

Nadużywanie internetu i gier

Czy dziecko ma problem z nadużywaniem internetu?

Wielu rodziców martwi się tym, że ich dzieci spędzają zbyt wiele czasu w sieci. Jeśli niepokoisz się, że może dotyczyć to także Twojego dziecka, przyjrzyj się sytuacji. Nie kieruj się jednak jedynie ilością czasu, jaki dziecko spędza przed ekranem – zwróć uwagę przede wszystkim na to, w jaki sposób korzysta z internetu i jak wpływa to na całość jego funkcjonowania.

Sygnaly, które powinny zwrócić uwagę rodzica:

Zaabsorbowanie czynnościami online (np. graniem w gry komputerowe, oglądaniem filmików, przeglądaniem profili na portalach społecznościowych, itp.) staje się coraz większe. Aktywności, jakie dziecko podejmuje w sieci są coraz bardziej monotonne – przez wiele godzin (lub całą noc) gra, przegląda automatycznie kolejne strony internetowe lub profile znajomych, ogląda jeden filmik po drugim. Czas, jaki spędza przed ekranem stale się wydłuża i dziecko ma trudność z kontrolowaniem go. Dziecko podejmuje różne próby ograniczenia swojej aktywności w sieci, które nie przynoszą pożądanych rezultatów. Nastrój dziecka gwałtownie się zmienia, jeśli nie może korzystać z sieci. Staje się rozdrażnione, łatwo się irytuje i wybucha złością, jest niespokojne, nie może znaleźć sobie miejsca. Czasem może skarżyć się nawet na fizyczne dolegliwości, np. ból głowy. Wszystko to znika z chwilą, gdy siada przed ekranem. Stopniowo rezygnuje z kontaktów z przyjaciółmi, kolegami i koleżankami, ma dla nich coraz mniej czasu, szczególnie, jeśli nie spędzają tak wielu godzin w internecie. Może tak się zdarzyć, że grono znajomych Twojego dziecka zawęzi się tylko do tych osób, z którymi spotyka się online, np. gra w gry komputerowe lub które poznało poprzez media społecznościowe.

Dziecko porzuca dotychczasowe hobby, zajęcia pozalekcyjne czy sportowe i większość swojego wolnego czasu poświęca na aktywności przed ekranem. Oceny dziecka się pogarszają, otrzymujesz informacje, że coraz częściej spóźnia się do szkoły, jest nieprzygotowane, nie odrabia prac domowych, a podczas lekcji jest zdekoncentrowane lub przysypia. Może również zacząć wagarować, aby, np. grać w gry komputerowe. Dziecko unika obowiązków domowych i innych stałych zajęć, ponieważ zabierają czas, który mogłoby poświęcić na bycie online. Internet staje się bardziej istotny niż potrzeby fizjologiczne – dziecko nie może się oderwać od smartfona czy komputera, omija posiłki, czas przeznaczony na sen poświęca na aktywności w sieci. Skarży się na różnego rodzaju dolegliwości, takie jak: bóle głowy, oczu, nadgarstków, karku i ogólne bóle spowodowane długim przebywaniem w pozycji siedzącej. Sposób korzystania z urządzeń elektronicznych przez dziecko staje się powodem coraz częstszych kłótni w domu. Próbuje ukryć przed Tobą fakt i zakres korzystania z internetu lub grania, kłamie, nie przyznaje się do łamania wcześniej ustalonych zasad, itp. Aktywności dziecka w sieci generują coraz większe wydatki, np. pochłaniają całe jego kieszonkowe. Jest to szczególnie widoczne w przypadku nadużywania lub uzależnienia od gier komputerowych. Może się też zdarzyć, że dziecko kradnie pieniądze, aby przeznaczyć je na grę. Dostrzegasz, że korzystanie ze smartfona, komputera staje się dla Twojego dziecka przymusem – trudno mu przestać nawet wtedy, kiedy nie sprawia to już żadnej przyjemności, albo kiedy jest już bardzo zmęczone.

Dlaczego moje dziecko nadużywa internetu lub gier?

Może być wiele powodów, dla których Twoje dziecko nadmiernie angażuje się w świat online. Bywa tak, że intensywne korzystanie z internetu lub gier jest związane po prostu z okresową fascynacją. W takiej sytuacji, po jakimś czasie, samo zrezygnuje z niepokojących zachowań i zaangażuje przynajmniej część swojej energii w inną sferę życia. Czasem jednak nadużywanie czy wręcz uzależnienie od internetu lub gier, wiąże się z problemami, z którymi dziecku może być trudno poradzić sobie samemu.

