Dzieci w wirtualnej sieci

Wirtualny świat zawładnął naszą codziennością i otwiera przed nami nowe perspektywy. Dawny świat nie wróci, zatem trzeba próbować nadążać za zmianami. Jest to trudne, gdyż wyniki badań są sprzeczne: technologia bywa pomocna, ale także uzależnia. Nie znamy konsekwencji jej stosowania, bo jest zjawiskiem nowym.

Cyfrowa przestrzeń coraz bardziej wciąga dzieci, które spędzają przed ekranami coraz więcej czasu. Jednak wirtualny świat, choć otwiera przed nimi nowe perspektywy, niesie jednak poważne zagrożenia: groźne uzależnienia, pornografia internetowa, cyberprzemoc, problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym – to tylko niektóre z nich.

Badania wskazują, że już roczne czy dwuletnie dzieci godzinami wpatrują się w ekran. Skutki są dramatyczne. Epidemia smartfonów wśród dzieci i młodzieży:

- szkodzi zdrowiu fizycznemu (krótkowzroczność, nadwaga, otyłość, wady postawy),

- niszczy zdrowie psychiczne (sprzyja rozwojowi depresji, uzależnień, zaburzeń snu), powoduje rozdrażnienie,

- upośledza aktywność umysłową (problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, myśleniem, obniżenie ilorazu inteligencji),

- uszkadza mózg - przestymulowane dziecko, które przyjmuje za dużo bodźców, działa niemal non stop w trybie alarmowym „walcz lub uciekaj”. To powoduje, że co chwilę produkowana jest dawka adrenaliny (przyciągająca dziecko do ekranu) oraz dopaminy (sprawiająca, że odczuwa błogość i chwilowe uczucie ulgi czy zadowolenia, a to utrwala zły nawyk). Gdy ten stan się utrzymuje, zaburzona zostaje równowaga organizmu i produkowany jest w wysokiej dawce kortyzol, co prowadzi do rozregulowania układu nerwowego dziecka. Najgroźniejsze jest uszkodzenie płata czołowego, odpowiedzialnego za racjonalną ocenę sytuacji i samokontrolę (naukę, zapamiętywanie, kojarzenie, podejmowanie decyzji),

- sprawia, że dziecko traktuje rodziców jak wrogów, jeśli chcą wyłączyć urządzenie, odcina się od kontaktów z rówieśnikami.

Badania NASK z 2019 roku podają, że średnio polski nastolatek spędza na aktywnym korzystaniu ze smartfona **ponad 4 godziny dziennie**, a 12% młodzieży powyżej 8 godzin. Do tego trzeba dodać korzystanie z komputera czy laptopa.

Zalecenia ekranowe

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| wiek dziecka | łączna ilość czasu dziennie |  filmy | urządzenia mobilne |
| 0-2 lat |  x |  x |  x |
| 3-5 lat |  do 1 godziny | „tak” w towarzystwie dorosłych |  x |
| 6 -12 lat  |  do 2 godzin |  tak |  x |
| 13-18 lat |  do 3 godzin |  tak |  tak |

Jak uchronić dziecko przed sidłami smartfona?

1. Podaruj dziecku smartfon nie wcześniej jak na trzynaste, a nawet – jak zaleca Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne – piętnaste urodziny. Młodsze dzieci nie są w stanie obronić się przed zagrożeniami związanymi z korzystaniem ze smartfona. Postaraj się wpoić dziecku poczucie dumy z tego, że nie jest uzależnione od ekranu telefonu, by było zdolne obronić się przed presją rówieśników.
2. Jeśli jest konieczne, by dziecko miało kontakt telefoniczny z rodzicami, rozważ zakup:

- smartwatcha, czyli zegarka pozwalającego na odbieranie i wykonywanie połączeń,

- tradycyjnego telefonu komórkowego bez gier i dostępu do internetu.

1. Jeśli Twoje dziecko ma smartfona, ustal jasne limity czasowe korzystania z urządzenia. Dobrze, by zasady obowiązywały wszystkich domowników. Koniecznie odłóżcie smartfony na bok w czasie posiłków, przed snem oraz w nocy.
2. Wyposaż telefon dziecka w narzędzia kontroli rodzicielskiej pozwalające m.in. na zaprogramowanie czasu korzystania przez dziecko ze smartfona lub zablokowanie szkodliwych treści.

Niebezpieczeństwa cyberświata – co może zranić dziecko w sieci?

