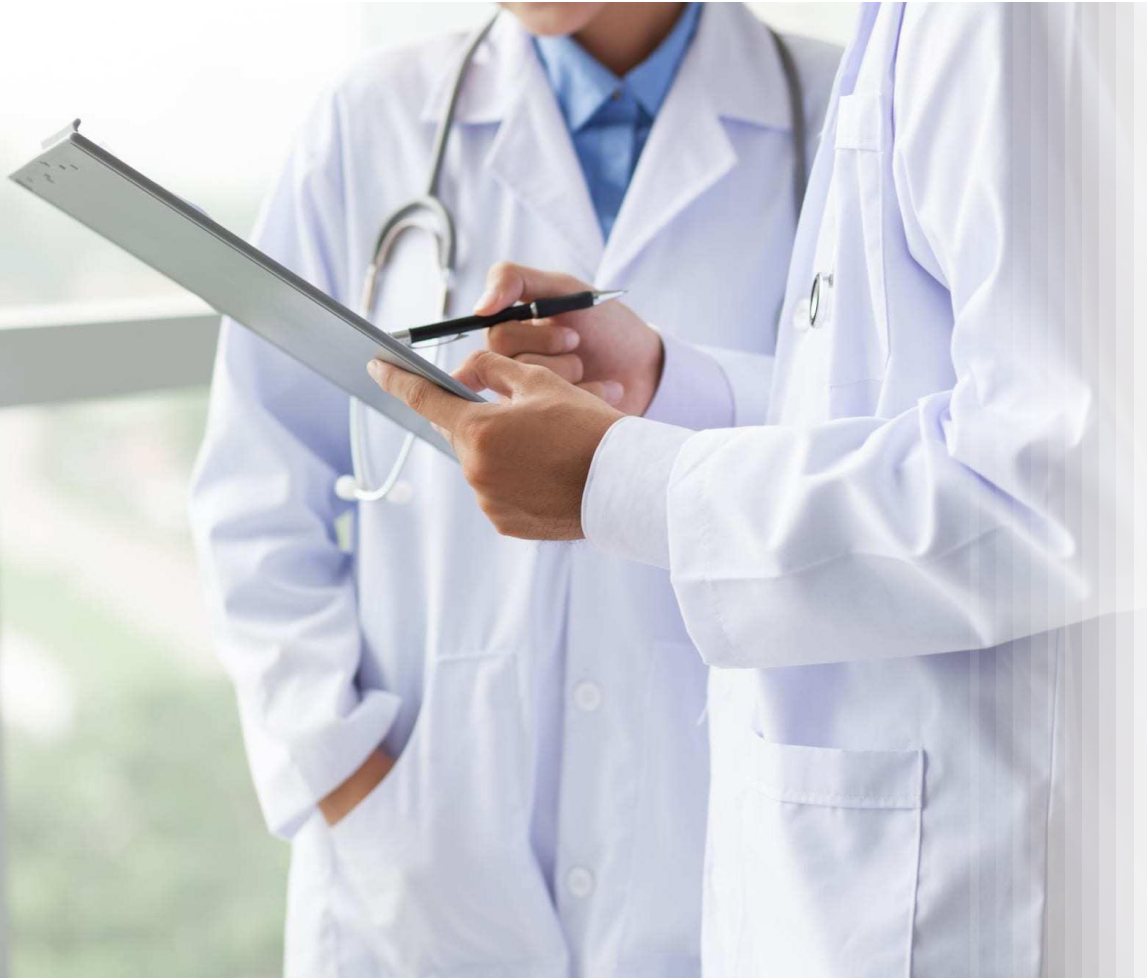
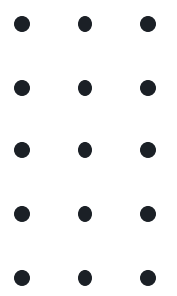
Prezentacja dla Rodziców

Warszawa 2024





Co warto wiedzieć, zanim ustalimy z naszymi dziećmi zasady dostępu do urządzeń ekranowych?

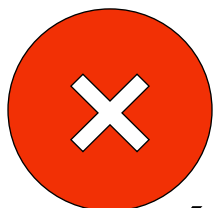


Wiek dziecka a dostęp do urządzeń ekranowych

Zalecenia/wytyczne organizacji medycznych

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

0-1 lat



W OGÓLE!

