Nasze dzieci wobec nowoczesnych technologii E-uzależnienia

Kilka słów na początek…

Czy można uzależnić się od komputera lub innych czynności? Czy takie niepokojące zjawiska mogą zagrozić zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci w wieku np. 10 lat? Do niedawna uważano, że można się uzależnić tylko od substancji psychoaktywnych, a więc od alkoholu, tytoniu, leków czy narkotyków. Okazuje się jednak, że w dobie nowoczesnych technologii informatycznych dorastające dzieci są coraz bardziej narażone na inne zagrożenia, które określa się jako uzależnienie od czynności lub uzależnienie behawioralne. Szybki rozwój nowych mediów powoduje, że dzieci na co dzień wychowują się z komórką, komputerem, Internetem, który otwiera przed nimi świat cyberprzestrzeni. Z jednej strony nowe media rozwijają dziecko dostarczając mu edukacji, rozrywki i kontaktów towarzyskich, z drugiej niosą potencjalne zagrożenia.

Czym zatem są uzależnienia behawioralne? Są formą uzależnienia od CZYNNOŚCI, a nie od podawanej z zewnątrz substancji. Uzależnienie behawioralne polega na niekontrolowanej potrzebie zwanej przymusem wykonywania danego zachowania.

Niepokojąca statystyka…

Trudno jest czasami odróżnić pasję, w jaką angażuje się dziecko, od nałogowego zachowania. Jeszcze trudniej to zrobić w przypadku czynności wpisanych w codzienne życie dziecka. Wiemy, że dzieci nie powinny pić alkoholu, używać narkotyków oraz palić papierosów, ale jak ograniczyć czynności, które i tak muszą, czy powinni wykonywać? Kłopot w tym, że nie zawsze wiemy, gdzie jest ta granica i jak daleko można ją bezpiecznie przesuwać. Czy wystarczy tylko zachować umiar? A co zrobić, gdy go nie ma? Warto podkreślić, że większość naszego społeczeństwa uważa, że uzależnienie od czynności nie jest tak zagrażające jak uzależnienie od substancji. Czy opinia ta jest uzasadniona w świetle badań, szczególnie w odniesieniu do dzieci i nastolatków? Przyjrzyjmy się zatem statystyce…

Internet – co dziesiąty nastolatek należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych. 60% dzieci i młodzieży, między 9 a 16 rokiem życia w sposób aktywny codziennie korzysta z komputera i Internetu.

Gry komputerowe – najpopularniejszy sposób korzystania z komputera, z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wiek 4-14 lat i 59% dziewcząt. Wśród dzieci w wieku 4-6 lat z komputera korzysta 48%, 7-10 lat – 71%, 11-14 lat – 85%

40% uczniów co najmniej raz otrzymało w sieci propozycję by nawiązać kontakt seksualny. Grooming – uwodzenie dzieci przy użyciu portali społecznościowych, komunikatorów. Zazwyczaj osoba uwodząca dziecko podaje się za rówieśnika. Zdobywa w ten sposób zaufanie, wyłudza zdjęcia i nagrania intymne. Celem groomingu jest zazwyczaj chęć wykorzystania seksualnego dziecka.

73% uczniów obejrzało co najmniej jeden film pornograficzny. Niebezpieczne treści – dziecko serfujące w Internecie bez nadzoru i kontroli rodzica narażone jest na kontakt z treściami szkodliwymi dla jego zdrowego rozwoju. Należą do nich : pornografia, materiały zawierające przemoc, wulgaryzmy, hejtowanie. Małe dzieci nie mają dostatecznie wykształconych mechanizmów obronnych. Przeżywają to co widzą, jakby dotyczyło ich to osobiście.

Ważne jest, aby kontrolować sposób korzystania przez dziecko z Internetu, rozmawiać o zagrożeniach i uczyć, żeby zgłaszało sytuacje, które zaniepokoiły bądź zraniły je w Internecie.

Kiedy kończy się przyjemność a zaczyna zagrożenie? Rozpoznać sygnały…

Badania pokazują, że uzależnione nastolatki, niezależnie od nałogowej czynności tworzą jednolity profil objawów. Są one następujące:

- **Dana czynność staje się najważniejsza –** nastolatek będzie starał się poświęcać tej czynności jak najwięcej czasu. Gdy spotka się z ograniczeniami, reaguje złością, rozdrażnieniem, buntem. Jeśli sytuacja się nie zmieni, stan ten będzie ulegać pogorszeniu i w rezultacie może doprowadzić do depresji, wycofania się, podejmowania przez nastolatka demonstracyjnych aktów samookaleczenia lub prób samobójczych.
- **Zmiany nastroju –** podczas nałogowego grania, jedzenia itp. Można zaobserwować takie reakcje, jak: duże ożywienie, podekscytowanie, wyraźne zadowolenie wręcz euforię lub złość.
- **Smutek i rozpacz –** niestabilność nastroju zależy od korzyści lub ich braku wynikających z zachowania nałogu.

- **Tolerancja dawkowania –** nastolatek, aby ciągle mógł osiągać taki sam stan przyjemności jak na początku musi zwiększać dawkę danej czynności.
- **Objawy odstawienia –** kiedy nałogowa czynność zostanie przerwana bądź znacznie ograniczona pojawia się szereg dolegliwości – np. bóle głowy, bezsenność, pobudzenie psychoruchowe. Nastolatek wybucha gwałtowną złością, wywołuje rodzinne kłótnie, pojawia się agresja słowna. Z agresji może przejść w apatię i depresję.
- **Konflikt –** między osobą uzależnioną a otoczeniem. Konflikt wynika ze sprzecznych potrzeb. Rodzic nie akceptuje faktu , że nastolatek izoluje się od rodziny, spędza większość czasu w swoim pokoju.

