NASTOLATKI W WIRTUALNYM TUNELU

PORADNIK DLA RODZICÓW

JAK MĄDRZE TOWARZYSZYĆ NASTOLATKOWI W WIRTUALNYM ŚWIECIE?

- Smartfon niczym kokaina
- Niebezpieczne zachowania
- Skuteczne sposoby ochrony nastolatka

FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII

Powinniśmy chronić dzieci przed uzależnieniem od cyfrowych mediów, dbając o to, by dorastały jak najdalej od nich. Dzieci i nastolatki potrzebują do rozwoju całego świata, a nie jego nudnej cyfrowej podróbki.

Prof. dr Manfred Spitzer „Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie"

WAŻNE!

Drodzy Rodzice,

od wielu lat **ostrzegamy przed skutkami nadmiernego przywiązania dzieci do smartfona czy komputera**. Większość ludzi widzi problem, ale pojawiają się i takie argumenty: „Taki dziś jest świat", „Zakaz nic nie da, i tak będą to robić, tyle że po kryjomu" albo „Nie można ograniczać dzieciom dostępu do wirtualnego świata, bo nie dadzą sobie rady w życiu i będą zacofane".

Brzmi to rozsądnie, jednak czy jednak ktokolwiek użyłby podobnej argumentacji, **gdyby chodziło o kokainę**? Nie jest to przesadzone porównanie. Naukowcy biją na alarm — **nasze dzieci uzależniają się od smartfona i nowych technologii tak samo jak od kokainy i innych narkotyków.**

Skutki? Depresja, zaburzenia uwagi (do ADHD włącznie), obniżenie zdolności uczenia się, empatii a nawet rozmowy twarzą w twarz, potężny niepokój w chwilach odłączenia od Internetu, zwiększona agresywność. **A to tylko te najbardziej widoczne problemy.**

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii od lat prowadzi wśród dzieci i młodzieży warsztaty profilaktyczne „Prawo Jazdy Smartfonem", jednak coraz częściej musimy też gasić pożary. Młodzi sami widzą problem uwikłania w media społecznościowe, pornografię, gry, ale odkrywają, że sama siła woli nie wystarcza. Przyznają, że potrzebują w walce o wolność **pomocy dorosłych — zwłaszcza liczą na rodziców.**

Badania zdrowia psychicznego nastolatków, które prowadzimy od 2020 roku też pokazują ogromne uwikłanie młodych. **Żyją w wirtualnym tunelu, ograniczającym ich funkcjonowanie, wołają o pomoc.**

Jak uchronić nastolatka przed sidłami cyberświata, dając mu przestrzeń wolności i zaufania, tak potrzebną w okresie dojrzewania?

Jak ograniczyć zgubny wpływ ekranów, nie pozbawiając dziecka kontaktów z rówieśnikami i dobrodziejstw technologicznych?

Odpowiadamy w niniejszym mini-poradniku, który powstał dzięki pracy naszych trenerów bezpośrednio z młodzieżą i rodzicami, **w odpowiedzi na Wasze potrzeby i pytania.**

Bogna Białecka, psycholog
prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

ZAPRASZAMY DO POBRANIA BEZPŁATNEJ WERSJI ELEKTRONICZNEJ:
www.edukacja-zdrowotna.pl/nastolatki-w-wirtualnym-tunelu/

CO NASTOLATKI ROBIĄ W SIECI?

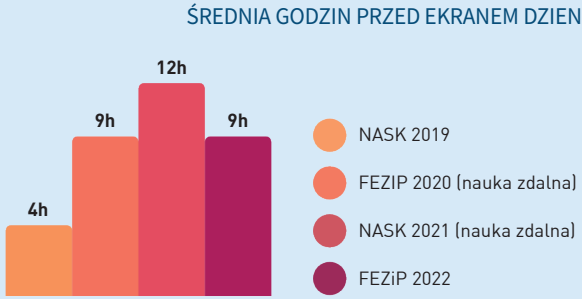
Większość nastolatków, których spotykamy — w parku, autobusie, w szkole albo podczas uroczystości rodzinnej — jest całkowicie pochłonięta ekranem telefonu, nawet jeśli przebywa właśnie w towarzystwie rodziny czy rówieśników.

92% kontaktu nastolatków z Internetem odbywa się przez smartfon.

raport NASK „Nastolatki 3.0" 2021

Jak wynika z najnowszych badań, polska młodzież w 2019 roku spędzała przed ekranem **4-5 godzin dziennie**, a rok później — podczas nauki zdalnej — aż **9 godzin** w ciągu dnia!

Aż 56% uczniów uważa, że mniej czasu powinno spędzać na korzystaniu ze smartfona.



źródła:
NASK
„Nastolatki 3.0" 2019, 2021,
FEZiP „Etat w sieci" 2020, 2021

Nieszkodliwy czas ekranowy

10-12 lat → do 2 godzin

13-18 lat → do 3 godzin

Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatryczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne; za: mniejekranu.pl

Białecka, B. (2020) *Etat w sieci – młodzież a ekrany w czasie pandemii*, raport FEZiP
Białecka, B. (2021) *Etat w sieci 2.0. zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej*, raport FEZiP
NASK (2019) *Nastolatki 3.0, raport z ogólnopolskiego badania uczniów*
NASK (2021) *Nastolatki 3.0, raport z ogólnopolskiego badania uczniów*

KONSEKWENCJE

Skutki są dramatyczne. Prof. Manfred Spitzer, znany niemiecki lekarz psychiatra, neurobiolog i badacz mózgu alarmuje, że epidemia smartfonów wśród dzieci i młodzieży:

- **szkodzi** zdrowiu fizycznemu (nadwaga i otyłość, wady postawy, krótkowzroczność),
- **niszczy** zdrowie psychiczne (**sprzyja** rozwojowi depresji, uzależnień i zaburzeń snu),
- **upośledza** aktywność umysłową (problemy z koncentracją, zapamiętywaniem i myśleniem oraz obniżenie ilorazu inteligencji),
- **wpływa** negatywnie na relację rodzic-dziecko,
- **osłabia** wolę i **uniemożliwia** rozwijanie empatii,
- **niesie** za sobą negatywne skutki dla społeczeństwa (gorsze wykształcenie, mniejsza solidarność, słabsze zdrowie populacji, niepożądane postawy: narcyzm, znieczulica, osamotnienie).

Udowodniono, że korzystanie z telewizji, komputerów, smartfonów, gier komputerowych jest jednym z głównych czynników prowadzących do zaburzenia uwagi selektywnej w ADHD.

