

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Wpływ mediów społecznościowych na psychikę dziecka

Wyzwania i możliwości ery cyfrowej

Anna Adamus-Matuszyńska

Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Data: 21. 10. 2024 r.



Media społecznościowe

Media społecznościowe to platformy internetowe i aplikacje mobilne, które umożliwiają użytkownikom tworzenie, udostępnianie i interakcję z różnorodnymi treściami, takimi jak teksty, zdjęcia, filmy czy muzyka.

Dzięki nim możemy komunikować się z innymi ludźmi, nawiązywać nowe znajomości, dzielić się swoimi zainteresowaniami oraz być na bieżąco z wydarzeniami na całym świecie.



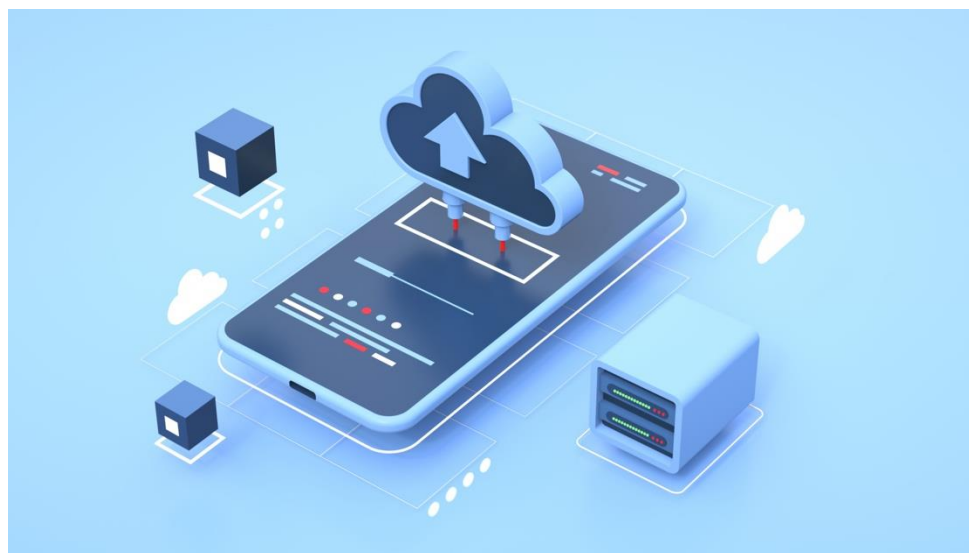
Cechy mediów społecznościowych

Interaktywność: Użytkownicy mogą komentować, lajkować, udostępniać i reagować na treści innych osób.

Zasięg: Informacje mogą być szybko rozpowszechniane wśród dużej liczby odbiorców.

Personalizacja: Algorytmy platform dostosowują treści do zainteresowań użytkowników.

Anonimowość: Często użytkownicy mogą ukrywać swoją prawdziwą tożsamość.



Pozytywny wpływ (1)



- Rozwój umiejętności komunikacyjnych
- Dostęp do informacji i edukacji
- Budowanie relacji społecznych
- Rozwijanie kreatywności

Pozytywny wpływ (2)



- **Nawiązywanie kontaktów:** Dziecko może poznawać nowych ludzi i utrzymywać kontakt ze znajomymi z dalekich krajów.
- **Rozwój zainteresowań:** Dziecko może odkrywać nowe pasje i hobby.
- **Możliwość wyrażania siebie:** Dziecko może dzielić się swoimi opiniami i poglądami.

Negatywny wpływ (1)



- Uzależnienie (?)
- Problemy ze snem
- Obniżona samoocena
- Cyberprzemoc

Negatywny wpływ (2)



- Hejting
- Rozpowszechnianie fałszywych informacji (fakenewsy)
- Wykluczenie społeczne
- Ochrona prywatności: Udostępniane w sieci informacje mogą zostać wykorzystane w niepożądany sposób.

