



REDAKTORZY NUMERU:

Kacper, Maciek, Szymon, Filip, Martyna, Zuzia Z., Maria

ZALETY SM

Nie spodziewaliśmy się, że podaliśmy tyle zalet mediów społecznościowych. Ku naszemu zaskoczeniu zajęły nam one aż dwie kolumny! Niektóre z nich są bardziej oczywiste, inne zaś wymagają dłuższej analizy.

Redakcja

Nasza polonistka twierdzi, że nie powinniśmy używać zaimka wszyscy w niektórych kontekstach. Dlatego zdanie: *Wszyscy uczniowie klas 7 i 8 nie wyobrażają sobie życia bez portali społecznościowych* zmieniam na: *Większość uczniów starszych klas podstawówki nie wyobraża sobie dnia bez social mediów.*



Martyna

NAJWAŻNIEJSZA RODZINKA

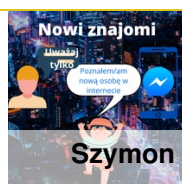
Nie widziałeś dawno babci, bo mieszka daleko. Ale jest nowoczesną babunią. Ma Instagrama. Możesz więc z nią pogadać, nie wychodząc z domu i co najważniejsze – zobaczyć. Moja koleżanka tak kontaktuje się ze swoim tatą, który założył drugą rodzinę i mieszka w Anglii. Mama nie pozwala jej na kontakty z ojcem. Więc korzysta w tajemnicy z Messengera kuzyna. Dzięki temu poznała też swojego brata.

TRENDY WZMACNIAJĄ

Na mediach społecznościowych można dowiedzieć się, co jest trendy, co jest modne, jak się ubierać, o czym rozmawiać. Owszem, zdarza się, że ktoś powtarza zdania z portalu społecznościowego, mówiąc, że sam to wymyślił. A jeśli ktoś nie ma konta na takim portalu, w towarzystwie czuje się nieswojo. Warto więc sięgnąć po pomoc, jeżeli nie ma się swojego zdania i nie wie, co na siebie włożyć na imprezę albo do szkoły.



Martyna



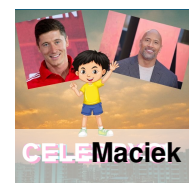
Szymon

NOWI ZNAJOMI

Dorośli przestrzegają nas przed nowymi znajomościami przez social media. Oczywiście takie kontakty najlepiej zaczynać, pisząc do znajomego, który w swoim gronie ma tego jeszcze nam nieznanego. Ja powiększyłam grono kolegów dzięki zapisaniu się do grupy czytających powieści fantasy. Nawet znam ich biblioteczkę. Takie portale są bardziej bezpieczne, bo pasjonaci czegoś szybko rozpoznają złe istoty.

BLIŻEJ CELEBRYTÓW

Aktorzy, sportowcy, muzycy i inni są idolami młodzieży. Niektórzy uczniowie nie wyobrażają sobie dnia bez wirtualnego spotkania ze swoją supergwiazdą. Podziwiają ją, poznają życie prywatne, wiedzą, gdzie jest i kiedy. Czują się jej znajomym. A jacy są dumni, gdy taki celebryta odpowie na ich post. To też zaleta social mediów. Przecież dorośli również żyją życiem gwiazd.



CELE Maciek

ZALETY SM



ROZWIJANIE TALENTÓW

Ostatnio w naszej szkole jest moda na kostkę Rubika. Okazało się, że Kuba – najlepszy, bo w konkursie był nie do pokonania, ten talent rozwinął dzięki portalowi, na którym fani dzielili się swymi umiejętnościami, ucząc innych. Oczywiście większość portali społecznościowych nastawionych jest na dodawanie zdjęć, ale wiemy, że one rzadko pokazują prawdziwą twarz. Najpopularniejszy w naszej szkole jest TikTok. W 8 klasie mamy ucznia, który w tygodniu wrzuca kilka swoich filmików i ma sporą grupę fanów.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Wśród uczniów są też osoby nieśmiałe, samotne, które nie potrafią odnaleźć się w klasie. Na przerwach siedzą same. Wyglądają, jakby się czegoś bały. I tu pomagają social media. Jedna z moich koleżanek na dwóch portalach społecznościowych jest bardzo aktywna. Ma dużo znajomych, z którymi koresponduje. Gdy czytałam jej wpisy, byłam zaskoczona. Jakby druga, inna dziewczyna. Po rozmowie ze mną, trochę się zawstydziła, ale zaczęła istnieć na lekcjach. Czyli, takie wirtualne relacje pomagają w podniesieniu swojego ja, w wierzeniu w siebie.