Z czym dziecko może mieć trudność?

Nie ma pomysłu na zabicie nudy. Problematyczne użytkowanie internetu często pojawia się w sytuacji, w której dziecko nie ma żadnych alternatywnych zajęć, nie ma pomysłu na to, jak ciekawie i zajmująco spędzać wolny czas. Internet staje się antidotum na nudę, którą nastolatek ciężko znosi, a świat poza wirtualną rzeczywistością nie jest dla niego ciekawy.

Nie ma gdzie się sprawdzić. Czasami dzieci pochłania świat gier, ponieważ jest to dla nich przestrzeń, w której mogą odnieść sukces, o który trudno, np. w szkole, czy wśród rówieśników. Gry oferują też bezpieczną przestrzeń do rozwijania wielu umiejętności, takich jak: myślenie strategiczne, planowanie czy umiejętności przywódcze, a w razie porażki wszystko można zacząć od nowa.

Jest nieśmiały i łatwiej radzi sobie z kontaktami online niż offline. Często nadużywanie internetu i gier staje się udziałem dzieci nieśmiałych, zamkniętych w sobie, niemających wielu kontaktów z rówieśnikami, z trudem nawiązujących relacje w tradycyjny sposób.

Tworzy alternatywny świat bez problemów. Dzieci z bardzo niską samooceną, z obniżonym nastrojem mogą szukać w sieci bardziej satysfakcjonujących doświadczeń (np. sukcesów w grze), uciekać od codziennych trudności.

Potrzuje bardzo dużo wrażeń – a internet i gry zapewniają ich nieskończenie wiele. Dzieci, które z natury są impulsywne, dzieci z nadpobudliwością psychoruchową są szczególnie podatne na utratę kontroli nad korzystaniem z sieci.

Rodzicu, gdzie możesz szukać informacji i pomocy?

800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji na stronie <https://800100100.pl/>

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie od 12.00 do 2.00 w nocy. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online.

Więcej informacji na stronie <https://116111.pl/>

800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka

Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00.

Więcej informacji na stronie <https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>

801 889 880 telefon zaufania – uzależnienia behawioralne

Konsultacje telefoniczne prowadzone przez specjalistów Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkolonych w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych. Telefon czynny jest codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17.00 do 22.00. Koszt połączenia zależy od taryfy operatora.

Dyżurnet.pl

Zespół ekspertów NASK – Państwowego Instytutu Badawczego, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci. Zgłoszenia o potencjalnie nielegalnych treściach można przekazywać za pomocą formularza, na adres e-mailowy lub za pomocą infolinii 0 801 615 005. Szczegółowe informacje na stronie <https://dyzurnet.pl/>

Uzależnienia behawioralne – poradnia online

Poradnia online prowadzona przez zespół ekspertów zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych. Możesz bezpośrednio zadać pytanie psychologowi – specjaliście terapii uzależnień: poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl lub prawnikowi: prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl.

Dostępna jest również opcja kontaktu ze specjalistami za pośrednictwem formularza kontaktowego znajdującego się na stronie:

<https://www.uzaleznienia-behawioralne.pl/poradnia-online/>.

Na stronie poradni możesz również wyszukać ośrodki prowadzące terapię uzależnień na terenie całej Polski:

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/>

Rodzicu, jeśli odczuwasz potrzebę dowiedzenia się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci, możesz odwiedzić następujące strony internetowe instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa w sieci. Znajdziesz tam ciekawe informacje, materiały i porady dotyczące różnych zagadnień związanych z bezpieczeństwem najmłodszych użytkowników internetu.

- Akademia NASK: www.akademia.nask.pl
- Program Safer Internet: www.saferinternet.pl
- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”: www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- Dyżurnet.pl: www.dyzurnet.pl
- Portal o uzależnieniach behawioralnych
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>
- Cybernauci: www.cybernauci.edu.pl
- Cyfrowobezpieczni: www.cyfrowobezpieczni.pl
- Fundacja Orange: www.fundacja.orange.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: www.fdds.pl

Bibliografia:

„FOMO i nadużywanie nowych technologii”

autor - Marta Witkowska