

Dzień bezpiecznego internetu

obchodzony jest 08.02.2022r

Wydarzenie to organizowane jest z inicjatywy Komisji Europejskiej od 2004 r. Początkowo dzień ten świętowały jedynie państwa europejskie, ale już od lat DBI przekracza granice Europy angażując państwa z całego świata.



Internet pomaga i szkodzi

Powszechność komputera (w tym smartfonów, czyli małogabarytowych komputerów) oraz łatwy dostęp do Internetu bardzo usprawnia oraz upraszcza codzienne funkcjonowanie prawie każdego współczesnego człowieka. Poprzez sieć wykonuje się wiele czynności zawodowych, można też uregulować płatności, dokonać zakupów, podjąć interakcje z innymi. Uczniowie zaś w szczególności poszukują interesujących ich wiadomości, poszerzają wiedzę, rozwijają zainteresowania, rozmawiają ze znajomymi, nawiązują zupełnie nowe kontakty, czy też poprzez tę formę aktywności szukają odprężenia, rozrywki, wypełnienia czasu wolnego.

Internet otwiera przed użytkownikami ogromne możliwości, ale też niestety równoległe niesie ze sobą poważne zagrożenia. Narażeni na nie są wszyscy użytkownicy, jednak szczególnie niebezpieczne mogą okazać się one dla osobowości młodych, rozwijających się. Oprócz zagrożeń związanych z cyberprzemocą, nękaniami, nieodpowiednimi treściami, niewłaściwymi znajomościami czy łamaniem prawa (piractwo i świadome pobieranie kopii programów, gier, filmów, muzyki) wcale nierzadko młodzież, a także nawet młodsze dzieci poprzez stałe użytkowanie komputera i Internetu narażone są na brzemienne w skutkach cyberuzależnienie. Psychoterapeuci alarmują, gdyż problem ten z roku na rok dotyka coraz większą rzeszę nieletnich internautów.

Chiny są pierwszym państwem, które uznało uzależnienie od internetu za zaburzenie kliniczne i najpoważniejsze zagrożenie dla populacji nastolatków. W kraju tym funkcjonuje już aż ponad 400 zamkniętych ośrodków terapeutycznych dla cyberuzależnionej młodzieży. Niestety problem ten narasta i wymaga konsolidacji wysiłków także w naszym kraju. Szkoła nie może pozostać obojętna.

Istota uzależnienia od komputera i Internetu

Dziecko uzależnione od komputera i Internetu, kiedy tylko może zasiada przed monitorem. Najczęściej taka osoba cały swój wolny czas spędza w sieci, obserwuje, co się tam dzieje, rozmawia z innym użytkownikiem lub użytkownikami, pisze, uczestniczy w grach, ogląda filmy, niekiedy dla przykładu mówi, że chce sprawdzić tylko mail, a nie może oderwać się od komputera przez kilka godzin. Z czasem potrzeba korzystania z komputera oraz surfowania po Internecie przeradza się w nawyk i przestaje mieć znaczenie, czy przebywa się w sieci, gra, słucha muzyki, czy też robi coś innego, ważne jest aby komputer był włączony, a dziecko mogło bez przeszkód zatapiać się w nim.

Charakterystyczne jest rozdrażnienie, kiedy trzeba zająć się koniecznymi, codziennymi powinnościami lub z jakiś względów nie można swobodnie oddać się ulubionej czynności. Uzależnione dziecko z wielką niechęcią odrywa się od komputera, smartfona lub tabletu, niekiedy potrafi w tym momencie być aroganckie, a nawet agresywne wobec osób, które mu przeszkadzają.

Trzeba wiedzieć, że dla dziecka uzależnionego świat realny spada na odległy plan, dla takiej osoby ponadto, w pewnym sensie czas się zatrzymał i nawet w nocy potrafi ona nie rozstawać się z wirtualną rzeczywistością. W skrajnych przypadkach zniewolone dziecko nie potrafi funkcjonować poza przestrzeń, którą oferuje mu Internet, pogrąża się w fikcyjnej rzeczywistości. Najbardziej niebezpieczne jest jednak to, że jeśli proces nie zostanie w porę przerwany, pojawiają się zarówno niepokojące zmiany w zachowaniu kształtującego się człowieka, ale także poważnie narażone jest jego zdrowie psychiczne.

Przyczyny sprzyjające uzależnieniu:

- łatwość dostępu (dzieci mogą korzystać z komputera oraz Internetu w domu, w szkole, u znajomych lub niemalże wszędzie choćby poprzez telefon komórkowy),
- przyzwolenie dorosłych na wielogodzinne spędzanie czasu przed komputerem (opiekunowie niejednokrotnie czują się wówczas zwolnieni ze swych obowiązków wobec dzieci, bywają zadowoleni, że ich podopieczni „bezpiecznie” i w zasięgu ich wzroku spędzają popołudnia oraz wieczory),

- zaniedbania opiekuńczo-wychowawcze rodziców, pozostawianie dzieciom dużej swobody oraz na co dzień brak kontroli i właściwej organizacji czasu wolnego swoich pociech.