GŁÓWNE ZAGROŻENIA CYFROWEGO ŚWIATA DLA NASTOLATKÓW: UZALEŻNIENIE

Fonoholizm dotyka osób w każdym wieku, lecz jest szczególnie niebezpieczny dla nastolatków.

Fonoholizm to najprościej mówiąc — uzależnienie od smartfona. Nałogowiec cały czas musi mieć obok siebie telefon, a jego brak uniemożliwia mu normalne funkcjonowanie. Tak jak w przypadku innych nałogów z czasem pojawiają się kolejne negatywne skutki: przedkładanie komórki nad rodzinę, przyjaciół, naukę czy hobby, obniżenie koncentracji, odczuwanie napięcia i przymusu korzystania z urządzenia, nawet gdy jest się zmęczonym.

31% polskich nastolatków uważa, że ich życie byłoby puste bez smartfona.

WAŻNE!

Jednym z objawów fonoholizmu jest FOMO (ang. fear of missing out), czyli lęk przed tym, że ominie nas coś ważnego, gdy będziemy offline. Dotknięty nim nastolatek boi się, że może zostać wykluczony z grupy znajomych, stale przewija ekran, by śledzić ich życie, nierzadko odczuwa przymus nieustannego relacjonowania swojego życia.

Nastolatki potrzebują rozwojowo poczucia przynależności do grupy, a to jeszcze wzmacnia FOMO. Co piąty polski nastolatek ma objawy wysokiego FOMO, czyli niską samoocenę spowodowaną porównywaniem się z innymi, a nawet przykre dolegliwości somatyczne pojawiające się w chwilach, gdy brakuje dostępu do Internetu – bóle brzucha, zawroty głowy, nudności.

Spitzer, M. (2021) *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa*, Gdańsk
Spitzer, M. (2016) *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk
Witkowska, M. (2019) *FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*, NASK, PIB, Warszawa

ELEKTRONICZNA KOKAINA

Uzależnienia od ekranów to już dziś **gigantyczny** problem zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych.

Za mechanizm uzależnienia odpowiada w dużej mierze obecny w strukturze mózgu **układ nagrody**. Jak to działa? Układ hormonalny nagradza człowieka, gdy angażuje się on w czynności podtrzymujące życie, np. jedzenie, uniknięcie zagrożenia, sukces, seks. Nagrodą tą jest **dopamina**, mająca dwojaki skutek - daje **przyjemność** oraz popycha nas do **powtarzania** tego, co przyjemność przyniosło.

Jednak część mózgu za to odpowiedzialna działa prymitywnie — **nie odróżnia bodźców realnych od fikcyjnych**. Dlatego układ nagrody może zostać oszukany np. przez narkotyki, ale także przez zwycięstwa w grach cyfrowych, dużą liczbę lajków czy pornografię, które pobudzają go do wydzielania nienaturalnie wysokiego poziomu dopaminy.

NATURALNA NAGRODA:

Zachowanie służące przetrwaniu:
- jedzenie
- sukces
- seks

DOPAMINA

- przyjemność
- impuls powtarzania zachowania

DOPAMINA W MAŁYCH ILOŚCIACH, RZADKO.

NIENATURALNA NAGRODA:

Sztuczne pobudzenie dopaminy:
- narkotyki
- pornografia
- sukces w grze
- lajki itp.

DOPAMINA

- malejąca przyjemność
- impuls powtarzania zachowania
- UZALEŻNIENIE

DOPAMINOWY „POTOP" – DUŻO I CZĘSTO.

Skutek jest taki, że mózg **przestraja się na zawyżony poziom dopaminy, ale człowiek nie odczuwa już jej przyjemnych efektó**w. Co gorsza, naturalne źródła dopaminy — np. sport, przyjaźń, prawdziwe pochwały — przestają być wystarczająco nagradzające i nie cieszą tak bardzo. Chwilową i pozorną ulgę przynosi tylko ponowne sięgnięcie po używkę.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

Profesor Daniel Siegel w książce „Burza w mózgu nastolatka" tłumaczy, że aby dorastający człowiek podejmował dobre decyzje i nie popadał w zniewolenie musi rozumieć, co dzieje się w jego mózgu. Porozmawiajcie o mechanizmie dopaminowym.

„Im większe zrozumienie, tego co dzieje się w mózgu, tym zdrowszy staje się nasz świat wewnętrzny."

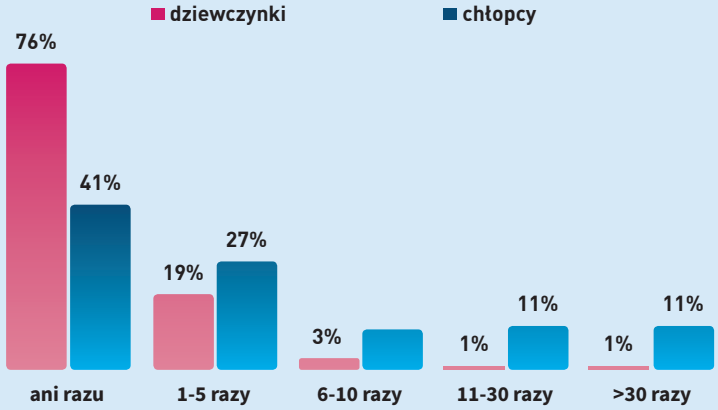
Daniel Siegel

PORNO GORSZE NIŻ NARKOTYKI

Opisany mechanizm dopaminowy najsilniej działa w przypadku pornografii internetowej, z którą — jak wynika z badań — regularny kontakt ma większość polskich nastolatków.

Jest tym bardziej niebezpieczy, że w przypadku porno mózg produkuje potężny **koktail hormonów przyjemności** o szczególnie silnie uzależniających cechach.

CELOWE OGLĄDANIE PORNO W CIĄGU OSTATNICH 30 DNI



źródło: Instytut Profilaktyki Zintegrowanej 2018

Współczesna pornografia internetowa:

- jest **dostępna na kliknięcie**, co poważnie zwiększa ryzyko uzależnienia;
- wpływa zaburzająco na rozwijający się do ok. 23-25. roku życia mózg młodego człowieka, który **szybciej uzależnia się od porno** niż mózg dorosłego;
- jest **pełna przemocy**, co trwale wpływa na seksualność młodej osoby;
- skłania do podejmowania kontaktów seksualnych z **przypadkowymi partnerami**;
- utrudnia nawiązanie **prawdziwie bliskiej relacji** z drugą osobą.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

Tak jak wprowadzenie limitow czasu korzystania z mediów społecznościowych i gier cyfrowych pomaga zapobiegać uzależnieniu, w przypadku **pornografii konieczna jest całkowita abstynencja.**

WAŻNE!