1. Cyberprzemoc (rani w realu) - to nękanie, wyśmiewanie, publikowanie obraźliwych czy ośmieszających kogoś treści, szantażowanie, straszenie w świecie wirtualnym. Dla nastolatka, dla którego akceptacja rówieśników jest niezwykle ważna i który nie wykształcił mechanizmów obrony, takie sytuacje są bardzo trudne.
2. Patostreaming – to bardzo destrukcyjne transmisje na żywo z patologicznych sytuacji, np. libacji alkoholowych, bijatyk, a nawet znęcania się nad bezdomnymi lub zwierzętami. Patotreści niszczą psychikę i system wartości dzieci. Najdrastyczniejsze momenty to tzw. shoty. Szacuje się, że wulgarne treści ogląda już prawie 40% dzieci w wieku 13-15 lat, jednak wiele młodszych dzieci też bywa zafascynowanych patostreamerami.
3. Seksting i nudesy. W młodzieżowym slangu nudesy to rozbierane zdjęcia wysyłane innym osobom. Według badań z 2015 roku aż 28% polskich nastolatków przynajmniej raz wysłało komuś nagie zdjęcie (niekoniecznie swoje). Sekstingiem jest przesyłanie intymnych zdjęć oraz nagrań o charakterze erotycznym. Zjawisko jest szczególnie popularne wśród nastolatków i wiąże się z ryzykiem rozpowszechniania tych treści oraz szantażu finansowego.
4. Uwodzenie dzieci (child grooming) i pedofilia. Proces przygotowania dzieci do wykorzystania seksualnego polegający na zaprzyjaźnianiu się z nim i zdobywaniu jego zaufania za pomocą sieci. Aby zwabić ofiarę pedofil ukrywa się za nickiem (pseudonimem), nierzadko udając rówieśnika. Czas lockdownu spowodowały gwałtowny wzrost zapotrzebowania na livestreaming (pokaz nadawany „na żywo”) wykorzystania seksualnego dzieci.
5. Treści pro-ana – to przekazy promujące dążenie do posiadania szczupłej, wychudzonej sylwetki. Ruch skupia rzeszę młodych dziewczyn, które za pośrednictwem internetu dzielą się efektami walki z fikcyjną często nadwagą. Dziewczęta po zetknięciu się z takimi treściami utożsamiają piękno z anorektyczną sylwetką.

Czy moje dziecko miało kontakt z pornografią internetową?

Statystyki mówią, że w ostatnich latach drastycznie obniżył się wiek pierwszego kontaktu z pornografią. Większość dzieci styka się z nią po raz pierwszy już w wieku 12-13 lat. Badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej wskazują, że aż 52% chłopców w wieku14-15 lat celowo ogląda pornografię co najmniej raz w miesiącu, w tym 11% codziennie lub co dwa dni, a kolejnych 11% nawet kilkakrotnie w ciągu dnia. Problem dotyczy też 23% dziewcząt.

Pierwsze zetknięcie się z pornografią najczęściej następuje przypadkiem, jednak dzieci bardzo szybko mogą wpaść w sidła uzależnienia. Do gabinetów psychoterapeutów trafiają już nawet kilkuletnie dzieci. Stoi za tym niezwykle łatwy dostęp do tego typu treści. Tymczasem kontakt z pornografią czyni spustoszenie w mózgu dziecka, uszkadzając go na poziomie organicznym. Dotyczy to zwłaszcza kory przedczołowej odpowiedzialnej za samoregulację i samokontrolę. Pornografia działa na mózg w ten sam sposób co narkotyki i jest tak samo destrukcyjna. Jednak z powodu swej nieograniczonej dostępności jest bardziej niebezpieczna.

Jak rozmawiać z dzieckiem o pornografii?

1. Nie krzycz, nie karz i nie wywołuj poczucia winy, jeśli dziecko zetknęło się z pornografią. Pamiętaj, że Twoje dziecko bardzo Cię teraz potrzebuje i wiele zależy od Twojej reakcji.
2. Wyznacz ogólnodostępne miejsce do korzystania z komputera lub laptopa, by dziecko miało świadomość, że w każdej chwili można zobaczyć, co robi. Dzieci, które mają w swoim pokoju komputer, mają gorsze wyniki w nauce.
3. Naucz dziecko, co powinno robić, gdy trafi w sieci na złe treści- pornografię lub przemoc. Najprostszy, a zarazem uniwersalny sposób to tzw. zasada trzech sekund. Nazwa pochodzi stąd, że mamy trzy sekundy, by zareagować racjonalnie, zanim emocje wezmą górę.

ZASADA TRZECH SEKUND – instrukcja dla dzieci

1. **Uwaga!**

Zwróć uwagę, że widzisz coś niewłaściwego, nieodpowiedniego dla ciebie.

Nazwij to: „To jest pornografia”, „To jest przemoc”.

1. **Odwróć wzrok!**

Po porostu przestań patrzeć. Natychmiast!

1. **Pogratuluj sobie!**

Zauważ swój sukces i pogratuluj, że ci się udało. Powiedz: „Zobaczyłem to przypadkiem i odwróciłem wzrok!”

To ważne! Zareagowałeś dojrzale, nie poddając się impulsowi.

ZAJMIJ SIĘ CZYMŚ

Najlepiej zajmij się czymś innym – odejdź, porozmawiaj z kimś o czymś zupełnie innym, przebiegnij się, napij wody, zacznij czytać książkę. Zrób coś, co odwróci uwagę od tego, co zobaczyłeś.

