

# Uzależnienia dzieci od internetu i gier komputerowych.

Roman Lorens



Internet jest nowoczesnym i bardzo zasobnym źródłem wszelkich informacji, szerokiej wiedzy o świecie oraz dostarczycielem intelektualnej rozrywki.

Dzieci w swoich domach często nie są uczone i uczulone, aby w sposób mądry korzystać z internetu - często staje się on substytutem ciepła rodzinnego. Komputer pozwala dziecku zaistnieć w świecie fikcji i dzieci wtapiają się w życie wirtualne. Nawiązują kontakt z innymi obcymi osobami, dzięki czatom lub grupom dyskusyjnym. Niejednokrotnie stwarza to możliwość pozytywnej wymiany doświadczeń. Często jednak taki kontakt stwarza pozory lepszego świata, niosąc ze sobą wiele niebezpieczeństw.

Należy pamiętać, że często dzieci cechuje młodzieńcze zbuntowanie, które prowadzi do ucieczki w inny świat - świat wirtualnej swobody. Dzięki dostępowi do internetu dzieci mają nie skrupowaną wolność słowa. Świat ten zaczyna im się podobać, a znajdują tu niestety nieodpowiednie dla siebie treści, np. wulgaryzmy, przemoc, pornografię.

Dzieci bywają tak bardzo zafascynowane kolorowym wirtualnym światem, że nierzadko z trudem udaje się je odciągnąć od komputera. Sygnałem alarmowym powinna być sytuacja, w której dziecko przestaje się interesować innymi rzeczami i myśli wyłącznie o zabawie z komputerem. Dlatego dobrze jest od samego początku ustalić odpowiedni limit czasowy i starać się wytłumaczyć dziecku, że przerwy w grze są potrzebne - możemy je wykorzystać na wspólny spacer lub choćby wykonanie kilku ćwiczeń gimnastycznych.

**Gry komputerowe - zagrożenie i korzyści**

W ciągu ostatnich kilkunastu lat obserwujemy dynamiczny rozwój rynku gier komputerowych. Obecnie jest to jedna z głównych gałęzi przemysłu informatycznego. Wartość tego rynku wyceniana jest na miliardy dolarów rocznie. Każdego dnia miliony ludzi na świecie spędza przed ekranem swojego komputera kilkanaście godzin poświęcając się rozrywce elektronicznej.

Jednakże wraz z powstawaniem coraz to doskonalszych gier pojawiały się głosy, które ostrzegały przed niebezpieczeństwami jakie ze sobą niesie przestrzeń wirtualna. Podstawowymi zarzutami są: groźba uzależnienia od komputera, zaburzenia rozwoju moralnego, społecznego oraz psychicznego u dzieci, które nadużywają takiej formy rozrywki. Przeprowadzone badania wskazują iż te dzieci które grają w gry komputerowe wykazują, że są "odizolowane" od świata realnego. Dzieci nie szukają nowych kontaktów, spędzają wiele godzin przed monitorem nie kontaktując się z innymi.

Zagrożenia są zatem bardzo poważne, ale nie można też zapomnieć o korzyściach, bowiem odpowiedni dobór gier może doskonale wesprzeć rozwój umysłowy.

Korzyści płynące z gier:

- rozwijają zmysł planowania, logicznego myślenia. Przede wszystkim chodzi tu o gry strategiczne, które wymagają od gracza szybkich i logicznych decyzji,
- rozwijają refleks - gry zręcznościowe,
- gry on-line pozwalają na spotkanie się z ludźmi o podobnych zainteresowaniach z całego świata.

gry edukacyjne pozwalają na poznanie historii, biologii, geografii

### **Dlaczego tak trudno reagować na uzależnienie od komputera czy Internetu?**

W jakich sytuacjach można podejrzewać, że zaistniało uzależnienie od komputera i Internetu?

