

OUT OF THE NET

2020-1-PL01-KA201-082223

Wskazówki dla rodziców dotyczące zjawiska wycofania społecznego i hikikomori u dzieci i młodzieży

Rezultat Intelaktualny nr 6



Polo Europeo
della Conoscenza



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji."



SPIS TREŚCI

Wstęp.....	3
Wycofanie społeczne u dzieci i młodzieży.....	7
Co mogą zrobić rodzice?.....	10
Niektóre sugestie dotyczące unikania ryzyka wycofania społecznego.....	13
Wnioski.....	16

Wstęp

Dorastanie: nowe zadania, nowe wyzwania

Nasze dzieci i młodzież żyją obecnie w świecie, w którym zachodzą bardzo szybkie zmiany i w którym muszą sprostać wielu wyzwaniom społecznym, ekonomicznym i kulturowym. Okresy przed dojrzewaniem i dorastania są kluczowymi okresami życia, a ich interakcja z konkretnymi wydarzeniami historycznymi (np. pandemią COVID-19) może wpłynąć na ich zdolność do sprostania wyzwaniom, które są typowe dla tych faz życia.

Każdy etap rozwojowy życia charakteryzuje się pewnymi specyficznymi wyzwaniami, które są uwarunkowane kulturowo i psychologicznie przez wiele różnych czynników i które mają fundamentalne znaczenie dla jednostki w jej pozytywnym rozwoju psychofizjologicznym, aby stała się pozytywnym dorosłym członkiem społeczności. Koncepcja *zadań rozwojowych* została wprowadzona przez Havighursta (1953, 1972) i stanowi pomost między jednostką a społeczeństwem, między osobistymi potrzebami a tym, czego społeczeństwo wymaga od każdej osoby. Jej głównym celem nie jest homogenizacja ludzi do jednego modelu społecznego, ale promowanie prawdziwego procesu integracyjnego w społeczeństwie, gdzie każda osoba może wyrazić swój potencjał i w ten sposób przyczynić się do osobistego i zbiorowego dobrobytu.

Stawianie czoła konkretnym zadaniom ma fundamentalne znaczenie dla pomocy dzieciom i nastolatkom w odkrywaniu ich zdolności i umiejętności, w zrozumieniu ich mocnych stron i doskonaleniu słabych, w stawianiu się aktywnymi obywatelami w społeczeństwie, w którym żyją. Według Havighursta (1953, 1972)¹, główne zadania rozwojowe preadolescentów i adolescentów dotyczą trzech głównych wymiarów: społecznego, osobistego i psychofizjologicznego.

1 Havighurst, R. I. (1953). *Rozwój człowieka i edukacja*. New York: McKay.

Havighurst, R. I. (1972). *Developmental tasks and education* 3d ed. New York: McKay



Out of the Net

Project number 2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Spółeczny wymiar życia

- Tworzenie i utrzymywanie pozytywnych, bezpośrednich relacji z rówieśnikami;
- Rozwijanie bardziej dojrzałej i niezależnej relacji z rodzicami;
- Kształtowanie postawy odpowiedzialnego obywatela w społeczeństwie
- Wybór i przygotowanie do kariery zawodowej

Osobisty wymiar życia

- Rozwijanie osobistej i niepowtarzalnej tożsamości;
- Rozwijanie i/lub akceptowanie zestawu wartości i poczucia moralnego;
- Uniezależnienie się emocjonalne od dorosłych (rodziców, wychowawców itp.)

Dobre samopoczucie psychofizjologiczne

- Poznanie i akceptacja własnych, osobistych cech fizycznych.
- Efektywne wykorzystanie organizmu;
- Dbanie o własne zdrowie psychofizjologiczne

Tabela 1. Zestawienie głównych zadań rozwojowych według Havighursta (1953, 1972)

