

Jak chronić dziecko przed siecioletizmem?

Autor: *Maria Imbierowicz – psycholog szkolny*

1. Uzależnienie od komputera to uzależnienie psychiczne.

Każde uzależnienie to nieumiejętność radzenia ze swoimi emocjami - także uzależnienie od komputera.

Ktoś musi dziecko nauczyć, że emocji może pozbywać się na rowerze, biegając lub grając w piłkę.

2. To od rodziców zależy, jakie będzie w przyszłości ich dziecko.

Rodzice powinni „wydzielać” swojemu dziecku czas pracy przy komputerze proponując inne ciekawe zajęcia.

Szczera rozmowa dziecka z rodzicem - jest podstawą budowania pozytywnych relacji między ludźmi.

Odpowiedzialne życie ma miejsce tylko w otaczającym świecie, a rzeczywistość wirtualna może nam służyć tylko, jako jedna z form pozyskiwania informacji czy rozrywki.

3. Co zrobić, by przeciwdziałać uzależnieniu dziecka od komputera?

Należy podejmować z dzieckiem rozmowę, nie tylko na temat komputera, ale wykazać zainteresowanie różnymi jego problemami.

Koniecznle rozmawiać z dzieckiem o tym, jak bezpiecznie korzystać z sieci, jakie zagrożenia mogą na niego czekać i jak się przed nimi bronić.

Warto sporządzić kontrakt, w którym ustali się wspólnie **zasady korzystania z komputera, ilość czasu przed monitorem**. Kontrolować czas spędzony przy komputerze.

Czasami godzina dziennie na komputer (dla dzieci w szkole podstawowej lub dwie godziny dla młodzieży) - to wystarczające maksimum. Pilnujmy, by dziecko przez surfowanie w sieci nie zaniedbało swoich obowiązków i dbało o swoje zdrowie – dopilnujmy, by odrobiło lekcje, zjadło posiłek, poszło o rozsądnej godzinie spać. Wymagajmy, by dziecko nie zapominało wypełniać swoich obowiązków, np. „Możesz pograć godzinę w grę, kiedy odrobisz lekcje i wyprowadzisz psa na spacer”.

4. Gdy zabiera się dziecku komputer, trzeba mu pokazać, jak w inny sposób może spędzać czas, bo dziecko musi otrzymać coś w zamian.

Zachęcać je do innych sposobów spędzania wolnego czasu, by dziecko spotykało się z przyjaciółmi, rozwijało swoje zainteresowania, uprawiało sport.

Samo granie nie jest złe pod warunkiem, że są to gry zręcznościowe, rozwijające, a nie pełne przemocy i wulgaryzmów. Uzależnienie rozpoczyna się wtedy, gdy nie ma umiaru, gdy ta czynność dominuje.

Pamiętajmy, by dawać dzieciom dobry przykład. Jeżeli chcemy zminimalizować ryzyko rozwoju nałogu u dziecka, nie siedzmy sami godzinami przed telewizorem albo komputerem. Poświęcajmy sobie wolny czas na wspólną rozmowę lub spacer. Pomóżmy dziecku w czasie odrabiania lekcji i pokażmy, jak w atrakcyjny sposób wykorzystać komputer do nauki. Innym sposobem na ograniczenie rozwoju uzależnienia od komputera u dziecka jest zastosowanie programów komputerowych służących do kontroli rodzicielskiej (np. Opiekun Dziecka w Internecie 2.0.0.703, Benjamin 3.0, Strażnik Ucznia 2.5). Są to programy, dzięki którym można zablokować dostęp do niektórych treści (pornografia, przemoc, działalność sekt, terroryzm, narkotyki, hazard itp.), a także kontrolować oglądane przez dziecko serwisy i czas spędzany przed komputerem.

5. Czasem to jednak nie wystarcza.

Nadawcy szkodliwych treści w Internecie przypisują stronom www niewinnie brzmiące nazwy, które mogą wymykać się mechanicznym zabezpieczeniom. Wówczas jedynym rozwiązaniem jest fizyczna obecność rodzica w czasie, gdy dziecko korzysta z komputera.

6. Co jednak zrobić, gdy nie zdołamy dziecka uchronić przed uzależnieniem od komputera?

Dziecko uzależnione od komputera podlega bowiem podobnym mechanizmom, jak alkoholik czy narkoman i potrzebuje specjalistycznej pomocy psychoterapeutycznej.