Pornografia TRWALE zmienia mózg, upośledzając m.in.obszary odpowiedzialne za samokontrolę.

https://www.edukacja-zdrowotna.pl/porno-kokaina-na-kliknieciе-konferencja-2018 [dostęp 13.01.2022].
Peter, J., Valkenburg, P.M. (2008) *Adolescents' exposure to sexually explicit internet material, sexual uncertainty, and attitudes toward uncommitted sexual exploration: Is there a link?*, Communication Research, 35:569-601.

SZKODLIWE MECHANIZMY NOWYCH TECHNOLOGII

Internet pełen jest darmowych aplikacji, gier, platform społecznościowych. Jednak nie istnieją rzeczy darmowe. Stworzenie i utrzymanie każdego z tych produktów wymaga pracy całego sztabu ludzi.Co jest zatem współczesną walutą? **Czas**.

Ich twórcy zarabiają głownie na **reklamach**, a w grach na **mikropłatnościach, gdzie nastolatek na pozornie darmową grę może wydać w skali roku nawet kilka tysięcy złotych**.

Tym, co trzyma nastolatka w Internecie są lajki, pozytywne komentarze, mnóstwo sukcesów w grach — wspomniany już dopaminowy potop. Do tego dochodzą algorytmy podsuwające mu interesujące treści. Dzięki temu spędza tam więcej czasu, ogląda więcej reklam, bardziej się angażuje i więcej kupuje.

WAŻNE!

Gry, aplikacje, media społecznościowe walczą o czas użytkownika. Wygrywają te najbardziej uzależniające.

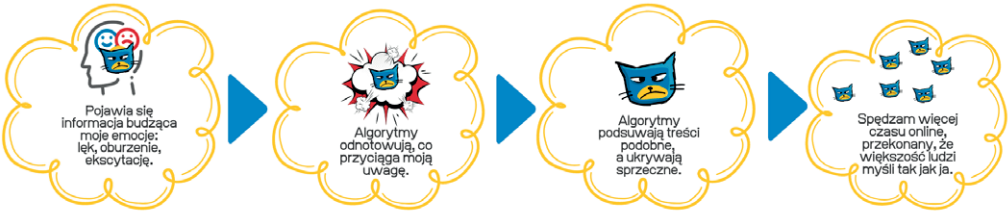
JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Sprawdźcie wspólnie**, ile czasu nastolatek spędza w sieci.** Przydatne mogą tu być aplikacje w smartfonach („Cyfrowa równowaga” lub „Cyfrowy dobrostan” w telefonach z Androidem, „Czas przed ekranem” – w iPhone). Dla wielu osób może to być szok, ile czasu zajmuje im korzystanie ze smartfonu.
- Naucz **ścisłego planowania i trzymania się czasu spędzanego przed ekranem.**
- Młodzież ma tendencję do zakładania kont na wielu platformach społecznościowych. Wspólnie wybierzcie **jedną, dwie platformy,** które w oczach nastolatka najlepiej spełniają swój cel (te cele to np. rozrywka, kontakt ze znajomymi, linki do ciekawych informacji), a zamknijcie lub zawieście resztę kont służących zabiciu nudy czy zwiększaniu produkcji dopaminy.
- **Wyjaśnij nastolatkowi**, że twórcom gier i portali zależy na jego aktywności w sieci, by generować wyższe zyski.
- Porozmawiajcie o **mikropłatnościach w grach** (kupowaniu chwilowo pomagających w grze udogodnień) — często uświadomienie ile można stracić na grę w ciągu roku i co atrakcyjnego możnaby kupić w zamian może pomóc w decyzji zerwania z uzależniającą grą.

PROBLEM BANIEK INFORMACYJNYCH

Niejeden z nas z pewnością zauważył, że z czasem korzystanie np. z Facebooka, YouTube'a, Instagrama czy Tik Toka staje się coraz bardziej interesujące. To wynik działania **algorytmów, które wychwytują ciekawe dla nas treści i podsuwają je nam, eliminując** informacje, które tylko przelatujemy wzrokiem. Tak tworzy się bańka informacyjna.

OK. 80% TREŚCI OGLĄDANYCH NA YOUTUBE PODSUWAJĄ NAM ALGORYTMY.



Autoseksualizacja Sandry

Sandra, 13-latka o niskim poczuciu własnej wartości, zaczyna obserwować w mediach społecznościowych celebrytkę, którą uważa za wspaniałą osobę. Algorytmy to wychwytują i podpowiadają obserwowanie innych celebrytek oraz porad — jak być taka jak one. Dziewczynkę zaczynają otaczać przekazy sugerujące, że jej wartość zależy od stopnia „wyzwolenia" z niedzisiejszej moralności seksualnej, a z jej wirtualnego otoczenia znikają osoby myślące inaczej. Wszystko zdaje się potwierdzać, że robienie i wrzucanie w Internet rozerotyzowanych zdjęć jest normą i każdy tak robi. W ten sposób nastolatka zostaje zamknięta w bańce informacyjnej, do której nie dociera przekaz, że można budować poczucie własnej wartości w inny sposób.

Zamknięcie nastolatka w **bańce informacyjnej** może mieć **katastrofalne skutki,** np. jeśli szuka w sieci rozwiązania swoich problemów, a algorytmy podsuwają mu popularne treści, nierzadko **tworzone przez inne zaburzone osoby.** Udowodniono m.in., że gdy młoda osoba wchodzi na strony pochwalające anoreksję, trafia stamtąd na strony promujące samookaleczenia i samobójstwa. Internet zamyka nastolatka w **wirtualnym tunelu.**

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Kieruj nastolatka ku **wartościowym materiałom spoza jego bańki informacyjnej** (np. nasz portal dla młodzieży **www.pytam.edu.pl**, www.pieknadziewczyna.pl;
- Wyrabiaj w dziecku **nawyk sprawdzania wiarygodności** informacji, zanim ją polubi lub udostępni dalej. Ucz rozpoznawania **manipulacji**.
- **Zachęcaj** do stania się **rzetelnym** źródłem informacji dla innych — może prowadzić ciekawego bloga czy grupę w mediach społecznościowych.

Spitzer, M. (2021) *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa*, Gdańsk
Rauchfuß, K. (2015) *Gloryfikacja treści niebezpiecznych dla użytkownika w sieciach społecznościowych.* Materiały z IX Międzynarodowej Konferencji Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie, Saferinternet
Pyżalski, J. i wsp. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski.* Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań

TECHNOWYPALENIE

Nadmierne korzystanie z ekranów prowadzi także do technowypalenia, będącego wynikiem przebodźcowienia i zwiększonej produkcji adrenaliny. Jak to się dzieje?