To właśnie w latach dzieciństwa i dorastania młodzi ludzie powinni rozwijać swoją tożsamość, uwzględniając również główne role, których przyjęcia wymaga od nich społeczeństwo². Jeśli indywidualny wysiłek ma fundamentalne znaczenie dla znalezienia rozwiązań adaptacyjnych w celu sprostania wyzwaniom, które charakteryzują życie społeczne i edukacyjne dzieci, wydarzenia ze świata zewnętrznego mogą ułatwić lub utrudnić ten proces. Świat zmienia się szybko, a krytyczne wydarzenia zmuszają każdą osobę do rozwinięcia szczególnej elastyczności i pewności siebie, aby nie dać się przytłoczyć przez zewnętrzne problemy. Na przykład raporty OECD (2020)³ podkreślają, że młodzi ludzie szczególnie odczuli ograniczenia spowodowane pandemią COVID-19. Dokładniej mówiąc, zaprzestanie wychodzenia z domu i uczęszczania do szkoły, brak możliwości interakcji społecznych twarzą w twarz oraz masowe wykorzystanie

2 Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). Cykl życia zakończony (wersja rozszerzona). WW Norton & Company.

3 OECD (2020). Youth and COVID-19. Response, Recovery, and Resilience. OECD, https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=134_134356-ud5kox3g26&title=Youth-and-COVID-19-Response-Recovery-and-Resilience

narzędzi cyfrowych w edukacji, pracy i interakcjach społecznych może sprzyjać stanowi wycofania społecznego. Stan ten prowadzi do ryzyka rozwoju sytuacji krytycznych, w których zdrowie i samopoczucie młodych ludzi może być zagrożone. Konieczne staje się, aby rodzice i krewni zwracali szczególną uwagę na swoje dzieci, aby działać na rzecz zapobiegania ryzyku wycofania społecznego.

Wycofanie społeczne u dzieci i młodzieży

Są takie okresy w życiu dzieci i młodzieży, w których wydają się oni wykazywać zmniejszone zainteresowanie utrzymywaniem relacji społecznych. Mogą przestać wychodzić z przyjaciółmi, większość wolnego czasu spędzać w swoim pokoju, mogą nawet przestać chodzić do szkoły. Również relacje z rodziną mogą ulec zmianie, dziecko może stać się bardziej agresywne, mniej komunikatywne, ograniczając swoje interakcje z rodzicami do zaspokojenia podstawowych potrzeb (jedzenie, pieniądze itp.). Jeśli te okresy są ograniczone w czasie, można je włączyć do normalnego procesu rozwoju osobistego, w którym dzieci muszą stawić czoła także specyficznym wyzwaniom i mogą potrzebować przerwy na ponowne przepracowanie i nadanie znaczenia poszczególnym doświadczeniom i wydarzeniom.

Co jednak, jeśli ten okres trwa dłużej niż kilka tygodni czy miesięcy? W takim przypadku dziecko lub nastolatek może znaleźć się w stanie wycofania społecznego. Wycofanie społeczne to specyficzny stan, w którym osoba decyduje się dobrowolnie wycofać z interakcji społecznych z rówieśnikami. Jest to sytuacja odmienna od tej, w której dziecko jest izolowane przez swoich rówieśników (Rubin & Chronis-Tuscano, 2021⁴). W wycofaniu społecznym osoba decyduje się na zaprzestanie bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi lub ograniczenie ich do takich, które są niezbędne. W niektórych przypadkach interakcje interpersonalne mogą być zarządzane za pośrednictwem urządzeń technologicznych i sieci, w sieciach społecznościowych, na forach internetowych, czatach itp.

Jeśli rodzice zauważą pewne zmiany w zachowaniach dziecka, mogą zwrócić uwagę na pewne specyficzne postawy, które mogą świadczyć o tym, że nastolatek znajduje się w stanie wycofania społecznego.

W tej sytuacji ważne jest, aby spróbować uchwycić wskaźniki dyskomfortu ze strony dzieci, takie jak odmowa pójścia do szkoły lub wykonania pracy, drastyczne ograniczenie interakcji społecznych, często drażliwy lub melancholijny nastrój, nadmierne korzystanie z narzędzi

4 Rubin, K. H., & Chronis-Tuscano, A. (2021). Perspektywy dotyczące wycofania społecznego w dzieciństwie: Past, present, and prospects. *Child Development Perspectives*, 15(3), 160-167.

technologicznych itp. Rodzice mogą wspierać swoje dzieci w tej kluczowej fazie, okazując im zrozumienie i zachęcając do krytycznej refleksji nad obecną sytuacją.

