

Zagrożenie wynikające z pracy zdalnej



*Dr Renata Matusiak
pedagog w Poradni Psychologiczno -Pedagogicznej
w Tarnobrzegu
Uniwersytet Opolski*

AKTORZY NIEUSTAJĄCEJ SZTUKI POD TYTUŁEM : NAUKA ZDALNA

Dzieci:

- problemy z koncentracją,
- agresja rozdrażnienie
- cyberzaburzenia
- obniżenie nastroju,
- nieumiejętność budowania relacji interpersonalnych,
- Zagrożenia bezpieczeństwa,
- zachowania ryzykowne.

Nauczyciele:

- frustracja nadmiarem pracy, przemęczenia,
- brak czasu na odpoczynek,
- stres,
- wypalenie zawodowe
- depresja, obniżenie jakości życia ,
- tęsknota za kontaktem z uczniami.

Rodzice:

- przemęczenie,
- brak równowagi w życiu rodzinnym,
- brak czasu dla siebie,
- stres, brak przestrzeni osobistej,
- nowe problemy wychowawcze,
- poczucie niewydolności systemu edukacji.

Raport CBOS, OPINIE RODZICÓW NA TEMAT EDUKACJI ZDALNEJ, 7/2021



Rodzice zapytani zostali także o to czy w oparciu o własne doświadczenia, dostrzegają jakieś problemy wynikające z nauki zdalnej i nieuczęszczania dzieci do szkoły. 83 proc. wskazało na **brak kontaktów bądź ograniczenie kontaktów z rówieśnikami**, 82 proc. na **zbyt dużą ilość czasu spędzanego przy komputerze, w internecie**, 75 proc. na **zbyt małą ilość aktywności fizycznej**. 42 proc. rodziców dostrzega u swoich dzieci pogorszenie samopoczucia z powodu nieuczęszczania do szkoły - **obniżenie nastroju, rozdrażnienie, wybuchy złości, zachowania agresywne**. 36 proc. rodziców obserwuje trudności z nauką i przyswajaniem wiedzy, a 31 proc. - **zahamowanie rozwoju lub regres, utratę wcześniej nabytych umiejętności**. Zdaniem 25 proc. rodziców zdalna przyczynia się do **pogłębiania niezdrowych nawyków żywieniowych**. W ocenie 37 proc. badanych nauka on-line prowadzi do nadmiernego zaangażowania i obciążenia rodziców. 10 proc. mówi w tym kontekście o pogorszeniu relacji w rodzinie. 2 proc. rodziców nie dostrzegają żadnych negatywnych konsekwencji nauki zdalnej.

Dobrostan uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie zdalnej edukacji

Magdalena Bigaj
Maciej Dębski

- **Uczniowie, rodzice oraz nauczyciele** twierdzą, że ich aktualne samopoczucie psychiczne oraz fizyczne jest gorsze w porównaniu do czasu sprzed pandemii.
- **Obniżenie samopoczucia psychicznego oraz fizycznego** dotyka przede wszystkim nauczycieli, w drugiej kolejności rodziców.
- **17,2% badanych uczniów** twierdzi, że ich zdrowie psychiczne i fizyczne poprawiło się w porównaniu do czasu sprzed pandemii.
- **Czas spędzony przed ekranem i w internecie** w okresie zdalnego nauczania zasadniczo wzrósł w grupie badanych uczniów i nauczycieli. Dotyczy to nie tylko dni powszednich, ale również weekendów.

Co się stało z relacjami uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie pandemii?

Jacek Pyżalski
Grzegorz Stunża

- **Ponad połowa uczniów** uważa, że ich relacje rówieśnicze w klasie przed pandemią były lepsze.
- **Co piąty uczeń** ma poczucie że relacje z wychowawcą/wychowawczynią były lepsze przed pandemią.
- **Nauczyciele** często wskazują w pytaniach otwartych, że tęsknią za bezpośrednimi relacjami offline z uczniami.
- **Edukacja zdalna** negatywnie przekłada się na relacje osobiste/domowe wielu nauczycieli.

