

Uzależnienia od mediów wśród dzieci i młodzieży (siecioholizm).

Osobowość człowieka kształtuje się przez całe jego życie. Wpływa na to zarówno czynnik genetyczny, czynniki środowiskowe oraz własna aktywność jednostki (podejmowana w sposób wolny i ukierunkowana na konkretny cel). Najważniejszym czynnikiem środowiskowym jest rodzina. To ona przez pierwsze lata życia ma największy i znaczący wpływ na rozwój osobowości dziecka. W wieku szkolnym istotny jest wpływ szkoły oraz grup rówieśniczych.

W ostatnim czasie odnotowuje się wzrost uzależnień wśród dzieci i młodzieży od alkoholu, narkotyków a także i mediów (tzw. siecioholizm). Jak wiadomo wszelkie uzależnienia to utrata kontroli. Dlatego najczęściej, jako pierwsi problem zauważają rodzice. Co sprawia, że dzieci wolą komputer, TV od realnego świata? Jak temu zapobiegać? Jak pomóc, gdy uzależnienie dotknęło nasze dziecko?

Siecioholizm to, ogólnie mówiąc, uzależnienie od ekranu. Bardzo często rozmawiając z dziećmi i młodzieżą o tym, jak spędzają swój wolny czas dowiadujemy się, że oglądają telewizję, grają na komputerze, "siedzą" w Internecie. W dzisiejszych czasach rośnie pokolenie „epoki obrazkowej”, które woli oglądać i słuchać, aniżeli sięgnąć po ciekawą książkę. Nie można powiedzieć, że oglądanie TV, czy surfowanie w Internecie jest zgoła czymś złym. Dzięki tym mediom możemy poszerzać i rozwijać swoją wiedzę, zobaczyć ciekawe miejsca bez ponoszenia wysokich kosztów, jakiej niesie wycieczka, mieć stały dostęp do informacji, aktualności a także rozrywki. Warto pamiętać, że nadużywanie lub niewłaściwe korzystanie może prowadzić do uzależnienia. Możemy się uzależnić od TV. Bardzo często takie osoby w niedzielę, a nawet święta potrafią dzwonić do sprzedawcy lub montażysty po to tylko by prosić o przyjazd i sprawdzenie, co się stało, bo TV nie odbiera. Możemy się uzależnić od Internetu. Bardzo często rodzice kupują komputer, żeby był spokój w domu. Faktycznie jest, gdyż dziecko całymi godzinami ślęczy przed ekranem. Najczęściej ściąga pliki z muzyką, czy filmami albo gra.

Jakie są psychologiczne przyczyny uzależnienia od mediów? Po pierwsze jest to związane z problemem, który tkwi wewnątrz człowieka. Najczęściej siecioholizm jest ucieczką od codzienności. Osoba spędzająca całe dni przed ekranem czy to telewizora, czy komputera w ten oto sposób relaksuje i odświeża się. Sprawia jej to przyjemność. Innym powodem uzależnienia są problemy dziecka, czy dorosłego w kontaktach interpersonalnych. Łatwiej jest rozmawiać z kimś na czacie, nie pokazując siebie i bez konieczności pisania o sobie całej prawdy (można stać się kimś innym). Często np. od komunikatora gadu-gadu uzależniają się

kobiety, które spędzają cały dzień w domu. Poświęcają one swój czas na sprzątanie, zmywanie, gotowanie i opiekę nad dziećmi. Internet pozwala im na możliwość bycia w innym miejscu, na kontakt z kimś z zewnątrz. Ciekawy jest fakt, że uzależnienie od TV bardzo często jest związane z uzależnieniem od Internetu. Najczęściej kiedy ktoś nie ma dostępu do sieci, wówczas włącza telewizor lub odwrotnie.

Psychologowie (Csikszentmihaly i Kubey) w swoich badaniach ukazują, że na 10 dorosłych - 5 jest uzależnionych od mediów, a wśród nastolatków na 10 aż 7 osób na świecie. Jak wypadają Polacy? Otóż średnio statystyczna osoba spędza przed telewizorem 4 godziny dziennie. Około 10% jest uzależnionych i korzysta z tego środka przekazu od 8 i więcej godzin dziennie, a 70% widzów jest na granicy uzależnienia. Coraz częściej słyszy się o tym, że ktoś nie potrafi zasnąć bez włączonego TV. Można śmiało stwierdzić, iż wszelkie media są złodziejem naszego czasu. Obniżają naszą aktywność - zaczynamy prowadzić siedzący tryb życia. Hamują naszą twórczą inwencję, gdyż wszystko mamy gotowe podane na tacy, cóż nam więcej trzeba.

