



SZKOŁA PODSTAWOWA  
IM. KAWALERÓW  
ORDERU UŚMIECHU  
W DĄBRÓWCE

# Sen a media społecznościowe

# Warto pamiętać:



- Sen jest spoiwem trzymającym człowieka w całości;
- Wysoki poziom lęku u dziewczynek wynikać może z niewystarczającej ilości snu;
- W okresie dojrzewania dziewczynki śpią krócej niż chłopcy;
- Kiedy rozpoczyna się dojrzewanie, wszyscy nastolatki doznają opóźnienia fazy snu i dlatego chętniej siedzą w nocy do późna i dłużej śpią rano;
- Łatwo zwrócić uwagę na fakt, że mechanizm biologiczny wyjaśnia, dlaczego siedmioletnie dziecko budzi się wcześnie rano, a trzynastolatka z trudem się budzi;
- Dziewczeta wchodzą w okres dojrzewania średnio mniej więcej w wieku 12 lat, natomiast chłopcy w wieku 14 lat;

- ▶ Weźmy zatem pod uwagę fakt, że dziewczęta w klasach 7-8 często mają problem z zaśnięciem wcześniej niż o 22:00 czy 23:00



- ▶ Z reguły jest tak, że lekcje naszych dzieci rozpoczynają się wcześnie rano i w tym przypadku nie ma szansy na 9 godzin snu – czyli tyle, ile nastolatki potrzebują!



# Związek między deprivacją snu a lękiem

Jeśli śpimy wystarczająco długo, radzimy sobie z większością spraw życiowych.

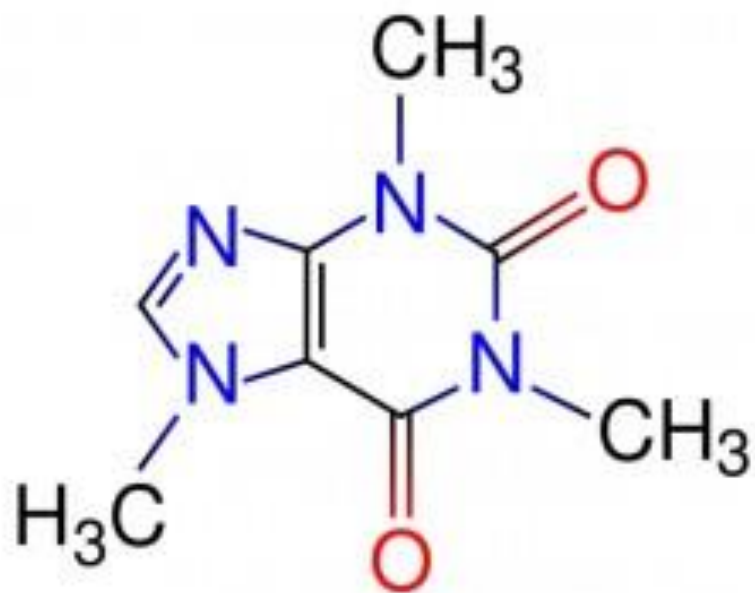
Natomiast kiedy brakuje nam snu, jesteśmy zmęczeni i wybuchowi.

Zdarzenie, które byłoby nieco uciążliwe dla wypoczętej nastolatki, jak np. zostawienie potrzebnego podręcznika w szkole, może wywołać prawdziwy napad paniki u przemęczonej dziewczyny.



## Błędne założenie nastolatków:

„Zamiast snu wystarczy trochę kofeiny i silnej woli”



# „Jak długo sypiasz?”

...takie pytanie zadają psycholodzy kliniczni pracujący z nastolatkami, którzy skarżą się na lęki...

# Sen a media społecznościowe...

Dziewczynki chodzą spać z różnych powodów. Wiele z nich ma dużo różnych zajęć po szkole i dopiero wieczorem może zacząć odrabiać lekcje.

Ale często również bywa tak, że nawet kiedy dziewczynka w końcu położy się do łóżka, nie jest w stanie zasnąć.

