

Szanowni Państwo, Rodzice i Nauczyciele!

Oferta Internetu jest bardzo bogata, wręcz nieograniczona. Jednocześnie jest to medium chaotyczne i nieuporządkowane. Badacze społeczni podkreślają nienarracyjność Internetu (nie ma ani początku, ani końca), co wpływa na sposób, w jaki młodzi korzystają z sieci. Można go określić jako stałe „podłączenie”, podczas którego użytkownik może jednocześnie pracować, bawić się i komunikować, a jego uwaga jest nieustannie podzielona. Coraz częściej trudno wyodrębnić ramy czasowe „korzystania z Internetu”, ponieważ dzięki urządzeniom przenośnym można być obecnie w sieci non stop.

Problemy z koncentracją, senność, nieustanne sprawdzanie poczty elektronicznej... Jeśli dodać do tego jeszcze zaniedbywanie obowiązków i relacji ze znajomymi na rzecz Internetu – to mogą to być już poważne oznaki, że dziecko przestaje kontrolować czas spędzany w sieci.

Nadmierne korzystanie z Internetu staje się dziś niezwykle poważnym problemem społecznym. Na ryzyko uzależnienia szczególnie narażona jest młodzież, dla której Internet jest nieodłącznym elementem jej codziennej aktywności, życia społecznego oraz rozrywki. Badania pokazują, że problem staje się coraz poważniejszy i wymaga szybkiej reakcji rodziców.

Nadmierne korzystanie z Internetu przez dzieci ma również ogromny wpływ na ich rozwój emocjonalny. Znany psycholog Philip Zimbardo wskazuje na uzależnienie od silnych emocji, jakie niesie Internet, w tym przede wszystkim od tempa, w jakim toczą się gry komputerowe i towarzyszącej im adrenaliny. Nadmierne korzystanie z Internetu może mieć również poważniejsze konsekwencje, a walka z nim może się okazać trudniejsza niż w przypadku innych uzależnień. Trudno bowiem wyobrazić sobie młodą osobę całkowicie odizolowaną od sieci, która przecież będzie jej potrzebna zarówno do edukacji, jak i – w dorosłym życiu – do podjęcia aktywności zawodowej. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i wskazywanie, w jaki sposób zarządzać czasem spędzonym przez dziecko online tak, by nie przekroczyć granic bezpieczeństwa.

Różnica pomiędzy młodym a starszym pokoleniem polega nie tylko na intensywności korzystania z sieci, ale przede wszystkim na tym, że młodzi wychowali się już w towarzystwie nowych mediów, podczas gdy ich rodzice uczyli się obsługi tych technologii dopiero w wieku dorosłym.

Fakt powszechnego korzystania przez dzieci i młodzież z Internetu wzbudza pytania o związane z tym zagrożenia. Czas spędzany w sieci nie jest jedynym kryterium w tym względzie, choć oczywiście fakt przesiadywania wielu godzin dziennie przed komputerem może być sygnałem alarmowym. Aby móc mówić o problemie, muszą się pojawić dodatkowe okoliczności. W ujęciu najbardziej ogólnym, o nadużywaniu lub wręcz uzależnieniu od Internetu możemy mówić, gdy spełnione są następujące warunki:

1. Czas i intensywność korzystania z Internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu, niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci.
2. Korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje cierpienie uzależnionego bądź osób z jego otoczenia.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.

Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).

Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.

Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.

Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.

Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).

Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.

Kontakt z profesjonalistą.

Badania psychiatrów, psychologów i terapeutów dowodzą, że problem istnieje i ważne jest, aby postarać się zrozumieć, na czym polega, jak przebiega, jakie mogą być jego potencjalne przyczyny i skutki.

Do napisania informacji wykorzystano materiały z kampanii społecznej „W którym świecie żyjesz?” Fundacji Helpline.org.pl

Psycholog szkolny