KOLEZANKI I KOLEDZY

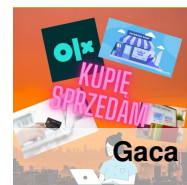
Oczywiście lepiej zobaczyć się, pogadać, pograć czy pooglądać coś na ulubionych social mediach wspólnie. Ale, gdy nie ma możliwości. Najczęściej rzadko spotykamy się ze znajomymi w czasie wakacji. A przecież na social media można pochwalić się super hotelem w Turcji i nagrać filmik z wycieczki na egipską pustynię. Można też umówić się na spotkanie, na przykład do kina. I namówić tych, którzy nie do końca są zdecydowani. W grupie siła perswazji.

Kolega nawiązał też kontakt z koleżanką z przedszkola, która wyjechała z Polski do Hiszpanii. I to oczywiście dzięki portalom społecznościowych odnaleźli się po latach.



KUPIĘ SPRZEDAM

Również na portalach społecznościowych są oferty kupna i sprzedaży. Korzystanie z nich jest okay, bo rodzice nie muszą tracić czasu, by pójść z nami do sklepu. I chętnie to robią. Poza tym, jeśli ktoś coś oferuje, są komentarze, które pomagają wybrać odpowiednią rzecz. I niech nikt nie mówi, że ich nie czyta. Ostatecznie reklama jest bardzo ważna.



W DWÓCH ŚWIATACH



Często pedagog szkolny boryka się z problemami młodych ludzi. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele młodzieży jest uzależnionych od social mediów. Jak pomagać? O tym wywiad z panią pedagog.

Redakcja

Rozmowa z panią **Aleksandrą Kołodziejak** – pedagogiem szkolnym

CZAS REALNY KONTRA SOCIAL MEDIA

Wielu uczniów nie wyobraża sobie życia bez mediów społecznościowych. Z jakimi opiniami na ich temat spotyka się Pani w czasie rozmów z uczniami?

Social media to nic innego jak sposób szybkiego porozumiewania się, przekazywania i wymiany informacji, czyli dokładnie to co robimy każdego dnia. Dzisiejsza młodzież nie wyobraża sobie bez nich życia. W piramidzie potrzeb zapewne umieściliby je zaraz po potrzebach fizjologicznych.

Ostatnie lata, czas pandemii i izolacji, zdecydowanie przyczyniły się do tego, że życie towarzyskie w realnym życiu dla niektórych przestało istnieć zupełnie. Zamiast spotkań face to face mamy Facebooka, zamiast wspólnych zabaw na boisku - filmiki na Tik Toku.

To, czego dowiedziałam się w czasie rozmów z uczniami, uświadomiło mi, że żadna siła nie jest w stanie przekonać ich do tego, że czas spędzony w SM to czas stracony. „Nie masz konta na Instagramie - nie istniejesz” - usłyszałam od jednego z uczniów klasy VII. Próby odłączenia ich od SM to jak odcięcie dopływu tlenu. To pokazuje nam, jak ważne są nie tyle próby odłączenia czy ograniczenia dzieciakom korzystania z SM, a nauka bezpiecznego korzystania z Internetu, w tym mediów społecznościowych. Musimy także pomóc im rozwijać alternatywne formy spędzania czasu, uczyć organizacji czasu wolnego i zachęcić do budowania zdrowych relacji w świecie realnym.

Ale przecież social media pomagają w komunikacji interpersonalnej. Co więc powinniśmy wiedzieć, zanim odpiszemy potencjalnemu koledze?

