

## Zaplątani w sieć

*Problematyczne korzystanie z Internetu oraz innych urządzeń elektronicznych pojawiło się równoległe z rosnącą dostępnością tych narzędzi. Uważa się, że szczególnie podatne na takie ryzykowne zachowania są dzieci i nastolatki, choć w cybernaukę wpadają osoby w różnym wieku.*

### **Patrycja Proc**

Według najnowszych badań, nałogowe korzystanie z Internetu wiąże się z występowaniem innych zaburzeń, które obniżają komfort życia, takich jak wady wzroku, problemy z postawą, otyłość, depresja, zaburzenia snu, uzależnienie od alkoholu czy ADHD. O to, jak radzić sobie z nadmiernym przebywaniem dziecka w sieci, pytamy dr hab. Katarzynę Wałęcką-Matyję, profesor Uniwersytetu Łódzkiego z Zakładu Psychologii Społecznej i Badań nad Rodziną Instytutu Psychologii.

### **"PANACEUM": - Czy często spotyka się pani profesor z problemem uzależnień od Internetu?**

**KATARZYNA WALEŃKA-MATYJA:** – Jeśli mogłybyśmy doprecyzować, to nie chciałabym używać słowa „uzależnienie” – to zjawisko nie zostało jednoznacznie rozpoznane, zdefiniowane, czy też ujęte w takich klasyfikacjach zaburzeń, jak DSM-5 czy ICD-11. Aktualnie używane są, często naprzemiennie, terminy, takie jak: „problematyczne korzystanie z Internetu” czy „używanie Internetu prowadzące do niewłaściwego przystosowania”. Podkreśla się, że osoba nadmiernie korzystająca z Internetu doświadcza efektu wyporności. Przestaje ją interesować dotychczasowa działalność, jak wychodzenie z domu, spotkanie się ze znajomymi, prowadzenie życia offline. Zamiast tego większość czasu pochłania jej przebywanie w wirtualnej rzeczywistości. Z jednej strony poprawia to jej nastrój, a z drugiej powoduje konflikty z rodziną, znajomymi i zobowiązaniami szkolnymi. Osoba problematycznie korzystająca z Internetu ma zwiększoną potrzebę używania sieci. Jeśli rodzice zabraniają jej tej aktywności w wymiarze, jaki spełniałby jej oczekiwania, pojawiają się objawy zespołu abstynencyjnego, takie jak rozdrażnienie i niepokój.

### **Kiedy polskie dzieci zaczynają korzystać z elektronicznych urządzeń połączonych w sieć?**

Może odwołam się do badań – otóż połowa dzieci w wieku 5-7 lat ma już swój własny tablet, który wykorzystuje głównie w celach rozrywkowych, takich jak oglądanie bajek

i gry. Wyniki badań rodziców z 2020 r. wskazują, że 70 proc. dzieci poniżej 2 roku życia ogląda telewizję, a ponad 50 proc. z tych dzieci „używa” smartfonów. Wiele dzieci na bardzo wczesnym etapie życia ma taki sprzęt na własność. Jeśli nie na własność, to każde, nawet najmłodsze dziecko ma za sobą taki kontakt. Co więcej, takie urządzenia mogą pełnić funkcję elektronicznej niani – kiedy rodzice są zajęci, dają dziecku do ręki smartfon. To przyczynia się do tego, że nawet bardzo małe dzieci mają przetarty szlak aktywności internetowej. Stąd najmłodsze generacje, takie jak „zetki” czy „alfa”, są określane jako *digital kids* czy *google kids*. Generalnie, patrząc na kolejne pokolenia, można zauważyć podział na „cyfrowych tubylców” – młodych, którzy stykają się z technologią od urodzenia, oraz na „cyfrowych imigrantów” – osoby z pokoleń X i Y, za młodości których nie było tak rozwiniętej technologii.