Dzieci i młodzież uzależniają się od mediów (takich jak: telewizja, gry komputerowe, prasa młodzieżowa, Internet) ze względu na ich atrakcyjne formy i łatwy dostęp oraz popularność. Czas, który im poświęcają jest równy temu, który spędzają w szkole, czyli kilkadziesiąt godzin tygodniowo. Podsumowując - przeznaczają na nie cały, bądź prawie cały swój wolny czas. Media wpływają na dziecko pośrednio, czyli np. poprzez kontakt z osobą, której poglądy i idee są ukształtowane przez media, jak i bezpośrednio, poprzez kontakt ze środkiem przekazu.

TV charakteryzuje się: jednostronnym nadawaniem i biernym odbieraniem, a to powoduje wzrost bierności, nastawienie na bodźce zewnętrzne, ujednolicenie postaw, poglądów, gustów i sposobu spędzania wolnego czasu. Radio w przeciwieństwie do telewizji rozwija wyobraźnię, gdyż nie mamy tu gotowego obrazu. Internet, gry komputerowe wymagają od użytkownika aktywności i wpływają na zmianę postaw w sposób silniejszy niż przy odbiorze biernym (warto zwrócić uwagę, że większość gier jest nasycona agresją i przemocą).

Negatywną stroną wynikającą z korzystania z mediów przez dzieci i młodzież jest tendencja do naśladowania oglądanych przekazów. Media odpowiadają za wzrost zachowań agresywnych i przemocy. Sprawia to film, czy program z brutalnymi scenami, a także codzienny program informacyjny donoszący o kolejnych przypadkach katowania, terroru, wandalizmu, okrutnej śmierci. W ostatnim czasie brałam udział w szkoleniu, które miało miejsce w Ośrodku Poprawczym. Szokująca była opowieść jednego z wychowawców, który mówił o tym, że dwoje nastolatków dopuściło się aktu zbrodni na dorosłym i zrobiło to, inspirowane grą komputerową.

To samo dotyczy wpływ mediów na postawy seksualne dzieci, ich erotyzację wyobraźni. Ile reklam nas zaskakuje? W wielu reklamach napotykamy elementy erotyzacji: półnagie kobiety w seksownych pozach, w niedwuznacznych sytuacjach i mówiące z ekranu zalotnym, podniecającym głosem (czasem zaskakuje mnie to, co naprawdę jest reklamowane - rozbieżność pomiędzy obrazem i dźwiękiem a produktem - np. reklama gumowych rękawiczek poprzez ukazanie sceny intymnej). Upowszechnia się także pornografia dziecięca przez Internet. Te wszystkie aspekty są przyczyną zainteresowania dziecka seksualnością, ale taką, która jest oderwana od sfery uczuć. W ten sposób następuje ograniczenie innych zainteresowań, zaburzenie rozwoju psychospołecznego, wzrost zachowań agresywnych, przedwczesnej inicjacji seksualnej a także zachowań dewiacyjnych.

Media wpływają także na kształtowanie się postawy „MIEĆ”, czyli nastawieniem na zdobywanie dóbr materialnych, konsumpcję. Wiele reklam, filmów, programów ukazuje ludzi bogatych (czy to w TV, czy Internecie), a to powoduje rozbudzenie w dzieciach chęci posiadania. Jak wcześniej wspomniałam, młodzież naśladuje treści emitowane w mediach. W tym przypadku identyfikacja z bogatym bohaterem prowadzi do przekonania, że: pieniądze, słodycze, uroda, markowe ubrania, itp. to najważniejsze w życiu sprawy. Postawa „mieć” zastępuje postawę „być” - czyli nastawienie na własny rozwój, działania prospołeczne oraz poznawanie świata.

Bardzo istotnym zagrożeniem jakie powoduje nadmierne poświęcanie czasu mediom jest osłabienie więzi społecznych. Bliskość jest wtedy, gdy rodzina rozmawia ze sobą, wspólnie spędzają czas (np. podczas wycieczek pieszych do lasu, posiłków). Maleje wówczas, gdy poświęcamy czas na media, następuje oderwanie się od rzeczywistości. Np. grając w grę fantastyczną dziecko spędza wiele godzin w wirtualnym świecie, jego bohater jest inny niż on sam. Taka sytuacja może wpłynąć na wystąpienie zaburzeń tożsamości, pogrążenia się w fikcji, zerwania więzi ze światem realnym

