



JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z MŁODZIEŻĄ ZANURZONĄ W SOCIAL MEDIACH?

prof. ucz. dr hab. Monika Przybysz

BURZA W MÓZGU





Rodzice mówią: „Jestem złym rodzicem, bo nie potrafiłem..., nie poradziłem sobie z..., nie zauważyłem...”, ale też: „Jesteś niewdzięczny, leniwy”.

W niektórych momentach ta krytyka wiąże się z niemożnością zaakceptowania jakiegoś stanu, w innych jest oznaką wysokich wymagań, ale może też być efektem bezradności i niepokoju.

BURZA W MÓZGU

PRZYCINANIE
POŁĄCZEŃ





Głos Gen Z: czego nastolatki potrzebują od rodziców?

56%
Przyzwolenia
na
samodzielność

52%
Poważnego
traktowania
uczuć i emocji

32%
Pociechy
i otuchy

62%
Bycia
wysłuchanym

26%
Otrzymywania
rad



BURZA W MÓZGU

SPOŁECZNE ZAANGAŻOWANIE

PRZYCINANIE
POŁĄCZEŃ



**Miliony nastolatków
chce ocalić naszą
planetę przed
zanieczyszczeniem.
Miliony rodziców
marzy o tym, żeby
zaczęli od swojego
pokoju.**

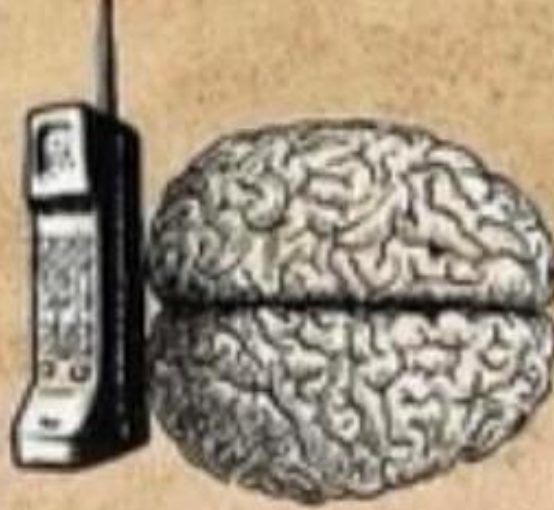
BURZA W MÓZGU

KWESTIONOWANIE/ EKSPLORACJA

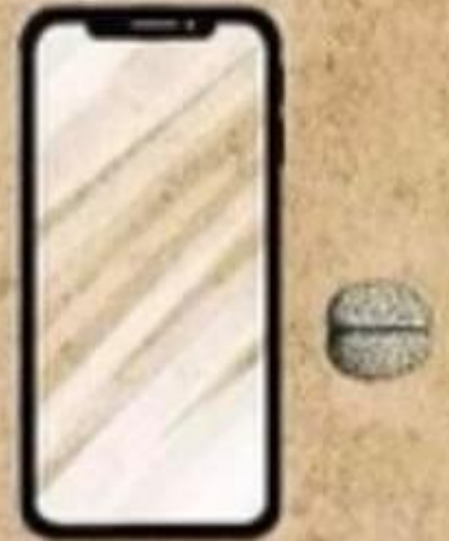
SPOŁECZNE
ZAANGAŻOWANIE

PRZYCINANIE
POŁĄCZEŃ





SAPIENS...