2-5 lat



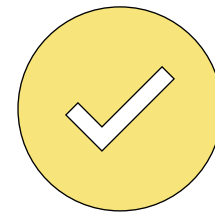
do 2h / dzień*

1-2 lat

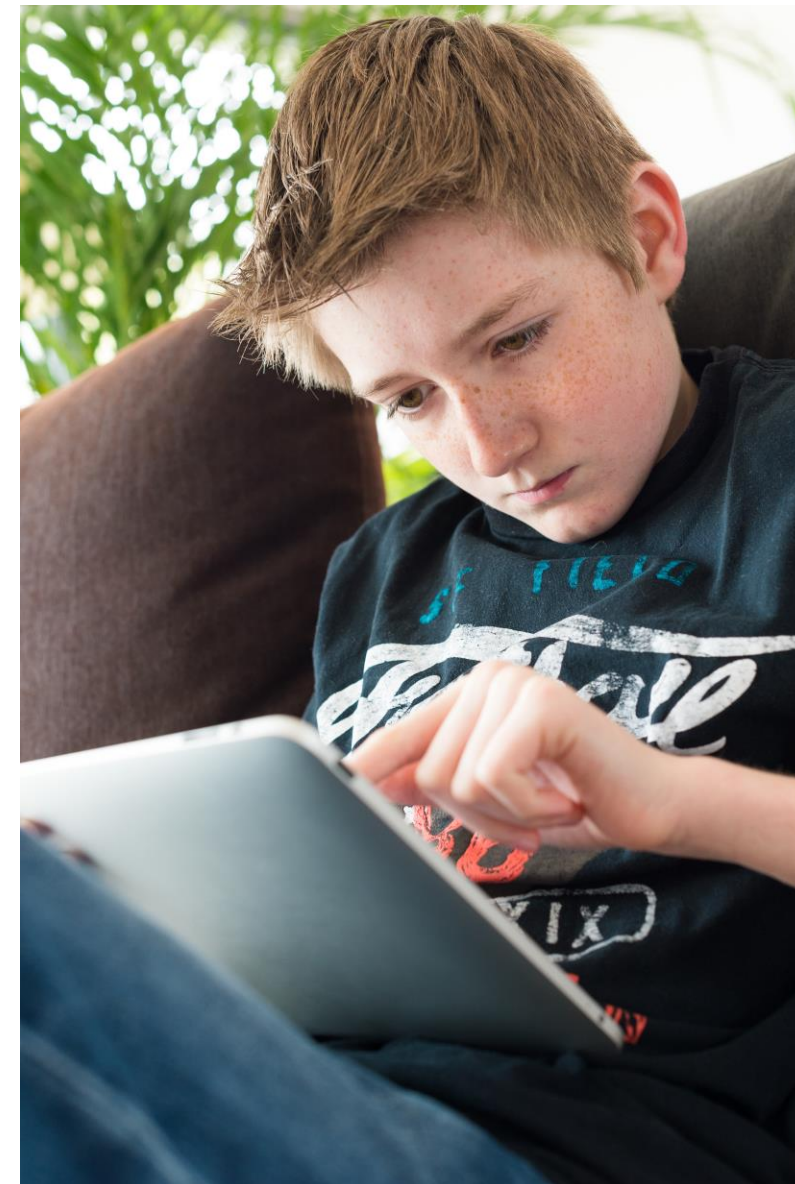


do 1h / dzień*

6+ lat



do 3 h / dzień*



* - czas musi być spędzany interaktywnie, twórczo, w zróżnicowany sposób - nie wyłącznie na oglądaniu filmów czy innych treści

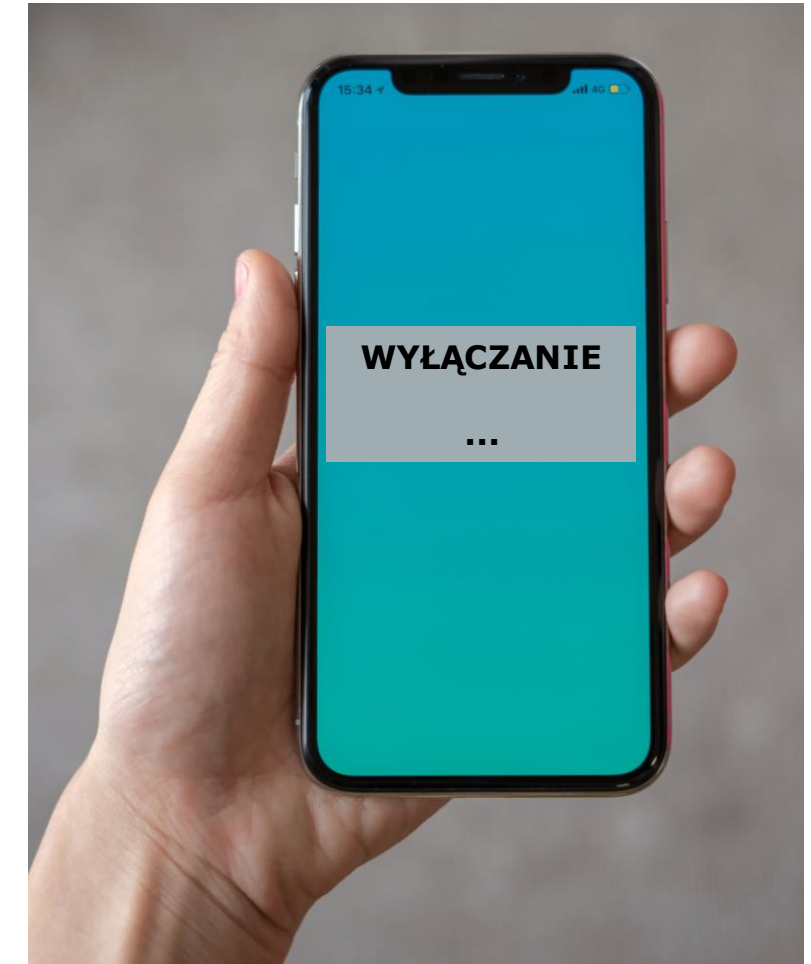
Wytyczne Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży (The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry - AACAP)

- W Stanach Zjednoczonych dzieci w wieku 8–12 lat spędzają średnio 4–6 godz. dziennie na oglądaniu lub korzystaniu z ekranów, a nastolatki – do 9 godz.
- Wyjątkowo, np. przy dłuższej nieobecności jednego z opiekunów, **najmłodsze dzieci**, także te, które nie ukończyły jeszcze 18. Mies. życia mogą uczestniczyć w krótkich wideo rozmowach.
- Czas spędzony przed ekranem w okresie **od 18 do 24 miesięcy** powinien ograniczać się do oglądania programów edukacyjnych z opiekunem.
- Dla dzieci w wieku **2–5 lat ogranicz czas spędzany przed ekranem poza edukacyjnym do około 1 godz.** w dni powszednie i 3 godz. w weekendy.



Wytyczne Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży (The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry - AACAP) – cd.

- Proponuj inne działania
- Wyłączaj urządzenia podczas posiłków
- Ustawiaj kontrolę rodzicielską
- Nie oferuj urządzenia jako nagrody, nie karaj przez pozbawienie go
- Odbierz urządzenia na 30-60 min przed snem



Zalecenia Instytutu Matki i Dziecka

Czas spędzany przed ekranem nie powinien wypierać korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:

- **sen,**
- **aktywność fizyczna,**
- **bezpośrednie kontakty społeczne - rodzinne, towarzyskie z rówieśnikami,**
- **realizacja pasji i zainteresowań.**



Media społecznościowe

wyniki badań wśród nastolatków raport NASK Thinkstat Nastolatki 3.0 - edycja 2023





Media społecznościowe

- Regulaminy większości platform społecznościowych (tj.: Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat) **umożliwiają założenie w nich konta osobom, które ukończyły 13 r.ż.**
- YouTube oferuje **odrębną aplikację** stworzoną specjalnie dla dzieci poniżej 13 roku życia – YouTube Kids.

