



Gdy internet staje się nałogiem

O zaletach oraz zagrożeniach, jakie niesie za sobą korzystanie z internetu, rozmawiamy z Robertem Warzechą, psychologiem, psychoterapeutą Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej w Strzelcach Opolskich.

Czasem odsyłamy dzieci przed komputer, mówiąc im, że mają się same sobą zająć... Jeśli takie sytuacje zdarzają się rzadko, nie są niczym złym. Co jednak, gdy siedzenie przed komputerem zaczyna wchodzić dzieciom w nawyk?

- W pracy zawodowej przyjmuję coraz więcej zgłoszeń od rodziców, którzy zauważają u swoich dzieci problem zbyt długiego przesiadywania przed komputerem, nieraz jest to 8-9 godzin dziennie. Sytuacja ta rzadziej dotyczy telewizji. Początkowo to rodzice odsyłają dziecko przed komputer, chcąc ułatwić sobie życie, ponieważ są zajęci pracą czy obowiązkami domowymi. Gdy dzieci nie mają zapewnionego nadzoru i często zostają same, problem nadużywania komputera zdecydowanie się nasila. Potrzebę bliskości z drugim człowiekiem zaspokajają poprzez fora internetowe, czaty czy gry online, gdzie nawiązują kontakty z najróżniejszymi osobami.

Kiedy możemy mówić o uzależnieniu od komputera?

- W dzisiejszych czasach zarówno dorośli, jak i dzieci korzystają z komputera stacjonarnego, laptopa, tabletu oraz smartfona. Urządzenia te posiadają zwykle dostęp do internetu. Zsumujmy więc czas, który dziecko spędza przed tymi wszystkimi mediami na grach, sprawdzaniu poczty, eksplorowaniu sieci, przeglądaniu informacji w telefonie komórkowym itp. Jeśli przekracza on dwie godziny dziennie, powinniśmy zastanowić się, czy nie jest to uzależnienie. Sygnałem dla rodzica może być też silna reakcja na

brak dostępu do komputera (spowodowany na przykład awarią czy brakiem internetu). Dziecko może prezentować wtedy tzw. reakcje odstawienne, czyli będzie pobudzone, zdenerwowane, niespokojne, nie będzie umiało znaleźć sobie miejsca, będzie mówić, że nie potrafi zorganizować sobie czasu, że jest nieszczęśliwe, nudzi się. Zdarza się, że rodzice stosują karę ograniczenia komputera na 2-3 dni, jako formę dyscyplinowania dziecka, wtedy też można usłyszeć, że dziecko nie może żyć bez facebooka, bo nie wie, co się dzieje u znajomych. Czasem rodzice w akcie desperacji chowają kable, klawiatury, myszki do komputera... a dzieci? Nieustannie ich poszukują...

Czy portale społecznościowe, jak facebook, niosą ze sobą zagrożenia?

- Dzieci często padają ich ofiarą, mimo że są informowane o zagrożeniach płynących z internetu. Kiedyś ucyliśmy dzieci, aby nie brały cukierków od nieznajomych ludzi, dziś przestrzegamy przed znajomościami internetowymi. Niestety, młode osoby coraz mniej dbają o prywatność, umieszczają w sieci zdjęcia, ekshibicyjnie opisują swoje życie w postaci blogów, nie zdając sobie sprawy, iż nie każdy musi te informacje wykorzystać zgodnie z intencją ich nadawcy. Właściwie to my, dorośli, uczymy tego nasze pociechy, internet pełen jest zdjęć niemowląt, zdjęć z Chorwacji, na których nasze dziecko biega na wółroznegliżowane, nie wiemy natomiast, jak może to zostać wykorzystane przez innych użytkowników. Bywa, że chwalimy się nowym samochodem, nowym mieszkaniem, co skutkuje tym, że zatracamy intym-



Robert Warzecha, psycholog

ność i stajemy się łatwymi ofiarami dla potencjalnych przestępców.

Czy prawdą jest, że przez ciągłe obcowanie z ludźmi tylko za pośrednictwem komunikatorów internetowych zatracą się umiejętności nawiązywania kontaktów w życiu realnym?