Era telefonów komórkowych, komunikatorów typu gadu-gadu, czaty - są przyczyną kolejnego zagrożenia ze strony mediów. Mówimy tu o upośledzeniu umiejętności komunikowania się. Jest to upośledzenie umiejętności językowych, które są ważne w kontaktach międzyludzkich. Komunikacja przez Internet jest prymitywna. Czasem trudno nam słownie wyrazić to co czujemy. Czaty nakładają na nas presję szybkich i prostych, a więc skrótowych przekazów naszych myśli. Język pisany wówczas staje się ubogi pod względem gramatycznym, składniowym i słownym, bardzo często wykorzystywane są „buźki” i inne emotikony odzwierciedlające uczucie (np. uśmiechnięta buźka oznaczająca radość ☺).

Siecioholizm, tak jak i alkoholizm, czy narkomania, jest procesem powolnym, a nawet niezauważalnym. Wszystko zaczyna się niewinnie. Długie noce seanse filmowe w TV, czy rozmowy na gadu-gadu. Następnie zaczynają się zaniedbywania codziennych obowiązków. Kolejnym etapem jest korzystanie z mediów kosztem innych czynności. Dodajmy do tego spadek aktywności towarzyskiej. Następnie zaczynają się kłamstwa, które pozwalają ukryć fakt zbyt częstego korzystania czy to z Internetu, czy TV. Zaczynają też napływać sygnały ze szkoły o spadku ocen i frekwencji.

A jak to wpływa na psychikę dziecka? Dziecko jest otumanione wielością otrzymywanych informacji, zanika relacja międzyludzka, jest otępiełe i słabiej reaguje na bodźce. Zaburzenia somatyczne wynikające z siecioholizmu dotyczą całego organizmu. Występują skrzywienia kręgosłupa, wady postawy. Brak aktywności organizmu może spowodować nadciśnienie, choroby serca, hemoroidy. Szczególnie narażony jest wzrok, czyli gapienie się w ekran powoduje jego wady. Warto podkreślić fakt, że dzięki zmysłowi wzroku mózg człowieka zdobywa 80% wiedzy o otoczeniu. Słuch to kolejny narażony narząd. Nadmierny hałas powoduje: zawroty i bóle głowy, zmęczenie, spadek kondycji psychicznej oraz problem z koncentracją uwagi, a także czasową a nawet całkowitą utratę słuchu.

Ostatecznym sygnałem skłaniającym rodzica do podjęcia działania, a nawet terapii, jest dostrzeżenie izolacji dziecka. Leczenie siecioholizmu odbywa się jak przy każdym uzależnieniu. Najważniejsze jest wypracowanie motywacji do odstawienia używki (czyli mediów). Sztuka polega nie na wyłączeniu komputera, czy telewizora, ale na nauce życia bez niego. Ważne jest zbadanie przyczyny uzależnienia, by podjąć skuteczną terapię.

Mimo, że media są już nieodłącznym elementem naszego życia, a Internet i komputer to pomagające nam narzędzia pracy, należy z całą świadomością nie bagatelizować niesionych wraz z nimi zagrożeń. Należy korzystać z nich roztropnie. Np. postawmy komputer w pokoju, w którym przebywamy, byśmy mogli kontrolować w co np. dziecko gra, czy z kim rozmawia. Ustalmy godziny, w których będzie korzystać z TV, czy komputera. Sprawdzajmy, jakie filmy ogląda, jakie gazety czytuje. Pamiętajmy, że dziecko musi mieć poczucie bezpieczeństwa. Ma wiedzieć, że jest kochane, że rodzicom nie jest obojętne, właśnie dlatego rodzice powinni mieć jak najwięcej wiedzy o swoim dziecku.

Uzależnienie od Internetu

Coraz częściej pojawiają się różne głosy na temat tego, że komputer i Internet zagrażają zdrowiu człowieka - i to nie tylko fizycznemu (skrzywienie kręgosłupa, zanik mięśni pasa biodrowego, wady wzroku, uszkodzenie nerwów odpowiadających za ruchy nadgarstka i dłoni), ale również zdrowiu psychicznemu. Mogą wpływać na ludzką psychikę i powodować poważne zaburzenia emocjonalne. Dlatego w porę należy dostrzec nie tylko dobre, ale i złe strony dobrodziejstw techniki.

