

Internet TAK - uzależnienie NIE

Bezpieczeństwo dzieci w komputerowym świecie

Internet oferuje dostęp do wielu różnorodnych form aktywności - od rozmaitych gier, poprzez serwisy muzyczne i wideo, komunikacje w czasie realnym aż po portale społecznościowe. Ważne jest więc racjonalne do tego podejście.

Dla większości użytkowników Internet jest po prostu narzędziem pracy, rozrywki i komunikacji, jednak niektórym młodym internautom korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli i mieć negatywny wpływ na ich życie.

Szkodliwe dla rozwoju dziecka skutki nadużywania Internetu i komputera:

- **brak ruchu,**
- **brak snu,** prowadzący do nieprawidłowej postawy, niedorozwoju mięśni, problemów z wagą, brakiem chęci do ćwiczeń fizycznych,
- **uboga dieta, brak witamin** (zwłaszcza D),
- **problemy z oczami, kręgosłupem, stawami** - bardzo wielu lekarzy rozpoznaje u 10 – 15 latków „starcze oczy”. Tak samo jest z plecami, kręgosłupem.
- nie wychodząc na zewnątrz wzrasta adrenalina, która zwiększa stany lękowe. Dzieci nie ruszają się, co jest niezgodne z naturą.
- **zaburzone jest skupienie i uwaga** - uwaga jest rozproszona, dziecko nie jest w stanie długo się skupić. Koncentracja trwa najdłużej do ok. 15 min. Mózg jest nastawiony na wyłapywanie szybkich informacji.
- **ograniczenia wyobraźni i kreatywności,**
- **brak zaradności,**
- **ograniczone możliwości wyciągania lekcji z życia,**
- **zaburzenia uczenia się spowodowane stresem, brakiem ruchu, brakiem snu**

Nadmierne korzystanie z komputera lub Internetu może dotyczyć jednej bądź kilku spośród form aktywności młodego użytkownika w Internecie, które są dla niego atrakcyjne. Nadużywanie Internetu może rozwijać się etapami. Na początku systematyczny wzrost aktywności w sieci jest usprawiedliwiany wykonywanymi obowiązkami np. przygotowaniem się do zajęć lekcyjnych lub rozwijaniem swoich zainteresowań. Stopniowo jednak czas ten ulega wydłużeniu, często kosztem zobowiązań domowych, towarzyskich lub obowiązków szkolnych.

Sygnaly alarmowe - co może niepokoić? Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

- zdecydowany spadek zainteresowania jakąkolwiek inną aktywnością niż związaną z komputerem,
- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci,
- rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.
- brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych,
- brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci – dziecko nie jest w stanie określić, ile czasu spędziło przed komputerem,
- odczuwanie przymusu korzystania z Internetu,

- zaniechanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z rówieśnikami na rzecz internetu np. unikanie, rezygnacja z zajęć sportowych itp.,
- korzystanie z sieci nawet jeśli nie jest to już interesujące,
- korzystanie z internetu nawet w sytuacji, gdy odbija się to szkodliwie na innych sferach życia kosztem snu, spóźniania się do szkoły itp.,
- długotrwanie obniżony nastrój, smutek, wycofanie,
- problemy zdrowotne: bóle kręgosłupa, ogólna niska wydolność, bóle głowy, oczu, szyi, brzucha itp.

Zazwyczaj u podłoża nadużywania Internetu leżą złożone i kompleksowe problemy np. skrajnie niska samoocena, niskie kompetencje społeczne, trudna sytuacja rodzinna, choroby somatyczne, zaburzenia lękowe i fobie, depresja. Najczęściej patologiczne używanie internetu czy komputera jest spontaniczną próbą poradzenia sobie z jakimś codziennym, ważnym problemem. Należy jednak pamiętać, że ta ucieczka dająca tylko chwilową ulgę szkodzi, bo problem narasta. Aktywność w tej sytuacji ukierunkowana jest na interakcję z komputerem zamiast na rozwiązanie problemu.

Co może zrobić rodzic w tej sytuacji?

- nazwać problem i porozmawiać o tym z dzieckiem co niepokojącego widzi w jego zachowaniu,
- zdiagnozować sytuacje trudne, będące przyczyną „sięgania” przez dziecko do komputera i internetu . Wspólnie z dzieckiem rodzic powinien poszukać działań, które sprawiają również dużo przyjemności lub w podobny sposób pozwalają odreagować przykre emocje;
- ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka w sieci i poza nią. Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Omówić z dzieckiem stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem;
- wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń. Dziecko poznając intencje rodzica będzie się czuło bezpieczniej;
- nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego przed komputerem;
- **kontakt z profesjonalistą.**

Gdzie szukać pomocy?

Fundacja „Dajemy dzieciom siłę”
ul. Katowicka 31
03-932 Warszawa

bezpłatny telefon dla rodziców przy którym dyżurują specjaliści
tel. 800 – 100 – 100

Młodzieżowa poradnia profilaktyki i terapii „Poza iluzją”
ul. Dąbrowskiego 75 A
02-586 Warszawa (stacja metra „Raławicka”)
tel. (22) 844 94 61 lub 669 54 43

Opracowała: mgr Edyta Buczkowska
 socjolog/pedagog