Najczęstszymi wskaźnikami wycofania społecznego są (Saito, 1998)⁵ :

- Rezygnacja ze szkoły lub wykonywania pracy
- Ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie interakcji społecznych twarzą w twarz (zastąpionych interakcjami online);
- Spędzanie dużej ilości czasu w swoim pokoju;
- Bezsennność i przestawienie trybu nocnego w dzienny;
- Nadmierne korzystanie z urządzeń technologicznych (PC, tablet, smartfon) oraz z sieci;
- Zaburzenia odżywiania i odmawianie spożywania posiłków z rodziną;
- Uczucie smutku i/lub wybuchy wściekłości;
- Powrót do niedojrzałych lub dziecięcych zachowań, (dziecko wydaje się powracać do zachowań i postaw typowych dla osób młodszych od niego).

Jeśli powyższe zachowania sugerują podjęcie interwencji polegającej na udaniu się do specjalisty zdrowia psychicznego lub psychoterapeuty, na pierwszym etapie, kiedy pojawiły się pierwsze zmiany w zachowaniu dziecka, cały czas możliwa jest jeszcze interwencja rodziców zmierzająca do zapobiegnięcia lub zmniejszenia wycofania społecznego. Rodzice powinni wspierać swoje dzieci w rozwijaniu społecznych umiejętności emocjonalnych, wyrażaniu emocji, pomagać im w nauce tolerowania frustracji lub w zrozumieniu, skąd bierze się frustracja (Segrin & Flora, 2019)⁶ . Więż rodzinna jest jednym z najistotniejszych czynników zapobiegających ryzyku izolacji w okresie dorastania (Hall-Lande et al., 2007)⁷. Oznacza to, że odczuwanie więzi emocjonalnej z pozostałymi członkami rodziny oraz troskliwe i wspierające środowisko w domu może zapobiegać wycofywaniu się dzieci ze społecznego wymiaru życia i powodowaniu negatywnych konsekwencji, które wynikają z tej sytuacji (smutek, problemy z samooceną i wiarą w siebie, brak zainteresowania codziennymi czynnościami itp.) Rodzina nie jest jedynym kontekstem społecznym, który może

5 Saito, T. (1998). Hikikomori. Dorastanie bez końca.

6 Segrin, C., & Flora, J. (2019). Wspieranie inteligencji społecznej i emocjonalnej: Jakie są najlepsze aktualne strategie w rodzicielstwie? *Social and Personality Psychology Compass*, 13(3), e12439.

7 Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166).

wpływać na skłonność dzieci do wycofywania się z interakcji społecznych. Grupa rówieśników ma duże znaczenie, zwłaszcza w okresie dojrzewania: posiadanie kilku bliskich przyjaciół, poczucie bycia aktywną częścią grupy, poczucie akceptacji przez osoby w tym samym wieku może być czynnikiem ochronnym w zapobieganiu stanowi wycofania społecznego. Z drugiej strony, sytuacje takie jak zastraszanie, częste kłótnie i problemy z rówieśnikami lub trudności z włączeniem do grupy mogą być uznane za czynniki ryzyka ograniczające uczestnictwo w działaniach i interakcjach społecznych.

Z tych wszystkich powodów rodzice i krewni powinni wzmocnić swoją komunikację z dziećmi, nie tylko będąc otwartymi na słuchanie ich i ich potrzeb, ale także proponując pewne działania zachęcające je do zaangażowania się w pozytywne interakcje społeczne, w których mogą postrzegać siebie jako kompetentnych i wspieranych przez rodzinę i grupę rówieśników.

Co mogą zrobić rodzice?

W trakcie rozwoju dzieci rodzice mogą przyjąć kilka strategii pomagających im w rozwijaniu najbardziej efektywnych umiejętności pozwalających na pomyślną realizację zadań rozwojowych (Havighurst, 1953, 1972).