Nauczyciele uczący w szkole, w której znajduje się pracownia komputerowa i istnieje stały dostęp do Internetu muszą wiedzieć, że korzystanie z postępu cywilizacyjnego w tej dziedzinie niesie za sobą tyle samo dobrodziejstw, co niebezpieczeństw. Nauczyciele powinni być świadomi, że oni sami i ich uczniowie bardzo łatwo mogą się stać niewolnikami sieci komputerowej. Nadmierna idealizacja komputera, fascynacja wirtualną rzeczywistością prowadząca do nadużywania Internetu podczas niemal każdego zajęcia w celu zachęcania do nich uczniów, zamiast rozwijać dzieci może prowadzić do nieodwracalnych zaburzeń we prawidłowym ich rozwoju, zniekształcić osobowość ucznia i wyalienować go.

Wielu młodych ludzi z zaburzonym obrazem samego siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości, czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie. W tym świecie nie jest ważna uroda, płeć, wykształcenie, kolor skóry, czy przekonania. Wszyscy są tu sobie równi, nie ma dyskryminacji, a jedynym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci. Internet, który niesie szybki i tani kontakt z całym światem oraz zapewnia wszechstronny przepływ informacji, dla niektórych użytkowników staje się nałogiem i prowadzi do zaburzeń w kontaktach z otoczeniem.

Internet to ogólnosiwiatowa sieć komputerowa spajająca w jedną całość niezliczone ilości mniejszych sieci - lokalne, miejskie, rozległe. Internet to także społeczność osób z niego ko-rzystających oraz zbiór zasobów w niej dostępnych. Sieci komputerowe oplatają banki, szpitale, urzędy, szkoły. Najważniejszymi usługami internetowymi są WWW (World Wide Web) i poczta elek-troniczna.

Internet to także ważne miejsce dla przedsięwzięć komercyjnych. Coraz więcej firm umieszcza swoje ogłoszenia na wirtualnych witrynach, a statystyki potwierdzają, że taka forma reklamy często jest bardziej skuteczna niż tradycyjna w telewizji, radiu czy prasie. Wchodząc na odpowiednią stronę WWW można kupić samochód, płyty CD czy DVD, książki i wiele innych rzeczy.

Internet to obecnie jedno z największych miejsc kulturowych świata. Można znaleźć tu wiele książek najslawniejszych autorów, zwiedzić bazylikę św. Piotra w Rzymie, poznać wszystkie

gatunki zwierząt i roślin, obejrzeć filmy, przeczytać popularne czasopisma gazety (np. Gazeta Wyborcza, Newsweek, New York Times). Nie da się również ukryć, że na stronach WWW uczniowie znajdują gotowe wypracowania, streszczenia lektur, czy referaty niemal z każdej dziedziny nauki. Gdy potrzebują znaleźć jakiś konkretny temat, wystarczy, że wejdą do przeglądarki internetowej (np. Yahoo, Onet, Interia, Wirtualna Polska), a otrzymają listę z adresami stron WWW na interesujący ich temat.

Oczywiście Internet to nie tylko dokumenty HTML. Poczta elektroniczna to kolejne jego zastosowanie, powiedziałbym, że nawet najpowszechniejsze. Umożliwia ona porozumiewanie się w formie listów ludziom z całego świata. Dla młodych ludzi nie jest nowością to, że dzięki poczcie elektronicznej odpowiedź od kolegi np. z Japonii mogą otrzymać już po kilku minutach. List w takiej formie nie może zaginać, zamoknąć, czy się podrzeć. Wraz z listami można wysyłać także pliki dowolnego formatu. Rozbudowaną formą e-mail są listy dyskusyjne, gdzie list otrzymują wszyscy członkowie grupy, na której jest np. 200 użytkowników. Internet jest, więc źródłem bardzo wielu informacji, to narzędzie ułatwiające milionom ludziom na całym świecie pracę i porozumiewanie się.

"Szacuje się, że internetem posługiwało się w 2010 ok. 2400 mln. ludzi. Z badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wynika, że około 6% osób korzystających z internetu jest od niego uzależnionych a ok. 30% traktuje go jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Podczas 107. dorocznego spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w Bostonie, zwracano m.in. uwagę na fakt, że ponad połowa osób zdiagnozowanych jako uzależnione od Internetu ma poważne problemy małżeńskie, zaś sam Internet prowadzi do izolacji społecznej, bowiem wiele osób spędza mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem. Badania przeprowadzone, na grupie 1012 internautów wybranych w próbie kwotowej wykazały, że 43% polskich internautów to ludzie w wieku 18-25 lat, a 20% - w wieku 26-35 lat. Kobiety stanowią wśród nich 37%. Co trzeci korzystający z sieci mieszka w mieście liczącym powyżej 500 tys. mieszkańców. 58% ankietowanych łączyło się z Internetem codziennie lub kilka razy w tygodniu. Szacuje się, że odsetek korzystających z Internetu zbliża się w Polsce do 30% ogółu społeczeństwa."