Problemy wychowawcze wywołane nadmiernym przebywaniem w sieci

☆ Pomocy! 12-latek przy komputerze

justka079

Witam wszystkich

Nie mam już siły do mojego 12-letniego syna. Całymi dniami siedzi przy komputerze. kiedy były wakacje siedział od rana aż prawie do wieczora a nawet i dłużej. Ja do pracy wychodzę o 6 rano wracam o 17, on w tym czasie czas spędza przy komputerze. Teraz jest pierwszy dzień do szkoły a on nie poszedł. Tak też było w tamtym roku. Nie chodził do szkoły i cały czas grał. Stał się nerwowy, pyskuje, strasznie przytył. Nawet na W-fie nie chce ćwiczyć. Ledwo zdał do 6 klasy. Nie dociera do niego nic ani groźby ani prośby. Czasem mówi że wie że robi źle, przeprasza a potem znów to samo. Wychowuję go sama, mąż pracuje w delegacji i przyjeżdża co dwa tyg. na weekendy. Zabierałam kable, blokowałam komputer ale zawsze coś wykombinował. Nie mogę mu zabrać komputera ponieważ powiązane jest to ze szkołą, niektóre przedmioty wymagają dostępu do internetu aby odrobić pracę domową. Olewa wszystko, nie zależy mu na niczym, nie ma żadnych ambicji. Dla mnie to jest ogromny cios bo nigdy nie miałam problemów z nauką i ciągle

Forum ▶ eDziecko ▶ edziecko ▶ Starsze dziecko ▶ ZMIENŃ

☆ 10 latek ile czasu przed komputerem?

panekd

No właśnie. Ile czasu przed komputerem może spędzać 10-o letnie dziecko, żeby się nie uzależnić.? Mój syn uwielbia grać z rówieśnikami online w Minecrafta, ale potem jest wybuchowy i rozdrażniony. Poza tym gada tylko na temat tej gry i czeka tylko, kiedy będzie mógł zagrać. Dla gry jest gotów zrezygnować z podwórka, zajęć dodatkowych, wyjścia np. na jakąś imprezę. Gra jest najważniejsza. Nie chcę mu tego zupełnie zabronić, ale zastanawiam się, czy mu mocno nie ograniczyć.

Obecnie w tygodniu gra ok. 1 godz. dziennie, a w weekendy nawet i 4 godz.

Odpowiedz Link Zgłoś ☆ Obserwuj wątek



[Redacted] Rzeszów.

1 godz. · 🌐

zadał pytanie 🗨️ w grupie Sąsiedzi

Dzien dobry.

Jak zablokowac youtube, bo moje dziecko spedza na nim calymi dniami. Rece mi juz opadaja, bo albo granie, albo youtuberzy.

Opendns znam, ale tam nie ma jako tako takiej mozliwosci.

Router NetGear R6220.

Dziekuje za pomoc

NAUKA ZDALNA JAKO CZĘŚĆ ŚWIATA WIRTUALNEGO

- nauka zdalna = czas spędzany w sieci,
- niekoniecznie dzieci i młodzież w czasie zajęć zdalnych zajmuje się zadaniami czy słuchaniem,
- w czasie zajęć zdalnych nauczycielowi trudniej jest kontrolować działania dziecka,
- nauka zdalna + wolny czas spędzany w sieci znacznie zwiększył aktywność młodzieży w sieci, samo przebywanie z ograniczonymi alternatywami spędzania czasu może prowadzić do zachowań ryzykownych,
- nikt nie był przygotowany na taką skalę nauki zdalnej stąd też ani narzędzia ani prowadzący nie mieli odpowiedniego warsztatu pracy zdalnej,
- zagrożenia związane z nauką zdalną różnią się w zależności od wieku dzieci i młodzieży.

NAUKA ZDALNA – KONIECZNOŚĆ WPŁYWAJĄCA NA STAN PSYCHICZNY I ZABURZENIA ZACHOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY

- poczucie izolacji, depresja, myśli samobójcze,
- problemy z koncentracją,
- poczucie samotności,
- tęsknota za kontaktami bezpośrednimi,
- cyberzaburzenia (stała obecność w sieci),
- niechęć do używania komputera,
- poczucie zagubienia,
- emocje, które eksplodują w sieci- wzrost agresji w sieci (np. wobec osób przypadkowych),
- napady agresji- reakcje na bliskich, lub apatia,
- stres, poczucie niepewności,
- poszukiwanie rozrywek i kontaktów w sieci,
- zwiększona ekspozycja na przemoc w rodzinie szczególnie w rodzinach, gdzie przemoc była przed okresem pandemii,
- Utrudnione zwrócenie się o pomoc w sytuacjach kryzysowych,
- niedostateczne zrozumienie treści przekazywanych przez nauczyciela.