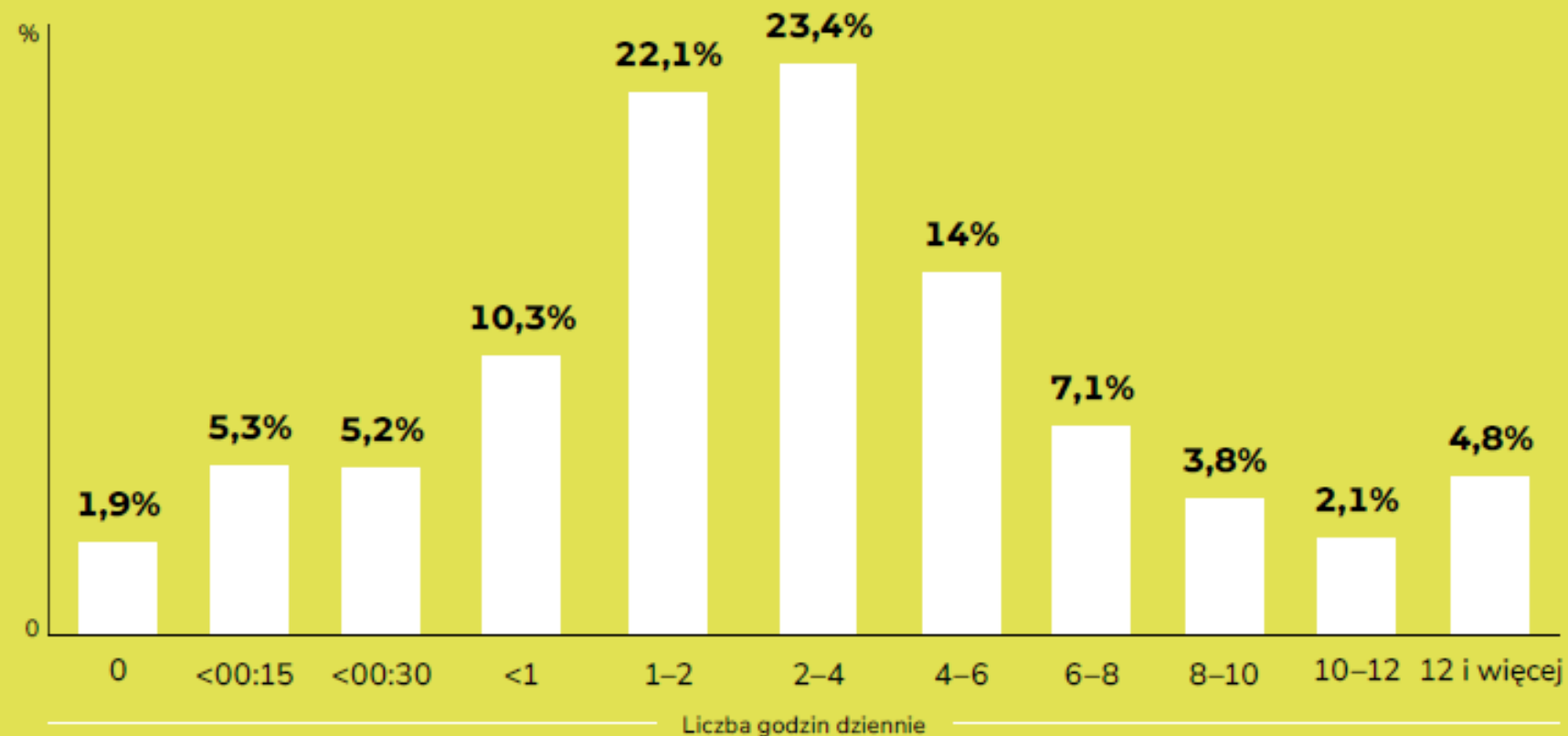


- Ograniczenia te mają na celu **ochronę prywatności i bezpieczeństwa** dzieci. Media społecznościowe często gromadzą dane osobowe, a minimalny wiek ma ograniczyć zbieranie danych dzieci. **Starsze dzieci, w założeniu, lepiej rozumieją zagrożenia i mają większą świadomość, jak bezpiecznie korzystać z internetu.**

Media społecznościowe



Ile czasu (średnio) poświęcasz na media społecznościowe w ciągu jednego dnia?



Większość nastolatków poświęca dużo czasu na aktywność w mediach społecznościowych.

Co piąty korzysta z takich mediów przez mniej niż godzinę dziennie, ale prawie połowa (**45,5%**) poświęca na portale społecznościowe od 1 do 4 godzin każdego dnia, a niektórzy (4,8%) nawet **ponad 12 godzin dziennie.**

Media społecznościowe – czas

Nastolatki vs. Rodzice



Rodzice odpowiadali na pytanie: : Ile czasu (w przybliżeniu) Pana/Pani dziecko/dzieci poświęca(ją) na media społecznościowe w ciągu jednego dnia?

Nastolatki **04:12**



Rodzice **01:31**



Rodzice znacznie nie doszacowują czasu spędzonego przez młodzież w mediach społecznościowych – wskazują prawie 3 godziny krótszy czas aktywności ich dzieci na tego typu platformach niż deklarują to same nastolatki

