



Pokolenie
*„kruche jak płatki
śniegu”* -
wyzwania przed
którymi stajemy
w pracy z
adolescentami

Grażyna Kącka

O czym dzisiaj?



Czas

- Wzrost czasu korzystania z internetu przez nastolatki w dni powszednie. Obecnie jest to 5 godzin 36 minut (vs. 2020 – 4 godziny 50 minut).
- Aktywność nastolatków w dni wolne od zajęć szkolnych koncentruje się głównie na cyberprzestrzeni (średnio 6 godzin i 16 minut).
- Ponad połowa nastolatków (54,9%) często lub bardzo często w trakcie korzystania z internetu lub smartfona równocześnie wykonuje inne zadania albo czynności.





Przemoc

- Niemal połowa młodych ludzi spotyka się w internecie z sytuacjami kiedy 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%).
- Kiedy nastolatki doświadczają przemocy najczęściej nie reagują i nikomu o tym nie mówią. Bierność w sytuacjach doświadczania przemocy w sieci wzrasta w stosunku do poprzednich lat (2022 – 38,5% vs. 2020 – 32,4%).

Zagrożenia

- Wzrasta odsetek nastolatków, które decydują 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%).
- Co trzeci nastolatek (32,7%) twierdzi, że zdarzyło mu się otrzymać czyjeś nagie lub pół nagie zdjęcie.
- Ponad dwie trzecie młodych internautów (68,4%) twierdzi, że w internecie problemem jest mowa nienawiści. Zwiększa się wśród nastolatków poczucie, że osoby, które obrażają w internecie, są bezkarne (2022 – 51,3% vs. 2018 – 36%).



Kontrola rodzicielska



- 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.
- Wyraźnie najpopularniejszym serwisem z tej kategorii był Pornhub.com – ponad 1,3 mln użytkowników w grupie wiekowej 7 – 19 lat, odwiedzony przez ponad jedną czwartą osób z tej grupy.



Media społecznościowe

- Co czwarty nastolatek (25,8%) posiada od 5 do 8 kont na portalach i platformach społecznościowych, natomiast ponad jedna trzecia (36%) posiada więcej niż 8 takich kont.
- Średni dzienny czas korzystania z mediów społecznościowych wśród nastolatków to 4 godziny i 12 minut. 16,2% nastolatków, deklaruje, że nie jest w stanie wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę.

Poczucie wartości

- Czterech na dziesięciu nastolatków (43,7%) korzysta z portali społecznościowych, żeby poczuć się lepiej.
- Ponad 4 na 10 nastolatków (44,5%) przejawia niski poziom samooceny. Niższy 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%).





Samotność

- Ponad połowę nastolatków (53,9%) cechuje wysoki (10,6%) i powyżej przeciętnej (43,3%) poziom poczucia **osamotnienia** w mediach społecznościowych.
- **2139 zgłoszonych prób samobójczych** dzieci i młodzieży w 2023 roku, **149 skoczyło się śmiercią.**



kryzys psychiczny

- ✓ samotność
- ✓ skrajnie niska samoocena
- ✓ niskie poczucie sprawczości



W Polsce


- **52,4%** dzieci i młodzieży nie ma motywacji do działania.
- 28% nie ma chęci do życia.
- 1 na 3 badanych uczniów zgłasza problemy w nauce.
- Co trzeci młody człowiek czuje się samotny (37,5%).
- 1 na 3 badanych ma problemy ze snem.
- 32,5% nie akceptuje tego, jak wygląda.

- 180 tysięcy przebadanych rodzin



Zachowania ryzykowne

- 1 na 3 uczniów regularnie się odchudza.
- 16% uczniów okalecza swoje ciało.
- Co drugi dokonuje zakupów w grach (49,1%).
- 43,3% objada się lub głodzi.
- 34,2% uczniów przyznaje, że pomimo złego samopoczucia regularnie ćwiczy ponad siły.
- Co trzeci (39,4%) ogląda w sieci materiały prezentujące przemoc.
- Co piąty uczeń (20,7%) ogląda pornografię.