POROZMAWIAJ Z MAMĄ LUB TATĄ

Najszybciej, jak to możliwe, porozmawiaj o tym z mamą lub tatą. To pomoże ci poradzić sobie z sytuacją.

Niebezpieczny świat gier

Wciągające, niezwykle sugestywne gry komputerowe mogą być kolejnym zagrożeniem dla naszych dzieci. Choć istnieje dużo rodzajów gier, wiele z tych najpopularniejszych ma cechy uzależniające:

1. Brak określonej fabuły. Gra nie ma zakończenia, opiera się na wciąż powtarzanej rywalizacji lub pokonywaniu własnych rekordów. Wciąż dodawane są nowe wyzwania lub poziomy gry.
2. Choć na sukces trzeba pracować, nagrody pojawiają się po części losowo. Ta niepewność nagrody działa podobnie jak w hazardzie, wywołując uzależniający dreszczyk emocji.
3. Początkujący gracz łatwo odnosi sukces, potem pojawiają się spore trudności. Trzeba grze poświęcić więcej czasu lub wykupić dodatkowe ułatwienia. Gdy ktoś zainwestuje w grę dużo czasu i pieniędzy, trudno mu ją porzucić nawet, gdy zaczyna go nudzić.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2018 roku zaliczyła uzależnienie od gier do klasyfikacji zaburzeń psychicznych. Uzależnienie to porównuje się z chorobą alkoholową czy narkomanią.

**W procesie uzależniania od gier kluczową rolę odgrywa tzw. mechanizm dopaminowy.** Gdy pokonujemy zagrożenie, w mózgu wydziela się dopamina, która odpowiada za dwie rzeczy: nagradza za przetrwanie i wysyła komunikat: „To było dobre – powtórz to następnym razem”.

**Nasz mózg działa dosyć prymitywnie – nie odróżnia bodźców realnych od fikcyjnych.**

**W grach nastolatek zwycięża przeciwników, zdobywa wirtualne nagrody. Ma nienaturalnie dużo okazji do pozornych sukcesów.**

Jednak w pewnym momencie gry przestają cieszyć, a równocześnie dziecko cały czas odczuwa przymus grania. Zalanie mózgu nienaturalnie wysokim poziomem dopaminy powoduje, że organizm zaczyna się przed tym bronić. Likwiduje więc część receptorów dopaminy.

Skutek? To, co przynosiło radość, już jej nie daje. Tak jak u narkomana po pewnym czasie jedna dawka już nie wystarcza. **Potrzebne są silniejsze dawki** – więcej i więcej. **Dodatkowo uszkodzenia mózgu prowadzą do trudności ze snem i koncentracją, a także zapamiętywaniem czy opanowaniem emocji.**

Jak pomóc dziecku, które gra za dużo?

1. Ustal limity grania zgodnie z wytycznymi i ich przestrzegaj.
2. Spokojnie wyjaśnij dziecku, z czego wynikają twoje decyzje.
3. Zapewnij dziecku aktywność naturalnie podnoszącą poziom dopaminy, np. uprawianie sportu, rywalizacja, podróże, pochwały.
4. Upewnij się, czy dana gra nie zawiera niewłaściwych treści, takich jak seksualizacja, przemoc, okultyzm itp.
5. Nie nagradzaj np. za dobre wyniki w nauce dodatkowym czasem ze smartfonem czy internetem, aby nie utrwalać złych nawyków.
6. Sprawdź oznaczenia PEGI, czyli Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier obowiązującego m.in. w Polsce. Traktuj je jednak tylko jako wskazówkę, gdyż klasyfikacja bywa błędna.

Jak przeprowadzić cyfrowy detoks?

1. Zaplanuj cyfrowy detoks trwający minimum 4 tygodnie.
2. Nie rób niczego gwałtownie – nie zabieraj sprzętu, nie kasuj kont, nie odłączaj internetu. Daj dziecku czas m.in. na powiadomienie znajomych z sieci o swojej nieobecności.
3. Wytłumacz dziecku, dlaczego musisz zastosować radykalne środki. Powinno wiedzieć, że robisz to z miłości, a cyberświat zostaje mu zabrany do czasu, aż nauczy się poruszać w nim w zdrowy sposób.
4. Wypełnij pustkę, która zrodziła się w życiu dziecka podczas detoksu. Zaproponuj np. nowy sport, naukę gry na instrumencie, harcerstwo, wolontariat.
5. Zadbaj o duchowy rozwój dziecka – udowodniono, że regularne praktyki religijne i pogłębianie duchowości są jednym z pięciu najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed podejmowaniem ryzykownych zachowań.

*Na podstawie poradnika dla rodziców „Dzieci w wirtualnej sieci” wydanego przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii z Poznania*

*Opracowała Zofia Błońska*