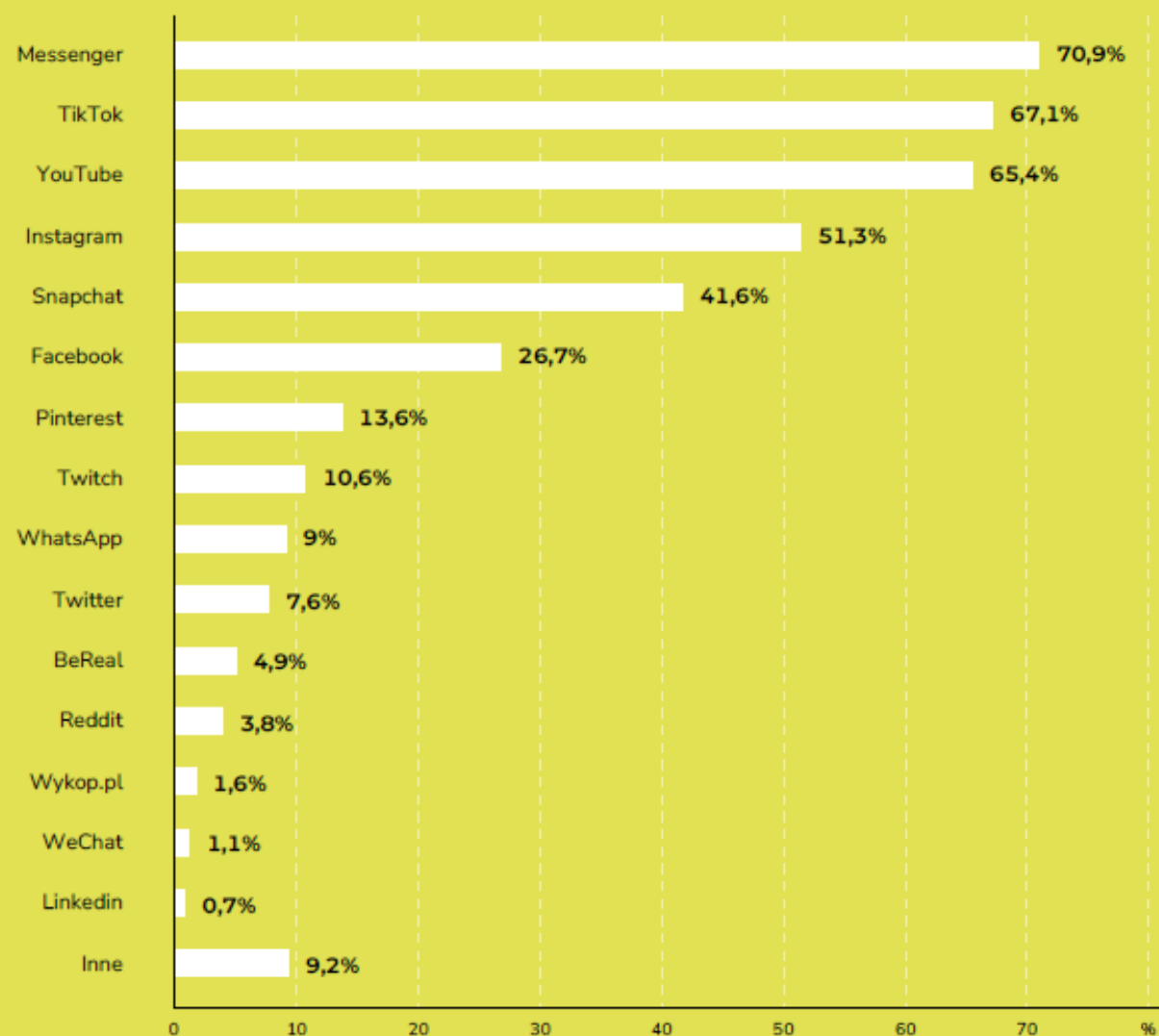
Średni czas poświęcany na media społecznościowe przez nastolatków w ciągu dnia

Media społecznościowe – cd.



Z których mediów społecznościowych korzystasz najczęściej?

(Wielokrotny wybór)



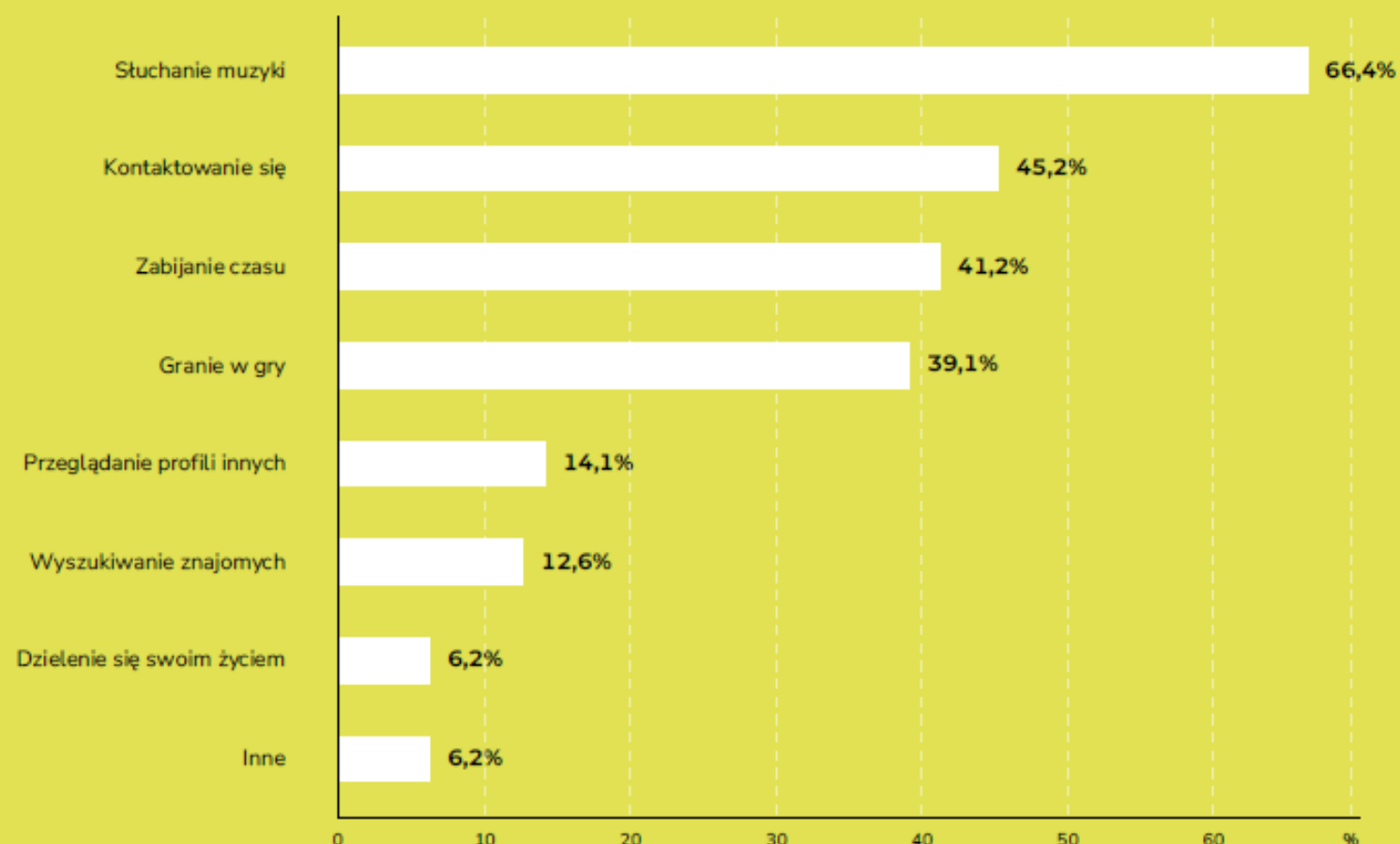
Liderami mediów społecznościowych wśród młodzieży są **Messenger, TikTok** oraz **YouTube**.

