

Media otaczają nas na każdym kroku. Niosą ze sobą wiele korzyści, jak i zagrożeń. Od rodziców i opiekunów zależy czy dziecko będzie potrafiło po służyć się nimi w bezpieczny sposób i czy nie ulegnie nałogowi behawioralnemu czyli schematycznemu zachowaniu, które wynika z niekontrolowanej potrzeby wykonania pewnej czynności lub korzystania z jakiejś rzeczy.

Coraz powszechniejszymi zjawiskami związanymi z nowymi mediami są:

*niebezpieczne treści – dzieci surfujące w Internecie bez nadzoru dorosłych narażone są na kontakt z treściami szkodliwymi dla jego rozwoju. Należą do nich: pornografia, wulgaryzmy, materiały zawierające przemoc i agresję oraz hejty (obraźliwe wpisy);

* grooming – uwodzenie dzieci przy użyciu portali społecznościowych, komunikatorów, czatów i forów. Osoba uwodząca często udaje rówieśnika, zdobywa zaufanie, z czasem wyłudza zdjęcia i nagrania intymne;

*cyberprzemoc – obrażanie innych, publikowanie kompromitujących materiałów, zastraszanie, podszywanie się pod kogoś, kradzież danych.;

*gry komputerowe – coraz częściej online, dziecko nadmiernie angażuje się w granie. Małe dzieci nie potrafią do końca rozróżnić fantazję od rzeczywistości, mogą bezkrytycznie naśladować zachowania postaci z gier.;

*fonoholizm - nadmierne używanie telefonu komórkowego; poprzez swoje niewielkie rozmiary jest zwykle w zasięgu ręki, pozwala na natychmiastowe wysyłanie danych – nie wymusza czasu na zastanowienie się nad wysyłanymi treściami, prowadzi do zubożenia słownictwa, zastępuje „realne” kontakty z innymi.

Nałogowe korzystanie z nowych mediów rozwija się przez dłuższy czas, według specjalistów można o nim mówić, jeżeli w ciągu roku pojawiły się symptomy:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu;
- trudności z kontrolowaniem własnych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu;
- pogorszenie samopoczucia w sytuacji ograniczenia dostępu do Internetu/telefonu;
- spędzanie coraz większej ilości czasu przed monitorem;
- utrata dotychczasowych zainteresowań;
- korzystanie z Interenetu mimo doświadczania szkodliwych następstw.

SKUTKI NAŁOGOWEGO KORZYSTANIA Z NOWYCH MEDIÓW

Naturalna potrzeba dziecka to wielozmysłowe poznawanie świata i aktywność ruchowa. Jeśli te potrzeby zostaną ograniczone do doznań internetowych, mogą pojawić się zakłócenia w tworzeniu się nowych połączeń neuronowych w mózgu. Mogą ujawnić się pod postacią trudności w uczeniu się.

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

- trudności w koncentracji uwagi i w nauce, nadpobudliwość;
- ubóstwa językowego;
- ograniczenia wyobraźni;
- trudności w radzeniu sobie z emocjami;
- trudności w nawiązywaniu relacji, obniżenia umiejętności społecznych;
- obniżonej samooceny wynikającej z biernego stylu życia, przybierania na wadze;
- osłabionej odporności i częstych infekcji;
- utraty zainteresowania nowymi rzeczami;
- utraty zainteresowania aktywnościami ważnymi dla rozwoju (aktywność ruchowa, zabawy z rówieśnikami);
- pogorszenia nastroju, pojawienia się lęków, nasilania istniejących problemów natury psychicznej.

Dlaczego dzieci uzależniają się od czynności związanych z nowymi mediami?

Wewnętrzne przyczyny:

- niska samoocena,
- brak dojrzałości emocjonalnej,
- nieumiejętność radzenia sobie ze stresem,
- trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych.

Zewnętrzne przyczyny:

- problemy rodzinne (brak więzi emocjonalnej, brak kontroli rodzicielskiej, brak poczucia bezpieczeństwa),
- problemy szkolne (brak więzi, poczucie inności, brak autorytetów),
- problemy rówieśnicze (nieumiejętność komunikowania się z innymi, niepewność własnej atrakcyjności, nieprawidłowe relacje z rówieśnikami).

