Jak chronić dziecko przed uzależnieniem od komputera i od Internetu?

Większość 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 występujących coraz częściej, a zwykle zupełnie bagatelizowanych przez rodziców należą: uzależnienie od telewizji, od komputerów oraz od Internetu. Co gorsza, rodzice nie zdają sobie sprawy ze skali zagrożeń, czasami wręcz cieszą się, że ich dzieci spędzają całe godziny przed telewizorem czy 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.

Komputer stał się dziś sprzętem domowym niemal tak powszechnym jak pralka czy lodówka. Coraz więcej polskich dzieci na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych zgłębia tajniki obsługi komputera.

Dostęp do Internetu jest jednym z czynników rozwijających ogólną wiedzę uczniów, zwiększającym efektywność nauczania wielu przedmiotów, jest źródłem nowinek i ciekawostek. Do pozytywnych cech zastosowania Internetu jako środka i metody nauczania można zaliczyć:

- wykorzystanie istniejących na różnych serwerach danych, co wzbogaca wiedzę przedmiotową ucznia;
- możliwość korzystania z materiałów, które mają charakter zabawy lub gry edukacyjnej; sieć komputerowa może służyć jako narzędzie edukacyjne wspomagające proces nauczania poprzez programy umożliwiające samodzielną kontrolę wiadomości przez ucznia;
- za pomocą Internetu możliwa jest dystrybucja książek i pełnych tekstów podręczników, które bez użycia tego medium mogą być trudno dostępne dla uczniów czy studentów. Internet to także kluby dyskusyjne młodzieży z całego świata, to oferta wymiany myśli, spostrzeżeń, doświadczeń. To zachęta i pomoc do uczenia się obcych języków. Internet nie tylko oferuje gotową wiedzę, lecz stwarza okazję jej poszukiwania. Internet daje możliwości wszechstronnego rozwoju indywidualnej wiedzy

uczniów, którzy znajdują tu wiedzę aktualną - i co najważniejsze - na bieżąco aktualizowaną.

Zagrożenia

Gdy układ nerwowy dziecka jest długotrwale atakowany strumieniem wielobarwnego światła, kakofonią ekscytujących dźwięków oraz huśtawką emocji wynikającą z przeżyć w wirtualnym świecie, dochodzić może do zaburzeń koncentracji, kłopotów z myśleniem, rozstroju emocjonalnego, wyobcowana z rzeczywistego świata, zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi oraz do wielu innych zaburzeń osobowości określanych wspólnym mianem uzależnienia od komputera. Zaburzenie hierarchii wartości, gdy na pierwszym miejscu stawiany jest kontakt z komputerem i temu podporządkowane jest zazwyczaj całe pozakomputerowe życie, jest już skrajnym przejawem tego zjawiska.

Z biegiem czasu dziecko zaczyna żyć w świecie wirtualnym, stopniowo coraz mniej czasu spędza z kolegami, częściej niż kiedyś woli pozostać w domu (blisko komputera) niż wychodzić na podwórko. Rzadko inicjuje zabawy ruchowe, nie interesują je zajęcia plastyczne ani zabawa klockami, za to potrafi przesiadywać przed monitorem długie godziny. Dziecko takie powoli traci umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, zawiązywania nowych przyjaźni, budowania i kształtowania więzi uczuciowej. Zwykle realni przyjaciele nie są mu już potrzebni, woli ich szukać w świecie wirtualnym. Ucieka przed realnym światem, stawiającym nieraz wiele wymagań, wyzwań i zadań do wykonania w świat wirtualny, nierzeczywisty, ale prostszy, często kształtowany samemu według własnych upodobań. Świat taki staje się z biegiem czasu jedyną uznawaną rzeczywistością. Wszystko, co przeszkadza w niej trwać, staje się przeszkodą, którą trzeba za wszelką cenę usunąć. Komputerowy świat stwarza iluzję, namiastkę prawdziwego życia.