Połowa nastolatków często korzysta również z **Instagrama**, a co czwarty korzysta ze **Snapchata**.

Media społecznościowe – cd.



Do jakich aktywności najczęściej używasz mediów społecznościowych? (Wielokrotny wybór)

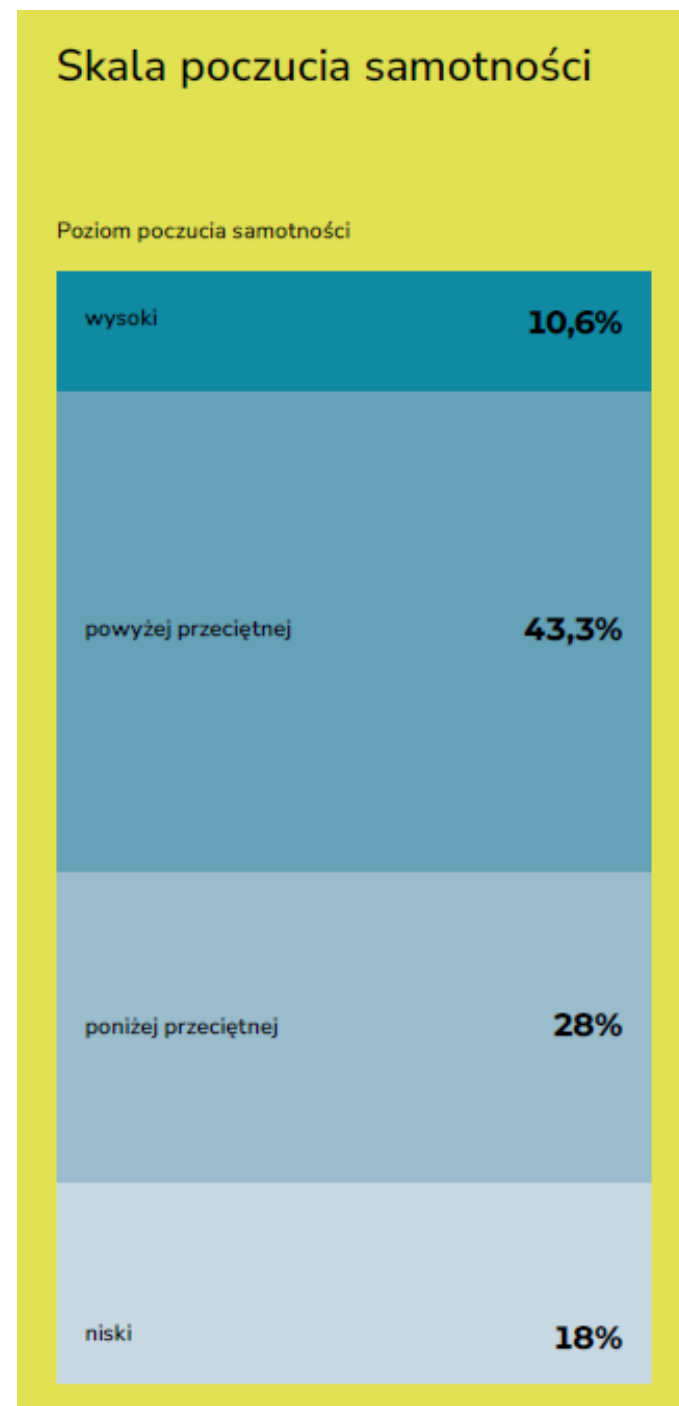


Media społecznościowe są używane **głównie w celach rozrywki i komunikacji.**

Bardziej popularne jest słuchanie muzyki niż aktywna komunikacja.

Ponad **40%** młodych ludzi korzysta z platform społecznościowych dla zabijania czasu.

Media społecznościowe – cd.