Rozwój a zachowania nałogowe…

Biorąc pod uwagę potrzeby rozwojowe, należy w przemyślany sposób wybierać rozrywkę związaną z nowymi mediami. Korzystanie z Internetu lub gier komputerowych w zastępstwie innych aktywności i czynności nie wpływa korzystnie na rozwój fizyczny i koordynację ruchową, utrudnia rozwijanie świadomości konsekwencji swoich działań, sprzyja rozwojowi trudności edukacyjnych. Zbyt częste uleganie zachciankom dziecka np. podczas zakupów w sklepie, czy regularne zgadzanie się na wydłużenie czasu korzystania z komputera lub tabletu, ogranicza rozwój umiejętności kontrolowania swoich impulsów i zachowania oraz wzmacnia egocentryczną postawę koncentrowania się tylko na własnych potrzebach.

Uczmy dzieci respektowania granic i przyzwyczajania do tego, że na niektóre rzeczy musi zwyczajnie poczekać. Dzięki temu będzie mogło rozwijać umiejętności pomocne na dalszych etapach rozwoju (odraczanie przyjemności przygotowuje dziecko do radzenia sobie z niepowodzeniami i frustracjami).

Jeżeli dziecko będzie spędzało przed monitorem zbyt dużo czasu, rośnie ryzyko pojawienia się następujących konsekwencji:

- trudności w koncentracji uwagi i nadmierna pobudliwość,
- ograniczenie umiejętności językowych,
- trudności w rozwiązywaniu problemów (do czego potrzebna jest umiejętność m.in. krytycznego myślenia i koncentracji uwagi),
- ograniczenie wyobraźni i kreatywności,
- rozleniwienie myślowe czyli nastawienie na bierny odbiór bodźców bez ich krytycznej oceny,
- trudności w uczeniu się i osiąganiu wyników w nauce,

- trudności w radzeniu sobie z emocjami np. nietolerowanie sytuacji, kiedy trzeba na coś zaczekać,
- trudności w relacjach,
- obniżenie umiejętności społecznych,
- przybieranie na wadze, wynikające z siedzącego trybu życia, a w ślad za tym niezadowolenie ze swojego wyglądu i obniżenie samooceny,
- osłabienie odporności,
- tracenie zainteresowania aktywnościami ważnymi dla rozwoju,
- pogorszenie nastroju i nasilenie już istniejących problemów psychicznych – komputer i inne media sprzyjają odcinaniu się od problemów, dostarczając chwilowej ulgi, co tylko pogłębia złe samopoczucie.

Czy uzależnić można się tylko od Internetu i gier komputerowych?...

Fonoholizm, czyli uzależnienie od smartfona…

Stwierdzenie, że smartfony opanowały świat, nie będzie chyba przesadą. Aż trudno sobie wyobrazić, że kiedyś ich nie było…

Badania przeprowadzone wśród polskich nastolatków dowodzą, że dla co trzeciego z nich, życie bez smartfona jest czymś niewyobrażalnym. Niemal połowa nastolatków korzysta ze smartfona nawet podczas rodzinnych obiadów.

Smartfonowi maniacy

Wśród osób mających problem z nadmiernym używaniem telefonu wyróżniamy:

- cierpiących na „zespół wyłączonego telefonu” – pilnują, aby telefon był zawsze włączony, w przeciwnym razie ogarnia ich niepokój,
- uzależnionych od sms-ów,
- uzależnionych od gier znajdujących się w urządzeniu,
- uzależnionych od nowych modeli,
- używający telefonu w taki sposób, żeby wszyscy ich widzieli i słyszeli,
- „maniaków” robiących sobie na każdym kroku tzw. Selfie

Domowe zasady ekranowe…

Czym są domowe zasady ekranowe? Regulują to, w jaki sposób dzieci oraz pozostali domownicy korzystają z urządzeń ekranowych, takich jak smartfon, tablet, laptop czy telewizor.

Po co je ustalać? Ustalenie zasad pomaga zapewnić dziecku bezpieczeństwo online oraz zachować równowagę między czasem online i offline. W efekcie ogranicza ryzyko nadużywania ekranów, a jednocześnie pozwala na wygospodarowanie czasu na niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka relacje rodzinne i rówieśnicze oraz ruch.

Jak je ustalać? Ustalanie zasad dobrze jest poprzedzić rozmową w gronie rodzinnym na temat zalet i ryzyka związanych z nowymi technologiami oraz potrzeb dzieci odnośnie do Internetu. Zasady powinny być dostosowane do wieku dziecka i zmieniać się wraz z jego potrzebami . dobrym pomysłem jest objęcie zasadami wszystkich domowników.

Przykładowe domowe zasady ekranowe:

- limity na ekrany,
- przed snem bez ekranów,
- w sypialni bez ekranów,
- posiłki bez ekranów,
- razem bez ekranów,
- wspólne miejsce na smartfony,
- czas na ruch,
- tylko odpowiednie treści,
- w drodze bez ekranów,
- ekran nie jest ani nagrodą ani karą,
- dbamy o prywatność.

Smartfon w ręku dziecka, Internet… jeśli nie postawimy granicy, zniszczy mu życie społeczne wypierając z niego kawałek po kawałku inne aktywności, dające poczucie sprawstwa i budujące samoocenę, oraz prawdziwe relacje z ludźmi.

Informacje uzyskano…

zdrowie.pap.pl
Domowe Zasady Ekranowe – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
BHP użytkownika mediów elektronicznych –opracowanie Kinga Sochocka, Edyta Biaduń-Korulczyk, Karolina Van Laere
Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami - Kinga Sochocka, Karolina Van Laere