

Uzależnienia dzieci i młodzieży

Komputer i Internet to wielkie dobrodziejstwo dzisiejszego świata, ale też zagrożenie, zwłaszcza dla dzieci. Dużym problemem dla rodziców jest nadmierne korzystanie z komputera przez dzieci. Potrafią one wiele godzin spędzać przed ekranem monitora zarówno grając w gry, jaki też przeglądając strony internetowe. Dlatego tak ważna jest rola rodziców i ich szczególna czujność, jaką obejmą swoje dzieci przy tego typu rozrywkach. Niekontrolowane częste korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia.

Uzależnienie – to nabyta, bardzo silna potrzeba stałego wykonywania jakiejś czynności. Jego cechy charakterystyczne to: ciągłe poszukiwanie środka uzależniającego, usprawiedliwianie się przy wykonywaniu danej czynności, brak zainteresowania otoczeniem, osłabienie własnej woli, wyniszczanie fizyczne organizmu.

Uzależnienie od komputera przejawia się najczęściej w postaci uzależnienia od gier komputerowych oraz od Internetu. Podobnie jak w przypadku uzależnienia od telewizji, dziecko czy nastolatek zwodzi rodziców, że za chwilę wyłączy komputer i zajmie się nauką czy innymi obowiązkami. W rzeczywistości ta "chwilka" trwa kolejne godziny.

Najmodniejsze obecnie wśród dzieci, zwłaszcza wśród chłopców, są gry oparte na strategii wojennej, które zaburzają system moralnej oceny (wszystko można zdobyć podstępem, przemocą, zabiciem przeciwnika) i kontakt z rzeczywistością (bohaterów można zabijać wielokrotnie), a ponadto szybko przesuwające się obrazy dezorganizują mechanizm percepcji u dziecka. Internet oraz poczta elektroniczna, a także chaty i grupy dyskusyjne często stają się dla nastolatków miejscem kontaktów z sektami, z dealerami narkotyków czy z pedofilami.

Coraz częściej zdarza się, że już nawet kilkuletnie dzieci spędzają kilka godzin dziennie przed komputerem. Tymczasem wielogodzinne korzystanie z komputera, podobnie jak długotrwałe oglądanie telewizji, przynosi bardzo negatywne konsekwencje.

Skutki uzależnienia od komputera i Internetu. Do najważniejszych należy zaliczyć:

- Stopniowy zanik więzi rodzinnych.
- Utrata przyjaciół.

- Utrata dotychczasowych zainteresowań.
- Osłabienie siły woli i osobowości.
- Osłabienie rozwoju intelektualnego.
- Osłabienie wrażliwości moralnej.
- Narażenie na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc fizyczna, słowna, erotyka).
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych.
- Nie zdanie do kolejnej klasy (dzieci i młodzież), bądź utrata pracy (dorośli).
- W skrajnych przypadkach dochodzi do całkowitego wyalienowania, niemożliwości kontaktowania się z otoczeniem.
- Znane są przypadki utraty życia, spowodowanego wycieńczeniem fizycznym związanym z pobytem w sieci, bądź graniem w gry komputerowe..
- Osłabienie wzroku.
- Uszkodzenie nerwu nadgarstka.
- Skrzywienie kręgosłupa.
- Ograniczenie a nawet rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.
- Stany depresyjne.

Jeśli danemu dziecku czy nastolatkowi trudno obejść się bez komputera albo Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami woli jak najszybciej zasiąść do komputera, jeśli brak dostępu do komputera rodzi u nich podrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z uzależnieniem od mediów elektronicznych. W takiej sytuacji za późno już jest na dyskusje, groźby czy pogadanki wychowawcze ze strony rodziców. W takiej sytuacji należy skonsultować się ze specjalistą, gdyż podejmowanie błędnych kroków może jedynie pogorszyć sytuację.

Trzeba jednak pamiętać, że w tej sytuacji dziecko potrzebuje pomocy ze strony rodziców w zdobyciu nowych zainteresowań oraz w uczeniu się rozsądnego wykorzystania czasu. Same zakazy czy nakazy w tym względzie nie wystarczą. Należy uczyć dzieci odpowiedniego korzystania z tego urządzenia. Gdy rodzice korzystają z komputera w związku z pracą zawodową albo po to, by aktualizować i poszerzać swoją wiedzę czy umiejętności, wtedy dziecko wie, że jest to przede wszystkim narzędzie pracy, a nie rozrywki.

Jeżeli rodzic podejrzewa uzależnienie u swojego dziecka to warto zwrócić uwagę na następujące objawy:

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych zainteresowań,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych czy rodzinnych,
- pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem,
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
- przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup coraz to nowszego sprzętu komputerowego,
- nabywanie coraz to nowszego oprogramowania, akcesoriów komputerowych ,
- reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione, bądź niemożliwe.

Jeżeli zachodzi uzależnienie od komputera u dziecka, konieczna jest pomoc psychologa, który będzie wiedział, jak wybrnąć z tego problemu.

Jakie wskazówki powinniśmy przekazać naszym dzieciom i młodzieży, żeby zapobiec uzależnieniu? Oto kilka najważniejszych:

- Zaczynj od informacji – od zapoznania się z problemem, ukazania niebezpieczeństw.
- Codziennie planuj dzień z ustaleniem ilości czasu korzystania z Internetu.
- Kontroluj i nie przekraczaj zaplanowanego wcześniej czasu przebywania w sieci.
- Zdobywaj nowych, wartościowych przyjaciół „rzeczywistych”, pielęgnuj przyjaźnie .
- Rozwijaj zainteresowania, odkrywaj nowe zainteresowania.
- Spędzaj dużo czasu wolnego z rodziną i przyjaciółmi.
- Uprawiaj sport.
- Konstruktywnie rozwiązuj swoje problemy. Jeśli problem Cię przerasta, zaufaj rodzicom i poproś ich o pomoc.
- Korzystaj z pomocy swojego wychowawcy, pedagoga szkolnego lub nauczyciela, którego darzysz zaufaniem.

W przypadku zauważenia symptomów uzależnienia od Internetu zgłoś ten problem rodzicom, wychowawcy, pedagogowi, psychologowi. Te osoby chcą Twojego dobra i skontaktują Cię ze specjalistą od uzależnień w celu udzielenia Ci pomocy. • W Polsce jest wiele poradni, w których pracują specjaliści od uzależnień.

Aby uchronić dziecko przed uzależnieniem od sieci należy:

- zwrócić uwagę, ile czasu spędza przed komputerem,
- wprowadzić zasadę, że najpierw są obowiązki a potem komputer,
- ograniczyć czas spędzany przed monitorem, od 1 do 2 godzin,
- dbać o przerwy w siedzeniu przed komputerem. Jeśli jest to praca dłuższa, przerwy powinny być co 30 minut,
- zaoferować dziecku inne atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu,
- przede wszystkim poświęcać dziecku dużo uwagi.

Nauczenie dzieci i młodzieży rozsądnego korzystania z komputera i Internetu oraz zapobieganie uzależnieniom w tej dziedzinie staje się obecnie jednym z najważniejszych zadań wychowawczych w rodzinie i w szkole.

Warto przeczytać

www.edukacja.edux.pl (Uzależnienie dzieci od komputera)

www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=125

www.stop-uzaleznieniom.net

www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU7886

www.uczdziecko.pl (Bezpieczeństwo w Sieci)

6 czerwca 2011 r.

Opracowanie Elżbieta Bajger