Jak możemy chronić dzieci?



- Ustawienie odpowiednich ograniczeń
- Regularne rozmowy
- Edukacja na temat bezpieczeństwa w sieci
- Budowanie pozytywnych relacji
- Nie zabraniać w sposób kategoryczny korzystania z mediów społecznościowych, w zamian ustalić rodzinne zasady i konsekwentnie ich przestrzegać

Równowaga między światem rzeczywistym a wirtualnym (1)



- Media społecznościowe mogą być zarówno szansą, jak i zagrożeniem dla dzieci i młodzieży.
- Ważne jest, aby znaleźć zdrową równowagę między życiem online i offline.
- Wspólne z dziećmi ustalenie zasad korzystania z urządzeń elektronicznych jest kluczowe dla osiągnięcia owej równowagi.

Równowaga między światem rzeczywistym a wirtualnym (2)



- Media społecznościowe są nieodłączną częścią współczesnego świata.
- Aby zapewnić dzieciom bezpieczne i pozytywne doświadczenia w sieci, warto podejść do tematu w sposób zrównoważony i edukacyjny.

Równowaga między światem rzeczywistym a wirtualnym (3)



- Dzieci uczą się przez działanie, naśladownictwo, doświadczenie, a ich mózg kształtuje się poprzez interakcje ze środowiskiem społecznym.
- Badania pokazują, że urządzenia ekranowe udostępniamy coraz młodszym dzieciom.
- Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów lub smartfonów, a niemal co trzecie dziecko w tym wieku używa ich codziennie lub prawie codziennie.
- Udostępniając im urządzenia elektroniczne ograniczamy rozwój ich mózgu, bo ograniczymy interakcje ze środowiskiem społecznym

Równowaga między światem rzeczywistym a wirtualnym (4)



- Starsze dzieci mogą być tak skupione na pozyskaniu akceptacji grupy rówieśniczej, na ciągłym byciu na bieżąco i w kontakcie, że telefon jest im potrzebny non stop.
- Mózg nastolatków również przyzwyczajają się do szybkiej i łatwej gratyfikacji w internecie, szybko zmieniających się obrazów, dynamicznych zwrotów akcji, w porównaniu z tego typu stymulacją, siedzenie nad książką staje się dużo mniej atrakcyjne.
- Należy pamiętać, że dla nastolatków to łączenie się z rówieśnikami jest bardzo ważne.
- Zabranie telefonu to najgorsza kara.

Rozmowa to podstawa

- **Otwarta komunikacja:** Regularnie rozmawiajcie z dzieckiem o tym, co robi w sieci, jakie strony odwiedza i z kim się komunikuje.
- **Zaufanie:** Stwórzcie atmosferę zaufania, aby dziecko czuło się swobodnie, gdy napotka jakiś problem.
- **Edukacja:** Wyjaśnijcie dzieciom, jakie zagrożenia czyhają w sieci, jak rozpoznawać fałszywe profile czy niebezpieczne treści.

Ustawienia prywatności

- **Pomóżcie dzieciom zrozumieć ustawienia prywatności:** Pokażcie, jak ograniczyć widoczność swojego profilu, kto może zobaczyć jego zdjęcia i posty.
- **Regularnie sprawdzajcie ustawienia:** Technologie zmieniają się, dlatego warto co jakiś czas sprawdzać, czy ustawienia prywatności są nadal odpowiednie.

Kontrola prywatności

- **Korzystajcie z narzędzi kontroli rodzicielskiej:** Większość urządzeń i systemów operacyjnych oferuje funkcje, które pozwalają ograniczyć dostęp do niektórych stron internetowych czy aplikacji.
- **Blokujcie nieodpowiednie treści:** Używajcie filtrów, które blokują treści dla dorosłych, przemoc czy nienawiść.