Rodzice powinni sprawować kontrolę nad tym, w jaki sposób dziecko korzysta z komputera. Prawidłowy dobór programów edukacyjnych, może ułatwić dziecku zdobywanie wiedzy i kształtowanie takich umiejętności jak logiczne myślenie, kojarzenie faktów, wytrwałość, cierpliwość, szybkie i celne podejmowanie decyzji. Odpowiednio dobrane programy pomagają rozwijać spostrzegawczość, zręczność, sprawność manualną, refleks oraz podzielność uwagi.

Obcowanie z komputerem ma wiele zalet. Jednak zbyt wczesne i niekontrolowane korzystanie z komputera może nieść ze sobą także wiele zagrożeń. Komputer nie powinien dziecku zastępować zabawy z rówieśnikami lub rodzeństwem, wzajemnych kontaktów w gronie rodziny, a w szczególności nie może stać się podstawową formą spędzania wolnego czasu.

Coraz częściej lekarze i psychologowie biją na alarm, że komputer czy 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 też psychicznemu.

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. Nie znajdując akceptacji we własnym otoczeniu, młodzi ludzie szukają przyjaciół w sieci. Siedząc w pokoju, sam na sam z komputerem, czują się bezpiecznie.

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.

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.

Uzależnienie

Pierwsze próby opisu choroby komputerowej pojawiły się w Stanach Zjednoczonych, Ivan Goldberg opisał nową jednostkę kliniczną IAD (Internet Addiction Disorder) a Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne wydało specjalną książkę ułatwiającą specjalistom diagnozowanie tej choroby. A zatem IAD to nałóg polegający na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem a zwłaszcza z siecią Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem „bycia w sieci” osoby uzależnionej. Objawy uzależnienia internetowego to: traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu, odczuwanie irytacji w sytuacjach innych niż kontakt z

komputerem, podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze, nieliczenie się z kosztami dostępu do sieci.

W Polsce pierwsze przypadki uzależnienia od komputera zanotowano na początku lat dziewięćdziesiątych. W warszawskim Centrum Leczenia Odwykowego leczyło się już kilkanaście 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.

Choroba ta w szybkim tempie rozrasta się w polskim społeczeństwie, a atakuje przede wszystkim dzieci. Dzieci najpierw siedzą kilka godzin w ławach szkolnych, potem - kolejnych kilka - w domu przed komputerem. Maluch mający do wyboru zabawę ruchową na świeżym powietrzu i zabawę komputerową, wybiera zwykle tę drugą. Wzrasta więc liczba dzieci z wadami postawy, skrzywieniem kręgosłupa. Nasilają się także poważne wady wzroku oraz uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni. Mówiąc o zdrowotnych konsekwencjach wielogodzinnego siedzenia przed komputerem, nie można pominąć ryzyka tzw. padaczki komputerowej. Intensywne bodźce świetlne, zwłaszcza płynące z kolorowych ekranów, mogą w poważnym stopniu naruszać sprawne funkcjonowanie mózgu.

Dziecko może prawidłowo rozwijać się tylko wówczas, gdy odpowiednie bodźce mają charakter wielostronny i dawkowane są w rozsądnym zakresie. Jeżeli pozwolimy mu korzystać z dobrodziejstw techniki bez kontroli i umiaru, lub zbyt późno zauważymy, że nasza latorośl potrafi rozmawiać z ludźmi jedynie za pośrednictwem e-maili lub na czacie, a w bezpośredniej rozmowie nie można do niej 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.

Jedną z przyczyn uzależnienia od komputera jest szybki rozwój techniki informatycznej. Osoba, która chce za tym rozwojem nadążyć, musi go śledzić, poznawać, a to oznacza spędzanie przy komputerze bardzo wielu godzin. Internet to miliardy bajtów danych z całego świata. Trzeba czasu, by chociaż je przejrzeć. **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 sobie radzić z tymi problemami?