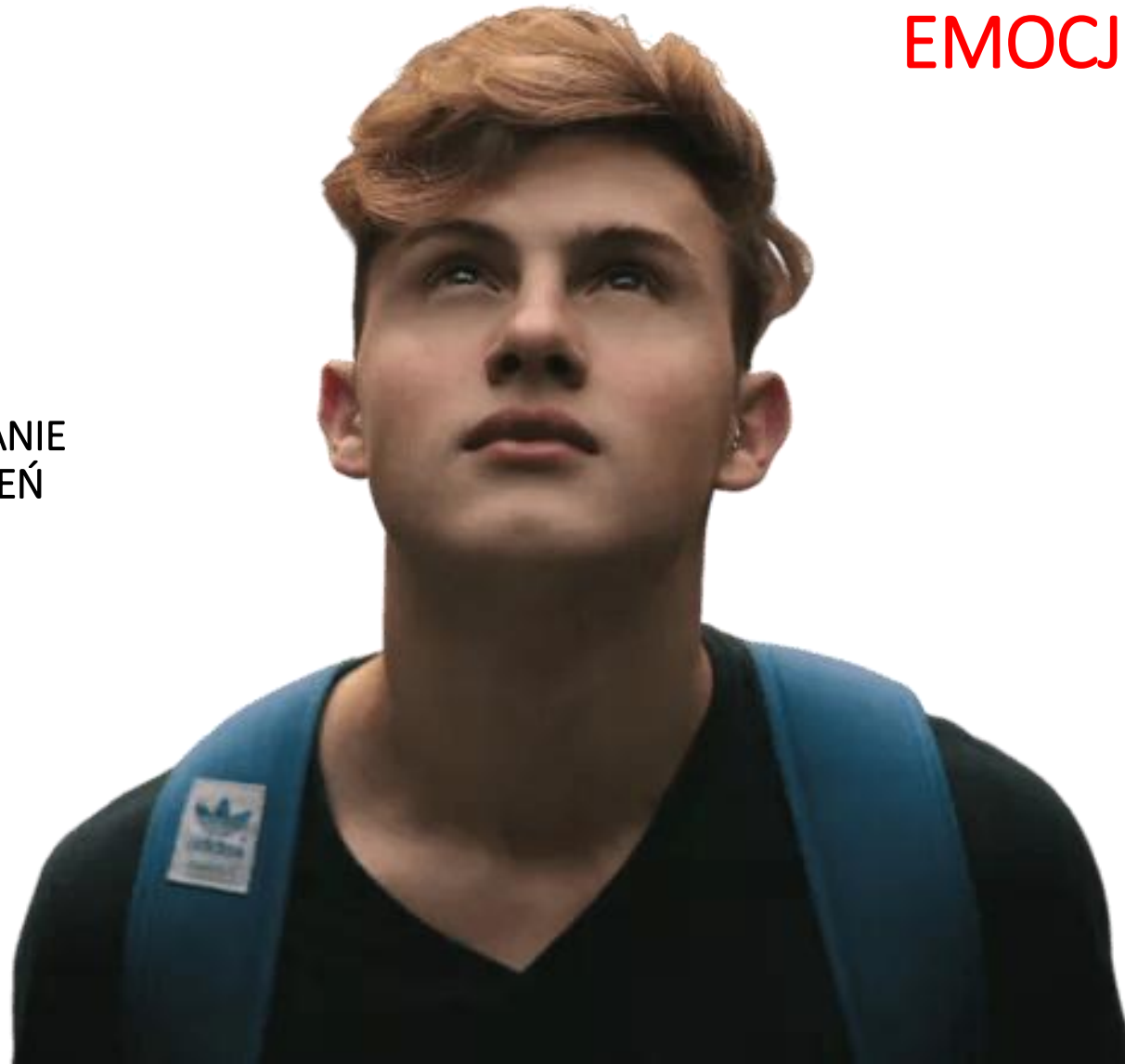
BURZA W MÓZGU

KWESTIONOWANIE/
EKSPLORACJA

EMOCJONALNOŚĆ

SPOŁECZNE
ZAANGAŻOWANIE

PRZYCINANIE
POŁĄCZEŃ





CIERPLIWOŚĆ



POCHWAŁY



WDZIĘCZNOŚĆ

BURZA W MÓZGU