Co powinno zaniepokoić

Nadużywanie, przecenianie komputera, tabletu lub smartfona jako narzędzi oraz niekontrolowana, wielogodzinna aktywność dziecka przed ekranem niewątpliwie jest prostą drogą do uzależnienia. Niepokój dorosłych powinny wzbudzić przede wszystkim:

- spędzanie przez młodego człowieka każdej wolnej chwili w Internecie,
- zamykanie się dziecka w swoim pokoju,
- osłabienie więzi rodzinnych (konflikty, niechęć w stosunku do rodziców, drażliwość, podenerwowanie, kłótność),
- obojętność oraz uchylanie się od obowiązków domowych, szkolnych oraz innych którymi dotychczas dziecko się zajmowało,
- zaniedbanie lub zerwanie dotychczasowych relacji z koleżankami lub kolegami,
- funkcjonowanie w odrealnionym, wirtualnym świecie (przestaje mieć znaczenie to, co dawniej było dla dziecka istotne w realnej rzeczywistości),
- rezygnacja z alternatywnych form wypoczynku lub spędzania czasu wolnego (np. spotkań z przyjaciółmi, uprawiania sportu, zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych),
- pojawienie się nowych, niepokojących zachowań, które mogą być związane ze szkodliwymi oddziaływaniami w Internecie (agresywnymi grami, filmami, przemocą, nagabywaniem itp.),
- napięcie nerwowe występujące w przypadku braku możliwości dostępu do komputera i sieci,
- próby ograniczenia czasu spędzanego przed komputerem kończące się niepowodzeniem,
- zaburzenia sfery emocjonalnej (mogą one być związane z przeciążeniem informacyjnym oraz ze zmianą trybu życia, wielogodzinną w tym też nocną aktywnością przed komputerem),
- objawy fizjologiczne (zaczerwienienie i bóle oczu, pogorszenie wzroku, dolegliwości pleców, przedramion, ramion, dłoni, głowy, senność).

Skutki uzależnienia od komputera i Internetu

Uzależnienie może doprowadzić do wielu dolegliwości, a nawet chorób, zaburza ono ponadto funkcjonowanie dziecka, a przede wszystkim bardzo niekorzystnie wpływa na nieukształtowaną jeszcze psychikę oraz osobowość młodego człowieka. Do najbardziej charakterystycznych skutków uzależnienia od elektroniki i Internetu można zaliczyć:

- niskie poczucie własnej wartości (ukształtowane m.in. wskutek ciągłej dezaprobaty ze strony innych),
- obojętność lub wrogość w relacjach rodzinnych, unikanie kontaktów z domownikami (zabierają oni cenny czas, który można spędzić ze smartfonem lub przed komputerem, poza tym dziecko nie przyjmuje do wiadomości, że jest uzależnione, twierdzi iż jest bezpodstawnie o to oskarżane),
- zanik kontaktów z rówieśnikami w wyniku izolacji od nich oraz nieumiejętności nawiązywania nowych relacji,
- utrata dotychczasowych zainteresowań,
- zmiany zachowania nasilone szczególnie mocno w sytuacji kontaktów z cyberprzemocą, materiałami pornograficznymi itp. (apatia, depresje, rozdrażnienie, zniechęcenie, pobudzenie, przemoc fizyczna, werbalna, brak wrażliwości na to, co odczuwają inni),
- osłabienie siły woli oraz motywacji do podejmowania jakiegokolwiek wysiłku niezwiązanego z działaniami na smartfonie lub komputerze,
- nieradzenie sobie z lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością oraz innymi trudnymi emocjami,
- spadek sprawności psychicznej (przemęczenie, rozkojarzenie, trudności z koncentracją uwagi na wszystkim, co nie jest związane z aktywnością w cyberprzestrzeni),
- problemy w szkole (w kontaktach z innymi, ale też z nauką – zaniedbywanie obowiązków, pogorszenie ocen, brak promocji do następnej klasy),
- zaburzenia rytmu dobowego (dziecko nie dosypia w nocy),
- zaniedbania higieniczne oraz żywieniowe (osoba uzależniona nie ma czasu, by w sposób szczególny tym się zajmować),
- choroby somatyczne.

W naszej szkole dbamy systematycznie o bezpieczeństwo uczniów w sieci poprzez działania profilaktyczne m.in. współpracę z Policją (rozmowy, prelekcje, pogadanki,), spotkania ze specjalistami Powiatowej Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej, liczne konkursy, lekcje z wychowawcą oraz zajęcia pozalekcyjne. Podjęte działania mają na celu pokazanie uczniom, że można w satysfakcjonujący sposób spędzać czas bez konieczności podłączenia do sieci. Reagujemy w przypadku zagrożenia cyberprzemocą i wskazujemy możliwe formy pomocy. Zachęcamy rodziców do wyznaczania limitów czasowych na aktywność w sieci oraz wprowadzanie ograniczeń dotyczących typów gier i programów.

Drogi Rodzicu! Zachęcamy do zapoznania się z ulotką zawierającą zasady – jak uchronić dziecko przed cyberuzależnieniem i cyberprzemocą.

Przygotowali pedagodzy szkolni, na podstawie artykułu Edyty Palickiej - e-pedagogika