Przykład własny

- **Bądźcie wzorem dla swoich dzieci:** Pokażcie dziecku, jak sami korzystacie z mediów społecznościowych w sposób odpowiedzialny i bezpieczny.
- **Ograniczcie własne korzystanie:** Jeśli spędzacie dużo czasu w sieci, spróbujcie znaleźć równowagę, aby mieć więcej czasu na wspólne aktywności z dzieckiem.

Krytyczne myślenie (1)

- **Uczcie dzieci krytycznego myślenia:** Pomóżcie im rozwijać umiejętność oceniania informacji i rozpoznawania fake newsów.
- **Ustalajcie zasady korzystania z urządzeń:** Określ, kiedy i jak długo dziecko może korzystać z telefonu czy komputera.
- **Bądźcie sami na bieżąco:** Śledźcie nowości dotyczące bezpieczeństwa w sieci i dostosujcie swoje działania do zmieniających się zagrożeń.

Jak uczyć krytycznego myślenia? (1)



Zadawaj pytania otwarte:

- **Zamiast:** *Czy podobał ci się ten film?*
- **Lepiej:** *Co najbardziej podobało ci się w tym filmie, a co najmniej? Dlaczego?*

Zachęcaj do dyskusji:

- **Stwórz atmosferę swobodnej wymiany myśli:**
Słuchaj uważnie argumentów dziecka, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz.
- **Zadawaj pytania w stylu:** *Dlaczego tak myślisz? Jakie argumenty stoją za taką opinią?*

Jak uczyć krytycznego myślenia? (2)



Naucz rozpoznawania fake newsów:

- **Wyjaśnij, że nie wszystkie informacje w internecie są prawdziwe:** Pokaż, jak weryfikować informacje z różnych źródeł.

Bądź wzorem:

- **Pokazuj dziecku, jak sam myślisz krytycznie:** Analizuj sytuacje, podejmuj decyzje i uzasadniaj swoje wybory.

Jak uczyć krytycznego myślenia? (3)



- **Unikaj gotowych odpowiedzi:** Zmuszaj dziecko do samodzielnego myślenia.
- **Chwal wysiłek, a nie tylko wynik:** Ważne jest, aby dziecko czuło się docenione za swoje starania.
- **Stwórz bezpieczne środowisko:** Dziecko powinno czuć się swobodnie, aby wyrażać swoje opinie, nawet jeśli są one różne od twoich.

Przykładowe pytania, które możesz zadać dziecku:

- Jak myślisz, dlaczego to się stało?
- Jakie widzisz inne możliwe wyjaśnienia?
- Jakie są zalety i wady tego rozwiązania?
- Co byś zrobił inaczej?

Krytyczne myślenie (2)

- **Rozmawiajcie o cyberprzemocy:** Wyjaśnij dziecku, czym jest cyberprzemoc i jak się przed nią bronić.
- **Nauczcie dzieci, jak zgłaszać niebezpieczne sytuacje:** Pokaż mu, gdzie szukać pomocy, jeśli zostanie zablokowane lub otrzyma nieprzyjemne wiadomości.
- **Zachęcajcie do aktywności poza siecią:** Spędzajcie razem czas, uprawiajcie sport, czytajcie książki, chodźcie razem do kina, teatru, place zabaw, stadiony, koncerty.
- Róbcie z dziećmi to, co i Wam sprawia przyjemność

Polecane lektury

- <https://dzieciecywiat.com.pl/blog/jak-chronic-dzieci-przed-zagrozeniami-w-internecie>
- <https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/cyberprzemoc-rodzaje-skala-zjawiska-profilaktyka-material-z-tytułu-ekspert-radzi>
- <https://sieciaki.pl/dla-rodzicow/porady>
- <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/dzieciocy-mozg-a-ekrany/>
- Jean Twenge, *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości - i co to oznacza dla nas wszystkich.*
- Devorah Heitner, *Dorastanie w sieci. Jak wspierać i chronić dziecko dojrzewające w cyfrowym świecie*