

Material edukacyjny dla nauczycieli

Komputer i Internet – wyzwania dla wychowawców.

Nauczenie dzieci i młodzieży rozsądnego korzystania z mediów elektronicznych oraz zapobieganie uzależnieniom w tej sferze staje się jednym z najważniejszych obecnie zadań wychowawczych w rodzinie i szkole.

Konsekwencje wielogodzinnego korzystania z komputera:

- stopniowy zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływać wychowawczych ze strony rodziców,
- stopniowy zanik bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami prowadzący do izolacji i samotności w realnym świecie,
- negatywny wpływ na zdrowie - wielogodzinne wystawianie na promieniowanie w zamkniętym pomieszczeniu, rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- narażenie na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc, erotyka) zawarte w wielu programach komputerowych,
- zmęczenie wynikające z długotrwałego przesiadywania przy komputerze skutkuje zaniedbywaniem obowiązków szkolnych i domowych,
- może prowadzić do popadnięcia w uzależnienie, co w konsekwencji powoduje szkody zdrowotne, utrudnia rozwój intelektualny, osłabia siłę woli i osobowość, a także wrażliwość moralną oraz powoduje zaburzenie więzi rodzinnych i religijnych.

Zbyt intensywne korzystanie z komputera i internetu wywołuje także skutki w sferze psychologicznej. Każda osoba, a szczególnie dziecko, nastolatek(tka) ponosi także **konsekwencje emocjonalne**.

Wśród tego typu skutków specjaliści zauważają i oceniają jako charakterystyczne dla obecnego wieku następujące symptomy zachowań:

- ◆ zmiana w sposobie porozumiewania się z otoczeniem - zubożenie języka, techniczny slang, używanie skrótów, trudności w zakresie poprawności ortograficznej (zgodnie z formułą zapisu gadu-gadu, e-maili, SMS),
- ◆ trudności w bezpośrednim wyrażaniu myśli, rozumieniu własnych uczuć, zdolności rozumienia uczuć osób bliskich - cały przekaz emocjonalny skupia się na znajomych i przyjaciółach z sieci,
- ◆ trudności w nawiązywaniu kontaktów pozainternetowych – zaburzenie w budowaniu bezpośrednich relacji i więzi emocjonalnych z rówieśnikami i rodziną,
- ◆ lęki dotyczące kontaktów społecznych, które mogą wyrażać się na unikaniu kontaktów osobistych z innymi ludźmi,
- ◆ monotematyczność zainteresowań, doboru tematów rozmów - z osobą uzależnioną można porozmawiać tylko o tym, co się dzieje w sieci, inne sfery życia jej nie interesują,
- ◆ rozregulowanie albo wręcz przestawienie cyklu okołodobowego, głównie zaś rytmu sen - aktywność. Jest to groźne zjawisko ze względu na skutki społeczne. Osoby takie przez zmianę cyklu zaniedbują pracę i życie rodzinne. Szczególnie, gdy osoby o chronotypie rannym, przestawiają się na życie nocne. Gwałtowna zmiana zachowań związanych z cyklem dobowym, może prowadzić do rozdrażnienia, podenerwowania i spadku sprawności psychicznej. Zmianie nie

ulega tylko i wyłącznie czas snu i aktywności, lecz również następują wahania stężenia we krwi hormonów, glukozy, oraz innych substancji ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

- ◆ zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, rodziną i przyjaciółmi – brak zauważania potrzeb najbliższych, zanik zaangażowania w życie rodzinne – stopniowa izolacja emocjonalna.

Do negatywnych skutków długotrwałego korzystania z multimediiów zalicza się także **konsekwencje fizjologiczne**, m.in. uszkodzenia wzroku, skrzywienia kręgosłupa.

Kiedy mamy do czynienia z uzależnieniem od mediów elektronicznych:

- jeśli danemu dziecku czy nastolatkowi trudno obejść się bez komputera albo Internetu,
- gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami wychowankowie myślą jedynie o tym, by jak najszybciej zasiać do komputera,
- jeśli brak dostępu do komputera rodzi u nich podrażnienie, a czasem nawet agresję.

Podobnie jak w przypadku uzależnienia od telewizji, dziecko czy nastolatek zwodzi rodziców, że za chwilę wyłączy komputer i zajmie się nauką czy innymi obowiązkami.

W rzeczywistości ta "chwila" trwa zwykle kolejne godziny, przeznaczone na bardzo nieraz szkodliwe psychicznie i moralnie gry komputerowe albo na "surfowanie" w Internecie, często w poszukiwaniu treści pornograficznych czy też innych bodźców, które są szczególnie szkodliwe w wieku rozwojowym.

Prawdopodobieństwo popadnięcia w uzależnienie jest znacznie większe w wieku rozwojowym niż u osób dorosłych.