- To zjawisko nie dotyczy tylko dzieci, ale i osób dorosłych. Czasem zdarza się tak, że przy stole członkowie rodziny wysyłają do siebie SMS-y. 160 znaków zastępuje im realny kontakt. Dorośli także załatwiają ważne rzeczy przez komórkę, sporo wieloletnich związków czy małżeństw kończy się nie tyle przez rozmowę, co przez SMS-a. A przecież interpretacja odbiorcy komunikatu SMS-owego czy informacji nadanej w komunikatorze może być niezgodna z intencją nadawcy, wystar-

czy źle postawić przecinek, by wypowiedź nabrała zupełnie innego sensu. Wymiana informacji między dwojgiem ludzi zakłada także aktywne słuchanie, wtedy jesteśmy w stanie dostosować naszą wypowiedź do realiów sytuacyjnych. Zbyt intensywne korzystanie z dobrodziejstw komunikacji internetowej niewątpliwie wpływa także na naszą zdolność do nawiązywania realnych kontaktów twarzą w twarz. W internecie zawsze można schować się za szklanym ekranem i nie brać odpowiedzialności za nasze słowa czy czyny. Należy jednocześnie wspomnieć, że komunikatory mają także dobre strony. Coraz więcej ludzi zgłasza się do psychologów z problemem samotności, a w sieci stosunkowo łatwo nawiązać nowe relacje - wiele dzisiejszych par poznało się właśnie przez internet.

A zatem internet ma też dobre strony, daje możliwość nawiązywania kontaktów...

- Oczywiście. Przykłady można mnożyć. Internet wykorzystany zgodnie ze zdrowym rozsądkiem to wielkie ułatwienie w życiu. Rozkłady jazdy, informacje z kraju i świata, szybka komunikacja, przepisy kulinarne, każdy znajdzie coś dla siebie. Komunikatory przychodzą na ratunek rodzicom, którzy często wyjeżdżają za granicę, by poprawić status materialny rodziny. Skype daje możliwość komunikacji twarzą w twarz ze swoim dzieckiem przy użyciu kamery internetowej, taki rozwój technologii pozwala więc na alternatywną formę kontaktu. Nie jest to może metoda idealna, ale na pewno daje namiastkę rodzica w sytuacji długiej rozłąki.

Spotkałam się z opiniami, że rodzic ma prawo do ciągłego nadzoru dziecka w internecie, a także czytania jego korespondencji. Czy nie jest to zbyt ingerowanie w prywatność dziecka?

- Intymność dotyczy zarówno korespondencji listowej, jak i mailowej czy SMS-owej, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Temat tajemnicy korespondencji poruszany jest w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej i Konwencji Praw Dziecka, wyraźnie zabrania się ingerencji w korespondencję drugiej osoby.

Chcąc mieć pewność, że dziecko w sieci jest bezpieczne, powinniśmy zadbać o zabezpieczenie jego komputera poprzez zainstalowanie oprogramowania blokującego witryny o treściach pornograficznych. Kolejnym krokiem powinno być ulokowanie komputera w takim miejscu, w którym będziemy mieć bezpośredni nadzór nad tym, co nasze dziecko ogląda. Najlepszym miejscem jest salon, jednak najczęściej komputery zlokalizowane są w zaciszu domowym. Ingerować powinniśmy w chwili, gdy widzimy, że zachowanie naszego dziecka zmienia się i zaczyna nas niepokoić. Starajmy się budować dobre relacje z naszym dzieckiem, by samo chciało przyjść i powiedzieć nam, gdy dzieje się coś złego. Nic tak nie chroni dziecka jak dobre relacje z rodzicami. Warto też uzmysłowić sobie, że w obsłudze nowych technologii nasze dzieci są znacznie sprawniejsze od nas. Jeśli będziemy próbować je kontrolować i inwigilować, to z góry jesteśmy na przegranej pozycji, mogą przecież usuwać archiwalne wiadomości, korzystać z szyfrowanych połączeń itd. Ta droga do niczego dobrego nie prowadzi. Jeżeli dziecko ufa nam i mamy z nim dobry kontakt, to na pewno poinformuje nas o złych zdarzeniach. Niestety, w dzisiejszych czasach jesteśmy coraz bardziej zapracowani i poświęcamy coraz mniej czasu na rozmowę z dziećmi, najczęściej ogranicza się ona do pytania: jak było w szkole?, brakuje natomiast bliższego kontaktu.

Co jeżeli sprawy pokomplikują się do tego stopnia, że nasze dzieci wpadną w nałóg komputerowy? Da się z nim zerwać?