KWESTIONOWANIE/
EKSPLORACJA

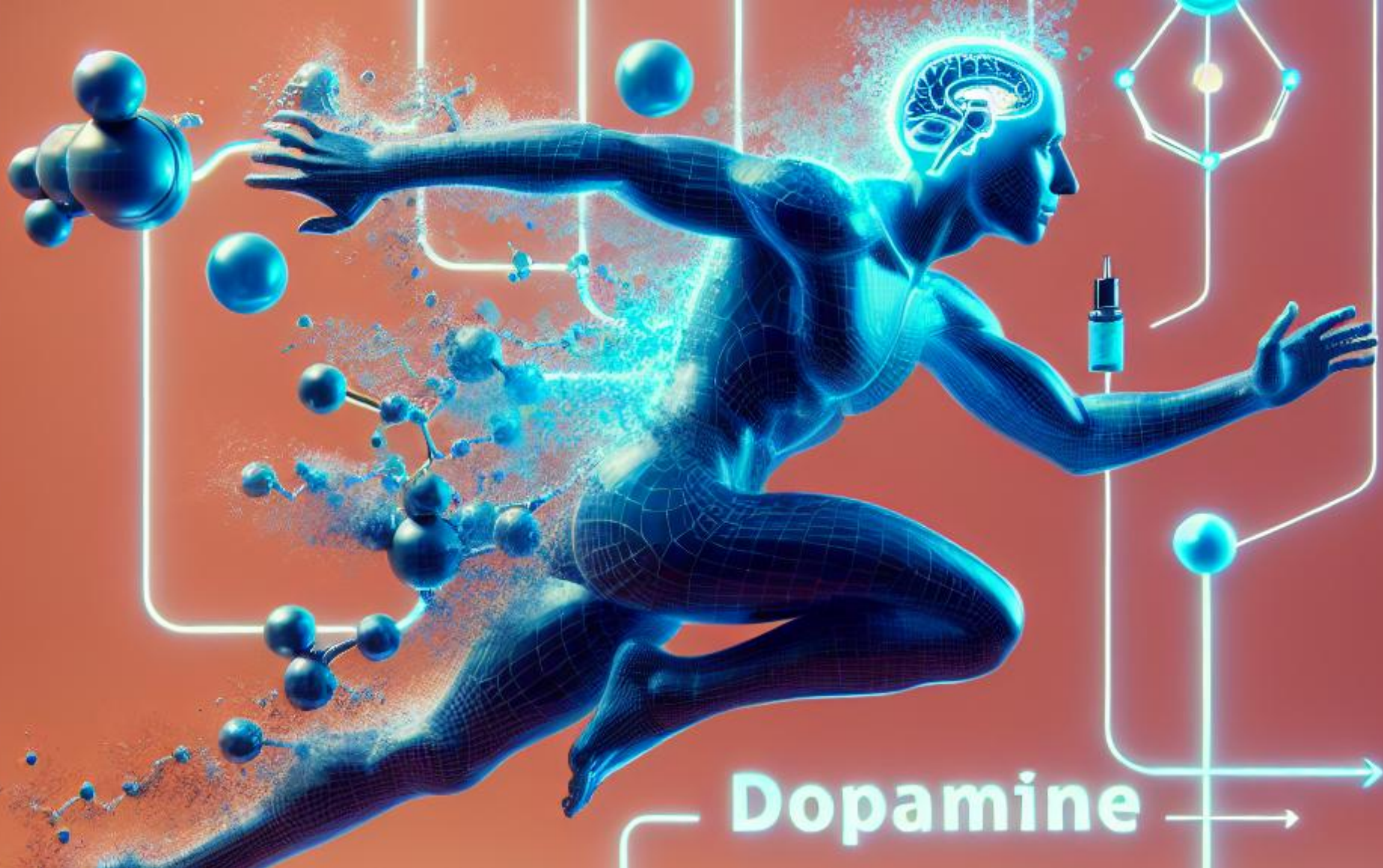
EMOCJONALNOŚĆ

SPOŁECZNE
ZAANGAŻOWANIE

PRZYCINANIE
POŁĄCZEŃ

DAŻENIE DO
NAGRODY





Dopamine

MELATONINA

SEROTONINA

KORTYZOL...