Znaczenie ma tu tzw. **odruch orientacyjny** — nasz mózg cały czas skanuje otoczenie, by w razie zagrożenia wyprodukować adrenalinę, dzięki której możemy walczyć z niebezpieczeństwem lub przed nim uciekać. Po uniknięciu zagrożenia — realnego lub nie — wydziela się dobrze już nam znana **dopamina**.

W naturalnych warunkach odruch orientacyjny włącza się nam niezbyt często — np. przy nagłym ruchu czy dźwięku. W mieście zdarza się to częściej niż na wsi.

Tymczasem nowe technologie mogą wyzwalać **nawet kilkaset** odruchów orientacyjnych na godzinę. Jako przykład niech posłuży choćby **niezwykle popularny wśród nastolatków TikTok**, w którym nie ma ani chwili zatrzymania — co chwila nowy filmik, nowa scena, nowa sceneria, nowe dźwięki.

Efekt? Bez przerwy wydziela się adrenalina i jesteśmy non stop **sztucznie pobudzeni**.
Tak samo działają **powiadomienia w smartfonie** — reagujemy na nie niepokojem albo nadzieją i wkrótce stajemy się niewolnikami urządzenia.

Liczne badania udowodniły, że smartfony powodują zaburzenia koncentracji uwagi i efektywnej pracy oraz nauki. Włączające się co chwila powiadomienia rozpraszają uwagę, ale jeśli nastolatek je wyłączy — i tak nie może skupić się na zadaniu. Jego mózg jest wytresowany i czuje niepokój wywołany brakiem rozpraszaczy.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Ustal **limit czasu** korzystania z mediów często aktywujących odruch orientacyjny.
- Dokonaj **ścisłej selekcji powiadomień** widocznych na smartfonie — zachowajcie tylko te, które są naprawdę istotne z punktu widzenia nastolatka, a wyłączcie wszystkie zbędne.
- Wprowadź **godziny i miejsca bez smartfona** - np. podczas posiłków, odrabiania lekcji, wieczorem i w nocy — jednym kliknięciem można uruchomić tryb „Nie przeszkadzać".

WAŻNE!

Aż **36,7%** nastolatków w wieku **11-17 LAT** miało kontakt z instrukcjami, jak popełnić **SAMOBÓJSTWO.**

Chorab G. (2016) *Mózg wobec nowych technologii: zagrożenia i straty.* General and Professional Education. 1: 9-15
Kardaras N. (2018) *Dzieci Ekranu*, Warszawa
Dunckley V (2022) *Zresetuj mózg swojego dziecka*, Poznań

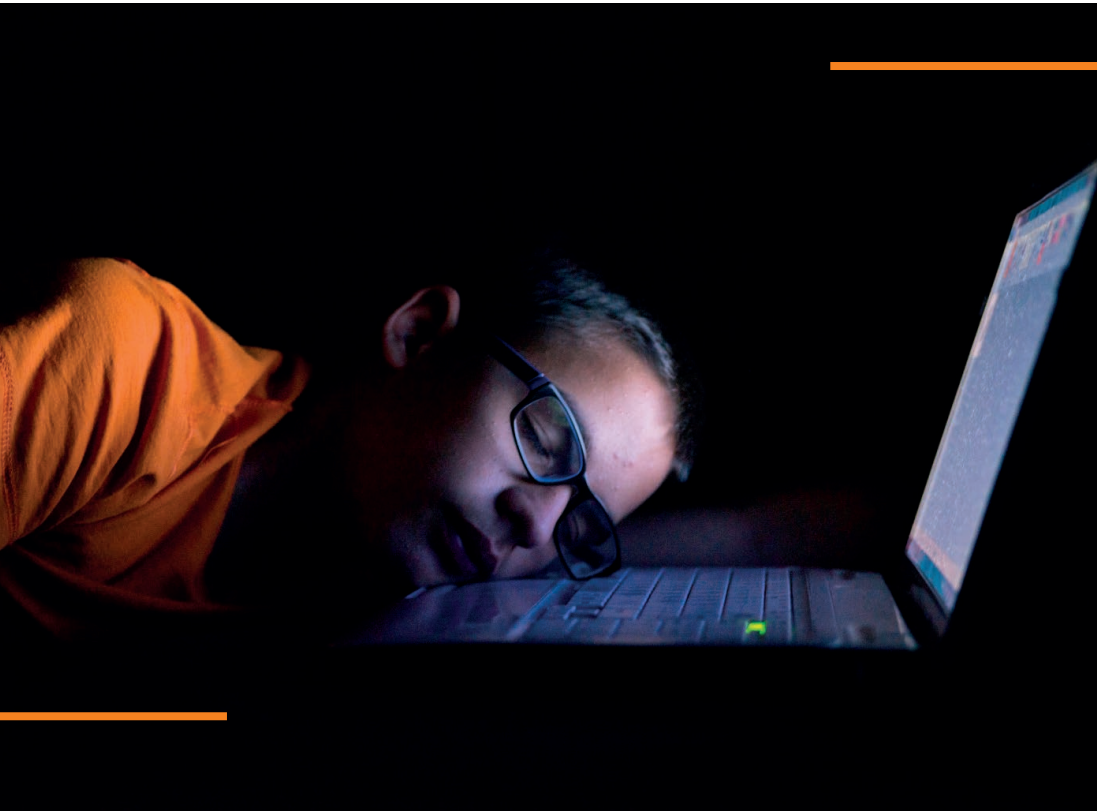
UZALEŻNIENIE OD SERIALI, CZYLI BINGE WATCHING

Młodzież lubi seriale. Niekiedy jednak rozrywka przeradza się w nałóg — nastolatek zaczyna tracić kontrolę nad czasem, włącza kolejne odcinki i spędza w ten sposób kilka czy nawet kilkanaście godzin, mimo poczucia, że powinien przestać. Problem doczekał się już nawet swojej nazwy — to binge watching (na wzór binge eating, czyli kompulsywnego objadania się).

Uzależnieniu sprzyja nie tylko sama konstrukcja seriali, zakładająca zakończenie odcinka w najciekawszym momencie, ale i aktywizowany wraz ze zmieniającymi się co chwila scenami odruch orientacyjny, co z kolei wiąże się z wydzielaniem adrenaliny i dopaminy.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Ogranicz oglądanie seriali, wprowadzając limity.
- Zastanówcie się, jakie potrzeby Twojego nastolatka zaspokaja używka w postaci serialu i zastąpcie ją innymi, zdrowymi sposobami.
- Naucz nastolatka przerywać serial nie wraz z końcem odcinka, gdy akcja zostaje zawieszona w najciekawszym momencie, ale albo tuż przed nią, albo zaraz po jej rozwikłaniu na początku kolejnego odcinka.
- Zanim Twój nastolatek wciągnie się w jakiś serial, sprawdź, czy produkcja nie zawiera szkodliwych ideologicznych treści lub nie promuje negatywnych wzorców.