Gwałtowny rozwój Internetu oraz zastosowanie komputerów w coraz bardziej rozległych obszarach życia powoduje, że powoli stajemy się globalnym społeczeństwem informacyjnym. Fakt, że komputery są niezbędne w wielu dziedzinach życia, jest niezaprzeczalny.

Amerykańscy naukowcy dowodzą, że internauci, którzy często bywają w Sieci zaniedbują swoje obowiązki, zdecydowanie rzadziej spotykają się z przyjaciółmi, powoli odchodzą od robienia zakupów w zwykłych sklepach, czytają mniej gazet i rzadziej oglądają telewizję, redukują czas

przeznaczony na sen. Rodzimi naukowcy coraz częściej mają do czynienia z podobnymi doświadczeniami. W Polsce pierwsze przypadki uzależnienia od komputera zanotowano na początku lat dziewięćdziesiątych. W warszawskim Centrum Leczenia Odwykowego leczyło się już kilka tysięcy pacjentów z takimi zaburzeniami. Pierwszy etap terapii polega na uświadomieniu pacjentom szkód spowodowanych nałogowym korzystaniem z komputera. Następnie oni sami muszą podjąć decyzję, czy chcą dokonać zmian w swoim życiu. Terapeuta pomaga im wówczas kontrolować emocje i uczy panowania nad sobą. Leczenie trwa od trzech miesięcy do roku, a nawet dłużej.

Dziecko może prawidłowo rozwijać się tylko wówczas, gdy odpowiednie bodźce mają charakter wielostronny i dawkowane są w rozsądnym zakresie. Jeżeli pozwolimy dziecku korzystać z dobrodziejstw techniki bez kontroli i umiaru, lub zbyt późno zauważymy, że uczeń potrafi rozmawiać z ludźmi jedynie za pośrednictwem e-maili lub zwykłe rozmowy (chat), a w bezpośredniej rozmowie nie można do niego dotrzeć, możemy w pewnym momencie obudzić się, mając obok siebie żyjącego w świecie gier maniaka komputerowego, któremu wydaje się, że każdy człowiek może żyć kilkakrotnie i jedna kula nie pozbawi go życia na trwałe.

Tak jak alkoholik traci możliwość kontrolowania picia, tak osoba uzależniona od komputera i Internetu, (tą osobą może być zarówno osoba dorosła, jak i dziecko) nie potrafi korzystać z nich w sposób świadomy. I właśnie, dlatego ważna jest profilaktyka, zapobiegająca temu zjawisku. Największą rolę do odegrania mają tu rodzice i nauczyciele. Jeśli młody człowiek przy lada okazji ucieka do komputera, spędza przed monitorem więcej niż 3 godziny dziennie, rozmawia prawie wyłącznie o tym, że "siedzi na czacie", zafascynowany jest bezkrytycznie internetowymi przyjaciółmi i zawęża krąg znajomych tylko do innych pasjonatów sprzętu komputerowego, to znak, że potrzebna jest zdecydowana interwencja. Należy rozmawiać z dziećmi na temat ryzyka, jakie niesie nadmierne zaangażowanie w wirtualną rzeczywistość, zachęcać do umiaru i ostrożności, oferować inne ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu. A przede wszystkim nie bagatelizować pierwszych przejawów nadmiernej idealizacji komputera i Internetu.

Jeżeli nauczyciele zadbają o prawidłową edukację komputerową, a przede wszystkim, kiedy świadomi pewnych zagrożeń będą rodzice, wszystkie te niebezpieczeństwa mogą być tylko teoretyczne.

Aby uchronić dziecko przed uzależnieniem należy:

- konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki - potem komputer;
- bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze do 1 - 2 godzin dziennie (zależnie od wieku);
- robić częste przerwy w czasie korzystania z komputera (najlepiej, co pół godziny);

- oferować inne, atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu;
- poświęcać dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania.

Ta ostatnia zasada jest zresztą najważniejsza w zapobieganiu wszelkim nałogom. Nie tylko uzależnieniu od komputera.

Procesów rozwoju techniki, w tym szczególnie technologii informacyjnej, nie da się zahamować, i będzie ona atrakcyjna dla dzieci. Należy jednak korzystać z niej umiejętnie i rozsądnie. Człowiekowi dla równowagi i zdrowia psychicznego zawsze potrzebny będzie drugi człowiek, najlepiej w bezpośrednim kontakcie, a nie poprzez Internet.