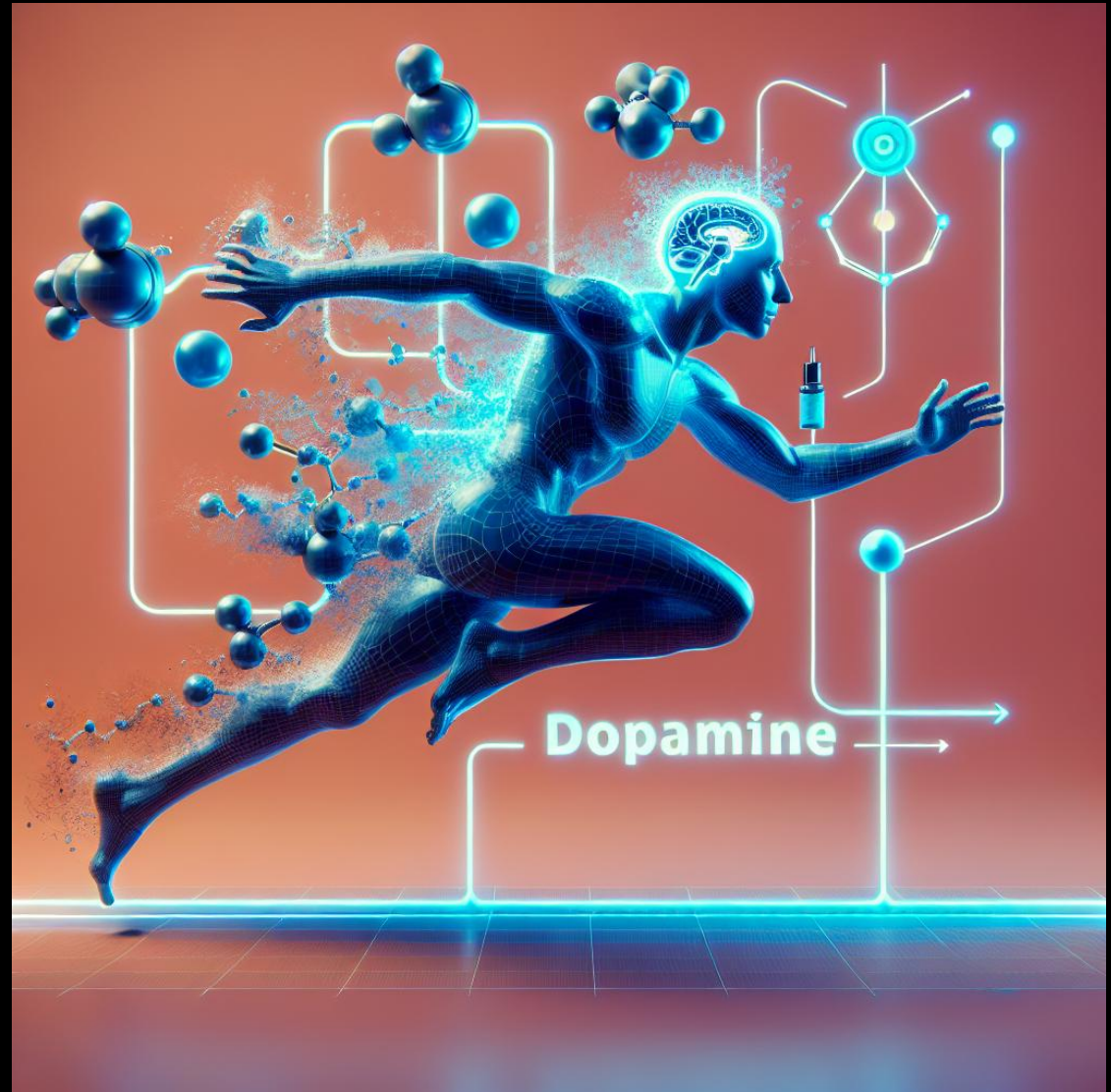
ADRENALINA

DOPAMINA



POGOŃ ZA DOPAMINĄ UZALEŻNIENIEM LUDZKOŚCI

- PORNOGRAFIA
- NARKOTYKI
- ALKOHOL
- FAST FOODY
- MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE
- GRY



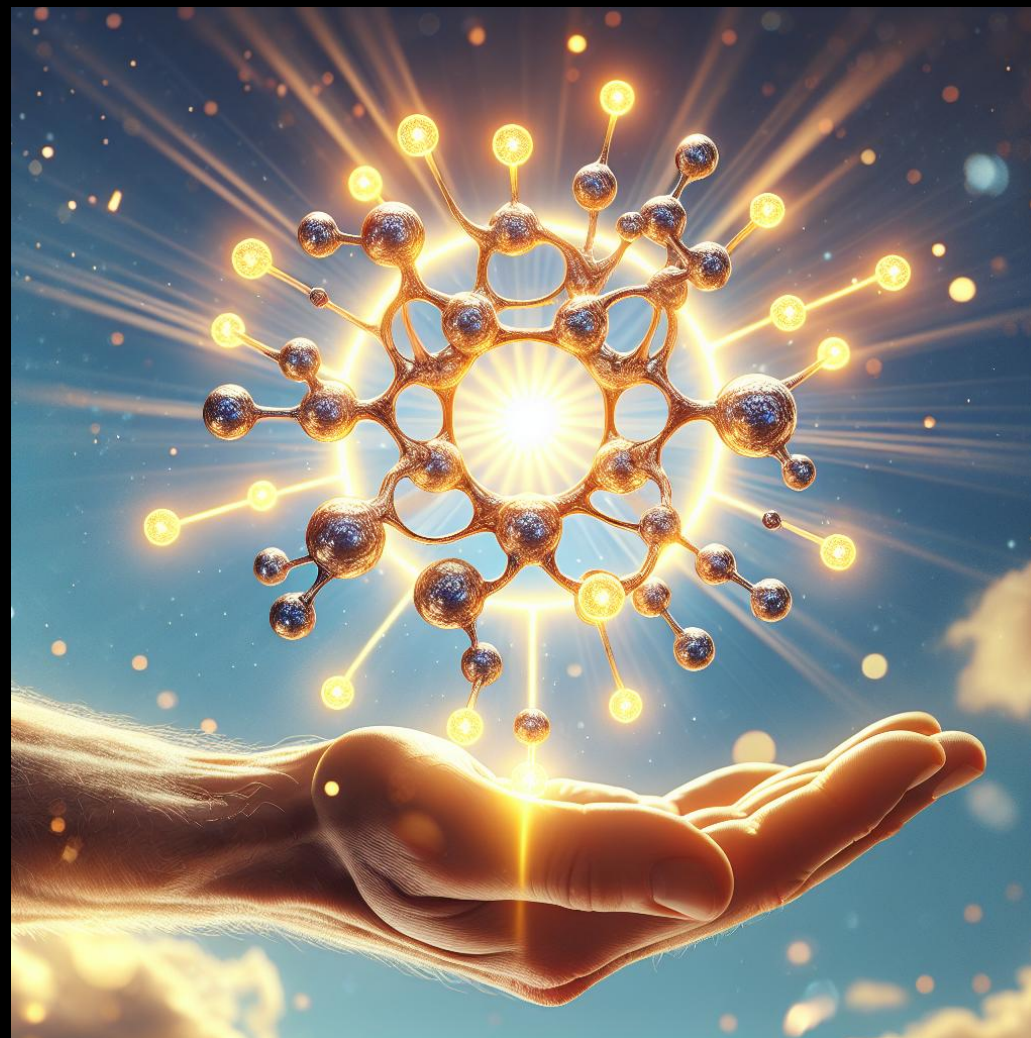
SEN i AKTYWNOŚĆ

- 8H
- 1,5-2H PRZED SNEM BEZ EKРАНÓW
- RANO BEZ EKРАНU
- BEZ EKРАНÓW W SYPIALNI
- BEZ EKРАНÓW W TOALECIE
- JEDZENIE BEZ EKРАНÓW

- BRAK SNU TO
 - polowanie na taną dopamin
 - utrata energii
 - utrata motywacji
 - utrata skupienia
 - potrzeba wysokoenergetycznych posiłków (fastfoody)

ŚWIATŁO SŁONECZNE – UWALNIANIE SEROTONINY

- RELAKS
- SKUPIENIE
- POPRAWIENIE NASTROJU
- SOCJALIZACJA
- MOTYWACJA



BURZA W MÓZGU

KWESTIONOWANIE/
EKSPLORACJA

EMOCJONALNOŚĆ

SPOŁECZNE
ZAANGAŻOWANIE

PRZYCINANIE
POŁĄCZEŃ

DAŻENIE DO
NAGRODY

ZMIANA RYTMU
DOBOWEGO

UCZENIE SIĘ



BUNT

- Izolacja
- wycofywanie się
- widoczna złość
- nawet agresja
- nierzadko zachowania ryzykowne



#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

The Anxious Generation

How the Great Rewiring of
Childhood Is Causing an Epidemic
of Mental Illness

Jonathan Haidt

Coauthor of *The Coddling of the American Mind*

Jonathan Haidt

NIESPOKOJNE POKOŁENIE

Jak wielkie przeprogramowanie
dzieciństwa spowodowało
epidemię chorób psychicznych