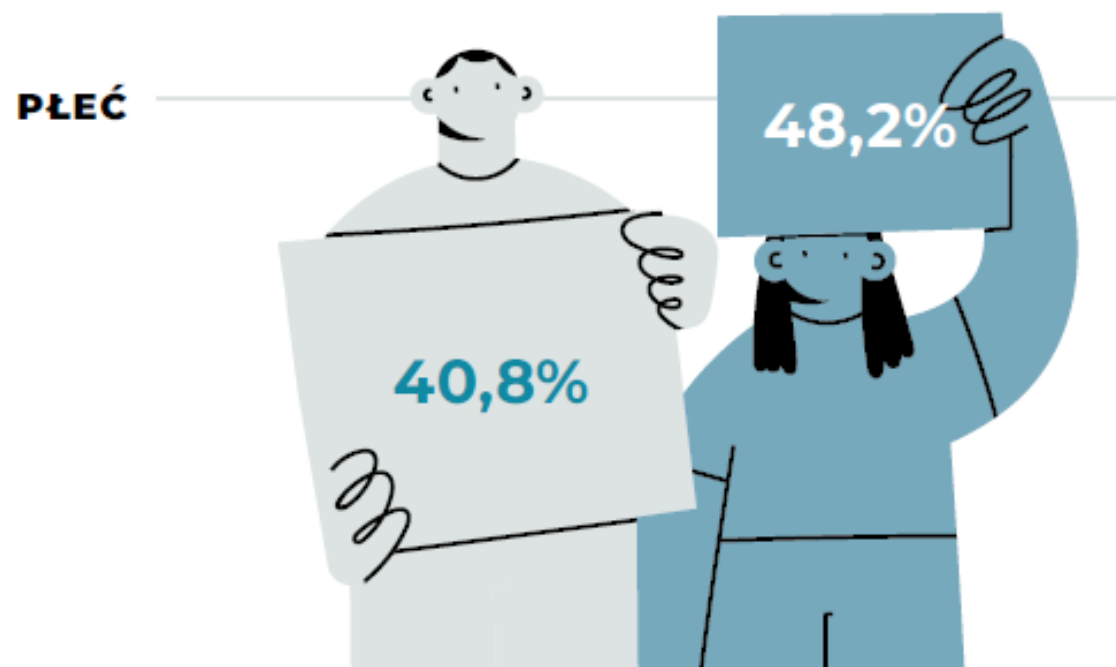


Ponad połowę nastolatków (**53,9%**) cechuje wysoki (**10,6%**) i powyżej przeciętnej (**43,3%**) poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych.

Media społecznościowe – cd.

Ponad 4 na 10 nastolatków (44,5%) przejawia niski poziom samooceny.

Niski poziom samooceny



Wyższy poziom samooceny obserwujemy wśród dziewczynek (48,2%, niemal co druga z nich) niż u chłopców (40,8%)

oraz w szkołach podstawowych (47,8%) w odniesieniu do szkół średnich (liceum – 39,5%; technikum – 38,2%).

Niska samoocena nieco częściej dotyczy dziewcząt niż chłopców



Media społecznościowe

zagrożenia dla dzieci i młodzieży

Przemoc w internecie



Czy spotkałeś/spotkałaś się z którymś z poniższych rodzajów przemocy internetowej? (Wielokrotny wybór)

Wyzywanie kogoś z Twoich znajomych

44,6%

Ośmieszanie kogoś z Twoich znajomych

33,2%

Ponížanie kogoś z Twoich znajomych

29,6%

Podszywanie się pod kogoś z Twoich znajomych

20,5%

Straszenie kogoś z Twoich znajomych

19,2%

Rozpowszechnianie kompromitujących materiałów na temat kogoś z Twoich znajomych

18,8%

Szantażowanie kogoś z Twoich znajomych

16,2%

Nie spotkałem/spotkałam się

29,7%

Trudno powiedzieć

24,9%

Co czwarty nastolatek nie jest w stanie określić, czy sytuacje, które obserwuje w internecie, są formą przemocy

Nastolatki bez względu na wiek, płeć czy miejsce zamieszkania obserwują różne formy cyberprzemocy. Prawie co drugi nastolatek spotkał się z wyzywaniem, a co trzeci z ośmieszaniem i poniżaniem znajomych

- Niemal połowa młodych ludzi spotyka się w internecie z sytuacjami, w których ich znajomi są atakowani i wyzywani (**44,6%**).
- Z ośmieszaniem i poniżaniem kogoś w sieci zetknął się co trzeci nastolatek (ośmieszanie – **33,2%**, poniżanie **29,6%**).
- Co czwarty nastolatek (**24,9%**) nie jest w stanie określić, czy sytuacje, które obserwuje w internecie, są formą przemocy.

Doświadczenie przemocy w internecie



- Nastolatki doświadczają cyberprzemocy. Co trzecia (**38,9%**) osoba była wyzywana, a blisko co czwarta ośmieszana (**24,3%**) i poniżana (**22,2%**).
- Zmienia się kultura zachowania w internecie, **17,8%** młodzieży nie jest w stanie określić, czy dane aktywności to przemoc wobec nich.

Wykluczenie z grupy

- Przynależność do grupy jest nieodzownym i ważnym elementem naszego życia.
- **Wykluczenie z grupy rówieśniczej, ignorowanie, nastawianie innych przeciwko danej osobie to formy przemocy relacyjnej**



Usunięcie z grupy na Facebooku czy na Messengerze powoduje, że dziecko obciążone jest **dużym stresem**, czuje się nielubiane.

Szkodliwe treści

Treści szkodliwe to takie, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy oraz treści promujące niebezpieczne zachowania.



Do szkodliwych treści zaliczane są:

- treści obrazujące **przemoc**, obrażenia fizyczne bądź śmierć, np. zdjęcia/filmy prezentujące ofiary wypadków, okrucieństwo wobec zwierząt;
- treści nawołujące do **samookaleczeń, samobójstw, zachowań szkodliwych dla zdrowia** (np. ruch pro-ana) czy **zażywanie niebezpiecznych substancji**;
- treści **dyskryminacyjne**, zawierające postawy wrogości a nawet nienawiści.