Dr Kimberly Young z Uniwersytetu w Pittsburgu wyróżniła 10 kryteriów diagnostycznych świadczących o uzależnieniu od Internetu:

1. Czujesz się zupełnie pochłonięty Internetem, myślisz o nim przez cały czas, także, kiedy z niego nie korzystasz.
2. Aby osiągnąć satysfakcję, czujesz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższy czas.
3. Odczuwasz niemożność kontrolowania czasu korzystania z Internetu.
4. Kiedy usiłujesz ograniczyć korzystanie z Internetu lub całkiem z niego zrezygnować, odczuwasz niepokój i podenerwowanie.
5. Używasz Internetu, aby uciec od problemów lub, kiedy dokucza ci poczucie bezradności, winy, lęku albo przygnębienia.
6. Okłamujesz członków rodziny, aby ukryć swoje wzrastające zaangażowanie w Internet.
7. Wystawiasz na szwank lub ryzykujesz utratę znaczącego związku, pracy, możliwości nauki lub karierę z powodu Internetu.
8. Powracasz do niego nawet, jeśli rachunki za korzystanie z Internetu przekraczają twoje możliwości.
9. Kiedy nie masz dostępu do sieci, występują u ciebie objawy zespołu abstynencyjnego (lęk, narastające przygnębienie, mimowolne "pisanie na klawiaturze", obsesyjne myślenie i marzenie o Internecie).
10. Korzystasz z sieci dłużej niż początkowo zamierzałeś.

Za uzależnioną uważa się osobę, która odpowie twierdząco, na co najmniej pięć pytań.

"Jak zatem przeciwdziałać groźnej chorobie współczesnej cywilizacji, jak walczyć z uzależnieniem od Internetu?"

Przede wszystkim na pewno warto zacząć od informacji, od zapoznania się z problemem, dostrzeżeniem niebezpieczeństw. Już w tej chwili jest to spore wyzwanie dla nauczycieli szkół podstawowych i gimnazjów. Jak wiadomo, wymogiem wprowadzanej reformy oświatowej, jest uruchamianie w szkołach pracowni komputerowej z dostępem do sieci. I być może to właśnie w

obowiązkowej, zinstytucjonalizowanej edukacji, przyszedł, młody internauta po raz pierwszy zacząć swoją przygodę z Globalną Pajęczyną. Czy szkoła (nie) może (nie) podjąć trud(u) odpowiedzialności za to jak ona się skończy?

W referacie wykorzystano źródła: fragmenty rozprawy naukowej Magdaleny Kubalki na temat *"Uzależnienie od Internetu - nowy problem oświatowo-wychowawczy"*, publikacja Akademia Medyczna - *"Uzależnienie od internetu (siecioholizm)"*, artykuł *INTERNET - RATUNEK CZY ZAGROŻENIE ?"*.

METODY I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU

Niezwykłe dynamiczny rozwój internetu oraz zastosowanie komputerów w coraz bardziej rozległych obszarach życia powoduje, że stajemy się globalnym społeczeństwem informacyjnym. Fakt, że komputery są niezbędne w wielu dziedzinach życia, jest niezaprzeczalny. Obecne są one w każdej szkole, coraz więcej osób posiada komputer w domu. Nie jest zatem możliwe, aby nasze dziecko nie miało styczności z komputerami.

Jednocześnie coraz częściej pojawiają się różne głosy na temat tego, że komputer czy internet zagrażają zdrowiu człowieka. Podkreśla się zagrożenie zdrowia fizycznego –skrzywienie kręgosłupa, zanik mięśni pasa biodrowego, wady wzroku, uszkodzenie nerwów odpowiadających za ruchy nadgarstka i dłoni. Należy pamiętać jednak, że zbyt częste i zbyt długie obcowanie z komputerem może też wpływać na psychikę dziecka i powodować poważne zaburzenia emocjonalne.

Niestety, duża część rodziców i wychowawców uważa, że dzieci i młodzież mogą uzależnić się jedynie od określonych substancji chemicznych, np. alkoholu, narkotyków, nikotyny czy leków. Tymczasem do groźnych uzależnień, które występują coraz częściej, a które są zwykle zupełnie bagatelizowane należą: uzależnienie od telewizji, od komputerów oraz od internetu. Co gorsza, wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy ze skali zagrożeń w tym względzie. Czasami wręcz cieszą się, że ich dzieci spędzają całe godziny przed komputerem, sądzą bowiem, że w ten sposób łatwiej im jest sprawować kontrolę nad swymi pociechami, że ich synowie czy córki unikają kontaktu ze złym towarzystwem.