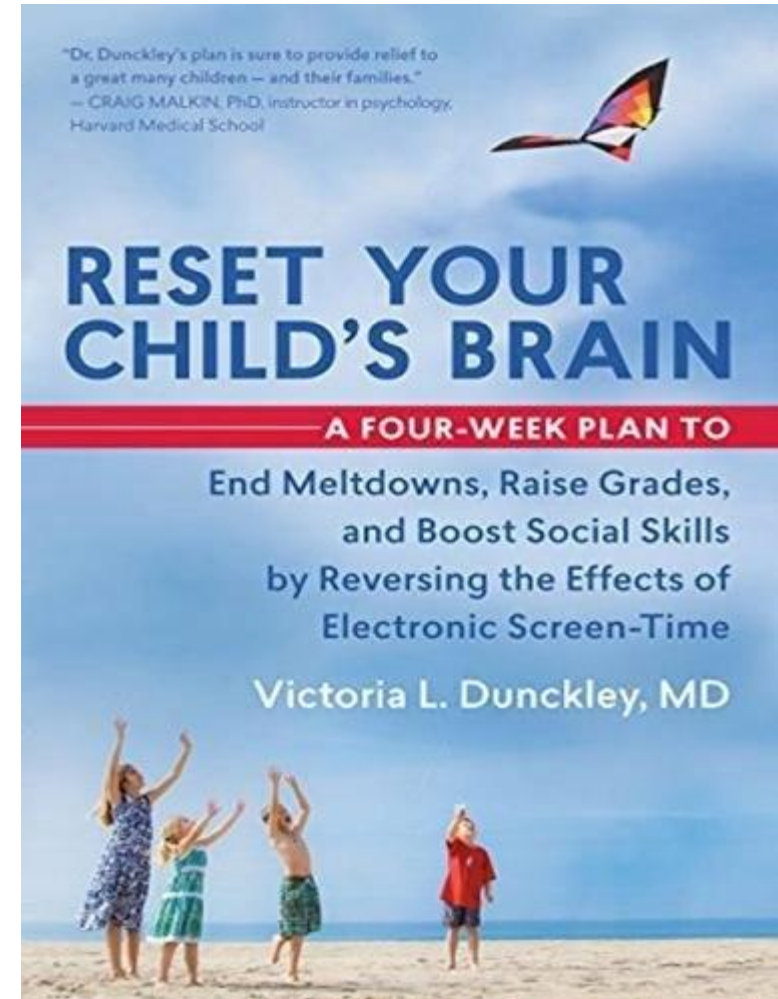
WYLOGUJ SWÓJ MÓZG



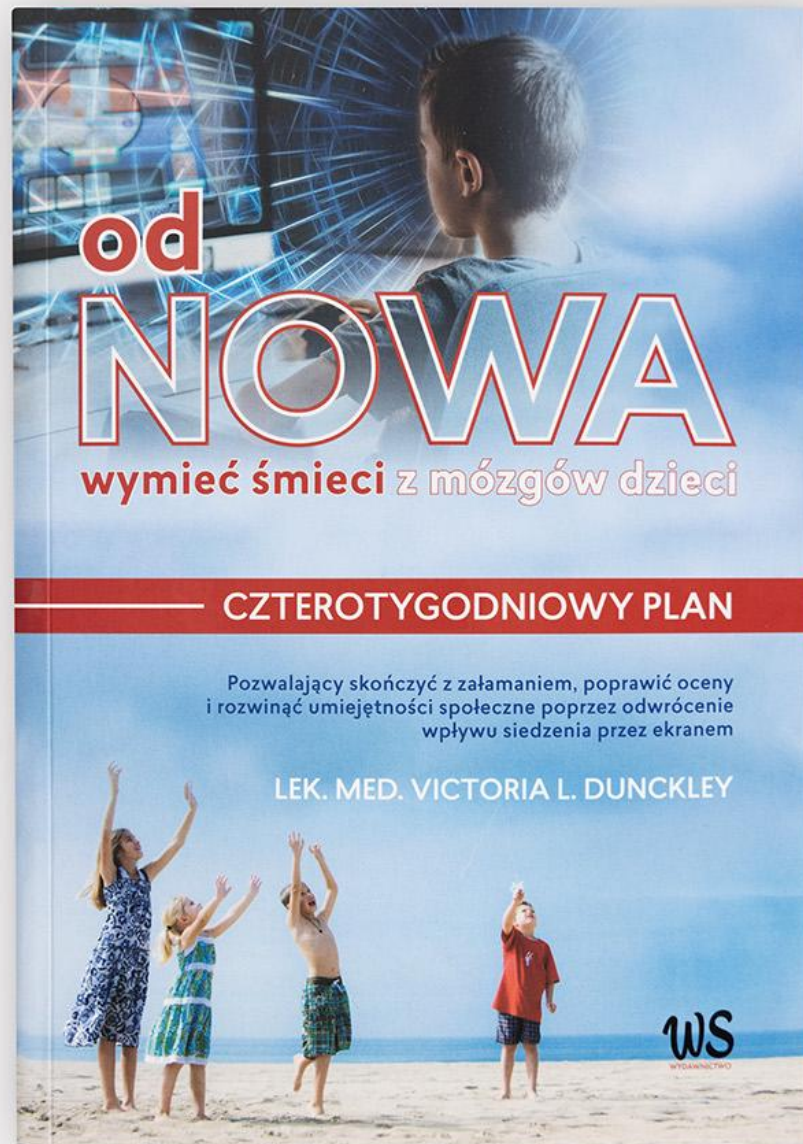
WYBÓR

ANDERS HANSEN

VICTORIA DUNCKLEY



<https://www.fundacjakornice.pl/pl/promuj>