### **Jaki czas uważa się za bezpieczny, aby korzystać z urządzeń elektronicznych?**

Można przyjąć rekomendacje okulistów, którzy uważają, że są to maksymalnie 2 godziny dziennie. Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” pokazuje jednak wyniki badań, które wskazują, że wielu nastolatków korzysta z urządzeń elektronicznych nawet po kilkanaście godzin dziennie. Myślę jednak, że w ocenie problemu kluczowy jest nie tylko czas, ale też motywacja korzystania z Internetu oraz skutki, jakie to nadmierne korzystanie wywołuje. Jeśli dziecko zaniedbuje życie offline, przyjaciół, obowiązki, zamyka się na całe dni w pokoju z komputerem, jeśli nie sypia po nocach z powodu nadużywania sieci i coraz bardziej zagłębia się w świat wirtualny – to powinien być to wyraźny sygnał dla opiekunów, że coś złego się dzieje. Jeśli dziecko reaguje złością i agresją na próby ograniczenia mu dostępu do komputera czy smartfona, to wtedy można mówić o problemie. Te wszystkie zachowania związane z trudnością ograniczenia korzystania z elektroniki mogą prowadzić do zaburzeń zdrowotnych: somatycznych i psychicznych. Nie ma jednak jednoznacznych dowodów na zależność między psychologicznymi zaburzeniami a czasem używania ekranów. Niemniej coraz więcej jest badań poruszających to zagadnienie. Czas jest jednym z elementów, który można policzyć, ale chodzi też o motywy nadużywania Internetu. Problem zaczyna się, jeśli jest to ucieczka przed realnym życiem czy ogólnym brakiem sukcesów w świecie rzeczywistym. Grając na komputerze, dziecko może stać się kimś innym, wybrać swój wygląd i odnosić sukcesy. Często takie nadmierne życie online stanowi rezultat dysfunkcjonalności rodziny.

**Wielu rodziców stara się ograniczać używanie urządzeń elektronicznych w domu, jednak problem rośnie w czasie wakacji, gdy dzieci mają więcej wolnego czasu, który spędzają bez nadzoru dorosłych: rodziców czy nauczycieli, jak w roku szkolnym. Jak zatem pilnować dzieci w wakacje?**

Aktualnie na określenie pokolenia dzieci i młodzieży używa się zwrotu „pokolenie trzech

ekranów”, bo ich aktywności są związane z telewizją, komputerem i smartfonem. Jeżeli nagle rodzic powie temu wszystkiemu „stop”, to u dziecka może pojawić się silny opór, niechęć do rodzica, a także objawy zespołu abstynencyjnego, powiązane z różnymi dolegliwościami, jak niepokój, rozdrażnienie, a przede wszystkim kompulsywne pragnienie kontynuowania tych czynności. Tak się dzieje, mimo że dziecko wie i nawet rozumie, że problematyczne używanie Internetu niesie ze sobą szkody dla zdrowia, a szczególnie dla oczu. Podkreślam, że jest to sytuacja, kiedy rodzic powinien wykazać się kompetencjami z zakresu tzw. cyfrowego rodzicielstwa.

### **Na czym polega takie cyfrowe rodzicielstwo?**

To nowoczesne rodzicielstwo wymagające od dorosłych umiejętności w obszarze cyfryzacji. Dorosły powinien potrafić kształtować oraz rozwijać prawidłowe nawyki korzystania z technologii i mediów zarówno u dziecka, jak i u siebie. Ważne jest również zadbanie o cyfrowe bezpieczeństwo dziecka w sieci. Świadomość, że jako rodzic ma się nie tylko prawa, ale i obowiązki wobec dziecka, pomaga w tworzeniu sprzyjającego środowiska wychowawczego. Proste odebranie telefonu czy komputera spowoduje jedynie bunt. Dobrym rozwiązaniem może być zawarcie z dzieckiem kontraktu, nawet na piśmie (można znaleźć wzory takich pism na stronach różnych fundacji zajmujących się tym problemem, np. „Połącz się z Głową”) i wspólne ustalenie warunków korzystania z urządzeń. Rozmowa z dzieckiem, budowanie bliskiej, opartej na bezpieczeństwie i miłości relacji, dbanie o spójność rodziny oraz organizowanie wspólnych aktywności często przynoszą pozytywne efekty. Jeśli rodzic chce jeszcze bardziej zaangażować się w pomoc dziecku w kształtowaniu zdrowych relacji z technologią, może wziąć udział w akcjach takich, jak „tydzień bez telefonu” czy „miesiąc bez komputera”. Drugi kierunek to wykorzystanie technologii do monitorowania jej używania, na przykład stosowanie różnych mierników czasu spędzanego w sieci. Dziecko może to potraktować także jako naukę samokontroli.