ROZREGULOWANIE ZEGARA BIOLOGICZNEGO

Aby się prawidłowo rozwijać, nastolatek potrzebuje spać około 9 godzin na dobę. Tymczasem korzystanie ze smartfona wieczorem lub w nocy poważnie zaburza sen.

„Ponad 60% polskich nastolatków ma problemy ze snem"
„Etat w sieci 2.0" 2021

Zaburzenia snu wynikają zarówno z nieustannego pobudzenia, jak i z ciągłego patrzenia w ekran emitujący niebieskie światło, które oszukuje mózg, przesyłając mu informację, że jest środek dnia. To hamuje produkcję melatoniny — hormonu snu.

> **„Nie wiem, jak opisać, ile jestem przed ekranem. Często gram, leżąc w łóżku i zasypiam, ale potem się budzę i znów gram, ale potem znów zasypiam."**
>
> **Chłopiec, 15 lat, w czasie nauki zdalnej spędza ok. 18 godzin przed ekranem**

Długofalowe skutki nadmiernej ekspozycji na światło niebieskie to zwiększone ryzyko nowotworów i depresji.

Coraz więcej badań sugeruje również, że promieniowane elektromagnetyczne smartfonów i routerów Wi-Fi generuje reakcję stresową i może wywoływać zaburzenia snu, problemy z koncentracją , chroniczne zmęczenie. Badane są także związki między promieniowaniem elektromagnetycznym a chorobami onkologicznymi, uszkodzeniem pamięci czy niepłodnością.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Wprowadźcie bezwzględną, obowiązującą całą rodzinę zasadę rezygnacji z ekranów po określonej godzinie, najlepiej **dwie godziny przed snem**.
- **W nocy** smartfon powinien być w trybie samolotowym, lub w ogóle wyłączony.
- Zapoznaj nastolatka z **rolą snu**. Polecamy np. numer specjalny „National Geographic" 1/2021 pt. „Sen" oraz nagranie Sleep is your superpower — Matt Walker (z polskimi napisami).

Białecka, B. (2020) *Etat w sieci – młodzież a ekrany w czasie pandemii*, raport FEZiP
Dworzańska E. i wsp. (2018) *Wpływ promieniowania elektromagnetycznego emitowanego przez nośniki mediów elektronicznych na układ nerwowy u dzieci*, Neurologia Dziecięca, 27/55: 23-27.
Blume, C. i wsp. (2019) *Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood.* Somnologie (Berl). 23/3: 147-156.

SEKSTING I CYBERPRZEMOC

Badania pokazują, że rodzice zupełnie nie zdają sobie sprawy z kolejnego poważnego zagrożenia cyberświata — sekstingu. Polega on na wysyłaniu sobie tzw. nudesów, czyli nagich zdjęć i filmów.

Aż 40% uczniów w wieku 12-17 lat przynajmniej raz otrzymało erotyczne zdjęcie, a 28% nastolatków przyznało się do wysłania takich materiałów do rówieśników.

Tymczasem tylko 11% rodziców wie o otrzymaniu nudesów przez ich dzieci, a jeszcze mniej — zaledwie 4% — o tym, że ich dzieci same wysłały takie zdjęcie.

Skutki sekstingu mogą być **dramatyczne**, ponieważ nigdy nie można mieć pełnej kontroli nad raz wysłanym zdjęciem czy filmem. Zdarza się upublicznianie nudesów przedstawiających byłą dziewczynę lub byłego chłopaka w zemście za rozpad związku, a także wykorzystywanie ich do szantażowania, ośmieszania, poniżania czy wręcz zastraszania uwiecznionej na zdjęciu osoby.

Tragedia Amandy

W 2012 roku Stanami Zjednoczonymi wstrząsnęła samobójcza śmierć Amandy Todd. Do tragedii doszło po trzech latach od chwili, gdy dała się namówić na przesłanie rozebranego zdjęcia sympatii poznanej przez Internet. Sympatia okazała się dorosłym mężczyzną, który wpierw wyłudził od niej erotyczne zdjęcia i nagrania a następnie je upublicznił. Mimo psychoterapii i kilkukrotnej zmiany szkół, fama bohaterki seks afery oraz prześladowania ciągnęły się za nią, w końcu popychając do samobójstwa.

Przemoc w sieci jest równie, a może nawet bardziej groźna niż przemoc w bezpośrednim kontakcie, gdyż za pomocą jednego kliknięcia przemocowy przekaz może dotrzeć do wielu osób jednocześnie — np. do całej szkoły. Dla nastolatka, dla którego akceptacja rówieśników jest niezwykle ważna, to bardzo trudna sytuacja.

Już kilka lat temu nastolatki przeniosły swoje kontakty rówieśnicze do sieci, a w dobie pandemii ich życie towarzyskie niemal w całości toczyło się online. Spotkania i spacery zastąpiono rozmowami na czacie, uczucia — emotikonami, a wyjście do kawiarni — relacjami na Snapchacie o spożywanych posiłkach.

Tymczasem badacze nie mają wątpliwości - korzystanie z cyfrowych mediów wpływa negatywnie na poprawny rozwój obszarów mózgu odpowiadających za zachowania społeczne.

„Kto nie miał okazji do naturalnego rozwinięcia zachowań społecznych i jako dziecko lub młodociany większość kontaktów z rówieśnikami utrzymuje za pomocą Internetu, a więc prowadzi wirtualne życie społeczne, najprawdopodobniej rozwinie zachowania odbiegające od norm.

prof Manfred Spitzer

Koziej, S. (2015) *(Nie)wiedza rodziców gimnazjalistów na temat zagrożeń internetowych*, Media i Społeczeństwo, Kielce, 5: 153-160.
Spitzer, M. (2020) *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Słupsk. s. 109.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Zwykle rodzice radzą: „Pomyśl, zanim wyślesz". To jednak zła strategia, biorąc pod uwagę zerową kontrolę nad raz wysłanym zdjęciem. Dlatego wyobraźmy sobie, że telefon to okno bez firanki. Jedynym skutecznym zabezpieczeniem jest zasada: **„Nie rób sobie takich zdjęć! Rób tylko bezpieczne zdjęcia."**
- Uświadom swojego nastolatka, że wbrew pozorom **wysyłanie nudesów nie jest powszechną praktyką**, a niezgoda na takie zachowanie to wyraz szacunku do samego siebie i innych.
- Pamiętaj, że motywem wysyłania nudesów może być **próba podniesienia swojego poczucia własnej wartości** (przez zdobycie popularności), dlatego dbaj, by nastolatek miał inne źródła pozytywnej samooceny (zdrowe relacje z ludźmi, sukcesy, umiejętności, udział w wolontariacie itp.).
- W czasie nauki zdalnej nastolatka zachęć go do **nawiązywania kontaktów osobistych**.