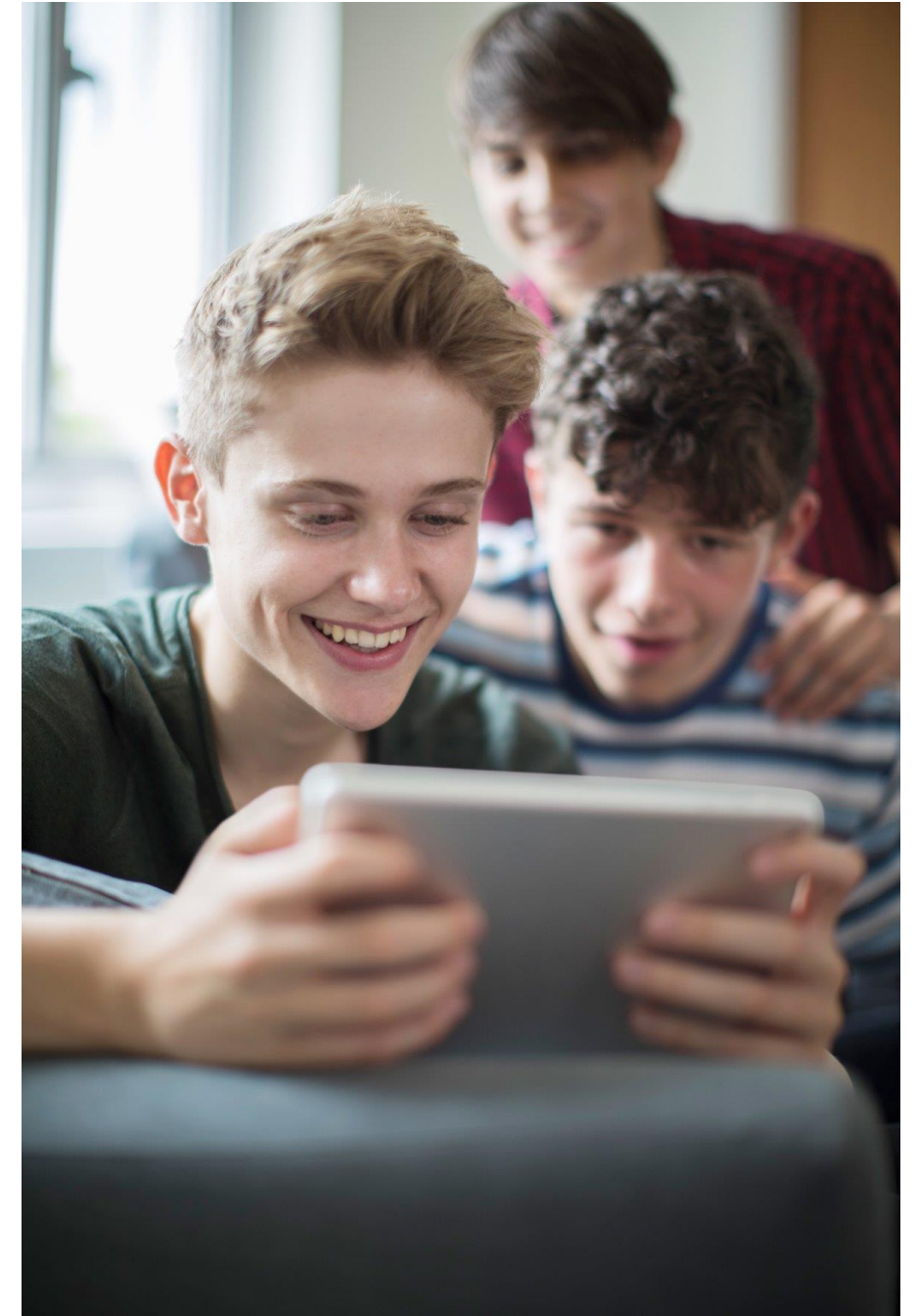
Ekspozycja na treści antyspołeczne

- Co czwarty (**26%**) nastolatek ogląda tzw. patostreamy, a blisko co szósty (**16,1%**) nie jest w stanie określić, czy oglądane przez niego treści mają cechy patostreamu, i czy są wulgarne lub nacechowane przemocą.
- Korzystanie z mediów społecznościowych przez nastolatki wiąże się z ich ekspozycją na różnorodne treści. Blisko połowa nastolatków (**46,7%**) deklaruje wysoki (**13,5%**) i ponadprzeciętny (**33,2%**) poziom ekspozycji na antyspołeczne treści w takich mediach.



Treści pornograficzne i intymne

- Co trzeci nastolatek (**32,7%**) twierdzi, że zdarzyło mu się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie za pośrednictwem internetu. **Rodzice nie mają wiedzy na temat zjawiska. Jedynie 5,6% rodziców** deklaruje, że ich dzieci otrzymały nagie zdjęcia za pośrednictwem internetu, a z deklaracji nastolatków wynika, że co trzeci z nich otrzymał takie pliki.
- Średnia wieku, w którym dzieci pierwszy raz widziały treści pornograficzne, wynosi **niespełna 11** lat.



Treści pornograficzne

Ten sam obraz może oddziaływać na różne osoby z różnym nasileniem – u jednej wywoła dyskomfort, u innej spowoduje większe szkody psychiczne.

Możliwe konsekwencje kontaktu dziecka ze szkodliwymi treściami:

- lęk, niepokój, obniżenie poczucia bezpieczeństwa;
- zniekształcony obraz rzeczywistości;
- pogorszenie nastroju;
- demoralizacja i zachowania sprzeczne z normami społecznymi;
- znieczulenie na losy ofiar przemocy;
- agresywna postawa wobec innych;
- ryzykowne zachowania i działania antyspołeczne;
- fałszywe poglądy na sferę seksualności.

