

DRODZY RODZICE.

W obecnych czasach komputer stał się jednym z podstawowych elementów życia każdego człowieka. Ma wiele zalet i ułatwia życie, ale z drugiej strony może stać się zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka. Ze względu na wychowawczy i profilaktyczny aspekt oddziaływania szkoły chcę zwrócić Państwa uwagę przede wszystkim na zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z komputera przez dzieci. Przejawiają się one we wszystkich sferach rozwoju dziecka: fizycznej, intelektualnej, psychicznej, społecznej i moralnej. W obrębie sfery fizycznej rozwoju dziecka mogą wystąpić następujące objawy:

- zmęczenie wzroku, pieczenie oczu, nieostrość widzenia, zmiany percepcji barw, bóle i zawroty głowy,
- bóle w karku, jego usztywnienie, bóle ramion, bóle kręgosłupa,
- bóle w nadgarstkach, drętwienie i skurcze rąk, usztywnienie i bóle mięśni i stawów,
- dolegliwości pośrednio wpływające z przesiadywania przy komputerze, jak podrażnienia czy pieczenia skóry, alergię, a nawet zaburzenia krążenia.

Szybki napływ informacji, danych powoduje, że mózg nie potrafi dokonać racjonalnej selekcji informacji na te, które mają dla nas wartość i te, które są dla nas zbyteczne lub nawet szkodliwe. W przypadku dzieci bardzo szybko przeradza się to w niezdolność do samodzielnego myślenia i działania, co zwiększa podatność na manipulację.

Pornografia, przemoc, brutalność to tylko najbardziej spektakularne przykłady negatywnego oddziaływania, które masowo występują w Internecie oraz w grach komputerowych. Zagrożenie płynące z wielu gier komputerowych (jednak nie wszystkich!), gdzie dominującą rolę odgrywa wiara w możliwość bezproblemowego, nie wywołującego konsekwencji zabijania, a zarazem ożywania w zależności od własnych chęci, prowadzi do zachowań, w których świat fikcji i świat realny to światy tożsame. Dziecko nie rozumie, dlaczego w realnym świecie uderzenie kogoś niebezpiecznym przedmiotem jest złe, bo w świecie gier komputerowych przecież to nie wywołuje większych konsekwencji - wystarczy odpowiednim przyciskiem "doładować życie lub zdrowie" i po problemie.

Niekontrolowane korzystanie z komputera może doprowadzić do uzależnienia (zjawisko to obserwuje się już nawet u dzieci w wieku 7-10) lub skłonności do uciekania w wyobraźni do oderwanej od realnego świata rzeczywistości wirtualnej i próby przenoszenia tego do życia. Uzależnienie powoduje izolację od otoczenia. Dziecko uzależnione od komputera przestaje szukać kontaktów interpersonalnych, zastępując je komputerem.

Jak rozpoznać, że dziecko jest na drodze do uzależnienia:

1. Dziecko zaczyna tracić poczucie czasu, gra przez dłuższy czas niż zaplanowany.
2. Jest gotowe na poświęcenia: za godzinę przy komputerze jest w stanie zrobić coś, co zwykle byłoby niemożliwe albo wymagało długich negocjacji np. oddać kieszonkowe czy pójść po zakupy.
3. Zaniedbuje obowiązki szkolne i domowe.
4. Coraz gorzej radzi sobie z nauką, nie odrabia lekcji, po to, aby grać.
5. Zaczyna mieć problemy w kontaktach z innymi ludźmi, zauważalny jest wzrost agresji.
6. Pojawiają się konflikty rodzinne w związku z komputerem, kłamstwa dotyczące ilości czasu spędzanego przy komputerze i przed telewizorem, tabletem czy telefonem.
7. Widoczna jest utrata przyjaciół, zanik życia towarzyskiego.
8. Dziecko staje się coraz mniej cierpliwe, coraz bardziej wyobcowane i samotne.

9. Brak dostępu czy możliwości korzystania z komputera wywołuje u dziecka nieprzyjemne samopoczucie, rozdrażnienie, a nawet niekontrolowaną agresję (tzw. objaw abstynencyjny).
10. Rozchwianie nastrojów, gwałtowne jego zmiany, przeżywanie w krótkim czasie dobrego nastroju i samopoczucia, zmieniającego się nagle w poczucie odrętwienia, niemocy.
11. Po okresie opanowania pewnych negatywnych zachowań np. wywołanym zredukowaniem czasu wykorzystywanego na zajęcia z komputerem, występują powroty do wcześniejszego nadmiernego użytkowania komputera i towarzyszące temu nawroty negatywnych stanów emocjonalnych, m.in. niepokój i nerwowość, znużenie, ogólne osłabienie.

Uzależnienie jest procesem, który rozwija się z czasem. Mechanizm jest identyczny jak przy uzależnieniu od substancji psychoaktywnych. Tylko jasno ustalone przez rodzica granice dotyczące korzystania z komputera mogą uchronić dziecko przed powyższymi konsekwencjami. I tak, im później zainteresujemy dziecko grami komputerowymi na telefonie, tablecie, PlayStation czy komputerze, tym lepiej. Ważne jest, aby wiedzieć, w jakie gry grają nasze dzieci. Przed podjęciem decyzji o kupnie gry komputerowej warto uzyskać rzetelną informację na jej temat. Niekiedy pod ładną oprawą np. wyścigów samochodowych może kryć się brutalna rozgrywka. Należy uważnie oglądać pudełka – czasem można znaleźć jakieś napisy drukowane drobną czcionką w mało widocznym miejscu.

Rodzice powinni ustalić zasady, z jakich gier dzieci mogą korzystać, a które są dla nich niedozwolone i dlaczego. Sam zakaz nie wystarczy – ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o oddziaływaniu gier zawierających przemoc na ich psychikę. Zaangażowanie w tego typu gry podwyższa poziom agresywności, wzmacnia impulsywność i pobudliwość w działaniu, nastawia na podporządkowywanie sobie innych, podwyższa egocentryzm, zobojętnia na przemoc w życiu codziennym i krzywdę drugiego człowieka, co negatywnie wpływa na prawidłowe relacje społeczne. Można proponować dzieciom gry edukacyjne, logiczne, encyklopedie i programy do interaktywnej nauki języków obcych itd. Dziecko powinno korzystać z gier komputerowych tylko wówczas, gdy rodzice są w domu. Należy stosować zasadę, aby zawsze pytało rodziców o pozwolenie skorzystania z gier komputerowych.

Konieczne jest, aby rodzice ustalili z dzieckiem czasowe ramy użytkowania komputera, najlepiej w dni weekendowe po jednej do dwóch godzin. Należy konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer. Pokazywać inne formy spędzania wolnego czasu i wspólnie z dzieckiem z nich korzystać.

Musimy pamiętać, że ryzyko uzależnienia od Internetu i gier komputerowych jest największe u osób, które mają zaniżoną samoocenę, mniejszą pewność siebie, trudności w relacjach z ludźmi oraz słabe poczucie kontroli nad własnym losem i życiem. Dbanie o wysoką samoocenę własnego dziecka, zainteresowanie jego sprawami, organizacja jego czasu wolnego i okazywana bezwarunkowa miłość są nie do przecenienia w budowaniu kontaktu z własnym dzieckiem, co pomaga chronić je przed uzależnieniem od świata Internetu i gier komputerowych.