Każde dziecko jest narażone. Badania pokazują, że aż 72% polskich 9-17-latków ma kontakt z niebezpiecznymi treściami.

SZKODLIWE TREŚCI W SIECI

Niebezpieczne treści, na które może przypadkowo lub celowo natknąć się nasze dziecko w sieci, to przede wszystkim zdjęcia czy filmy prezentujące m.in.:

- **przemoc** i okrucieństwo wobec ludzi i zwierząt,
- propagowanie **samookaleczania** lub **samobójstwa**,
- treści **pro-ana** promujące anoreksję i restrykcyjne diety,
- zachętę do zażywania **narkotyków**,
- niebezpieczne dla zdrowia wyzwania, tzw. challenge,
- **patostreamy**, czyli transmisje na żywo z patologicznych sytuacji, np.: libacji alkoholowych, bijatyk, a nawet znęcania się nad bezdomnymi czy zwierzętami.

Szacuje się, że takie treści ogląda już prawie 40% dzieci w wieku 13-15 lat. Patotreści niszczą psychikę i system wartości dzieci.

Warto pamiętać, że część z nich jest nielegalna. Polskie prawo zabrania m.in. prezentowania pornografii z udziałem dzieci, uwodzenia osoby poniżej 15. roku życia przez Internet. Karalne treści można zgłaszać na stronie dyzurnet.pl.

Piechna, J. (2019) *Szkodliwe treści w Internecie. Nie akceptuję, reaguję. Poradnik dla rodziców*, NASK PIB, Warszawa

CYFROWE MEDIA W NAUCE: POMOC CZY PRZESZKODA?

Warto rozprawić się również z najbardziej rozpowszechnionym mitem: że komputery są zbawienne dla procesu edukacji.

MIT: *Komputery poprawiają wyniki w nauce.*

PRAWDA: Efektywna nauka wymaga głębokiego przetwarzania informacji, na wiele sposobów - słuchanie, czytanie, analiza i synteza informacji, robienie odręcznych notatek. Tymczasem **komputery wyręczają nas w pracy umysłowej (kopiuj, wklej), uczą powierzchownego przetwarzania informacji i szkodzą koncentracji.**

MIT: *Internet jest nieocenioną pomocą w nauce.*

PRAWDA: Wyniki badań jednoznacznie wskazują, że uczniowie gorzej przyswajają wiedzę, gdy korzystają z wyszukiwarek typu Google czy z interaktywnych podręczników niż gdy uczą się z książek i zeszytów. Udowodniono również **przewagę pisania odręcznego nad pisaniem na klawiaturze dla rozwoju zdolności zapamiętywania, a także umiejętności czytania.**

MIT: *Zastosowanie mediów elektronicznych w edukacji pozwala na wyrównanie szans edukacyjnych dzieci.*

PRAWDA: Badania wskazują, że **komputery wręcz pogłębiają różnice w poziomie wykształcenia między zamożnymi i ubogimi uczniami.** Ponadto podłączenie komputera do Internetu w domu skutkuje pogorszeniem wyników w nauce, ponieważ zamiast przyczyniać się do poprawy procesu uczenia się, ogłupia dzieci zwiększoną dawką rozrywki.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAGROŻENIU?

- Mając wybór e-podręcznik a podręcznik wybierz wersję papierową
- W czasie nauki zdalnej negocjuj by pojawiały się też zadania do wykonania bez pomocy komputera.
- Przekonaj nastolatka do robienia notatek odręcznych zamiast na smartfonie czy komputerze.

„Dzieci i młodzież spędzają dziś w świecie mediów cyfrowych ponad dwa razy więcej czasu niż w szkole. Skutkami tego są zakłócenia rozwoju mowy, problemy z nauką i koncentracją, stres, depresja i narastająca gotowość do stosowania przemocy fizycznej".

prof. Manfred Spitzer

Spitzer, M. (2020) *Cyfrowa demencja.*
Spitzer M (2016) *Cyberchoroby*

JAK FUNKCJONUJE NASTOLATEK?

Dla skutecznej ochrony dorastających dzieci bardzo ważne jest, by rodzice zrozumieli ich świat. Wyjaśnijmy to na przykładzie 15-letniej Natalii:

> W trakcie nauki zdalnej nastolatka wraz z koleżankami stworzyły z nudów fikcyjne konto na Instagramie. Udając nastoletniego chłopca, zaczęły podrywać nielubianą koleżankę z klasy. Namówiły ją nawet na wysłanie rzekomemu chłopcu rozebranego zdjęcia. Gdy się znudziły, wysłały zapis rozmów z komunikatora i zdjęcie reszcie klasy, a koleżanka stała się pośmiewiskiem. Teoretycznie wiedziały, że to co robią jest cyberprzemocą, jednak w trakcie intrygi myślały tylko o rozrywce. Uważały poza tym, że przecież nieostrożna koleżanka w każdym momencie mogła zerwać kontakt i jest sama sobie winna.

Tak postępuje wielu nastolatków — mimo że znają zasady życia społecznego, decydują się na zachowania ryzykowne. Dlaczego tak się dzieje?

- **Podatność na dopaminową tresurę**

W mózgu nastolatka dopamina produkowana jest szybciej i obficiej niż w mózgu dorosłego, dlatego tak **łatwo ulega on namowom** przyjaciół i angażuje się w zachowanie ryzykowne.

- **Impulsywność**

Kora przedczołowa, odpowiedzialna za samokontrolę, u nastolatka jest jeszcze niedojrzała, dlatego **oparcie się impulsowi może być bardzo trudne**. Walka z impulsywnością za pomocą zajęć trenujących samokontrolę i wytrwałość to jedno z głównych zadań okresu dojrzewania.

- **Hiperracjonalizm**

Oznacza myślenie dosłowne, w którym dostrzega się tylko fakty dotyczące konkretnej sytuacji, bez ich szerszego kontekstu. Nastolatki zdają sobie sprawę z konsekwencji swych działań, ale ponieważ skutki są oddalone w czasie, **wybierają natychmiastowe, namacalne korzyści**.

- **Problemy ze skupieniem uwagi**

Badania nad zdolnością skupienia uwagi pokazują, że między 13. a 14. rokiem życia następuje **spadek zdolności koncentracji**, który później ulega systematycznej poprawie.