- Już od najmłodszych lat zarówno nauczyciele jak i rodzice powinni zadbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie. W naszej szkole w ramach, np. Dni Bezpiecznego Internetu dzieciaki uczą się zasad postępowania w przypadku korzystania z Internetu w tym SM. Podstawowe i uniwersalne zasady, których uczymy to:
- Ochrona prywatności - uczulamy uczniów, by nie podawali swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.
 - Zaznaczamy, by nie ufać osobom poznanym w sieci. Jeśli uczeń planuje spotkanie, powinien poinformować o nim osobę dorosłą.
 - Jeżeli instynktownie czujemy, że coś jest nie tak, ktoś zbyt nachalnie nalega na spotkanie, prosi o dyskrecję, proponuje na miejsce spotkania ustronną okolicę, powinna nam się zapalić czerwona lampka.
 - Przypominamy o zasadach szacunku w sieci. Anonimowy nie znaczy bezkarny. Komentowanie czyichś zdjęć, postów czy filmików w sposób obraźliwy czy wulgarny może skończyć się sprawą na policji.
 - Jak we wszystkich działaniach prosimy o umiar, bo o przesadę, a co za tym idzie uzależnienie od Internetu (sieciorholizm), uzależnienie od telefonu, zwane fonoholizmem nie trudno.

ciąg dalszy: str.5

W DWÓCH ŚWIATACH

Przypomniała Pani o szacunku w sieci. Czy uczniowie przychodzą z prośbą o pomoc, gdy ktoś ich obraża w mediach społecznościowych? Co Pani może wówczas zrobić?

Problemy z obrażaniem, wyzwiskami, szantażem czy publikowaniem zdjęć innych osób na zamkniętych grupach lub na publicznych portalach stały się niestety codziennością. Takim zachowaniom sprzyja poczucie anonimowości i siły w grupie.

Z mojego doświadczenia wynika, że część z tych rzeczy uczniowie robią, nie mając kompletnie świadomości, że popełniają przestępstwo. Zarówno rozmowy indywidualne, zajęcia, które prowadzę, prelekcje, na które zapraszamy funkcjonariuszy policji otwierają im oczy i uświadamiają po pierwsze, że sprawca nie jest bezkarny, po drugie, że „ofiara” ma swoje prawa. Policjanci są w stanie bardzo szybko ustalić autorów wpisów znieważających innych, czy takich, które noszą znamiona groźby.

Z jakich więc portali SM powinni korzystać uczniowie klas VII-VIII, by nie być w grupie osób narażonych na obrażanie?

Wracamy tu ponownie do problemu, co myślą i czego życzyliby sobie dorośli, a jakie są oczekiwania i potrzeby dzieci. Na pytanie, z jakich SM powinni korzystać uczniowie szkoły podstawowej odpowiem - żadnych.

Doskonale zdaję sobie sprawę, że z takimi ambicjami będę traktowana jak oderwana od rzeczywistości kosmitka. Nierzadko spotykam się ze zjawiskiem, że 8 latek ma konto na fejsie. Przypominam w tym miejscu, że wiele portali zastrzega sobie, że konto mogą posiadać osoby od 13 roku życia. Przyzwolenie rodziców na posiadanie konta jest jawnym oszustwem. Nie przekonują mnie argumenty, że „jestem w gronie znajomych mojego dziecka, kontroluję kogo zaprasza” itd. Naiwność i lekceważenie problemu przez rodziców przeraża mnie. Treści wyświetlane w SM nie są w żaden sposób filtrowane. Uczniowie bezmyślnie klikają, udostępniają i lajkują filmiki, a wyszukiwarka podpowiada kolejne o podobnej tematyce.

W swojej pracy spotykam uczniów, którzy przejawiają stany lękowe i depresyjne. Znaczny odsetek problemów związanych ze zdrowiem psychicznym zaczął się od zdarzenia z zakresu cyberprzemocy: wulgarnych komentarzy pod zdjęciem w sieci, dwuznacznych propozycji o charakterze erotycznym, szantażu, bo ktoś zagroził publikacją kompromitującego zdjęcia. To bardzo realne i częste problemy.

Te depresje i stany lękowe spowodowane są również zbyt długim czasem przebywania nas, młodych ludzi na portalach społecznościowych. Przed czym przestrzegłaby Pani uczniów, którzy kilka godzin dziennie korzystają z mediów społecznościowych?

To bardzo trudne zadanie. Jeśli rodzice nie odrywają nosa od telefonu i dokumentują swoje życie na Instagramie, nie możemy oczekiwać, że dzieci nauczą się same szukać alternatywy dla takiego sposobu spędzania wolnego czasu.

Nie neguję tego, że ktoś dzieli się ze światem wielką radością z okazji narodzin dziecka, jego pierwszych medal w judo czy pomyślnie zdanej matury. Musimy jednak pamiętać, jak uzależniające jest gapienie się w ekran i liczenie laików. Czujemy się zobowiązani i nie wypada nie skomentować choćby kciukiem zdjęcia kolegi i ani się obejrzymy, kiedy ekran pochłonie nas bez reszty, a minuty zmieniają się w godziny wprost proporcjonalnie do liczby nowych znajomych.