Kryzys psychiczny

- Co trzeci uczeń (29,3%) ma podejrzenie depresji.
- 41,9% badanych młodych ludzi przyznało, że w ich najbliższym otoczeniu ktoś mówił o samobójstwie, podjął próbę samobójczą lub odebrał sobie życie.
- 4 na 10 uczniów (39,2%) myślało o podjęciu próby samobójczej.
- Co 4 młoda osoba (25,9%) przyznaje, że mówiła o samobójstwie.
- Co 10 badany uczeń (8,8%) deklaruje, że podjął próbę samobójczą.
- 1 na 5 uczniów (20,1%) nie chce się żyć.
- **Prawie co piąty uczeń (18,6%) planował samobójstwo.**



Samooceana

- Niemal połowa (46%) młodych badanych to osoby o skrajnie niskiej samoocenie.
- 1 na 3 młode osoby (31,6%) nie lubi siebie.
- 1 na 3 uczniów ocenia się przez pryzmat swojego ciała.
- Co 4 uczeń (26,4%) uważa, że jest mniej wartościowy od innych ludzi.
- **1 na 10 uczniów (10,5%) czuje, że nie ma ani jednej osoby, która w pełni go akceptuje.**
- 1/3 (29,3%) uczniów regularnie postępuje wbrew sobie, aby być akceptowanym przez innych.
- Ponad połowa młodych (56,4%) niekiedy uważa, że jest do niczego.

Samotność

- 30,6% osób, które czują się zawsze samotne, cały czas robi różne rzeczy wbrew sobie, aby być bardziej akceptowanym przez innych.
- 41,5% osób, które czują się zawsze samotne, cały czas ukrywa niewygodne fakty na temat swojego życia.
- 28,2% osób, które czują się zawsze samotne, cały czas odchudza się.
- 12,1% osób, które czują się zawsze samotne, cały czas opowiada na swój temat nieprawdziwe historie.



Co robią młodzi?

- objadają się lub głodzą się (32,2% odpowiedzi „często”),
- sięgają po pornografię (19,6% odpowiedzi „często”),
- okaleczają swoje ciało (17,8% odpowiedzi „często”),
- palą papierosy (15,2% odpowiedzi „często”),
- wagarują (14,4% odpowiedzi „często”),
- spożywają napoje alkoholowe (13,4% odpowiedzi „często”),
- inicjują bójkę z innymi (12% odpowiedzi „często”),
- spożywają leki bez przepisu lekarza (10,9% odpowiedzi „często”),
- upijają się (10,5% odpowiedzi „często”),
- zażywają narkotyki (8,7% odpowiedzi „często”),
- wysyłają nagie zdjęcia komuś przez Internet (8% odpowiedzi „często”),
- dokonują kradzieży (8% odpowiedzi „często”),
- celowo niszczą cudzą własność (7,9% odpowiedzi „często”),
- przesyłają przez Internet nagie zdjęcia innych osób (7,6% odpowiedzi „często”)

Co zatem?



Potrzebny czas

- Na dystans
- Na rozmowę
- Na myślenie
- Na działanie
- Na zmianę



Otwarta głowa

- Ciekawość
- Bez schematów i generalizacji
- Autorefleksja
- Uczenie się



Kompetencje

Orientuj się człowieku



Zadbaj o siebie

Nie można dać czego się
nie ma

Samotność jest iluzją

Świat składa się z ludzi
inspirujących i
wyczerpujących – weryfikuj
swoje otoczenie



korzyści z biegania o 6 rano



1. nic gorszego już cię dziś nie spotka

Zadbaj o zdrowie

- Sen
 - Dieta
 - Ruch
 - Otoczenie
-
- 5 milionów dorosłych korzysta z farmakologii antydepresyjnej





Dziękuję!

Grażyna Kącka