W takiej sytuacji **winne są** z reguły **media społecznościowe!**





# Sen a media społecznościowe...

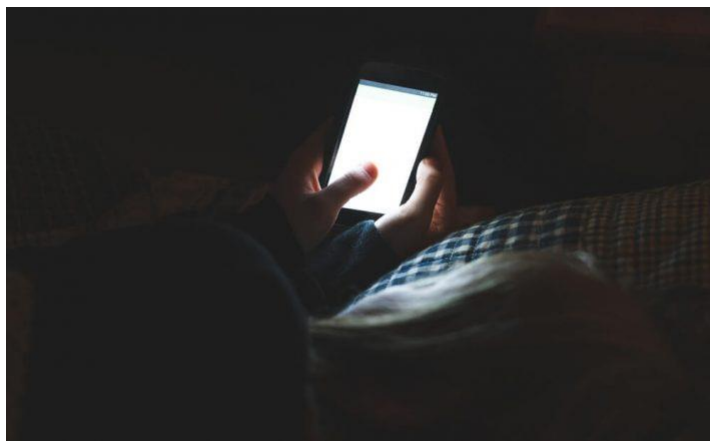
Aktywność towarzyska on-line na różne sposoby utrudnia zasypianie.

Światło emitowane przez podświetlane ekrany hamuje wydzielanie melatoniny, naturalnego hormonu snu, którego poziom wzrasta pod koniec dnia.

Z tego powodu niezwykle trudno jest zasnąć człowiekowi, który dopiero co używał urządzenia elektronicznego.

Warto zwrócić uwagę, że aktualne urządzenia typu smartfon, tablet zawierają funkcję dostosowującą oświetlenie do pory dnia, by zmniejszyć ograniczający wpływ na wydzielanie melatoniny.

Jednak światło to TYLKO jeden z problemów...



# Sen a media społecznościowe...



Jedną z dodatkowych przyczyn braku snu u nastolatków to treści, na jakie trafiają w mediach społecznościowych.

Problem szczególnie dotyka dziewcząt.

Po ciężkim dniu, nauce, nastolatki pod koniec wieczoru chcą się zrelaksować, kontaktując się ze znajomymi on-line.

Gorzej, gdy za pośrednictwem mediów społecznościowych dziewczynka dowiaduje się o bardzo ważnej kwestii, która omawiana jest na forum klasowej bądź szkolnej społeczności.

# Odprężenie jest potrzebne!

Wszyscy ludzie, a zwłaszcza nastolatki – w związku z opóźnioną fazą snu – muszą pielęgnować swoją zdolność do zapadania w sen i przesypiania całej nocy.

Oznacza to konieczność uświadomienia sobie, że zasypianie to raczej zbliżanie się do końca pochylni, a nie wciskanie przełącznika na zawołanie.

Żeby zapaść w sen, człowiek potrzebuje odprężenia:  
fizycznego jak i psychicznego.

# Znaleźć sposób na relaks...

Nasze dzieci powinny znaleźć sposób na relaks, który nie obejmuje używania mediów społecznościowych czy czytanie lub oglądanie seriali przez **co najmniej pół godziny** przed położeniem się do łóżka.

Obecność technologii w pokoju nastolatka, zwłaszcza w nocy, z reguły nie ma na niego dobrego wpływu.

Badania wskazują, że dziewczęta szczególnie są narażone na pobudkę w środku nocy z powodu wiadomości przychodzących od koleżanek.

# Korzyści...

Odrywając dziecko od mediów społecznościowych przed porą snu, zapewniamy mu podwójne korzyści!

Zmusi nasze dziecko to do przerwy od nieustannych, wyczerpujących kontaktów z rówieśnikami, a jednocześnie pomoże mu w wysypianiu się, co będzie chronić przed lękiem.

Sprawa dotyczy w szczególności dziewcząt.

## Korzyści...

Dostęp do telefonu w nocy zmniejsza z czasem zdolność nastolatków do zasypiania, co z kolei pogarsza zarówno ich samoocenę, jak i zdolność radzenia sobie z codziennymi problemami.

