

Wirtualny Świat realnych zagrożeń



Drogi Rodzicu, czy wiesz ile godzin dziennie Twoje dziecko spędza łącznie przed ekranem telefonu, komputera i telewizora? Czy wiesz, jakie strony przegląda, do jakich treści ma dostęp w Internecie? Czy zastanawiałeś się, jaki wpływ wywiera to na jego rozwój społeczny i emocjonalny?

Bez wątplenia, dostęp do Internetu i nowych technologii stanowi istotną część współczesnego świata. Jest to źródło informacji i rozrywki. Nowa technologia daje dzieciom możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości. Internet to miejsce, w którym zaspokajają swoje dziecięce i młodzieńcze potrzeby, spędzają czas wolny, poszukują akceptacji i budują poczucie przynależności. Podobnie jak narkotyki i alkohol Internet stanowi dla dzieci i nastolatków sposób na ucieczkę od bolesnych doświadczeń czy problematycznych sytuacji. Dla części z nich, ta atrakcyjna wirtualna rzeczywistość może okazać się pułapką, z której bardzo trudno się uwolnić. Zbytne zatracenie się w świecie wirtualnym, bez trwałych i mocnych emocjonalnie więzi rodzinnych oraz odpowiedniego udziału bezpośrednich relacji nawiązywanych face to face z rówieśnikami, może przyczyniać się do nadużywania Internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych, a w konsekwencji do powstawania zaburzeń zdrowotnych.

Według raportu opublikowanego przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę” ponad połowa (54,4%) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w Internecie. Niemal co trzeci badany widział w sieci sceny okrucieństwa i przemocy, a co czwarty – treści dotyczące sposobów samookaleczania się, materiały pornograficzne oraz zachęcające do obrażania innych lub dyskryminujące. *[Problematyczne używanie Internetu przez młodzież. Raport z badań. Warszawa, 2019.]*

Należy podkreślić, że zwiększenie zakresu korzystania ze sprzętu cyfrowego i powstania zaburzeń w zakresie tzw. higieny cyfrowej nie dotyczy tylko dzieci i młodzieży, ale również osób dorosłych w tym rodziców czy nauczycieli.

Sieciholizm, siecizależność, cyberzależność, infoholizm, infozależność – to terminy obecnie funkcjonujące i odnoszące się do tego samego zjawiska, czyli uzależnienia od Internetu.

W skrócie, uzależnienie od Internetu to zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z tego narzędzia. Tak rozumiane może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.



Możliwe skutki nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu:

PSYCHOSPOŁECZNE:

trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych, rozluźnienie więzi społecznych, poczucie wyobcowania, nadpobudliwość, obniżenie sprawności intelektualnej oraz koncentracji uwagi, obniżenie poziomu językowego zarówno w mowie jak i piśmie, zawężenie aktywności tylko do komputera i Internetu.

OBJAWY ORAZ PRZYPADŁOŚCI SOMATYCZNE BĘDĄCE KONSEKWENCJAMI UZALEŻNIENIA KOMPUTEROWO-INTERNETOWEGO:

bóle głowy i karku, pogorszenie i osłabienie wzroku, zmęczenie oczu, osłabienie słuchu, nadmierne zmęczenie, osłabienie systemu odpornościowego oraz problemy trawienne, długotrwałe siedzenie niekorzystnie wpływa na kręgosłup czy utrzymanie prawidłowej masy ciała.

INNE:

swobodny dostęp do szkodliwych treści (pornografia, przemoc, hazard), zaniedbywanie podstawowych obowiązków i potrzeb – w tym spożywania posiłków czy snu, ujawnianie danych osobowych, możliwość nawiązywania relacji z obcymi, narażenie na przemoc, ośmieszenie, upublicznianie zdjęć i informacji, doświadczanie świata za pośrednictwem nowinek technologicznych zubaża rozwój i nie daje podstawy do rozwoju intelektualnego.

Światło niebieskie emitowane przez ekrany urządzeń elektronicznych powoduje problemy z zaśnięciem i zaburza naturalny rytm snu oraz czuwania. Najprostszym sposobem na uniknięcie szkodliwego działania światła niebieskiego jest unikanie korzystania z komputerów, tabletów, smartfonów na 2-3 godziny przed pójściem spać.

Kiedy pojawia się problem, czyli objawy nadużywania mediów cyfrowych przez dzieci?

- zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji;
- silne pragnienie i uczucie przymusu korzystania z komputera i innych technologii,
- brak kontroli nad spędzaniem czasu w Internecie; nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci;
- trudność w powstrzymaniu się od logowania w sieci;
- złe samopoczucie wywołane ograniczeniem lub brakiem dostępu do sieci (lęk, przygnębienie, niepokój lub rozdrażnienie, pobudzenie, obsesyjne myślenie);
- utrata wszelkich innych zainteresowań, aktywności społecznej i zawodowej,
- problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny;
- okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania Internetem;
- dążenie do perfekcyjnego używania Internetu (kupowanie książek, fora dyskusyjne, monotematyczność).