Moim zadaniem jest pokazanie uczniom, co tracimy i jak wiele nas omija, kiedy jedynym zajęciem staje się dla nas obserwowanie życia innych. Proponuję im, by każdy dzień swojego życia traktowali jak jedyny i ostatni. I o dziwo, okazuje się, że nie chcieliby spędzić go w necie, ale z rodziną i przyjaciółmi.

Bardzo dziękuję za rozmowę. Myślę, że jeśli uczniowie naszej szkoły słuchaliby Pani, cyberprzemocy płynącej z mediów społecznościowych byłoby na pewno dużo mniej.

rozmawiał: Kacper Kuna

SYNDROM SM

Choroba jest nam wszystkim powszechnie znana. Według Wikipedii jest to odstępstwo od pełnego zdrowia organizmu. Występuje zarówno w postaci fizycznej jak i psychicznej, najczęściej niosąc za sobą negatywne konsekwencje.

CHOROBA XXI WIEKU

Choroba mnie kojarzy mi się z czymś złym, co nie jest dobre dla mojego samopoczucia i zdrowia fizycznego. Najczęściej wywoływana przez wirusy (lub bakterie). W dzisiejszych czasach takim *wirusami*, zarażającym mózgi młodych ludzi, są wszystkie odmiany social mediów



Ową chorobę każdy przechodzi inaczej, jednak coraz częściej dorośli również zarażają się *Syndromem SM* – czyli, jak najprościej wytłumaczyć, nagminnym sięganiem do mediów społecznościowych.

SYNDROM SM

Syndrom SM charakteryzuje się tym, że roznosi się każdą z powszechnych dróg – począwszy od kropelkowej (rozmowy), poprzez kontakt pośredni (podając sobie smartfon z social mediami z ręki do ręki), a skończywszy na samowładnym zarażeniu (mózg zakażonego pracuje wtedy na dużych obrotach; narażony jest na choroby i pytania: *A czemu nie spróbować*; zmusza organizm do wykonania polecenia).

Wirusy nie mają granic wieku – na tę chorobę może zapaść każdy. Istnieje mały odsetek populacji, którzy jeszcze nie zostali zakażeni – głównie jest to ludność Amazonki, która żyje bez korzystania z urządzeń elektrycznych. Syndrom SM jest też o tyle lepszy od innych chorób, że część z zakażonych jest w stanie nad nim zapanować. Kiedy wirus rozprzestrzenia się po ich mózgu, takowi twardziele mówią stanowcze *nie!* i odkładają social media na bok. W tej, jakże nierównej walce, pomagają również troskliwi rodzice, którzy uniemożliwiają użytkowanie wielu mediów społecznościowych swoim pociechom.

Syndrom SM ma wiele odmian, które bardzo chętnie współżyją w mózgu chorego. Przykładowymi są m.in. Facebook, YouTube, Instagram, Pinterest, Discord czy też, jeden z najpopularniejszych wśród dzisiejszej młodzieży wirusów, TikTok. Chociaż się różnią, większość ma podobny cel: skupić uwagę zarażonych na sobie.

UZALEŻNIENI SM

Niekiedy jednak jeden z wirusów social mediów tak zakaził mózg, że mówimy o uzależnieniach. Sposoby leczenia należy dobierać indywidualnie, w dopasowanych do nawyków człowieka dawkach. Jedno jest pewne – im wcześniej rozpoczniemy terapię, tym wcześniej zminimalizujemy możliwość uzależnienia. Nigdy nie mamy jednak pewności, że wyzdrowiejemy w 100%. Syndrom SM zawsze z chęcią wraca lub wchodzi w stan uśpienia, aby po pewnym czasie obudzić się i po raz kolejny siać spustoszenie w naszym organizmie.

PRZYJAZNY WIRUS

Wszystkie odmiany mediów społecznościowych są jednak wirusami, z którymi wiele osób się zaprzyjaźnia. Wykorzystują je w różnych celach, takich jak rozrywka, nauka czy kontakt z przyjaciółmi. Człowiek zarażony wykorzystuje swojego wirusa w pozytywny sposób. Czy właśnie to nie czyni Syndromu SM czymś dobrym?

Martyna Szczerba