CYBERZABURZENIA

Prof. Mariusz Jędrzejko

„Cyberzaburzenia to ryzyko wchłonięcia do sieci”.

Mózg na to:



Lubię to!

Koronawirus zwiększył aktywność dzieci i młodzieży w sieci.

Dopamina + serotonina = silne pobudzenie neuroprzekaźników.

Cyberzaburzenia to nie tylko nadmierne przybywanie w sieci, uzależnienia od Internetu, ale i od gier, od smartfonów, portali społecznościowych itp..

Przebywanie w sieci

Silne emocje-
silne pobudzenie.

Poczucie szczęścia
wywołane
produkcją
serotoniny.

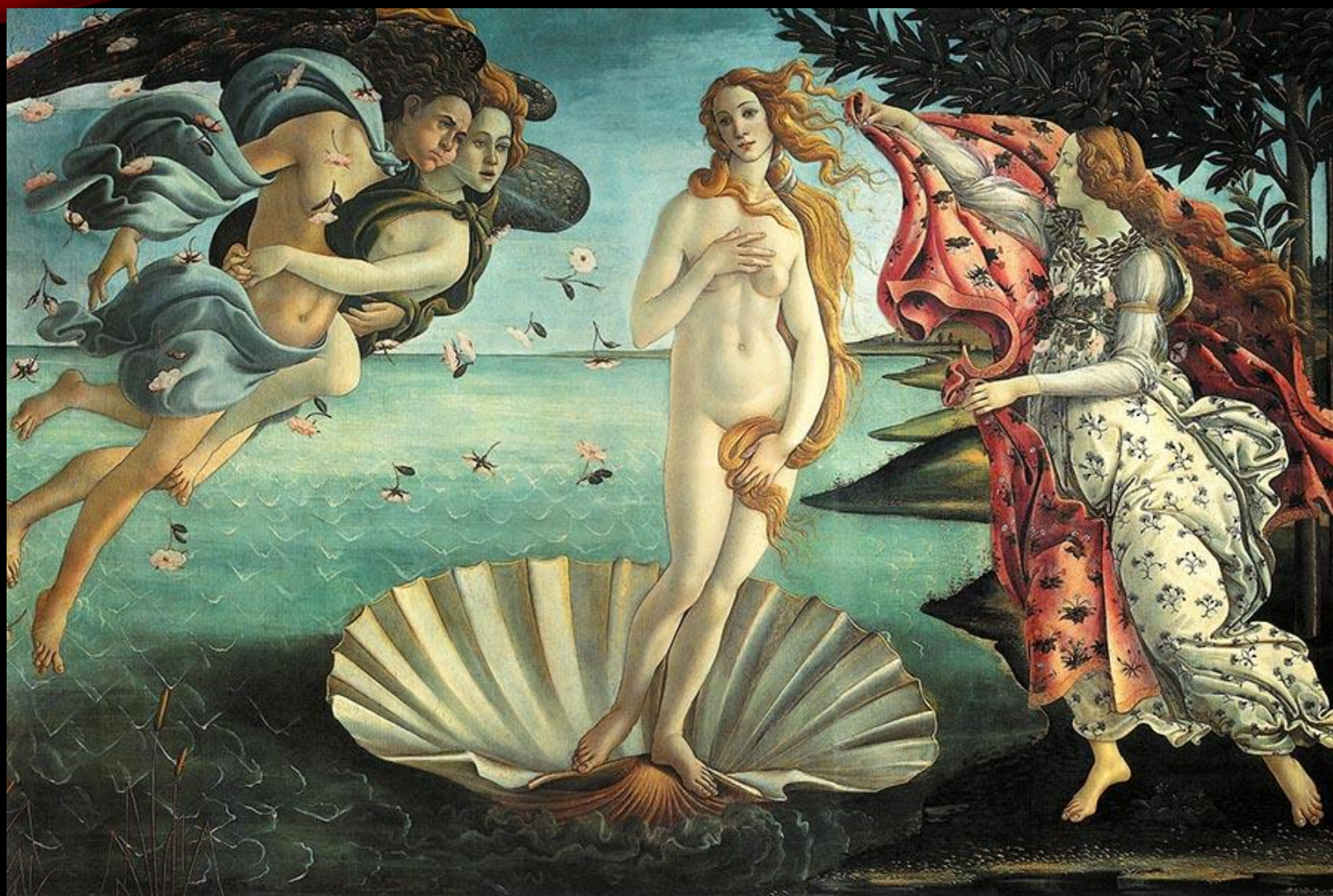
W zasadzie brak
ograniczeń w
dostępności do
treści.

