

Uzależnienie dziecka od komputera. Jakie są pierwsze objawy?

Uzależnienie dziecka od komputera. Jakie są pierwsze objawy?

Uzależnienie dziecka od komputera i Internetu może przyjmować różne formy. Podczas gdy jedne dzieci nie chcą odchodzić od komputera, bo pochłania ich akcja gry, inne szukają w Internecie aprobaty znajomych. Możesz w prosty sposób sprawdzić, czy problem uzależnienia od komputera nie dotyczy także twojego dziecka. Oto przykładowy plan działań.

Ile czasu dziecko może spędzać przed komputerem?

Chociaż komputery są niesamowicie przydatnymi narzędziami, mogą również uzależniać. Wiele dzieci ma problem ze spędzaniem zbyt długiego czasu przy komputerze, co niepokoi ich rodziców. I słusznie. Uzależnienie od komputera zostało uznane przez Światową Agencję Zdrowia za chorobę, podobnie jak hazard. Długotrwałe przebywanie przed ekranem telefonu i komputera jest też szkodliwe dla zdrowia, dlatego specjaliści postulują, aby rodzice ustalali dzieciom sztywne reguły określające, ile czasu mogą spędzać przy komputerze i co mogą na nim robić (grać w gry, oglądać bajki itp.). Zarówno czas poświęcony na obcowanie z ekranem, jak i rodzaj aktywności powinny być dostosowane do wieku dziecka. Zdaniem specjalistów:

- dzieci w wieku do dwóch lat **w ogóle** nie powinny mieć styczności z ekranami cyfrowymi,
- dzieci w wieku od 2 do 5 lat nie powinny spędzać przed ekranem więcej niż **20 minut dziennie**,
- dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (6-10 lat) maksymalny czas, który mogą spędzać przed ekranem komputera, wynosi **60 minut dziennie**,
- starsze dzieci i nastolatki mogą korzystać z urządzeń cyfrowych nie więcej niż **dwie godziny dziennie**.

Ponadto ten czas również powinniśmy dzielić na mniejsze fragmenty. Dlaczego? Ponieważ jest to rodzaj wysiłku intelektualnego. Migoczący obraz z monitora męczy i dekoncentruje. Dziecko może mieć potem trudności z zapamiętywaniem i odrabianiem lekcji.

Objawy uzależnienia dziecka od komputera

Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko nie kontroluje już swojej aktywności przy komputerze, przeanalizuj czy:

- pogarsza się w nauce,
- coraz częściej zapomina o ważnych sprawach, ma kłopoty z koncentracją,
- spędza większość wolnego czasu przed komputerem i robi to kosztem innych zainteresowań,
- ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze, szuka na jej temat informacji w Internecie, czyta – ale tylko artykuły związane z grą,
- podczas gry jest w zupełnie innym świecie, nie reaguje na zwołania,
- zaniedbuje lekcje i obowiązki domowe, bo gra komputerowa jest ważniejsza,
- reaguje agresywnie w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera,
- ma kłopoty z zaśnięciem, a rano ze wstawaniem,
- zrywa kontakty z rówieśnikami w rzeczywistym świecie,
- nie pamięta, by zjeść, a czasem nawet ledwo może zdążyć do toalety,
- nie zdaje sobie sprawy, ile czasu spędza przed komputerem albo doskonale wie, ale kłamie i ukrywa ten fakt,

- jest zmienne emocjonalnie, ma huśtawki nastroju, łatwo się buntuje.

Jeżeli dostrzeżesz wymienione symptomy u swojego dziecka, znajdźcie przestrzeń na spokojną rozmowę, podczas której przede wszystkim nazwiecie problem. Później można przejść do zdiagnozowania przyczyn nałogu.

Dlaczego niektóre dzieci uzależniają się od Internetu?

Dużą rolę odgrywają tu predyspozycje psychiczne, czynniki rodzinne i społeczne.

Dodatkowo należy wziąć pod uwagę, że często sama gra jest skonstruowana tak, by na początku gracz w krótkim okresie i w łatwy sposób osiągał satysfakcjonujące wyniki, a na zdobycie kolejnych poziomów musiał poświęcać tygodnie czy miesiące. Wiele gier jest aktualizowanych na bieżąco, co utrudnia ukończenie rozgrywki. Zawsze jest kolejny poziom.

Ponadto łatwiej uzależniają się:

- osoby wrażliwe,
- osoby z niską samooceną,
- osoby nieradzące sobie z przeżywaniem emocji,
- dzieci prześladowane przez rówieśników,
- dzieci po trudnych przeżyciach w rodzinie, może to być np. wyjazd jednego z rodziców, rozwód, śmierć kogoś bliskiego,
- osoby samotne.

Warto pamiętać też, że Internet zapewnia graczom anonimowość - mogą tam kreować swój sztuczny wizerunek i odgrywać wybrane role. Mogą unikać konfrontacji z trudnymi sytuacjami lub w każdej chwili zrezygnować z kontaktów. Bez wysiłku mogą uzyskiwać nagrody i unikać kary. Z jednej strony rozładowują w ten sposób napięcie, a z drugiej nie trenują umiejętności społecznych i coraz trudniej im radzić sobie w realnym świecie.

