



Objawy uzależnień

komputerowo-sieciowych.

Problemy z koncentracją, senność, niestanne 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 przestajemy kontrolować czas spędzany w sieci. Nadmierne korzystanie z Internetu staje się dziś niezwykle poważnym problemem społecznym. Na ryzyko uzależnienia szczególnie narażone są dzieci i młodzież, dla których Internet jest nieodłącznym elementem ich codziennej aktywności, życia społecznego oraz rozrywki. Cały czas trwa dyskusja, czy termin „uzależnienie” jest adekwatny do problemu nadmiernego korzystania z Internetu. ‘Uzależnienie od Internetu’, ‘patologiczne używanie mediów elektronicznych’, ‘siecioholizm’, ‘sieciozależność’, ‘cyberzależność’, ‘internetoholizm’, ‘internetozależność’, ‘infoholizm’, ‘infozależność’ to współcześnie funkcjonujące określenia tego zjawiska. Niezależnie jednak od debaty psychologów i ekspertów badania pokazują, że problem staje się coraz poważniejszy i wymaga szybkiej reakcji rodziców, opiekunów i pedagogów.



Jak to wygląda w Naszej Szkole?

Powstały w 2013 r. *Raport z diagnozy ryzyka uzależnienia od komputera, Internetu i innych mediów cyfrowych,*

który powstał w oparciu o wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród uczniów naszej szkoły oraz ich rodziców wskazuje, iż problem „siecioholizmu” dotyka sporej części naszych uczniów. Analiza ankiet pozwoliła bowiem stwierdzić, iż problem nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych dotyczy: 10% uczniów klas I-III szkoły podstawowej, 17% uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej oraz aż 24% uczniów klas I-III gimnazjum. Uzależnienie od komputera bądź kompulsywne korzystanie z Internetu za pośrednictwem innych urządzeń cyfrowych (np. telefonów komórkowych, tabletów) często wiąże się z szeregiem innych zagrożeń komputerowo-sieciowych takich jak np. *cyberbullying* (cyberprzemoc np. prześladowanie, podszywanie się, cybernękanie, etc), dostęp do treści szkodliwych (np. pornografia, brutalne gry komputerowe), przestępstwa i oszustwa internetowe, uwodzenie w sieci (tzw. *grooming*), itp. Głównym zadaniem zarówno rodziców jak i nauczycieli winno być więc podejmowanie działań zmierzających do zmniejszenia skali ryzyka wystąpienia w/w problemów wśród uczniów naszej szkoły oraz przygotowanie naszych pociech do świadomego uczestnictwa w życiu społeczeństwa informacyjno-komunikacyjnego. Celem priorytetowym winno być również zapoznanie uczniów ze sposobami reagowania na powyższe zagrożenia oraz zaprezentowanie osób i podmiotów, u których mogą szukać wsparcia i pomocy w

przypadku wystąpienia jakichkolwiek cyberzagrożeń.



Kiedy możemy mówić o uzależnieniu internetowym?

Zgodnie z kryteriami przyjętymi przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa

Psychologicznego ryzyko ‘internetoholizmu’ pojawia się wówczas, gdy spełnione są cztery warunki:

- * codzienne lub prawie codzienne korzystanie z Internetu „dla własnej przyjemności”,
- * przebywanie „w sieci” – dla własnej przyjemności – 4 lub więcej godzin dziennie,
- * korzystanie z Internetu w godzinach nocnych (po 22.00),
- * odczuwanie przymusu „bycia w sieci” dla poprawy własnego nastroju.

Nadużywanie Internetu może rozwijać się etapami. Na początku systematycznie zwiększany czas obecności w sieci jest usprawiedliwiany wykonywanymi obowiązkami (np. przygotowywaniem się do lekcji) lub rozwijaniem swoich zainteresowań. Stopniowo jednak czas ten ulega wydłużeniu, często kosztem zobowiązań domowych, towarzyskich lub obowiązków szkolnych.



Sygnały, które powinny zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.

• Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują chwilą powrotu do Internetu.

• Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem

Podstawowych potrzeb fizjologicznych.

• Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.

• Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu.

• Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).

• Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiąganym znacznie szybciej.

• Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.

• Korzystanie z Internetu pomimo że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).

• Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

Jak reagować na symptomy uzależnienia?

• Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i

powiedzieć mu, co niepokojącego widzimy 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.



Gdzie szukać wsparcia?

Jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko utraciło kontrolę nad używaniem komputera i/lub Internetu i nie wiesz, jak w tej sytuacji postępować, zawsze możesz skonsultować

się z zespołem **Helpline.org.pl**.

Na stronie www.helpline.org.pl lub pod numerem **800 100 100** możesz szukać pomocy również wtedy, gdy dotychczasowe działania nie przyniosły pożądanego rezultatu.

Helpline.org.pl jest wspólnym projektem *Fundacji Dzieci Niczyje* i *Fundacji Orange*, współfinansowanym przez Komisję Europejską w ramach programu *Safer Internet*.

Celem Helpline.org.pl jest pomoc dzieciom i młodzieży w sytuacji zagrożenia

bezpieczeństwa w Internecie. Konsultanci Helpline.org.pl udzielają także porad rodzicom, opiekunom i osobom pracującym zawodowo z dziećmi i młodzieżą dot. takich problemów jak:

• uwodzenie w Internecie przez dorosłych sprawców,

• cyberprzemocy,

• nadużywanie komputera i/lub Internetu,

• kontakt młodych użytkowników ze szkodliwymi treściami w sieci,

• przestępstwa internetowe, m.in. kradzież danych, kradzież tożsamości.

W przypadku zgłoszeń dotyczących nadużywania komputera i/lub Internetu

konsultanci Helpline.org.pl rozpoznają sytuację dziecka, udzielają informacji, pomagają zaplanować interwencję,

udzielają wsparcia, a jeżeli istnieje potrzeba – kierują do specjalistycznych instytucji.

Kontakt z Helpline.org.pl:

Helpline.org.pl działa w dni powszednie w godzinach 11-17.

Bibliografia:

ANDRZEJEWSKA A.: *Uzależnienie od mediów cyfrowych*. W: PILCH T. (red.): Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. Tom VI. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2007.

BĘBAS S.: *Patologie i zagrożenia w świecie wirtualnym*. W: BĘBAS S., PLIS J., BEDNAREK J. (red.): Patologie w cyberświecie. Wyższa Szkoła Handlowa, Radom 2012.

CENT J.: *Nowe media a dzieci – dylemat rodziców?* W: BOGUNIA-BOROWSKA M. (red.): Dziecko w świecie mediów i konsumpcji. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

CHOCHOLSKA P., OSIPCZUK M.: *Uzależnienie od komputera i Internetu u dzieci i młodzieży*. Warszawa: Hachette Polska, 2009.

FUNDACJA DZIECI NICZYJE: *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież*. Warszawa: Polskie Centrum Programu Safer Internet, 2012.

KALISZEWSKA K.: *Z@gubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu*. W: CIERPIAŁKOWSKA L. (red.): Oblicza współczesnych uzależnień. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2006.

KOZDROWICZ E.: *Rodzice w profilaktyce szkolnej*. W: PRZECLAWSKA A., WIŁKOMIRSKA A. (red.): Między nieuchronnością a możliwością – wychowanie w warunkach zmiany. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2010.

MAJCHRZAK P., OGIŃSKA-BULI K N.: *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2010

PAWLICA B., WIDAWSKA E.: *Homo online – nomad XXI wieku*. [w:] Edukacja i Dialog, nr 4, 2001.

SKAŁBANIA B.: *Diagnostyka pedagogiczna: wybrane obszary badawcze i rozwiązania praktyczne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2011.

SMOŁKA E.: *Sieciorholizm – ucieczka od rzeczywistości*. W: Materiał konferencyjny: Młodość a nowe typy uzależnień. Fundacja Servire Veritati Instytut Edukacji Narodowej, Lublin 2010.

WORONOWICZ B. T.: *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina & Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, 2009.

www.helpline.org.pl

www.saferinternet.pl

Opracowanie:

Edyta Łachowska