Wymiar życia	Zadania rozwojowe	Rola rodziców
Społeczny wymiar życia	<ul style="list-style-type: none"> - Tworzenie i utrzymywanie pozytywnych, bezpośrednich relacji z rówieśnikami. - Zapoznanie się i nauka poszanowania środowiska naturalnego, które nas otacza. - Rozwijanie bardziej dojrzałej i niezależnej relacji z rodzicami. - Kształtowanie postawy odpowiedzialnego obywatela w społeczeństwie. - Wybór i przygotowanie do kariery zawodowej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Angażowanie dzieci w działania i sytuacje, które obejmują interakcje między dziećmi (place zabaw, sporty zespołowe itp.). - Zaproponowanie dzieciom zajęć na świeżym powietrzu, które implikują bezpośredni kontakt z naturą. - Zachęcanie dzieci do samodzielności w realizacji codziennych czynności. - Zaufanie udzielane dzieciom w samodzielnym wykonywaniu prostych czynności (pójście do szkoły, zrobienie zakupów itp.). - Pokazywanie wzorów zachowywać jako odpowiedzialny obywatel (np. czekanie na zielone światło przy przechodzeniu przez ulicę, recykling odpadów, empatia wobec osób potrzebujących itp.) - Pomaganie dzieciom w poznawaniu różnych zajęć i angażowaniu się w różne doświadczenia, zachęcanie do wyrażania swoich zainteresowań, aby pomóc im w rozwijaniu realistycznych celów i planów na przyszłość.

Osobisty wymiar życia	<ul style="list-style-type: none"> - Rozwijanie osobistej i niepowtarzalnej tożsamości. - Rozwijanie i/lub akceptowanie zestawu wartości i poczucia moralnego. - Stawianie się emocjonalnie niezależnym od dorosłych (rodziców, wychowawców itp.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Szanowanie opinii i wartości innych dzieci (nawet jeśli różnią się od ich własnych). - Pomoc dzieciom w rozpoznawaniu emocji i tego, jak mogą one wpływać na ich samopoczucie. - Pełnienie roli wzorca, okazywanie szacunku każdej osobie, niezależnie od relacji z nią. - Angażowanie się w życie dzieci, nie wnikając w ich intymny wymiar (np. nie czytanie ich osobistego dziennika, nie podsłuchiwanie ich rozmów telefonicznych, ...) - Wyrabianie u dzieci poczucia, że są rozumiane i akceptowane, nawet jeśli popełnią błąd lub gdy poniosą porażkę. - W przypadku niepowodzeń dzieci nie formułowanie ostrej krytyki, ale wykazanie cierpliwości do poprawiania ich i skupienie się na tym, czego mogą się nauczyć z tego doświadczenia na przyszłość.
Dobre samopoczucie psychofizjologiczne	<ul style="list-style-type: none"> - Poznanie i akceptacja własnych, osobistych cech fizycznych. - Efektywne wykorzystanie organizmu. - Dbanie o własne zdrowie psychofizjologiczne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Akceptacja wyborów dzieci w zakresie wyglądu fizycznego. - Okazywanie akceptacji i szacunku dla wyglądu swojego ciała. - Wspieranie dzieci w zrozumieniu, że wygląd fizyczny to nie wszystko (są inne ważne aspekty życia.....). - Pomoc dzieciom w przyjęciu właściwego sposobu odżywiania i zdrowego stosunku do jedzenia. - Wspieranie dzieci w uprawianiu sportu, zgodnie z ich zainteresowaniami. - Oferowanie dzieciom informacji

		<p>dotyczących dbania o siebie (fizycznie i psychicznie).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomoc dzieciom w rozpoznaniu wagi dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego.
Związek z technologią	<ul style="list-style-type: none"> - Rozwijanie adaptacyjnego wykorzystania narzędzi technologicznych; - Nauczenie się postrzegania Internetu jako środka wspomagającego komunikację (a nie zastępującego relacje twarzą w twarz); - Bycie świadomym potencjalnych zagrożeń związanych z Internetem 	<ul style="list-style-type: none"> - Przekazanie dzieciom zasad dotyczących zarządzania czasem, który spędzają korzystając z urządzeń technologicznych (smartfon, telewizor, pc, itp.). - Towarzyszenie dzieciom w ich pierwszych interakcjach z Internetem. - Dostarczenie dzieciom informacji o możliwych zagrożeniach, jakie mogą je spotkać w sieci (cyberprzemoc, złodziejstwo danych osobowych i wrażliwych, treści nieodpowiednie dla nieletnich). - Obecność przy omawianiu z dziećmi wszelkich możliwych dziwnych/niebezpiecznych sytuacji, które mogą napotkać w sieci. - Zaproponowanie dzieciom zajęć na świeżym powietrzu, aby zrównoważyć czas, który spędzają w pomieszczeniach online.