Osoba dorosła, która jest świadoma zagrożeń i szkód, jakie przynosi nierozważne korzystanie z dobrodziejstw techniki, powinna wyznaczyć sobie godziny pracy przy komputerze i ściśle ich przestrzegać, ograniczyć korzystanie z komputera i sieci tylko do pracy zawodowej, ustalić jeden dzień w tygodniu bez komputera.

Rodzice powinni kontrolować czas spędzony przez swoje pociechy przy komputerze, pilnować, z jakich stron internetowych, gier i programów korzystają, sprawdzać jak długo pracują przy komputerze i egzekwować przerwy w pracy i wreszcie starać się organizować dziecku inne formy spędzania wolnego czasu: zabawy i spacery na świeżym powietrzu, gry sportowe, spotkania z przyjaciółmi.

Należy zmierzać do tego, aby Internet stał się użytecznym narzędziem edukacyjnym, dzięki któremu pojawiać się będzie wiele wartościowych i użytecznych informacji. Wykazać przezorność i ostrożność przy podawaniu technik internetowych młodzieży, a zwłaszcza apelować o rozwagę w momencie, gdy widzimy zagrożenia. Informacje o pożytkach i zagrożeniach wynikających z technologii komputerowych należy przekazywać dzieciom już od samego początku korzystania z komputera i Internetu.

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, spędza przed monitorem więcej niż 3 godziny dziennie, rozmawia prawie wyłącznie o informatyce 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.

Warto przypomnieć rodzicom o możliwości skorzystania z dostępnych na rynku programów ograniczających dostęp do treści niepożądanych. Wśród nich są już produkty polskich firm, co jest o tyle ważne, że zagraniczne rzadko rozpoznają polskie znaki. Większość cybercenzorów bazuje na specjalnie stworzonych i stale aktualizowanych listach zakazanych adresów i słów. Do tych list można zwykle dodawać te pozycje, które naszym zdaniem mogą zaszkodzić dziecku. Na szczęście większość filtrów (poza blokadą adresu i słowa klucza, np. sex czy seks) potrafi także analizować treść nieznanej strony. Wszystkie te zabezpieczenia pozwalają znacznie ograniczyć możliwość dotarcia do stron z niepożądaną treścią.

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);**

- **egzekwować robienie częstych przerw w czasie korzystania z komputera (najlepiej co pół godziny);**
- **pilnować, jak wykorzystywany jest komputer podłączony do sieci**
- **stosować oprogramowanie utrudniające dostęp do treści niepożądanych;**
- **po zakończonej sesji sprawdzać, jakie miejsca odwiedzała nasza pociecha (umożliwiają to specjalne schowki rejestrujące w przeglądarkach internetowych odwiedzane adresy);**
- **starać się ustawić komputer w miejscu, gdzie najczęściej przebywa wielu domowników - ułatwi to obserwację;**
- **do znudzenia zwracać uwagę dzieciom, by nie zostawiały w Internecie swoich personaliów, danych adresowych ani fotografii;**
- **nie pozwalać dzieciom dokonywać samodzielnie zakupów przez sieć ani wypełniać jakichkolwiek kwestionariuszy (lub uczestniczyć w przedsięwzięciach wymagających identyfikacji);**
- **oferować inne, atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu;**
- **zapraszać kolegów;**
- **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.

Bibliografia:

1.Cz. Cekiera: *Ryzyko uzależnień*. Lublin 1987 RW KUL

2. J. Grabara , T. Lis.: *Zalety i wady stosowania Internetu w nauczaniu,* Wydawnictwo

Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2001. 3. R. Tadeusiewicz : *Ciemne strony Internetu*...,Wykład inauguracyjny, Wyższa Szkoła

Zarządzania i Administracji, Zamość 1999

4. P. Gamdzyk : *Tylko jeszcze jedno kliknięcie*, Computer World, 26 sierpień 1996.