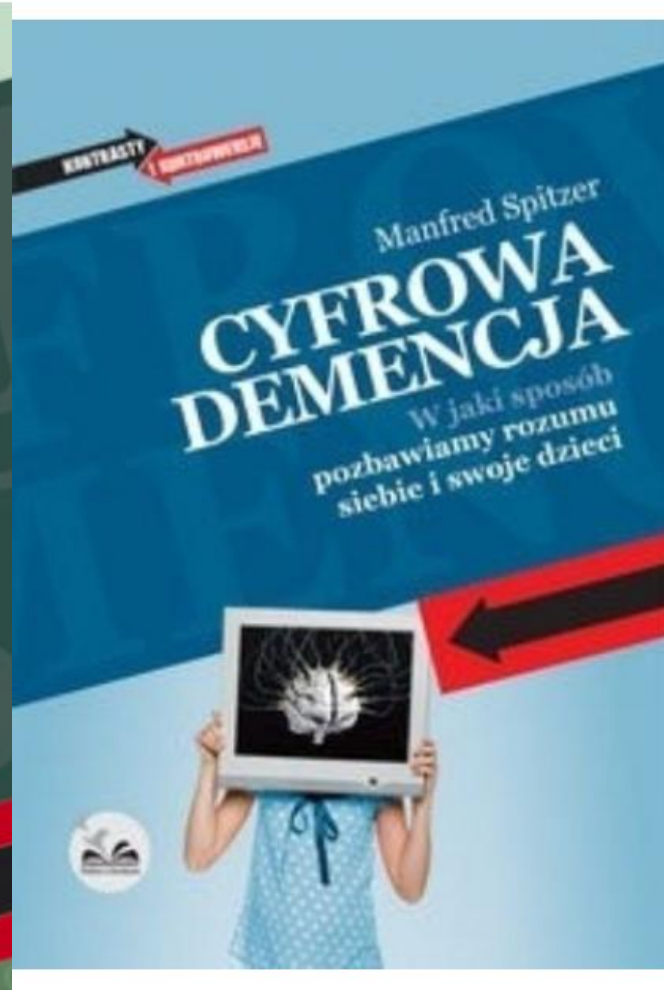
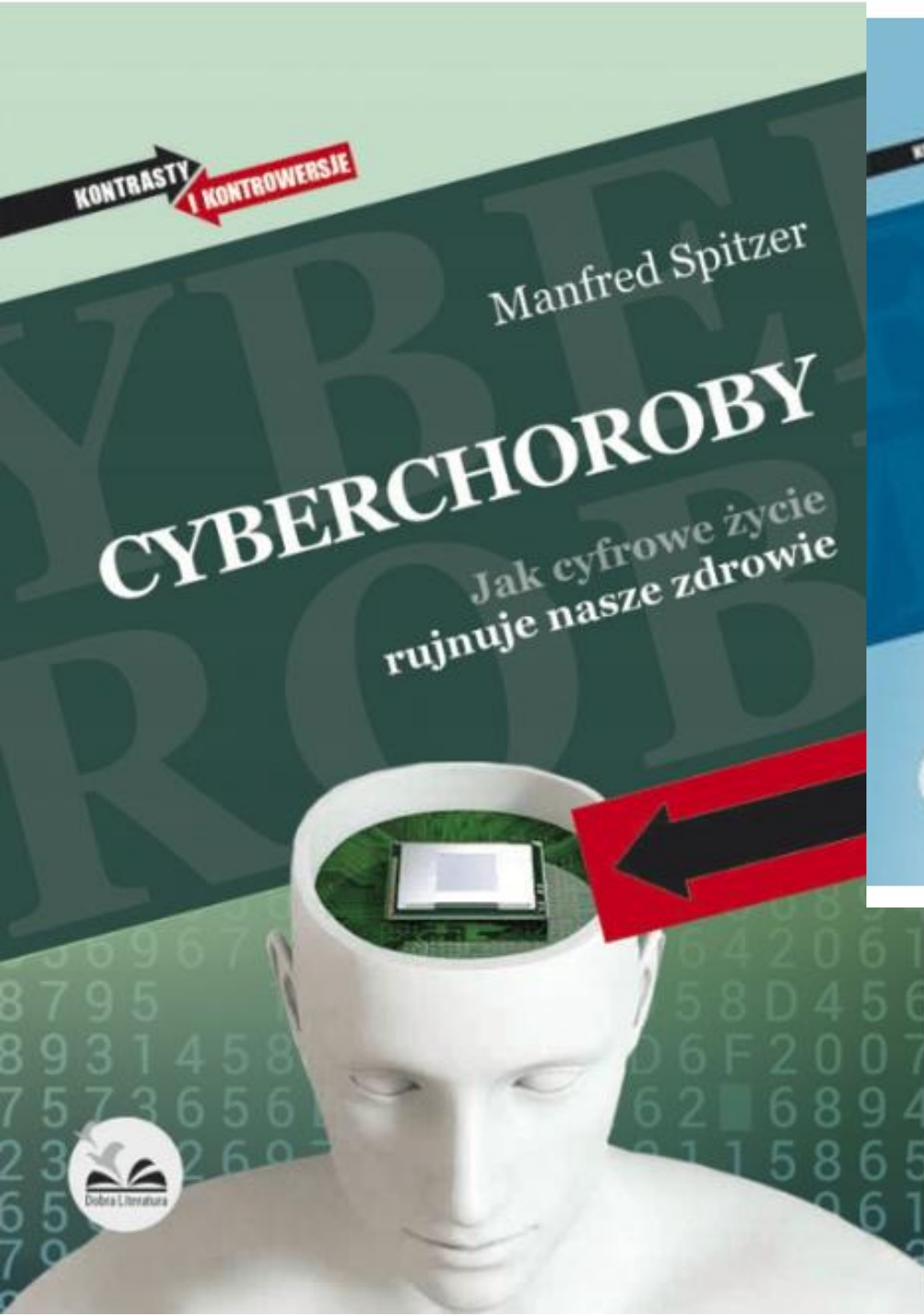
WYCHOWANIE PRZY EKRANIE

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO ŻYCIA W SIECI?



