

# Uzależnienie dzieci od Internetu – nowy problem społeczny

Obecnie Internet dla większości młodych ludzi stanowi naturalną przestrzeń służącą do komunikacji, ekspresji siebie, rozrywki, a także uzyskiwania informacji. Jednak korzystanie z jego zasobów wiąże się licznymi zagrożeniami dla młodych internautów takich jak m.in. cyberprzemoc, kontakt z niebezpiecznymi treściami, naruszanie zasad prywatności (szczególnie w przypadku korzystania z serwisów społecznościowych) i stosunkowo nowe zjawisko nadużywania Internetu. Według badaczy w Polsce ten ostatni problem dotyczy ok. 10% dzieci i młodzieży. To sprawia, że stał się on przedmiotem dyskusji specjalistów z różnych dziedzin oraz kwestią wymagającą uwagi i podjęcia działań zaradczych. Najważniejsze czynniki definiujące nadużywanie Internetu to utrata kontroli nad czasem i intensywnością korzystania z Internetu oraz niekorzystny wpływ jego używania na inne dziedziny życia. Istotą zjawiska jest miejsce, jakie zajmuje w codziennej aktywności człowieka, a nie sama ilość czasu spędzonego w sieci. Na niekorzystne skutki korzystania z Internetu wskazują:

- obsesyjne myślenie o internecie, nawet wtedy, gdy jest się od niego odłączonym;
- korzystanie z Internetu po to, aby poprawić sobie nastrój, bądź nie myśleć o problemach;
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego w internecie;
- korzystanie z Internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci;
- konflikty z najbliższymi na tle zbyt długiego czasu spędzanego w internecie;
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład wielogodzinna obecność na portalu społecznościowym;
- zaniedbywanie zainteresowań i obowiązków na rzecz korzystania z Internetu;
- nieudane próby ograniczenia czasu spędzanego w sieci;
- wystąpienie objawów zespołu abstynencyjnego, czyli wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak np.: rozdrażnienie, stany lękowe.

## Co powinno zaniepokoić rodziców?

- zawężenie zainteresowań tylko do tych związanych z komputerem;
- zanik życia towarzyskiego;
- długotrwale obniżony nastrój, smutek, wycofanie;

- wyraźne pogorszenie wyników w nauce (jeśli zamiast uczyć się, dziecko spędza czas przed komputerem);
- brak troski o własne zdrowie (brak snu, nieregularne posiłki) i higienę osobistą;
- problemy zdrowotne: bóle kręgosłupa, ogólna niska wydolność, bóle głowy, oczu, karku, brzucha, problemy jelitowe, nadwaga czy problemy ze snem, które wynikają
- z zaburzonego rytmu dobowego;
- zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów).

### **Uwagę nauczycieli i pedagogów w szkole powinny zwrócić:**

- notoryczne spóźnienia, opuszczanie pierwszych lekcji lub liczne nieobecności;
- duża senność, zmęczenie widoczne na lekcjach;
- wyraźne zaabsorbowanie urządzeniami elektronicznymi: komputerem, telefonem komórkowym, tabletem;
- silne zaabsorbowanie grami komputerowymi;
- wyraźne pogorszenie wyników w nauce;
- wyobcowanie w klasie lub grupie rówieśniczej.

Zazwyczaj u podłoża nadużywania Internetu przez dzieci leżą złożone problemy. Podobnie jak w przypadku innych zachowań uzależnieniowych, długotrwałe przesiadywanie w internecie może być sposobem radzenia sobie (niekonstruktywnego) ze stresem – polegającym na unikaniu konfrontacji z rzeczywistością lub samotnością. Wśród możliwych przyczyn wymienia się również niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, izolację społeczną, konflikty w rodzinie oraz szeroko pojęte problemy psychiczne, jak: depresja, myśli samobójcze, introwersja, neurotyzm, nadmierną wrażliwość, nieśmiałość, niskie poczucie sprawstwa, skłonność do bardziej agresywnych zachowań.

### **Co robić, aby temu zapobiec?**

Zadaniem dorosłych jest dołożenie starań, by dzieci czerpały z Internetu to, co najlepsze i w możliwie najmniejszym stopniu doświadczały jego negatywnych stron. Zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa w sieci wymaga stałego monitorowania nowych zagrożeń w sieci oraz rozwijanych możliwości urządzeń zapewniających dostęp do Internetu w dowolnym miejscu. W przypadku nadużywania przez dziecko Internetu odcięcie mu dostępu do sieci może nie przynieść oczekiwanego efektu. Dziecko i tak znajdzie dostęp do sieci w szkole lub u kolegi. Ważniejsza wydaje się zmiana jego postawy wobec Internetu – z miejsca, gdzie „zabija nudę”, na miejsce

służące edukacji i rozwijaniu zainteresowań dziecka. Warto wyznaczyć konkretne godziny na korzystanie z Internetu, a także kiedy następuje odłączenie od sieci (szczególnie ważne wieczorem, aby dziecko miało czas wyciszyć się przed snem). Jeżeli jest taka możliwość to warto umieścić komputer w powszechnie dostępnym miejscu w domu lub ustalić hasło do komputera, które nie jest udostępniane dziecku (nawet w nagrodę), co ułatwi kontrolę nad czasem spędzonym przez nie np. na grach Internetowych i najważniejsze:

**Rodzicu zadbaj o egzekwowanie ustalonych zasad. Nic, bowiem po zasadach, jeżeli nie wykażesz się stanowczością i konsekwencją.**

Opracowała Iwona Długa - pedagog