Jak walczyć z uzależnieniem dziecka od komputera? 10 skutecznych metod

- **Ustaw hasło na komputerze, które tylko ty będziesz znać.** Jeśli masz młodsze dziecko i nie potrzebuje ono komputera do odrabiania zadań domowych, unikniesz sytuacji, że korzysta ono ze sprzętu poza twoją kontrolą. Starszemu dziecku, które potrzebuje korzystać z sieci, aby odrobić lekcje, możesz podać hasło, gdy już upora się z obowiązkami domowymi.
- **Ustaw kontrolę rodzicielską na komputerze,** żeby panować nad sytuacją, gdy jesteś poza domem. Ustawienia umożliwiające kontrolę mogą być zarówno dostępne na routerze, jak i w systemie operacyjnym, a także za pomocą odpowiedniego oprogramowania.
- **Zezwalaj na czas zabawy z komputerem tylko po wypełnieniu innych obowiązków,** takich jak: odrabianie lekcji, sprzątanie pokoju, treningi itp. Naucz swoje dziecko, że priorytet mają obowiązki domowe oraz zadane lekcje, zanim będzie można korzystać z komputera i innych urządzeń dla rozrywki. Zrób listę kontrolną wszystkich zadań dziecka i powieś w widocznym miejscu - zadaniem dziecka jest zaznaczanie wypełnionych celów. Dziecko ma traktować czas spędzony na rozrywce online jako przywilej i nagrodę, a nie jako nienaruszalne prawo. Upewnij się, że wszyscy opiekunowie są poinformowani o oczekiwaniach w stosunku do dziecka i pilnują dotrzymywania przez niego słowa, a także wyciągają konsekwencje w przypadku niewypełnienia obowiązków.
- **Stwórz domowe strefy bez komputera.** Pozwól dziecku używać komputera tylko w pomieszczeniach ogólnodostępnych, na przykład w pokoju dziennym, a nie w jego sypialni.

Nie pozwalaj na używanie komputera podczas posiłków lub w czasie, który rodzina spędza razem na rozmowie i zabawie. Jeśli to możliwe, dobrze byłoby mieć dwa komputery: jeden, na którym są założone blokady na witryny z grami i serwisy społecznościowe, służący tylko do odrabiania zadań i drugi tylko do rozrywki, umieszczony w pokoju dziennym. Wszystko po to, by mieć możliwość kontrolowania czasu, jaki dziecko przy nim spędza.

- **Ustaw limit na korzystanie z komputera.** Ogranicz swojemu dziecku korzystanie z komputera do maksymalnie dwóch godziny dziennie. Ustaw minutnik, aby dziecko wiedziało, kiedy skończyć zabawę. Warto też ustalić z pociechą włączenie alarmu z ostrzeżeniem o końcu zabawy, np. sygnał powinien włączyć się na 15 minut przed zakończeniem gry czy surfowania w sieci. To pomoże uniknąć negocjacji i błagania o „jeszcze 5 minut”, po to, by „dokończyć bitwę”, „wejść na kolejny poziom gry”, „jeszcze sprawdzić pocztę” itp.
- **Porozmawiaj z dzieckiem na temat nadmiernego korzystania z komputera.** Niech wyjaśni, dlaczego spędza tak dużo czasu, grając. Miej świadomość, że czasami komputer może funkcjonować jako ucieczka od rzeczywistości, szczególnie gdy dziecko jest prześladowane przez rówieśników lub ma trudności w nauce. Słuchaj odpowiedzi, nie przerywając, nie osądzając i nie komentując. Często dzieci nie zdają sobie sprawy, że angażują się w zachowania ucieczkowe.
- **Bądź dobrym wzorem do naśladowania.** Nie spędzaj zbyt dużo czasu przy komputerze. Zamiast tego poświęć go na spotkania w gronie rodzinnym.
- **Wyznacz rodzinie czas, który obowiązkowo spędzacie bez ekranów.** Niech to będzie specjalny czas tylko dla was. Codziennie. Dotyczy to telefonów, komputerów i telewizji. Zjedzcie wspólnie kolację, podczas której wszyscy członkowie rodziny będą mogli opowiedzieć o swoich przeżyciach. Dzięki temu będziecie umacniać rodzinną więź.
- **Zachęć dziecko, aby dołączyło do jakiegoś klubu lub organizacji.** Harcerstwo, wolontariusze, klub miłośników gier planszowych czy młodzieżowa grupa działająca przy schronisku dla zwierząt – cokolwiek, co łączy się z zainteresowaniami dziecka, będzie dobrym rozwiązaniem. Maluch będzie mógł realizować swoje pasje, chęć niesienia pomocy, a jednocześnie poszerzy krąg znajomych i zdobędzie nowe umiejętności.
- **Uzyskaj profesjonalną pomoc, gdy zajdzie taka potrzeba.** Jeśli twoje dziecko nie radzi sobie z uzależnieniem mimo wdrożonych przez rodzinę zmian lub reaguje bardzo agresywnie czy emocjonalnie, koniecznie poszukaj profesjonalnej pomocy. Istnieje wielu terapeutów, którzy specjalizują się w pomaganiu w przezwyciężaniu nałogów, również w uzależnieniu od komputera.

Nigdy nie zostawiaj dziecka samego z problemem w nadziei, że „samo przejdzie”. Bo jeśli przez kilka miesięcy nieprzerwanie grało, to naturalne jest, że teraz nagle nie poradzi sobie bez komputera i dostępu do gier. Prawdopodobnie nie potrafi radzić sobie z uczuciami i/lub nie umie samo zorganizować sobie czasu wolnego. Dlatego samo odcięcie od sieci nie rozwiąże sprawy - dziecko będzie czuło lęk i niepokój, będzie się nudzić. Warto więc poszukać pomocy u specjalisty, jednocześnie angażując w jego rozwiązanie całą rodzinę.

Oprac. Anna Dobiecka

Konsultacja specjalistyczna: Agnieszka Skoczylas, psycholog dziecięcy