Uzależnienie od komputera przejawia się najczęściej w postaci uzależnienia od gier komputerowych (głównie dzieci) oraz od Internetu (głównie młodzież). Szczególnie młody człowiek z zaburzonym obrazem samego siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości, czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie.

Coraz częściej Internet oraz poczta elektroniczna, a także chaty i grupy dyskusyjne stają się dla nastolatków głównym miejscem kontaktów z innymi, w tym również z sektami, z dealerami narkotyków czy z pedofilami.

Jak chronić dzieci przed uzależnieniami od komputera i Internetu?

W obliczu negatywnych konsekwencji uzależnienia od komputera czy od Internetu, odpowiedzialni rodzice i wychowawcy powinni przede wszystkim **zapobiegać** takim sytuacjom.

Chcąc zminimalizować groźbę uzależnienia dziecka od mediów elektronicznych, należy najpierw dać odpowiedni przykład. Uzależnienie nie grozi w tych rodzinach, w których rodzice nie siedzą godzinami przed telewizorem czy komputerem, ale poświęcają sobie wzajemnie dużo czasu, rozmawiają o bieżących wydarzeniach i problemach, asystują dzieciom przy odrabianiu lekcji, spędzają wspólnie czas.

W takich rodzinach nie trzeba nawet ustalać konkretnych godzin korzystania z mediów elektronicznych. Wystarczy naturalna czujność rodziców wobec zainteresowań dziecka, jego form aktywności.

W przypadku, gdy rodzice, opiekunowie dziecka mają określony poziom wiedzy informatycznej powinni sami okresowo sprawdzać historię odwiedzanych stron internetowych na komputerze, z którego korzysta dziecko.

Jest to optymalne rozwiązanie, umożliwiające pozyskiwanie bieżącej informacji dotyczących aktywności internetowej dziecka.

W większości rodzin warto jednak wprowadzić określone zasady, np. że dzieci nie korzystają z telewizji i komputera dłużej niż 2 godziny dziennie i że podczas wspólnego posiłku telewizor jest bezwzględnie wyłączony. Żelazną regułą powinna stać się godzina, o której dzieciom i młodzieży nie wolno zasiadać przed komputerem czy telewizorem, gdyż powinni udać się już na spoczynek. Roztropni rodzice nie zabraniają zatem używania komputera, ale uczą swoje dzieci odpowiedniego korzystania z tego urządzenia.

Komputer nie powinien być też traktowany jako jeszcze jedna zabawka, którą można się bawić całymi godzinami. Gdy rodzice korzystają z komputera w związku z pracą zawodową albo po to, by aktualizować i poszerzać swoją wiedzę czy umiejętności, wtedy dziecko wie, że jest to przede wszystkim narzędzie pracy, a nie rozrywki. Trudniejsza wychowawczo jest sytuacja w tych rodzinach, w których dziecko dostaje komputer z racji urodzin czy innej okazji, a rodzice nie zdają sobie sprawy z faktu, jak szybko można się uzależnić od tego urządzenia. Komputer staje się niejednokrotnie „kartą przetargową” w wykonywaniu różnych obowiązków domowych, czy też jedyną formą kary za niewłaściwe inne zachowania. W swojej ignorancji czy też naiwności, niejednokrotnie pod wpływem informacji o nowościach rynkowych itp. - rodzice kupują wiele gier komputerowych, które nie pomagają dziecku w rozwoju, lecz wpływają destrukcyjnie na jego psychikę. Rozsądni rodzice kupują swoim dzieciom głównie gry edukacyjne i osobiście sprawdzają ich zawartość. Zdarza się bowiem, że nawet gry i programy edukacyjne wykorzystywane przez szkoły czy mające certyfikat ministerstwa edukacji, zawierają dziwne treści czy niosą błędne wychowawczo przesłanie.

Równie istotny wychowawczo jest problem korzystania z Internetu.

Dzieci i młodzież powinni mieć dostęp do Internetu jedynie pod kontrolą rodziców (w domu), albo nauczycieli (w szkołach). Przeglądarki internetowe umożliwiają stosowanie zabezpieczeń przed otwieraniem niewłaściwych dla nieletnich stron i rodzicom powinno zależeć na tym, aby te zabezpieczenia odpowiednio ustawić. To jednak nie wystarcza. Coraz częściej bowiem nadawcy treści szkodliwych psychicznie

czy moralnie przypisują tego typu stronom internetowym niewinnie brzmiące nazwy, które wymykają się mechanicznym zabezpieczeniom. Jedynym zatem pewnym sposobem ochrony nieletnich przed toksycznymi treściami w mediach elektronicznych jest fizyczna obecność rodziców i wychowawców.

W opracowaniu wykorzystano teksty następujących autorów:

1. Marek Ćwiek – *wychowawca w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym w Łasku;*
2. Ks. dr Marek Dziewiecki – adiunkt Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego psycholog i duszpasterz, autor publikacji z zakresu psychologii wychowania i pedagogiki.