Mechanizm uzależnienia od komputera jest bardzo podobny do tych, jakie działają w przypadku innych uzależnień. Osoba uzależniona traci kontrolę nad swoim zachowaniem, nie potrafi podjąć się żadnych obowiązków i nic nie jest w stanie odciągnąć jej od komputera.

Uzależnione dzieci okazują się mistrzami w manipulowaniu rodzicami. Potrafią wmówić im konieczność skorzystania z komputera i znacznie zaniżyć rzeczywisty czas spędzony w internecie czy na grach komputerowych. Kiedy rodzice zorientują się, że ich syn czy córka są uzależnieni od komputera, jest już za późno na dyskusje, groźby czy pogadanki wychowawcze.

Do uzależnienia dochodzi na ogół wśród ludzi z zaburzonym obrazem samego siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości. Ludzie ci w komputerowym świecie czują się bezpiecznie. Tam nie jest ważna ani uroda, ani płeć. Wszyscy są sobie równi, nie ma dyskryminacji, a jedynym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci. Jednak nie tylko osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości mogą się uzależnić. Należy pamiętać, że dla niemal wszystkich dzieci nieustanne spędzanie czasu przed komputerem jest źródłem przyjemności i doskonałym sposobem na oderwanie się od rzeczywistości i niezbyt przyjemnych obowiązków dnia codziennego. Mnóstwo czasu spędzają one przy grach komputerowych (przeznaczonych często dla osób znacznie od nich starszych) albo na internetowych czatach, które zapewniają złudne poczucie bezpieczeństwa, ponieważ nie wymagają umiejętności nawiązywania bezpośrednich kontaktów. Komfort psychiczny zapewnia im również fakt, że w tego typu kontaktach nie jest możliwe przeżycie odrzucenia. Niekiedy to nie tyle komputer, co właśnie internet jest źródłem uzależnienia.

To zresztą nie jedyne zagrożenie związane z siecią. Należy pamiętać, że dzieci mogą mieć tam kontakt z nieodpowiednimi treściami (np. z pornografią, z sektami), mogą złamać prawo i narażać siebie oraz rodziców na poważne konsekwencje (np. ściągając z internetu pliki chronione prawem autorskim – muzykę, filmy itp.), mogą wreszcie spowodować zagrożenie w świecie realnym (np. podając na internetowym czacie swoje dane). Dlatego kontrola poczynąń dzieci w internecie jest bardzo istotna.

Rodzice muszą pamiętać, że dziecko może prawidłowo rozwijać się tylko wówczas, gdy odpowiednie bodźce mają charakter wielostronny i dawkowane są w rozsądnym zakresie. Tak jak alkoholik traci możliwość kontrolowania picia, tak jednostka uzależniona od komputera i internetu nie potrafi korzystać z nich w sposób świadomy. I właśnie dlatego ważna jest profilaktyka, zapobiegająca temu zjawisku. Największą rolę do odegrania mają tu rodzice. Jeśli młody człowiek przy lada okazji ucieka do komputera i spędza przed monitorem więcej niż 3 godziny dziennie, to znak, że potrzebna jest zdecydowana interwencja. Należy rozmawiać z dziećmi na temat ryzyka, jakie niesie nadmierne zaangażowanie w wirtualną rzeczywistość, zachęcać do umiaru i ostrożności, oferować inne ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu, a

przede wszystkim nie bagatelizować pierwszych przejawów nadmiernej idealizacji komputera i internetu.

Objawy uzależnienia na ogół jako pierwsi dostrzegają rodzice. Zaniepokojeni zachowaniem dzieci, najpierw usiłują poradzić sobie sami. W terapii rodzicielskiej stosowane są zazwyczaj dwie metody.

Pierwsza jest dosyć agresywna i polega na sprzedaniu komputera lub odłączeniu od niego jakiejś istotnej części. Taki zabieg zazwyczaj odbywa się podczas rodzinnej awantury i wywołuje w dziecku bunt. Czuje się ono w niesprawiedliwy sposób pozbawione przyjemności, opuszczone i pozostawione same sobie. Młody człowiek gwałtownie odcięty od źródła przyjemności, ma poczucie krzywdy, jest bardzo zły, nie rozumie przyczyny postępowania rodziców, ponieważ nie wie, że coś z nim jest nie tak. Nawet gry pojawia się tzw. „zespół odstawienia”, bagatelizując problem. Nie wierzą, że bóle głowy, zaburzenia koncentracji i uwagi, drażliwość, lęk i ciągłe napięcie są – podobnie, jak w przypadku innych uzależnień – efektem odstawienia źródła uzależnienia.