MAGDALENA BIGAJ





Niewolnicy

Jak
odnaleźć
równowagę
w epoce
obfitości

dopaminy

ANNA LEMBKE

DANIEL Z. LIEBERMAN • MICHAEL E. LONG

MÓZG CHCE WIĘCEJ



DOPAMINA

NATURALNY DOPALACZ

Feeria

KRISTIN LEER



ADHD

MÓZG ŁOWCY

I INNE SUPERMOCE

zak

CYFROWE SZALEŃSTWO

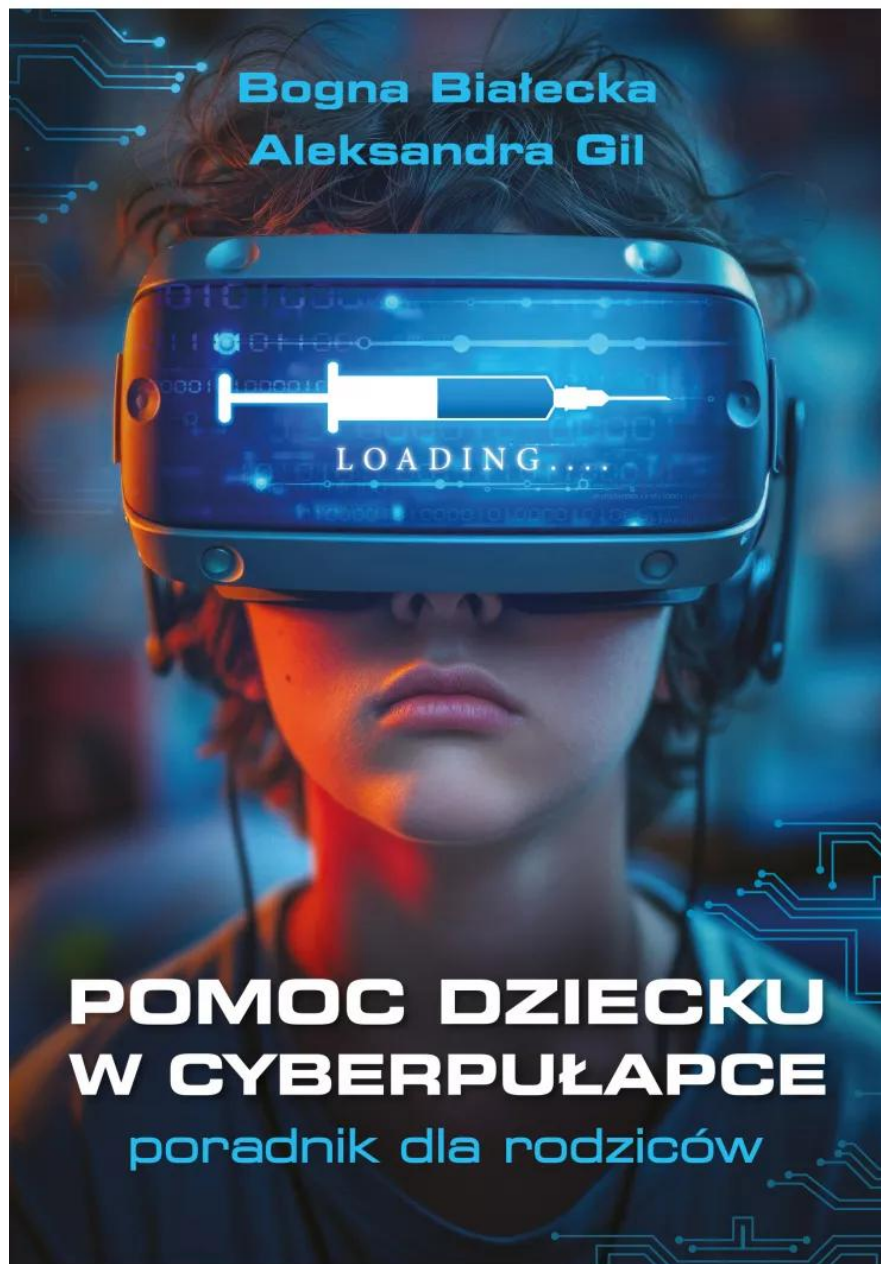


Jak MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE
napędzają
KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO
i jak odzyskać równowagę

NICHOLAS KARDARAS, Ph.D.

AUTOR *DZIECI EKRANU*

 CEDeWU



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
UKSW@OP.PL

Monika Przybysz



/monica.przybysz



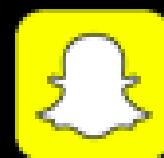
@monika_przybysz



monika_przybysz



Monika Marta Przybysz



intellectus