Należy podkreślić, że deprivacja snu prowadzi do osłabienia emocjonalnego i zwiększa prawdopodobieństwo, że nasze dziecko może być podenerwowane przez cały dzień.

# Media społecznościowe czyli wysoka cena porównań społecznych

Nastolatki mają to do siebie, że porównują się do innych.

W świecie wszechobecnych mediów społecznościowych, szczególnie dziewczęta próbują dorównać starannie przygotowanym wersjom swoich rówieśniczek i myślą o tym przez całą dobę.

Takie porównanie przynosi na ogół porażkę dla samej nastolatki, ponieważ zestawia wszystko, co wie o sobie – że jest skomplikowaną osobą daleką od ideału – z podrasowanymi, odpicowanymi i powierzchownymi postaciami jej rówieśniczek.

Media społecznościowe zostały zaprojektowane tak, że najbardziej liczy się w nich wygląd zewnętrzny!

...to jest pułapka dla nas samych.



# Media społecznościowe czyli wysoka cena porównań społecznych

Oglądanie w portalach społecznościowych zdjęć rówieśniczek, które wyglądają na szczęśliwsze, ładniejsze lub lepiej ustosunkowane,

**odbija się na samoocenie dziewczynek.**

Badania wykazują, że dla dziewcząt internetowe **porównania są źródłem większego cierpienia** niż dla chłopców, być może dlatego, że nasza kultura nauczyła je, że powinny traktować wygląd zewnętrzny jako priorytet.

# Media społecznościowe czyli wysoka cena porównań społecznych

Nie zawsze możemy uchronić córki przed naturalną skłonnością do porównywania się z innymi, ale możemy **nauczyć je dystansu do świata cyfrowego**, a dzięki temu **obniżyć poziom ich stresu**.

Dziewczynki naprawdę czują się lepiej, kiedy przypominamy im, że media społecznościowe to po prostu wielki salon meblowy, którego miarą jest wygląd zewnętrzny.

Warto zwrócić uwagę, że większość nastolatków a także dorosłych traktuje swoje posty jako **wybór „najlepszych momentów”**.

Robimy setki zdjęć, ale zamieszczamy tylko to jedno najlepsze. Świadomie tworzymy swoje profile internetowe, by zbierać lajki i komentarze, a nie żeby poinformować ludzi o tym, co się naprawdę u nas dzieje.

# Jak możemy pomóc?

Zamiast osądzać naszych nastolatków, powinniśmy ich wspierać czyli rozmawiać tak, by zmniejszyć ich stres związany z poczuciem niższości, którego doznają, oglądając wybór najlepszych momentów z życia swoich rówieśników i nerwowo starając stworzyć własny.

Nastolatki używają mediów społecznościowych do tworzenia opowieści o sobie samych. Warto zwrócić uwagę, że możemy pomóc naszym dzieciom spojrzeć na tę narrację jako krytyk literacki:

„Co myślisz o tym zdjęciu?”; „Gdzie je zrobiłaś/zrobiłeś?” „Dla kogo?”

...a potem możemy zacząć rozmowę w jakim celu zamieszczono owe zdjęcie.

Te pytania najprawdopodobniej nie sprawią, że twoje dziecko przestanie używać mediów społecznościowych, albo przestanie porównywać się z innymi.

**Cel jest prosty: chcemy przypomnieć naszym nastolatkom, że to, co widzą w sieci, nie przedstawia i nie może przedstawiać wspaniałej, pokręconej złożoności nastolatków, którzy tak samo jak my sami nie zdradzamy w Internecie całej historii o sobie!**

# Dziękuję za uwagę

- ▶ *Zawartość merytoryczna owej prezentacji została wykorzystana z bardzo interesującej publikacji aut. Lisy Demour pt. „Pod presją. Twarzą w twarz z epidemią stresu i lęku wśród dziewcząt”. Nie mniej jednak, zachęcam Państwa do lektury tej książki.*
- ▶ Paweł Pożarycki – pedagog szkolny



SZKOŁA PODSTAWOWA  
IM. KAWALERÓW  
ORDERU UŚMIECHU  
W DĄBRÓWCE