

UZALEŻNIENIE A INTERNET. Renata Zalewska

Powszechnie uważa się, że uzależnić można się od nikotyny, alkoholu czy narkotyków. Uzależnienie nie dotyka tylko ludzi z marginesu społecznego, dotknąć może każdego z nas. Uzależnienie może dotyczyć określonych zachowań takich jak: praca, jedzenie, kupowanie, gry hazardowe czy gry losowe. Ale czy można uzależnić się od Internetu i innych mass-mediów? Czym jest uzależnienie od Internetu? Jak się objawia uzależnienie od Internetu czy komputera? W jaki sposób pomóc osobie uzależnionej od Internetu? I problem bardzo ważny: jak zapobiec tego rodzaju uzależnieniu?

Odpowiedzi na tak trudne pytania usłyszeli uczestnicy zajęć edukacyjnych dotyczących cyberprzemocy. W okresie styczeń - marzec 2016 r. w Oławie i Strzelinie odbyły się szkolenia dla pedagogów, psychologów, nauczycieli, koordynatorów rodzinnej pieczy zastępczej i rodziców. Szkolenia były bezpłatne i zostały zorganizowane w ramach projektu "Z rozważą w sieci" realizowane przez Stowarzyszenie ADESSE, a dofinansowane przez Fundację Dzieci Niczyje w ramach środków The Velux Foundations.

Współczesne dzieci i młodzież żyją w świecie komputerów, tabletów, telefonów komórkowych. Technologia informacyjna jest dla nich codziennością, bez niej nie wyobrażają sobie życia. Jesteśmy dumni z naszych dzieci, że tak szybko uczą się, potrafią korzystać z komputera czy innych mass-mediów. To my rodzice uczymy się od nich, w jaki sposób korzystać z technologii informacyjnej, gdyż nasza wiedza i umiejętności nie nadążają za rozwojem i postępem zmieniającego się świata. Ta zmiana ról rodzica w ucznia i dziecka w nauczyciela nie zwalnia nas jednak z odpowiedzialności za własne potomstwo i jego wychowanie. Aby zapobiec uzależnieniu naszego dziecka od Internetu czy innych mass-mediów warto pamiętać o kilku prostych zasadach wychowawczych:

1. Najpierw dziecko wykonuje obowiązki, potem komputer czy inne medium.
2. Reglamentuj czas swojego dziecka spędzany przy komputerze, smartfonie, telewizji (do 1- 2 godzin dziennie).
3. Ogranicz dostęp do Internetu w telefonie komórkowym.
4. Ufaj, ale kontroluj dziecko podczas pracy przy komputerze. Zwracaj uwagę, w jaki sposób korzysta z Internetu, monitoruj profil dziecka na Facebooku lub Asku.
5. Zainstaluj w domowym komputerze programy i systemy filtrujące zasoby Internetu.
6. Nie pozwalaj na instalowanie gier pokazujących przemoc, drastycznych, promujących negatywne postawy.
7. Zabieraj dziecku przed snem telefon komórkowy czy tablet.

8. Zainteresuj dziecko innymi atrakcyjnymi sposobami spędzania wolnego czasu.
9. Poświęćaj dziecku czas i uwagę, na bieżąco rozmawiaj o tym, co dzieje się w jego życiu.
10. Nie uciekaj od trudnych rozmów, do znudzenia upominaj dziecko i uzmysławiaj mu zagrożenia wynikające z wpływu mediów.
11. Skorzystaj z pomocy specjalisty, zanim nowo zakupiony komputer czy inny komunikator udostępnisz swojemu dziecku do korzystania.

Jeżeli zauważysz, że twojemu dziecku trudno jest obejść się bez komputera czy Internetu i zamiast spędzać czas z rodziną czy przyjaciółmi, odrabiać lekcje, uprawiać sport woli tkwić przed ekranem, gdy denerwuje się, jeśli ograniczasz mu dostęp do komputera, jest rozdrażniony wówczas, a nawet agresywny, to mamy do czynienia z objawami uzależnienia. Aby pomóc swojemu dziecku, skorzystaj z pomocy specjalistów. Możesz zgłosić się z dzieckiem do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, a w trudnych przypadkach do specjalistów w Poradni Zdrowia Psychicznego.

Bibliografia:

1. W pułapce internetu. R. Poprawa. Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.
2. Młodzież, rówieśnicy i nowe media - społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków. H. Tomaszewska, Warszawa, Wydawnictwo Akademickie "Żak" 2012.
3. Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość? N. Ogińska-Bulik, Warszawa, Difin SA, 2010