- **Kłopoty z motywacją**

Nastolatki mają też problem z **motywowaniem się** do wykonywania zadań, zwłaszcza gdy nagroda jest odległa w czasie.

Białecka, B. (2017) *Ty i Twój Nastolatek*, Łódź

JAK POSTĘPOWAĆ Z NASTOLATKIEM?

Po lekturze naszego poradnika część rodziców może odczuwać pokusę, by natychmiast odciąć dziecko od ekranów. Wiadomo jednak, że nie jest to rozwiązanie. Co zatem robić?

- Zwróć **uwagę na przyjaciół dziecka,** również tych z Internetu**.** Dzięki pomocy w wyborze szkoły czy zachęcaniu do angażowania się w wartościowe grupy młodzieżowe możemy wpłynąć na środowisko, w którym obraca się nasz nastolatek.
- **Tłumacz nastolatkowi mechanizmy** opisane w poradniku: zalew dopaminą, odruch orientacyjny itd.
- **Wypracujcie wspólnie zasady korzystania z urządzeń elektronicznych i spiszcie je**. W razie potrzeby odwołuj się do tej umowy, przypominając: „Nie na to się umawialiśmy. Chciałbym, żebyś szanował nasze ustalenia". Bardzo ważne, by ograniczyć czas spędzany przed ekranami!
- Gdy stawiasz **granice lub zakazujesz czegoś** — nie tylko **tłumacz zagrożenia, ale także pokazuj pozytywną alternatywę**. Natychmiastowa, konkretna korzyść będzie w oczach nastolatka atrakcyjniejsza niż tylko abstrakcyjna wizja uniknięcia zagrożenia w przyszłości.
- **Nie narzucaj swojego myślenia siłą — stosuj metodę pytań sokratejskich**, by nastolatek sam wyciągnął odpowiednie wnioski.

Przykładowe pytania sokratejskie w dyskusji z nastolatkiem:

CO MASZ NA MYŚLI?

CO TWOIM ZDANIEM JEST PRZYCZYNĄ (TEGO WYDARZENIA)?

CO MOGŁOBY CIĘ SKŁONIĆ DO ZMIANY POGLĄDU?

JAK INACZEJ MOŻNA NA TO SPOJRZEĆ?

JAKIE BĘDĄ TEGO KONSEKWENCJE?

SKORO ZAŁOŻYŁEŚ, ŻE..., TO CO SIĘ ZDARZY DALEJ?

Warto skorzystać z dostępnych narzędzi kontroli rodzicielskiej, dzięki którym możliwe jest m.in. blokowanie nieodpowiednich treści czy kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem.

JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM, KTÓRY NIE WSPÓŁPRACUJE?

Wielu rodziców za „współpracę" uważa sytuację, w której dziecko robi to, czego od niego wymagają. Nie jest to jednak autentyczne współdziałanie. Aby takim się stało, nastolatek musi być zaangażowany w rozwiązywanie problemów. Dzięki temu nie będzie próbował chronić swego poczucia sprawstwa przez bunt przeciw rodzicielskiej kontroli. **Nastolatki po prostu potrzebują, by rozwiązania były „ich", a nie „rodziców"**. Jak to zrobić?

STRATEGIA „CO JESZCZE?"

Kevin Steede, autor książki „10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców", proponuje strategię: „Co jeszcze?". Oto jej przykład:

Ojciec: „Zbyt dużo czasu spędzasz przy komputerze i smartfonie"
Nastolatek: „Przestańcie mnie o to męczyć!"
Ojciec: „Jest to pewien sposób, dobrze, co jeszcze?"

Po takiej wymianie zdań czekamy na bardziej racjonalne pomysły i wspólnie wypracowujemy rozwiązanie. To podejście wymaga dużego spokoju ze strony rodziców i odporności na możliwe prowokacje, jednak daje lepsze rezultaty niż działanie z pozycji siły: „Rób, jak każę".

Angażowanie nastolatka w proces podejmowania decyzji uczy go umiejętności rozwiązywania problemów, co jest bardzo przydatne w przyszłości.

WSPÓLNY FRONT RODZICÓW

Najważniejsze jest **zaangażowanie obojga z rodziców** w trudny proces wychowania nastolatka i ustrzeżenia go od zagrożeń wirtualnego świata.

Niestety, często to zadanie spoczywa wyłącznie na barkach mam. Tymczasem badania pokazują, że gdy tata angażuje się w wychowanie dzieci, lepiej radzą sobie one w szkole, wchodzą w lepsze relacje i są zdrowsze psychicznie oraz fizycznie.

Niekiedy zdarza się także, że rodzice zmagają się z podobnymi problemami związanymi z wirtualnym światem co ich dzieci, dlatego trudniej jest im dostrzec zagrożenia. Jednak zróbcie to dla dobra waszego nastolatka. **Ograniczenie elektroniki jeszcze nikomu nie przyniosło szkody**!

WIĘCEJ KONKRETNYCH WSKAZÓWEK WYCHOWAWCZYCH ZNAJDZIESZ NA PORTALU WWW.RODZICE.CO.

WAŻNE!

Naukowcy apelują do rodziców, by ograniczyli czas spędzany przez dzieci przed ekranami i uchronili je przed cyfrową demencją, czyli zmniejszeniem zdolności umysłowych.

Rodzice! To od Was zależy, czy Wasz nastolatek nie wpadnie w sidła cyberświata!

To bardzo ważne, by rodzice **zareagowali odpowiednio wcześnie, zanim problem rozrośnie się do takich rozmiarów, że konieczna będzie pomoc** specjalistów podczas długotrwałej i niełatwej terapii.

Gdzie można szukać pomocy? Pomoc można otrzymać w specjalistycznych poradniach, ale między innymi można jej szukać pomocy także w:

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
800 12 12 12

Bezpłatna, czynna **całodobowo przez 7 dni w tygodniu** infolinia dla dzieci i młodzieży, a także ich rodziców, na którą mogą zadzwonić, by anonimowo porozmawiać o swoim problemie.

Telefon zaufania poświęcony uzależnieniom behawioralnym (w tym od Internetu) **801 889 880**

Infolinia działająca przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP czynna codziennie, także w weekendy, w godzinach 17.00-22.00; koszt połączenia według taryfy operatora.

WSZYSTKO O UZALEŻNIENIU OD PORNOGRAFII I WALCE Z UZALEŻNIENIEM:

www.sos.pytam.edu.pl

Warto odwiedzić również strony internetowe innych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa w sieci:

- Młody Dolny Śląsk – organizacja młodzieżowa prowadząca kampanię „Odłącz się" (facebook.com/odlaczsie)
- Akademia NASK — na stronie www.akademia.nask.pl dostępne są m.in. takie poradniki jak:
  - „Szkodliwe treści w Internecie. Nie akceptuję, reaguję",
  - „Nastolatki i gry cyfrowe",
  - „Seksting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online",
  - „Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie"
  - „Lubię to! Nastolatki w mediach społecznościowych";
- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci": www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- Cybernauci: www.cybernauci.edu.pl
- www.edukacjamedialna.pl

CO WARTO CZYTAĆ?