Przestrzeń zabawy,
aktywności,
kontaktów.

TO CO PRZYCIĄGA , CZYLI O ZROZUMIENIU POTĘGI BODZCÓW W CYBERPRZESTRZENI

WIDZĘ, ALE CZY PAMIĘTAM?

Eksperyment – czyli jak różne bodźce wpływają
na percepcję.



Reprodukcja obrazu na płótnie Narodziny Wenus Sandro Botticelli



Trzy poziomy cyberzaburzeń

UWAGA!

Aktywność fizyczna dziecka, dziecka i rodziców, wspólne spędzanie wolnego czasu np. zwiedzając, spacerując itp. Zmniejsza podatność na cyberzaburzenia.

**Rodzina pokazuje alternatywne formy spędzania czasu.
Wspólna aktywność pozwala budować relacje w rodzinie.**



HIGIENA CYFROWA JAK HIGIENA JAMY USTNEJ

Higiena cyfrowa jako nowe wyzwanie profilaktyki zdrowia psychicznego.
Zdrowie psychiczne i fizyczne uczniów jako podstawa dobrostanu uczniów.

HIGIENA CYFROWA

Zespół działań i czynności zmierzających do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego. Higiena cyfrowa może być rozumiana jako postawa życiowa wynikająca z kreatywnego i odpowiedzialnego używania zasobów sieci.



PANACEUM NA „ZŁO” NAUKI ZDALNEJ- NIC ODKRYWCZEGO!

Granice

Miłość,
rodzina,
relacje

Wielowymiarowe
wsparcie

TARNOBRZESKIE SEMINARIA PEDAGOGICZNE

KONFERENCJA:

*ZACHOWANIA RYZYKOWNE DZIECI I MŁODZIEŻY-
PROBLEMY I PROFILAKTYKA*

ORGANIZATOR

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W TARNOBRZEGU

DNIA: 29.03.2021, GODZINA 10.00- ROZPOCZĘCIE.

KONFERENCJA ZDALNA

Wykorzystano materiały (książki, obrazy, cytaty, publikacje):

- How to Keep Safe in Cyberspace, <https://securitytoday.com/articles/2018/09/10/how-to-keep-safe-in-cyberspace.aspx>
- J. Miner, Smartfonowe dzieciaki, Oświęcim 2020.
- Grzegorz Ptaszek m Grzegorz D. Stunża, Jacek Pyżalski Maciej Dębski , Magdalena Bigaj, Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami. Publikacja z badań, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/ZDALNA-EDUKACJA_FINAL.pdf
- J. Shapiro, Nowe cyfrowe dzieciństwo, Warszawa 2018.
- A. Domagała- Kręcioch, Pedagog szkolny Homo viator w labiryncie życia szkolnego, Kraków 2020.
- Zdalna edukacja, gdzie byliśmy i dokąd zmierzamy, raport z badań, https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/06/Badanie-zdalnenauczanie_org_prezentacja.pdf
- Korzystanie z sieci-obrazy, <https://www.google.com/search?q=KORZYSTANIE+Z+SIECI&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk00tusIqLsw6nWVvYRMi2U94jtvOJxg:1615807812530&source=lnms&tbm=isch&biw=1299&bih=638>
- Pozostałe materiały podane w przypisach pod slajdami.

UWAGA WIĘCEJ CIEKAWYCH INFORMACJI O CYBERZABURZENIACH :

Centrum profilaktyki społecznej, https://cps.edu.pl/prezentacje_ppt-139.html

E-mail:

r.matusiak@poradnia.tarnobrzeg.pl

renatamatusiak@poczta.onet.eu