Warto wtedy skorzystać ze wsparcia pedagoga lub psychologa w szkole albo skontaktować się ze specjalistą od terapii uzależnień. W czasie terapii indywidualnej lub grupowej dziecko uczy się od nowa, do czego służy komputer, a przede wszystkim uczy się, jak dbać o kontakty w realu, a nie tylko te wirtualne. Uczy się, jak aktywnie wypoczywać, jak rozwijać swoje pasje, jak rozmawiać z innymi.

7. Dlaczego dzieci uzależniają się od komputera?

Jedną z przyczyn sieciorholizmu jest brak umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami.

Internet i komputer stają się ucieczką przed problemami i sposobem na poprawę kiepskiego samopoczucia, ucieczką od lęków, poczucia bezradności, bezsensu, poczucia winy. W świecie wirtualnym wszystko wydaje się proste. **Świat wirtualny** może dawać poczucie bezpieczeństwa. W końcu można żyć tak, jak się chce. Kiedy ktoś nas zrani podczas rozmowy online, można się wylogować, można zmienić nick albo awatar. Można też odpowiedzieć tym samym, czyli również zaatakować. Internet może sprzyjać **agresji**, bo czujemy się anonimowi. Można się też dowartościować w prosty sposób – kreować na ideał, a otoczenie tego nie zweryfikuje. To daje poczucie siły i satysfakcji – co prawda krótkotrwałe, ale jednak.

Może twoja nastoletnia córka/syn całymi dniami czatuje, bo boi się spotkać z kolegami z klasy? Łatwiej jest jej prowadzić **wirtualne rozmowy** niż kontaktować się z ludźmi w rzeczywistości. Co jest tego powodem – **lęk, nieśmiałość**, niska samoocena, brak akceptacji ze strony rówieśników? Porozmawiaj z dzieckiem na ten temat, nie udawaj, że problem nie istnieje.

Świat wirtualny nie może zastąpić świata realnego.

8. Przyczyn uzależnienia jest wiele, ale często zauważamy pewne cechy wspólne u badanych dzieci i młodzieży.

Są to najczęściej:

- niskie poczucie własnej wartości,
- nieumiejętność nawiązywania kontaktów,
- potrzeba oderwania się od rzeczywistości, która jest trudna dla dziecka, np.: między członkami rodziny trwa nierozwiązany konflikt,
- dzieci nie mają z rodzicami bezpiecznej i serdecznej więzi,
- zaburzona jest struktura rodziny, szczególnie w zakresie hierarchii podsystemów rodziców i dzieci (tzn. dzieci rządzą),
- dzieci mają problemy w nauce (często na skutek trudności z koncentracją uwagi, impulsywnością lub nadruchliwością, zaburzeniami nastroju),
- dzieci nie radzą sobie z trudnymi emocjami (lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością).

Dla tych, którzy cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości, poczucia własnej nieadekwatności, częstej dezaprobaty ze strony innych, a szczególnie dorosłych - ryzyko uzależnienia się jest największe.

9. W czym tkwi ryzyko uzależnienia się od komputera?

Na bazie uzależnienia od komputera rozwijają się inne problemy, np. [depresja](#), niski poziom kompetencji społecznych.

Sam komputer nie jest problemem. Problem stanowi, ile czasu spędza się przed komputerem, do jakich treści ma się dostęp, czy nie zaniedbuje się przez komputer przyjaciół albo rodziny, jakie emocje towarzyszą korzystaniu z komputera.

Uzależnienie od komputera niejednokrotnie rozwija się na oczach samych rodziców, którzy bagatelizują problem. Uważają, że skoro nastolatek spędza dużo czasu w sieci, to znaczy, że zdobywa nowe wiadomości, uczy się, poszerza swoje horyzonty. Nic mu nie grozi i nie sprawia kłopotów wychowawczych. Tymczasem dziecko zmierza w kierunku nałogu.