Nasz mini poradnik „Nastolatki w wirtualnym tunelu” dedykujemy rodzicom nastolatków, wiedząc, że ten niełatwy etap wychowania wymaga odpowiedniego podejścia, różniącego się od sposobów postępowania z młodszymi dziećmi, które szczegółowo opisaliśmy w broszurze **„Dzieci w wirtualnej sieci”.**

Oba poradniki oraz inne materiały można bezpłatnie pobrać ze strony Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii **WWW.EDUKACJA-ZDROWOTNA.PL** oraz portalu **WWW.RODZICE.CO.**

ZACHĘCAMY TAKŻE DO DZIELENIA SIĘ NASZYMI MINI-PORADNIKAMI Z INNYMI RODZICAMI, BY POMÓC IM W TRUDACH WYCHOWANIA DZIECI NA WOLNYCH, ODPOWIEDZIALNYCH I ZDROWYCH DOROSŁYCH.

Victoria Dunckley NOWOŚĆ!
ODNOWA.
Wymieć śmieci z mózgu dzieci (2022)

Bestseller, opisujący w jaki sposób przeprowadzić radykalny, uzdrawiający detoks cyfrowy dziecka, napisany na podstawie wieloletniego doświadczenia autorki – psychiatry dziecięcego, naukowca a zarazem praktyka.

Poradnik ten powstał dzięki **wpłatom osób prywatnych** i dzięki temu możemy go rozprowadzać **bezpłatnie**. Mogą się Państwo włączyć się w to dzieło wspierając wydanie kolejnych publikacji.

Rodzice.co – portal wspierający rodziców w odkrywaniu cyberświata. Daje profesjonalną wiedzę, by rodzice mogli zrozumieć, co dzieje się w sercu, umyśle i… komputerze dziecka.

Zatroskani.pl – nowy portal naszej fundacji, na którym gromadzić będziemy wszystkie pomoce wypracowane przez nas: instrukcje jak przeprowadzić cyfrowy detoks, zapisy konferencji, warsztaty, publikacje profilaktyczne i służące „gaszeniu pożaru”.

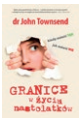
pytam.edu.pl – portal adresowany do nastolatków, który powstał w odpowiedzi na ich trudne pytania. Zawiera m.in bogaty zbiór materiałów dotyczących efektywnej nauki, walki ze stresem, budowania przyjaźni, radzenia sobie z trudnymi emocjami, unikania uzależnień.

Edukacja-zdrowotna.pl – strona Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Zawiera materiały z konferencji „Porno – kokaina na kliknięcie”, a także materiały dydaktyczne i opis szeregu warsztatów dla młodzieży, nauczycieli i rodziców.

PolskieForumRodzicow.pl – portal dla rodziców, tworzony przez rodziców – naukowców, ekspertów i dziennikarzy. Miejsce pozyskiwania informacji, wymiany doświadczeń, rodzicielskich dyskusji, a szczególnie wspólnego działania, którego celem jest rzeczywiste dobro dzieci.

POLECAMY RÓWNIEŻ WARTOŚCIOWE PORADNIKI O WYCHOWANIU NASTOLATKÓW:

Bogna Białecka
Ty i Twój nastolatek
Książka opisuje problemy i wyzwania stojące przed współczesnymi nastolatkami i ich rodzicami, w dotyczące cyberprzestrzeni. Jej atutem są praktyczne porady.



John Townsend
Granice w życiu nastolatków
Wskazówki cenionego psychologa i specjalisty w dziedzinie wychowania pomogą rodzicom nauczyć nastolatka odpowiedzialności za swoje czyny, postawy i emocje.

Małgorzata Taraszkiewicz
Jak wspierać dzieci w kryzysie?
Poradnik zawiera zestaw działań, zabaw oraz ćwiczeń, które budują siłę i odporność psychiczną dzieci, a przede wszystkim obniżają napięcie i stres.

Nicholas Kardaras
Dzieci ekranu
Amerykański psychiatra na podstawie bogatego doświadczenia pracy z dziećmi i młodzieżą tłumaczy problem zniewolenia przez nowe media.

Anders Hansen
Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o mózg w dobie nowych technologii
Szwedzki psychiatra i autor badań nad Internetem radzi, jak mądrze korzystać z najnowszych technologii.

Manfred Spitzer
Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci
Znany niemiecki psychiatra i neurobiolog przestrzega przed degradacją mózgu dokonującą się z powodu nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych.

Manfred Spitzer
Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie
Uznany badacz mózgu opisuje szkodliwy wpływ cyfrowych mediów na nasze zdrowie, szczególnie na procesy rozwojowe dzieci i młodzieży.

Manfred Spitzer
Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa
Najnowsze dzieło profesora. Wstrząsające fakty dotyczące skutków inwazji smartfonów w życie nasze i naszych dzieci.

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii istnieje by chronić i ratować zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Nasi eksperci:

- udzielają porad telefonicznych i online,
- szkolą rodziców, nauczycieli i młodzież podczas warsztatów,
- prowadzą badania i diagnozy stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży,
- opracowują materiały skierowane do młodzieży i dorosłych.

Cieszymy się, że jeden z poradników trafił w Twoje ręce!
Było to możliwe dzięki hojności naszych Darczyńców, którzy sfinansowali jej opracowanie, wydanie, druk i kolportaż. Dzięki nim poradnik jest bezpłatny.

Nasza misja:

- Walczymy o każdego młodego człowieka, jego rozwój, szczęście, dobre relacje. Pomagamy w kryzysach, zapobiegając zachowaniom ryzykownym i uzależnieniom.
- Angażujemy rodziców w życie ich dzieci, bo wierzymy, że tata i mama mogą być najlepszymi przewodnikami.
- Wspieramy nauczycieli w w realizowanej przez nich roli wychowawcy.

Wydawca: Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (FEZiP),
ul. Konarskiego 6/4 • 61-114 Poznań
kontakt: **511 514 224** **biuro@edukacja-zdrowotna.pl**
Autorki: Bogna Białecka (psycholog), FEZiP
Aleksandra Maria Gil (trener profilaktyki zdrowia psychicznego), FEZiP
Skład: Piotr Białecki

Wydanie I, rok 2022
ISBN 978-83-939393-5-0
9 788393 939350