Rodzice, dziadkowie, rodzeństwo i krewni mogą pomóc dzieciom w rozwoju nie tylko oferując im informacje i wsparcie, ale także działając jako przykłady, jako wzorcowe dla dzieci postacie dorosłych.

Niektóre sugestie dotyczące unikania ryzyka wycofania społecznego

W obecnych czasach rodziny mają często bardzo mało czasu na wspólne angażowanie się w działania społeczne. Jednak, mimo że czas ten jest ograniczony, istotne jest, aby rodzice wykorzystali go na zaproponowanie dzieciom działań, w których mogą one wchodzić w interakcje z dorosłymi i rówieśnikami oraz mieć możliwość wzmocnienia swoich zdolności, budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie. Rodzice mogą wzmacniać niektóre istotne wymiary życia dzieci, takie jak:

1. Poprawa rozpoznawania i zarządzania emocjami i stanami emocjonalnymi
2. Rozwijanie interakcji społecznych i umiejętności relacyjnych;
3. Nauka odpowiedzialnego korzystania z urządzeń technologicznych;
4. Eksperymentowanie w rzeczywistości (zamiast w świecie wirtualnym)

1. *Poprawa rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami i stanami emocjonalnymi:* dzieci są często przytłoczone różnymi emocjami, których nie potrafią rozpoznać i przepracować. Rodzice mogą pomóc im w rozpoznawaniu emocji, akceptowaniu również negatywnych uczuć (smutek, złość, rozczarowanie) jako nieuniknionej części życia emocjonalnego, oraz skutecznym stawianiu czoła negatywnym stanom emocjonalnym. Niektóre aktywności, które mogą być przydatne w tej sytuacji to:
 - a. Pomaganie dzieciom w relaksacji przy użyciu technik medytacyjnych (np. medytacji oddechowej) lub proponowanie innych czynności relaksacyjnych (np. czytanie bajek w łóżku);
 - b. Omówienie z dziećmi tego, jak się czują w konkretnych sytuacjach, zwłaszcza tych o dużym ładunku emocjonalnym;
 - c. Ustalenie zasad i rutyny dla dzieci w zakresie tworzenia równowagi emocjonalnej.
 - d. W konflikcie z dziećmi okazywanie akceptacji dla ich negatywnych uczuć i złości.
 - e. Wykorzystanie baśni i opowiadań do pomocy dzieciom w rozpoznawaniu różnych emocji u bohaterów

- f. Dbanie o jakość snu dzieci, aby pomóc im być zrelaksowanym, wypoczętym i poprawić ich koncentrację uwagi w ciągu dnia (może to być bardzo przydatne również dla poprawy ich nastroju i codziennego funkcjonowania w szkole).
2. *Rozwijanie interakcji społecznych i umiejętności relacyjnych:* rodzice mogą zaproponować zajęcia, podczas których dzieci mogą wchodzić w interakcje z członkami rodziny i rówieśnikami. Tego rodzaju zajęcia mogą zwiększyć umiejętności społeczne dzieci, ale także promować pozytywne relacje z rodzicami, rodzeństwem i innymi członkami rodziny. Dzieci mogą stać się aktywnymi bohaterami i mogą mieć poczucie więzi, które nie tylko wzmocni ich relacje społeczne. Niektóre przykłady działań to:
- a. Granie w gry planszowe
 - b. Gotowanie z rodzicami/dziadkami/etc.
 - c. Wspólne tańce w domu;
 - d. Wspólne muzykowanie (śpiew lub gra na instrumentach muzycznych);
 - e. Pomoc rodzicom w wykonywaniu prac domowych;
 - f. Wspólne robienie zakupów;
 - g. Gry na świeżym powietrzu (piłka nożna, siatkówka, zabawa w chowanego itp.)
 - h. Wspólne czytanie książek;
 - i. Wspólne rysowanie i malowanie;
3. *Nauka odpowiedzialnego korzystania z urządzeń technologicznych:* rodzice odgrywają ogromną rolę w pomaganiu dzieciom w rozwijaniu odpowiedzialnych zachowań wobec technologii. Dzieci są często nadmiernie ekspozowane na wiele bodźców pochodzących z narzędzi technologicznych, a bodźce te nie zawsze mają na nie pozytywny wpływ lub przedstawiają możliwe implikacje edukacyjne. Ważne jest, aby rodzice pomagali swoim dzieciom w zrozumieniu potencjału technologii i urządzeń technologicznych, ale bez stawiania się ich biernymi użytkownikami. Niektóre zadania, które mogą być przydatne do tego celu to:
- a. Wybieranie z dziećmi najbardziej odpowiednich treści online, biorąc pod uwagę ich wiek, zainteresowania, doświadczenia i główne cechy treści