10. Po czym poznać, że dziecko może być uzależnione od komputera?
Oto przykładowe objawy:

- ciągle myślenie o komputerze i Internecie – rozmyślanie o tym, co się robiło w sieci albo co będzie się robić po zalogowaniu;
- potrzeba zwiększania godzin spędzanych przed monitorem komputera;
- nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z komputera;
- przesiadywanie przed komputerem dłużej niż się planowało;
- uczucie przyjemności, euforii i ekscytacji w czasie korzystania z komputera;
- niepokój, przygnębienie i irytacja w przypadku prób ograniczenia korzystania z komputera;
- [problemy w szkole](#) i gorsze relacje z rodzicami, rodzeństwem i przyjaciółmi z powodu nadużywania komputera lub Internetu;
- zaniedbywanie codziennych zajęć i obowiązków – dziecku uzależnionemu od komputera może „brakować czasu”, by zjeść spokojnie posiłek albo wypaść się;
- okłamywanie najbliższych, by ukryć prawdę, ile czasu spędziło się przed komputerem;
- brak kontroli nad czasem spędzonym przed komputerem – dziecku wydaje się, że grało w grę tylko przez pół godziny, gdy tymczasem minęły już cztery godziny;
- zaniedbywanie efektywnego wypoczynku i realnych kontaktów z ludźmi – dziecko zamiast pobeiegać, pójść na basen, spotkać się z rówieśnikami na podwórku woli surfować po Internecie;
- popadanie w swoiste „ciągi” – dziecko zamiast sprawdzić tylko skrzynkę pocztową, przez wiele godzin wędruje po sieci, zagląda na [portale społecznościowe](#), gra w [gry internetowe](#), loguje się na różnych forach itp.;
- wagarowanie, trudności z koncentracją na lekcjach, brak postępów w nauce;
- zaprzeczanie problemom – dziecko często próbuje się bronić przed rodzicami, twierdząc, że „przecież każdy korzysta z komputera, wszyscy tak robią”;

- posługiwanie się w realnych rozmowach skrótami używanymi podczas rozmów online;
- angażowanie się przy użyciu komputera w aktywności, które nie spotkałyby się z aprobatą bliskich, np. odwiedzanie stron pornograficznych;

11. Leczenie uzależnienia psychicznego od komputera.

Uzależnienie od komputera to **uzależnienie psychiczne**, które pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji w sferze emocjonalnej i społecznej.

Dziecko może mieć kłopoty z koncentracją uwagi, z logicznym myśleniem, z oceną, co jest dobre, a co złe. Może unikać kontaktów z rówieśnikami, zawęzić zainteresowania tylko do tego, co związane z komputerem, nie umieć spędzać wolnego czasu w sposób konstruktywny, np. na świeżym powietrzu. Degradacji ulegają też relacje w rodzinie. W skrajnych przypadkach dziecko nie tylko rezygnuje z przyjaciół, ale zamyka się w swoim pokoju i wirtualnym świecie, do którego nikt nie ma dostępu.

Warto pamiętać, że uzależnienie od komputera powstaje analogicznie jak inne nałogi – alkoholizm czy narkomania – i również wymaga leczenia. Panaceum na sieciorholizm nie jest szlaban na komputer. Sam komputer nie jest problemem, tylko utrata kontroli nad tym, ile czasu i jak korzystamy z komputera. Nie wszystkie dzieci korzystające z komputera uzależnią się od niego.

Dziecko bowiem nie uzależnia się od maszyny, ale od stanów emocjonalnych, jakie odczuwa w czasie działalności realizowanej dzięki komputerowi.

Uzależnia się dlatego, że komputer realizuje ważne potrzeby, których dziecko w rzeczywistości zrealizować nie potrafi lub nie może. Nastolatek zatem może uzależnić się od pobudzenia w czasie grania na komputerze albo od pobudzenia seksualnego, kiedy ogląda pornografię w Internecie. Są przypadki 8 letnich dzieci uzależnionych od pornografii.

Jeżeli twoje dziecko boryka się z problemem sieciorholizmu, poszukaj dla niego wsparcia. Pomoc możesz znaleźć m.in. na stronie www.helpline.org.pl. Pamiętaj, że często sieciorholizm czy każde inne uzależnienie jest tylko wierzchołkiem góry lodowej, a problem tkwi głębiej.

Bibliografia

Andrzejewska A., (Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008, ISBN 978-83-89600-48-6.

Majchrzak P., Ogińska-Bulik N., Uzależnienie od Internetu, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2010, ISBN 978-83-74055-10-9.

Osipczuk M., Chocholska P., Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Hachette, Warszawa 2009, ISBN 978-83-75756-94-4.

Bednarek. Józef, Andrzejewska. Anna, 2009. Cyberświat: możliwości i zagrożenia. Warszawa. Wydawnictwo Akademickie Zak Teresa i Józef Śnieciński.

Mastalerz. Elżbieta, Pytla. Krzysztof, 2007. Cyberuzależnienia: przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu. Kraków. Niezależne Zrzeszenie Studentów Akademii Pedagogicznej.

Aftab. Parry; przeł. Nicewicz. Barbara, 2003. Internet a dzieci: uzależnienia i inne niebezpieczeństwa. Warszawa. Prószyński i S-ka.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Internet>

<https://parenting.pl/portal/uzalezniecie-od-komputera>