*"Proste odebranie telefonu czy komputera spowoduje jedynie bunt. Dobrym rozwiązaniem może być zawarcie z dzieckiem kontraktu, nawet na piśmie i wspólne ustalenie warunków korzystania z urządzeń".*

### **Jak rozpoznać u siebie, że za dużo korzystamy z sieci?**

Jeśli chodzi o postawy rodziców, to opierając się na zakresie zaangażowania w działania w sieci, wyróżnia się dwa typy rodzin: analogowe i cyfrowe. Cyfrowe to takie, gdzie wszyscy członkowie często korzystają z urządzeń elektronicznych. To rodziny, w których np. rodzice pracują zdalnie z domu i są ciągle online. Funkcjonowanie takich rodzin może być oparte na wysyłaniu do siebie wiadomości SMS-owych, nawet gdy wszyscy są w domu. Rodzina cyfrowa bardzo mocno angażuje się w życie medialne. Tacy rodzice

mogą być daleko mediacentryczni, poza wykorzystywaniem technologii do pracy, mogą też dzielić się informacjami o dziecku w sieci. To ważny sygnał, skłaniający do refleksji nad używaniem Internetu. W sieci funkcjonuje pojęcie *sharenting* (dzielenie się informacjami o dzieciach w sieci), co jest zjawiskiem niepożądanym. Może ono przybrać formę *oversharenting* (nadmiernego dzielenia się informacjami o dzieciach w sieci). Rodzice nie tylko zamieszczają zdjęcia swoich dzieci i chwalą się ich osiągnięciami, ale zakładają im profile internetowe i na bieżąco je aktualizują. Takie zachowanie może przyjąć jeszcze bardziej drastyczne formy, jak *trollparenting*, gdy dzieci stają się obiektem żartów. Postawa mediacentryczna dorosłych wiąże się z ich emocjonalną niedostępnością dla dzieci, które otrzymują komunikat: „Nie teraz, jestem zajęty”, „Nie mam dla ciebie czasu”.

### **Jeśli ktoś popadł w nadmierne używanie urządzeń elektronicznych, gdzie powinien szukać pomocy?**

Myślę, że to jest problem wymagający podejścia systemowego oraz działań profilaktycznych, leczniczych i mających na celu utrzymanie zdrowia. Działania na poziomie przedszkoli, szkół, poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz innych placówek świadczących usługi psychologiczne są bardzo pożądane i realizowane. W ofercie są również programy finansowane przez NFZ we współpracy z Ministerstwem Zdrowia, gdzie całe rodziny osób problematycznie korzystających z Internetu mogą otrzymać profesjonalną pomoc. Duże zainteresowanie dotychczasowymi programami może świadczyć o tym, że rodzice szukają pomocy.

Na koniec chciałabym podkreślić jeszcze jedną ważną kwestię. Czasami dorośli – rodzice czy nauczyciele – koncentrują się na tym, co widać na zewnątrz: że dziecko za dużo gra na konsoli, nie śpi w nocy, nie chce wychodzić z pokoju, bo żyje głównie w wirtualnym świecie. Pojawia się złość na takie dzieci, rozczarowanie, trudna komunikacja z nimi. Wtedy warto zastanowić się, dlaczego dziecko woli być w wirtualnym świecie, a nie chce konfrontować się z rzeczywistością. Być może nie radzi sobie w szkole, być może atmosfera w domu rodzinnym jest zbyt trudna. Rekomenduję rodzicom przyjęcie postawy bogatej w ciepło emocjonalne, uważność i wyrozumiałość w stosunku do dziecka.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Patrycja Proc

Panaceum 7-8/2024