- b. Określenie harmonogramu ograniczania czasu, w którym dzieci korzystają z urządzeń technologicznych. Rodzice i dzieci mogą ustalić, przez ile minut każdego dnia dzieci mogą mieć dostęp do sieci za pośrednictwem urządzeń technologicznych, a następnie podpisać "kontrakt rodzinny" dotyczący zarządzania korzystaniem z technologii przez dzieci;
 - c. Rozwijanie umiejętności i wiedzy w zakresie obsługi komputera i sieci: aby wychować dzieci do odpowiedzialnego korzystania z technologii i sieci, konieczne jest, aby rodzice posiadali odpowiedni poziom kompetencji w zakresie dostępu do technologii; znając nie tylko jej możliwości, ale także ewentualne ryzyko niewłaściwego wykorzystania jej oraz potencjalne zagrożenia związane z siecią (oszustwa, kradzież poufnych danych, cyberprzemoc, catfishing itp.)
 - d. Nie należy zostawiać urządzeń w pokoju dzieci lub przy nich, ale lepiej, aby zostały wyłączone i przeniesione do innego pomieszczenia, gdy skończą je używać w danym dniu. Będą wtedy mogły poprosić o nie później, gdy nadejdzie uzgodniony czas ich używania.
4. Eksperymentowanie w rzeczywistości (zamiast w świecie wirtualnym): rodzice powinni zaoferować dzieciom wspólne doświadczenia, aby zachęcić je do zaangażowania w działania w realnym świecie. Mogą zaproponować przyjemne zajęcia poza domem, podczas których dzieci będą miały kontakt z rzeczywistością, na przykład:
- a. Zwiedzanie nowego miasta;
 - b. Wędrówki po górach
 - c. Wyjście nad morze/do parku
 - d. Wyjście do kina
 - e. Wyjście na koncert/przedstawienie teatralne
 - f. Wspólna zabawa na świeżym powietrzu;
 - g. Ustalenie wydarzeń rodzinnych, z określoną rutyną (sobota- wieczór pizzy, rodzinny wieczór filmowy, popołudnie gier planszowych)

Wnioski

Wycofanie się z życia społecznego stanowi aktualne ryzyko dla dzieci i młodzieży, które mogą znaleźć w nim iluzoryczne rozwiązanie dla uniknięcia frustracji, niepowodzeń w relacjach społecznych i potencjalnego odrzucenia przez rówieśników. W tej sytuacji na rodzinie spoczywa wielka odpowiedzialność polegająca na wsparciu dzieci i pomocy im w rozwijaniu odpowiednich umiejętności i odporności na stresujące i złożone wydarzenia. Zapobieganie jest równie ważne jak leczenie, a rodziny, szkoły i placówki oświatowe mogą współpracować w celu zaoferowania dzieciom innej perspektywy życia, która może wykraczać poza ściany ich sypialni i ekran komputera. Projekt ERASMUS + "Out of the Net" ma na celu zaoferowanie materiałów edukacyjnych dla nauczycieli, wychowawców i rodzin, pomagających zwiększyć udział dzieci w działaniach społecznych i edukacyjnych, unikając ryzyka wycofania społecznego. Pod linkiem <https://outofthenet.altervista.org/> można znaleźć więcej informacji oraz przydatne dokumenty i materiały.