O wiele skuteczniejszy jest drugi sposób, polegający na negocjacji. Niektórzy rodzice umawiają się z dziećmi, że na przykład mogą usiąść do komputera dopiero po odrobieniu lekcji. Takie postępowanie powoduje, że nastolatek czuje się współodpowiedzialny za podjęte wraz z rodzicami ustalenia. Metoda ta wymaga jednak, przynajmniej przez pewien okres, kontroli ze strony rodziców. Nastolatek, będąc sam w domu i mając do wyboru przestrzeganie norm ustalonych z rodzicami lub grę na komputerze, wybierze to drugie. Dzieje się tak, ponieważ nie jest on jeszcze na tyle ukształtowany i odpowiedzialny, żeby móc samodzielnie się kontrolować. Być może raz czy dwa uda mu się zacząć od lekcji, ale za trzecim razem z pewnością zgubne przyzwyczajenie zwycięży.

Sytuacja osób uzależnionych od komputera jest w naszym kraju dość trudna. Sam problem istnieje około 10 lat, lecz mimo to nie wszystkie poradnie odwykowe są w pełni przygotowane do leczenia tego typu pacjentów, przez co terapia znacznie się wydłuża. Uzależnienia od komputera, tak jak inne uzależnienia, leczy się grupowo. Należy pamiętać, że bez zgody przyszłego pacjenta nie można rozpocząć terapii. Nawet w przypadku dzieci, ponieważ bez obustronnej współpracy leczenie nie ma sensu. Najkrótsza terapia w specjalistycznym ośrodku trwa około pół roku.

Niezwykle ważne jest zatem podejmowanie działań profilaktycznych. Aby uchronić dziecko przed uzależnieniem od komputera, trzeba z nim dużo rozmawiać, szczególnie o sprawach trudnych. Utrzymywanie dobrych kontaktów z nastolatkiem jest niezwykle ważne, a rozmowa o uczuciach i niepowodzeniach wręcz niezbędna. Oczywiście jest to trudne, zwłaszcza jeżeli

dziecko wchodzi w okres dojrzewania. Jednak wspólne wykonywanie zwykłych domowych czynności i wspólne zainteresowania sprawiają, że dziecko nie ma poczucia samotności, nie potrzebuje ucieczki od rzeczywistości i problemów emocjonalnych, a taką ucieczkę stanowi dla niego komputer. Poświęcanie dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania jest zresztą najważniejsze w zapobieganiu wszelkim nałogom, nie tylko uzależnieniu od komputera.

Ponadto należy przestrzegać kilku prostych zasad. Podstawowa zasada ze strony rodziców powinna brzmieć: nie kupujemy i nie tolerujemy gier komputerowych nie dostosowanych do wieku naszych dzieci. Należy pokazać dziecku, że komputer nie musi istnieć tylko po to, by siedzieć godzinami przed promieniującym ekranem i poruszać dwoma palcami po klawiaturze, lecz także po to, by uczyć się czytać i pisać, rysować i poznawać świat. Oczywiście czas dostępu dziecka do komputera powinien być ograniczony. Nie ma konkretnych limitów, gdyż jest to sprawa indywidualna, ale generalnie obowiązuje zasada: im dziecko młodsze, tym ten czas powinien być krótszy. Ponadto warto robić przerwy w korzystaniu z komputera, najlepiej co pół godziny. Należy także konsekwentnie przestrzegać zasady: „najpierw obowiązki, potem komputer”. Musimy również umieć zaoferować dziecku inne, równie atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu.

Procesów rozwoju techniki, a szczególnie technologii informacyjnej, nie da się zahamować i będzie ona zawsze atrakcyjna dla dzieci. To bardzo dobrze, gdyż znajomość tej technologii wydaje się być niezbędna w dorosłym życiu obecnie młodych ludzi. Należy jednak korzystać z niej umiejętnie i rozsądnie. Człowiekowi dla równowagi i zdrowia psychicznego zawsze potrzebny będzie drugi człowiek, i to w bezpośrednim kontakcie, a nie poprzez internet. Nie oznacza to naturalnie konieczności całkowitej izolacji dziecka od komputera, a jedynie obowiązek wprowadzenia przez rodziców wspomnianych wcześniej reguł i późniejsze ich respektowanie