Uzależnienie od Internetu powoduje objawy takie jak uzależnienie od alkoholu czy papierosów. Przy próbach ograniczenia dostępu do świata wirtualnego, mogą pojawić się objawy odstawienia pod postacią zespołu abstynencyjnego, przejawiającego się występowaniem w ciągu kilku dni (do 1 miesiąca): pobudzenia psychoruchowego, niepokoju lub lęku, obsesyjnego myślenia o tym, co się dzieje w Internecie, fantazjowania i marzeń sennych na temat Internetu, celowego lub mimowolnego poruszania palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze.



Co może zrobić rodzic, jak zapobiec uzależnieniu od Internetu i urządzeń cyfrowych u dziecka?

- Stwórz strefy wolne od Internetu i urządzeń cyfrowych, zarówno w domu (np. łazienka) jak i poza domem w wolnym czasie (np. kina, teatry, kościół) i nie pozwól w nich korzystać dziecku z telefonu komórkowego.
- Wybierz w ciągu dnia taki czas, w którym telefon i dostęp do Internetu będzie wyłączony.
- Nie używaj urządzeń cyfrowych w roli opiekunki!
Im wcześniej dziecko zaczyna korzystać z Internetu, tym bardziej nawykowe staje się to zachowanie. Tworzenie nierealistycznego świata pełnego zabawy, samych uśmiechów i szczęśliwych zakończeń nie jest dobre dla naszych dzieci. Gdy chcesz zająć się swoimi sprawami, nie posługuj się telefonem/ smartfonem w formie nagrody, aby dziecko nie płakało lub zjadło posiłek.
- Ucz swoje dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii.
Określ jasne zasady korzystania z Internetu i urządzeń cyfrowych, spisz je na kartce i powieś w widocznym miejscu.
- Monitoruj czas, jaki Twoje dziecko spędza przed ekranem telefonu, komputera czy telewizora.
- Zachęcaj dziecko do różnych aktywności korzystnych dla jego zdrowia i rozwoju.
- Zadbaj o rozwijanie pasji dziecka i jego zainteresowań.
- Doceniaj osiągnięcia i sukcesy dziecka, nawet te drobne.
- Zaproponuj wspólne spędzanie czasu, np. rodzinną grę planszową, puzzle lub spacer.
- Wprowadź obowiązki domowe, np. mycie naczyń, koszenie trawnika, odśnieżanie, wynoszenie śmieci.
- Nie pozwalaj na oglądanie telewizji czy korzystanie z tabletu podczas posiłków lub prac domowych i sam tego nie rób.
- Nie pozostawiaj włączonego telewizora tylko po to, by coś grało w tle; zamiast tego włącz radio lub pozostań w ciszy.
- Dbaj o właściwą dla wieku dziecka ilość snu.
- Pamiętaj o codziennej rozmowie z dzieckiem i świadomym kontakcie.

Rekomendowany czas korzystania ze smartfonów, tabletów, komputerów.



**0-2 lata:
nigdy i nigdzie**

Dzieci poniżej 1 roku życia
nie powinny być w ogóle
eksponowane na ekran



**3-5 lat:
jedna godzina dziennie**

Dzieci i młodzież od
5 do 18 lat:
nie więcej niż 2 godziny dziennie



Uzależnienie od ekranu pozostanie, ponieważ technologia nie zniknie.

Pamiętajmy o tym, że jeśli dzieci i młodzież nadużywają smartfonów i innych cyfrowych technologii, to jest to skutek konkretnych czynników.

To nie media cyfrowe są złe. Złe lub dobre mogą być nasze nawyki w zakresie ich używania. Właściwe bądź niewłaściwe mogą być intencje, w jakich wykorzystujemy nowe technologie. To nie sam smartfon nas uzależnia, ale to, co nam oferuje. Rodzicu, nie patrz beczynnienie, kiedy Twoje dziecko coraz bardziej zatracą się w nierealną, wirtualną przestrzeń.

Nie pozwól by świat Twojego dziecka zmniejszył się do kilku cali kolorowego ekranu. Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko może mieć problem z nałogowym korzystaniem z nowoczesnych technologii, zadzwoń na podany numer Telefonu Zaufania. Dyżurują przy nim specjaliści, z którymi będziesz mógł porozmawiać oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej profesjonalną pomoc.

**Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia
Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.**

Linia jest czynna przez cały tydzień w godzinach od 17.00 do 22.00



801 889 880

