

Współczesne uzależnienia – rola rodziców, opiekunów w profilaktyce

Współczesny świat, otaczająca nas rzeczywistość ma nam wiele do zaoferowania. Wszechobecne kolorowe bannery reklamowe mówiące nam o tym co musimy koniecznie mieć, cały Internet z atrakcyjnymi dla nas szybko zmieniającymi się obrazami i dźwiękiem dopasowanymi do naszych potrzeb i preferencji, czy też mnóstwo „internetowych autorytetów” próbujących za pomocą różnych mediów społecznościowych wpłynąć na nasze zdanie, może mocno kształtować na sposób postrzegania tego co jest prawdą, a co fikcją, co jest dla nas dobre, a co złe - zwłaszcza w przypadku młodego, podatnego na wpływy człowieka. Szczególnie niebezpieczne dla dzieci i młodzieży są wszelkiego rodzaju uzależnienia. Aktualnie szczególnie niebezpiecznym uzależnieniem dla dzieci i młodzieży jest uzależnienie od technologii, Internetu, mediów społecznościowych. Nowoczesne media stają się nie tylko narzędziem ułatwiającym życie, ale jednocześnie dużym zagrożeniem zdrowia somatycznego i psychospołecznego całego społeczeństwa, a w szczególności dzieci i młodzieży. Pojawia się także pytanie, czym właściwie jest to uzależnienie?

Uzależnienie to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. W języku potocznym termin "uzależnienie" jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków (narkomania), leków (lekomania), alkoholu (alkoholizm), czy papierosów. W szerszym kontekście może odnosić się do wielu innych zachowań, np. gier hazardowych, oglądania telewizji, Internetu. Są to uzależnienia często mniej znane i opisane, nie zawsze nawet określane w oficjalnych klasyfikacjach chorób, ICD-10 i DSM IV, jako zaburzenie. Dlatego współczesna psychologia traktuje pojęcie uzależnienia szeroko i zakłada, że obejmuje ono także „inne wypadki, kiedy ludzie czują się zmuszeni angażować się w ryzykowne, „wymykające się spod kontroli” zachowania "(Zimbardo, 1999).

Ryzykowne zachowania w przestrzeni mediów sieciowych podejmowane są obecnie nie tylko przez uczniów szkół ponadpodstawowych, lecz coraz częściej również szkół podstawowych. Proces ten, prócz pozytywnych aspektów, wiąże się z szeregiem zagrożeń dla pożądanego przebiegu rozwoju osobowościowego młodzieży szkolnej, pośród których znajdują się zagrożenia związane z:

- zaburzaniem naturalnego procesu odkrywania i rozwijania zainteresowań oraz zdolności uczniów w sferach niezwiązanych z technologią informacyjną;
- trudną do pohamowania ciekawością „wirtualnym życiem” społeczności sieciowych kosztem aktywności towarzyskiej i społeczno-kulturowej w tzw. „realu”;
- ryzykiem deprawacji młodych ludzi i zagubienia przez nich sensu życia, włącznie z propagowaniem i instruowaniem technik popełnienia samobójstwa;
- poczuciem anonimowości i zarazem bezkarności ze względu na pasywność wychowawczą rodziców w zakresie wychowania do mediów.

Czynnikiem, który w zasadniczy sposób zwiększa wystąpienie ryzykownych form uczestnictwa w przestrzeni mediów sieciowych jest postawa pasywności wychowawczej rodziców w tej sferze aktywności swoich dzieci. Należy sądzić, że podłożem tej postawy jest niechęć rodziców do wspólnego spędzania czasu z dziećmi w przestrzeni mediów, niewystarczająca wiedza z zakresu posługiwania się TI, nadmierne poleganie do kompetencjach informatycznych dziecka, nieświadomość lub ignorancja związana z realnymi zagrożeniami deprawacji dziecka w wyniku swobodnego, nieograniczonego dostępu do wszelkich zasobów dostępnych w Internecie (Tomczyk, 2011). Badania pokazują, że o ile rodzice angażują się wychowawczo w całość spraw dotyczących tego, jak funkcjonuje ich dziecko w środowisku rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym, o tyle zachowują bierność w odniesieniu do sytuacji jego uczestnictwa w niezwykle atrakcyjnych sieciowych wariantach środowiska społecznego. Tam dziecko pozostawione jest przez rodziców samo sobie. Bezczenna, z punktu widzenia pozytywnej stymulacji rozwojowej uczniów i uświadomienia przed realnymi zagrożeniami, wydaje się obecność rodziców razem z ich dziećmi również w przestrzeni mediów sieciowych. Niestety tematyka rozmów o przestrzeni wirtualnej nie jest czymś typowym w relacjach rodziców z dziećmi. W kwestii czasu spędzanego w sieci przez dzieci zasadniczą rolę pełnią rodzice. (Tomczyk, 2011). W ich rękach leży to, w jakim wieku dziecko rozpocznie kontakt ze światem wirtualnym, jakiego rodzaju będzie to aktywność oraz ile czasu będą w nim poświęcać. Właściwie, im później dziecko zacznie swój epizod z siecią, tym lepiej dla jego rozwoju, szczególnie emocjonalnego, społecznego, a także poznawczego. Należy dbać o czas, który dziecko poświęca w sieci.

Oto parę rad dla rodziców odnośnie korzystania przez ich dzieci z Internetu:

- zapoznać dzieci z Internetem po raz pierwszy powinni właśnie rodzice, wspólnie należy poszukać stron, które mogą zainteresować dzieci;
- obowiązkiem rodziców jest ustalenie limitu czasowego na użytkowanie komputera przez dziecko, może to zapobiec uzależnieniu od komputera;
- bardzo ważne jest zainstalowanie programu blokującego niepożądane treści w kierunku dzieci, odpowiednie oprogramowanie pozwala na kontrolę tego, co dziecko robi w sieci;
- przede wszystkim istotna jest rozmowa ze swoimi pociechami, od samego początku trzeba uwrażliwiać dzieci na to, aby nie kontaktowały się z obcymi, nie podawały swoich danych, a już szczególnie nie spotykały się z osobami poznanymi przez Internet;
- zapoznanie się ze sposobem korzystania przez dziecko z sieci nie powinno być rodzicom obce, należy przyglądać się, jakie strony odwiedza, jak zachowuje się w świecie wirtualnym;
- zadaniem rodziców jest także ćwiczenie krytycznego podejścia dzieci do informacji znajdujących się w Internecie, dzieci wyszukują wiadomości potrzebne do odrabiania pracy domowej bądź chcą poszerzyć swoje zainteresowania, ważne, aby byli świadomi, że nie wszystkie informacje są wiarygodne oraz żeby nie wierzyć we wszystko, co jest w sieci napisane (Paluch, 2015).

Świadomość rodziców dotycząca zagrożeń płynących z nadużywania Internetu, a także aktywne uczestnictwo w świecie wirtualnym swojego dziecka jest w stanie zapewnić większe bezpieczeństwo w Internecie.

Karolina Zwolińska

Źródła:

- * Białokoz-Kalinowska I., Kierus K., Nawrocka B., Piotrowska-Jastrzębska J. „*Uzależnienie od Internetu (siecioholizm) wśród młodzieży licealnej – konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne*”
- * Paluch K. „*Świadomość rodziców na temat aktywności dzieci w sieci*”
- * Tomczyk Ł., Wąsiński A. „*Aktywność młodzieży oraz rola rodziców w przestrzeni mediów sieciowych w perspektywie zagrożeń neto holizmem na przykładzie badań własnych*”