Dziecko sięga do wirtualnego świata, by zaspokoić swoje potrzeby wyższego rzędu, które na bieżąco powinny być zaspokajane przez najbliższe osoby otaczające dziecko. Brak realizacji potrzeb skłania młodą osobę do ucieczki w wirtualny świat

oraz wirtualną komunikację (często z niewłaściwymi i niebezpiecznymi dla dziecka osobami), w celu pewnej rekompensaty, uzupełniania braków w realnym świecie i w bezpośrednich relacjach.

Dziecko uzależnione od komputera wymaga leczenia – terapii, która powinna uwzględniać specyficzne aspekty każdego indywidualnego przypadku, a także brać pod uwagę jego potrzeby. Metodą leczenia jest ograniczenie uzależnionemu dostępu do Internetu do ściśle określonego i krótkiego czasu w ciągu dnia. Równie ważna jak terapia, jest profilaktyka i obrona przed uzależnieniem. Wiedza dziecka o sobie, o swoich możliwościach, talentach, relacjach, konfrontacja z rzeczywistością - to kilka z podstawowych elementów, które mogą skutecznie chronić przed tą pułapką.

Bardzo ważnym czynnikiem zarówno profilaktyki, jak i leczenia jest **postawa dorosłych, ich uwaga, troska i zainteresowanie wobec dziecka**.

Rodzice wcale nie muszą być informatykami czy programistami, by skutecznie chronić. Wystarczy, że będą rodzicami kochającymi i uważnymi na to, co robi ich dziecko.

Rodzice, którzy mają dobry kontakt z dzieckiem mają większą szansę, aby uchronić je przed uzależnieniami. Budowanie kontaktu, wiarygodność i rzetelna wiedza to ważne elementy w relacji między rodzicem a dzieckiem. Dzieci potrzebują poczucia więzi i przynależności do rodziny, wspierania poczucia własnej wartości, wiarygodności rodziców, sprawiedliwego traktowania, poszanowania intymności oraz stanowczości w ważnych sprawach.

W terapii stosowane są zazwyczaj **dwie metody**. **Pierwsza** jest dosyć agresywna i polega na odstawieniu komputera. Taki zabieg zazwyczaj odbywa się podczas awantury i wywołuje w dziecku bunt. Czuje się ono w niesprawiedliwy sposób pozbawione przyjemności i pozostawione same sobie. Młody człowiek ma poczucie krzywdy, jest bardzo zły, nie rozumie przyczyny postępowania rodziców, ponieważ nie wie, że coś z nim jest nie tak. Nawet gdy pojawia się tzw. „zespół odstawienia”, bagatelizują 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.

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 dziecko czuje się współodpowiedzialne za podjęte wraz z rodzicami ustalenia. Metoda ta wymaga jednak, przynajmniej przez pewien okres, kontroli ze strony rodziców. dziecko, będące same w domu i mające do wyboru przestrzeganie norm ustalonych z rodzicami lub grę na komputerze, wybierze to drugie. Dzieje się tak, ponieważ nie jest jeszcze na tyle ukształtowane i odpowiedzialne, 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.

Aby uchronić dziecko przed uzależnieniem od komputera, trzeba z nim dużo rozmawiać, szczególnie o sprawach trudnych. Utrzymywanie dobrych kontaktów 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 np. komputer.

Podstawowa zasada ze strony rodziców powinna brzmieć: nie kupujemy i nie tolerujemy gier komputerowych, które nie są dostosowane 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. 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.

Podsumowując należy przestrzegać choćby tych kilku zasad:

- Włączać telewizor/komputer, aby dziecko w wieku przedszkolnym obejrzało/grąło tylko wybrany i odpowiedni program/grąło w grę.
- Wprowadzić i konsekwentnie przestrzegać zakaz włączania sprzętu podczas wspólnych posiłków.
- Proponować inne zajęcia w zamian oglądania tv, korzystania z komputera.
- Wychodzić na spacer.
- Organizować zabawy, gry planszowe i rozgrywki sportowe z rówieśnikami.
- Przed udostępnieniem komputera przeprowadzić rozmowę z dzieckiem, w jakim celu go otrzymuje (nie tylko dla rozrywki ale głównie do nauki).
- Kontrolować korzystanie z Internetu i przestrzegać ustalonych zasad.