- Podczas odstawiania alkoholu czy papierosów wymagana jest całkowita abstynencja. Terapie komputerowe wyglądają inaczej, gdyż nie można dziecka zwolnić z lekcji informatyki - komputer czy telefon komórkowy to urządzenia, których musimy używać codziennie. Przede wszystkim polegają one na ograniczeniu czasu spędzanego przed monitorem (tu wszystko zależy od rodzica). Dodatkowo, w skrajnych przypadkach włączane jest jeszcze leczenie farmakologiczne, są to leki zmniejszające napięcie i stres, chwilowo wyciszające dziecko. Terapie prowadzone przez psychologa dotyczą całej rodziny, ich zadaniem jest edukacja rodziców oraz pomoc dziecku w znalezieniu alternatywnej formy spędzania wolnego czasu, bo jeśli ograniczymy liczbę godzin spędzanych przed komputerem z 8 do 2, to często okazuje się, że dziecko nie potrafi ich zagospodarować w efektywny sposób. Warto dołączyć do tego zajęcia sportowe, takie jak basen czy SKS, żeby nasza pociecha mogła się zaktywizować ruchowo i zdrowo spędzać czas wolny. Właściwa atmosfera rodzinna, zainteresowanie dzieckiem, dobry kontakt uczuciowy, rozmowy, wspólne rozrywki, sport, zabawy i rozwijanie pozakomputerowych zainteresowań mogą sprawić, że dziecko nie będzie uciekać w wirtualną rzeczywistość.

ADRIANNA CEDZICH

Na redakcyjnej kozetce redaguje psycholog Marcin Florkowski



Syn ciągle krzyczy

Czytelniczka: Mój syn okropnie krzyczy. Nie można tego znieść. Jak coś jest nie po jego myśli, to od razu zaczyna wrzeszczeć, ale tak jakby go ze skóry obdzierano. Ma teraz trzy lata i ja zastanawiam się, co będzie dalej. Wszystkie tłumaczenia są bez sensu. Zauważyłam, że już się boję tego jego krzyczenia i mu ustępuję zanim jeszcze zacznie wrzeszczeć, byle tylko nie zaczął.

Najpierw trochę suchej wiedzy. Między 2 a 4 rokiem życia dzieci stają się szczególnie krnąbrne i nieposłuszne. Rozwojowym podłożem tego buntu jest ich odkrycie, że posiadają wolną wole, mogą wpływać na innych ludzi i mogą robić po swojemu. Dziecko ćwiczy tę wolną wole w sposób najprostszy - sprzeciwiając się woli innych ludzi (czytaj: rodziców). Dzieci stają się trudniejsze w wychowaniu. Problem polega więc

nie na tym, że Pani syn się buntuje, ale na tym, że forma tego buntu jest bardzo trudna do zniesienia.

Skąd wzięła się u syna taka skłonność do krzyku? Łatwo to wywnioskować: ma Pani bystre dziecko, które potrafi wyczuć, jak może wpływać na otoczenie. Panią jego krzyk wyraźnie irytuje. Ustępuje mu Pani wtedy, gdy on krzyczy. Rzeczywistość widziana oczami Pani syna jest taka: „Jak czegoś chcę, a mama mi na to nie pozwala, to zaczynam krzyczeć i wtedy mi pozwala”. Mówiąc szczerze, sama go Pani nauczyła myśleć w ten sposób. Jeśli jest tak, że najpierw Pani postanawia mu czegoś zakazać, a potem Pani „mięknie” i ustępuje, to syn dowiaduje się w ten sposób, że „Muszę jak najdłużej krzyczeć, wtedy mama ustąpi”.

Co robić? Po pierwsze zastanawiam się, dlaczego w pierwszym swoim odruchu Pani zakazuje czegoś

synowi, a potem mu Pani ustępuje? Widocznie zakazuje mu Pani czegoś, na co mogłaby Pani mu pozwolić. Trzeba tu umieć zawczasu odróżnić rzeczy ważne od nieważnych. Pozwalać dziecku jak najwięcej, ale nie ustępować, gdy coś jest rzeczywiście zakazane. Druga rzecz: proszę powiedzieć synowi „Ustąpię ci dopiero wtedy, gdy przestaniesz krzyczeć”. Niech syn spostrzeże, że uzyska ustępstwa, gdy jest spokojny, a nie gdy krzyczy. Po trzecie. Bunt syna tak czy inaczej musi się ujawnić. Teraz jeśli coś jest nie po jego myśli - krzyczy. Jak inaczej może z Wami dyskutować i próbować postawić na swoim? Proszę się zastanowić, na jakie zachowania jesteście mu pozwolicie. Jak inaczej on może wyrazić swoje niezadowolenie, złość na was, sprzeciw? Co może zrobić, mówić, by nie narazić się na wasze niezadowolenie?