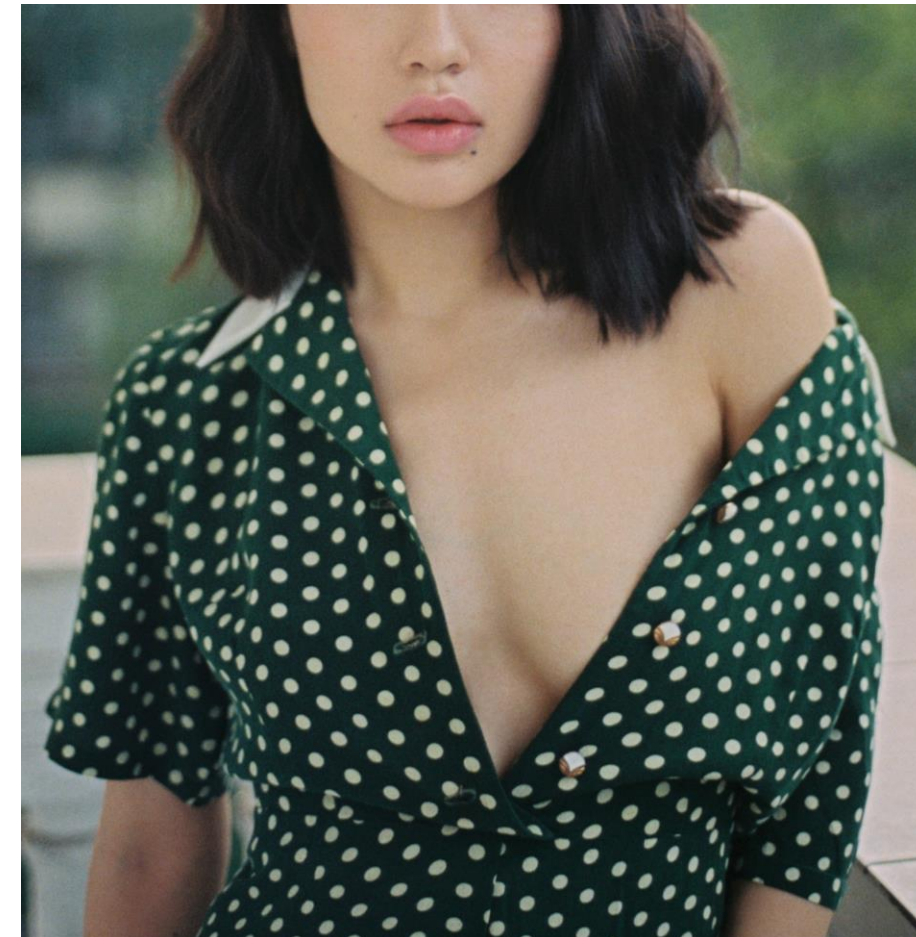
Ryzykowne zachowania

- Młodzież podejmuje pełne spectrum wyzwań internetowych – **od zabawnych czy nierozważnych po nawet takie, które mogą powodować różnego rodzaju niebezpieczeństwa.**
- Trzech na dziesięciu (**31,1%**) nastolatków przyznało, że w ostatnim roku wzięło udział w wyzwaniu, w którym mogło dojść do narażenia życia lub zdrowia fizycznego/psychicznego – ich samych lub innych osób.
- Co dwudziesty nastolatek (**5,2%**) wziął udział w co najmniej ośmiu wyzwaniach internetowych.
- Coraz więcej nastolatków decyduje się na spotkanie z osobą dorosłą, poznaną w internecie (2022 – **17,9%** vs. 2020 – **14,1%**).
- Co czwarty nastolatek nikogo nie poinformował o takim zdarzeniu (2022 – **25,3%** vs. 2020 – **24,5%**).



Ryzykowne zachowania - seksting

- Niemal co piąty nastolatek (**18,6%**) nie widzi nic złego w przekazywaniu innym osobom materiałów o charakterze intymnym.
- Wśród młodszych respondentów (12 i 14 lat):
 - niemal co piąty (**20,4%**) potwierdził, że otrzymywał lub otrzymuje propozycje przesyłania własnych materiałów o charakterze seksualnym.
 - a co dziesiąty stwierdził (**10,0%**), że sytuacje takie zdarzają się **przynajmniej raz lub kilka razy w miesiącu, a nawet częściej.**





Jak mądrze wspierać nasze dzieci?

Narzędzia monitoringu i kontroli rodzicielskiej

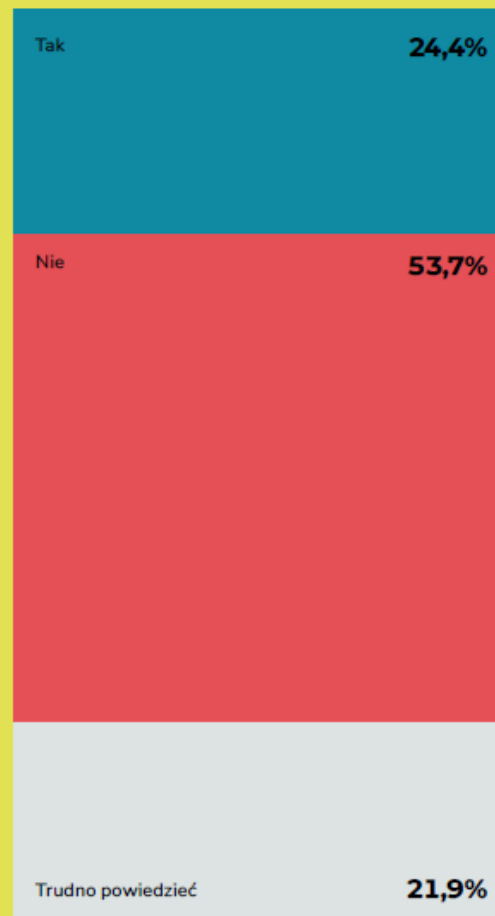
Narzędzia kontroli rodzicielskiej

- Narzędzia kontroli rodzicielskiej **pomagają chronić dzieci** przed nieodpowiednimi treściami online, cyberprzemocą, kontaktami z nieznajomymi i innymi zagrożeniami związanymi z internetem.
- Pozwalają one rodzicom ustalić **limity czasu**, które dzieci mogą spędzać na urządzeniach elektronicznych, co zapobiega nadmiernemu korzystaniu z technologii i promuje zdrowy styl życia.
- Rodzice mogą **śledzić, jakie strony internetowe odwiedzają ich dzieci**, jakie aplikacje używają i jakie treści przeglądają, co pozwala na wcześniejsze wykrycie ewentualnych problemów lub nieodpowiedniego zachowania online.
- Narzędzia kontroli rodzicielskiej pozwalają rodzicom **zablokować dostęp** do określonych aplikacji, witryn internetowych lub treści, co umożliwia ochronę dzieci przed szkodliwymi lub nieodpowiednimi materiałami.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej - wyniki badań



Czy rodzice (opiekunowie) ustalają zasady dotyczące korzystania z internetu (np. ile czasu możesz spędzać w internecie i jakie treści możesz tam oglądać)?



Ponad połowa rodziców (opiekunów) nastolatków nie ustala zasad dotyczących korzystania z internetu przez ich pociechy

- Ponad połowa nastolatków (**53,7%**) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści.
- **Blisko co czwarty** młody internauta uważa, że wprowadzona przez jego rodziców **kontrola w zakresie czasu korzystania z internetu (28,8%) oraz dostępu do treści w internecie (28,9%) jest nieskuteczna.**

Narzędzia kontroli rodzicielskiej – edukacja medialna



Korzystanie z narzędzi kontroli rodzicielskiej może być częścią edukacji medialnej dla dzieci, ucząc ich odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z technologii oraz świadomości zagrożeń online.