Poniżej najważniejsze kryteria:

- dziecko spędza przy komputerze/Internecie kilka godzin dziennie, z tego powodu wagaruje i/lub ma gorsze wyniki w nauce,
- gdy coś lub ktoś mu przeszkadza w kontynuowaniu tych zachowań – staje się konfliktowe, wyraża rozdrażnienie, złość lub agresję,
- kłamie ukrywając rzeczywisty czas spędzony przy komputerze, zamyka drzwi, nie pozwala się kontrolować, przekracza czas zaplanowanej aktywności przy komputerze/Internecie,

- w związku z nadmierną aktywnością w omawianym zakresie dziecko może być zmęczone, apatyczne, może nieadekwatnie przybierać na wadze lub mogą się u niego rozwijać wady postawy i wzroku i inne problemy zdrowotne.

Podobnie jak w przypadku innych uzależnień rodzicom może towarzyszyć pewien zespół cech z obszaru tzw. współzależnienia lub pewna bezradność „pierwotna lub wtórna” w odpowiedzi na trudną sytuację. Rodzic kierując się miłością chce przejąć kontrolę nad dzieckiem, uchronić przed konsekwencjami niekorzystnych zachowań, np. dziecko uzyskuje nauczanie indywidualne. Rodzice często zamartwiają się i mają trudności z wyznaczeniem granic, gubią się w swoich decyzjach. Rodzice samotni i/lub zapracowani stoją przed podwójnym ciężarem często pojawiającego się poczucia winy, przez co wyręczają swoje dzieci i nieświadomie podtrzymują destrukcyjne wzorce. Wstydzą się powiedzieć komuś o problemach jakie ich nurtują. Młody człowiek często chętnie korzysta z takich postaw, na przykład manipulując, wchodząc w rolę ofiary czy wykorzystując nieporozumienia między rodzicami.

### **Jak sobie radzić – wskazówki dla rodziców**

Gdy zauważysz u swojego dziecka powyższe niepokojące sygnały spróbuj wdrożyć konsekwentne i przemyślane działania:

- podejmij otwarte i szczere rozmowy z dzieckiem (próbuj nie oceniać dziecka i mu nie przerywać, skup się na zbadaniu jego rzeczywistych motywacji i trudności),
- ustal jasne granice i konsekwentnie ich przestrzegaj, próbuj spokojnie egzekwować ich przestrzegania przez dziecko,
- ustal obowiązki, które dziecko ma realizować jako wkład w życie rodzinne, unikaj przyznawaniu mu „specjalnych przywilejów” (np. wyręczanie w zakresie tych obowiązków),
- zaproponuj dziecku alternatywne i korzystniejsze sposoby zaspokajania jego potrzeb oraz rozwoju jego zainteresowań i aktywności,
- zadbaj o wspólne i aktywne spędzanie czasu,
- staraj się nie obwiniać dziecka za rzeczy, na które nie ma wpływu,

- ustal znaczenie i rolę mediów elektronicznych oraz sposoby korzystania z nich przez członków rodziny,
- zapewnij dziecku modelowanie innych form spędzania czasu, budowania relacji oraz osiągnięcia satysfakcji.

W sytuacji kiedy te sposoby nie są skuteczne, a utrzymuje się uzasadniony niepokój, wówczas warto skorzystać z profesjonalnej pomocy specjalisty terapii uzależnień, psychiatry dziecięcego lub innych fachowców mogących wspomóc i uzupełnić działania rodzicielskie – poprzez profesjonalną identyfikację problemu, psychoedukację, psychoterapię indywidualną lub grupową, konsultacje rodzinne lub warsztaty umiejętności (zarówno dla młodego człowieka jak i dla rodziny).

Trzeba pamiętać, że brak efektywności rozwiązywania omawianych problemów (a czasami właśnie – brak leczenia) może powodować, że problem narasta i w skrajnej sytuacji może spowodować całkowite wycofanie się oraz zahamować rozwój młodego człowieka powodując zaburzenie wszystkich sfer życia.

#### *Bibliografia:*

*Węgrzycka Giluń J., Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców, Wydawca Fundacja ETOH, Warszawa 2015.*



**Roman Lorens**

Ambasador marki MAC Technologie,  
specjalista prawa oświatowego,  
trener, ekspert ds. awansu zawodowego nauczycieli,  
wieloletni wykładowca.