

# Przedsiębiorak a komputer. Jak ochroni dziecko przed niebezpieczeństwami szklanego ekranu?

Dorota Zinkiewicz, psycholog w szkole podstawowej i poradni psychologiczno-pedagogicznej

Używanie komputera jako jednego z pożytecznych narzędzi poszerzających możliwości rozwoju dziecka może przynieść wiele korzyści; niebezpieczne natomiast staje się nadużywanie go. Obecnie coraz młodsze dzieci mają kontakt z komputerem, niejednokrotnie posługując się nim bardziej sprawnie niż rodzice. Nie można zapominać jednak o destrukcyjnym wpływie na psychikę dzieci łatwego dostępu do gier komputerowych, w których występuje wysoki poziom agresji słownej i nadmiar niepotrzebnych informacji. Każdy program, z którego korzysta dziecko, powinien być dostosowany do jego poziomu rozwoju i możliwości percepcyjnych, najlepiej na licencji, co stanowi zabezpieczenie przed dostępem do niewłaściwych treści. Prawdziwe kłopoty zaczynają się, gdy dziecko zaczyna przejawiać symptomy uzależnienia od komputera. Objawy, które powinny zaniepokoić rodziców i skłonić ich do interwencji, to:

- odrealnienie, oddzielenie od rzeczywistości (dziecko uznaje gry, filmy, informacje, np. z sieci, za jedyne rzeczywistość, wola niejsze od codziennej),
- frustracja w przypadku pozbawienia możliwości korzystania z komputera, przerywania gry, oglądania filmu itp. i powstawanie na bazie frustracji agresji o różnych przejawach i skutkach,
- przedłużanie, przeciąganie czasu spędzanego przed ekranem, opóźnianie czasu pójścia spać, rezygnacja z posiłków na rzecz zabawy z komputerem,
- ukrywanie, ile czasu rzeczywiście spędza się przy komputerze, łamanie danego słowa, np. "program potrwa jeszcze tylko 10 minut",
- rezygnacja z innych form aktywności, szczególnie zabawowej, z kontaktów z innymi dziećmi na rzecz komputera,
- zaniedbywanie swoich - nawet drobnych - obowiązków,
- pogorszenie stanu zdrowia, rozumiane jako:
  - podrażnienie spojówek i skóry,
  - pogorszenie wzroku,
  - bóle pleców,
  - podatność na infekcje,
  - bezsenność,
  - nadpobudliwość,
  - zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia,
  - rozdrażnienie,
  - zaburzenia kontroli popędów (łatwo wywołująca się agresja),
  - zaburzenia łaknienia,
  - kompulsja (brak kontroli w nadużywaniu korzystania z komputera),
  - zespół abstynencyjny - złe samopoczucie w okresach pozbawienia możliwości korzystania z komputera.

Sz szczególnie niebezpieczne może być niewłaściwie kontrolowane korzystanie przez młodsze dzieci z Internetu. Należy chronić maluchy przed możliwymi oszustami, hakerami czy przestępcami seksualnymi. Nie można pozwolić dzieciom na udzielanie informacji o sobie obcym w sieci. Od najmłodszych prób korzystania z Internetu naszym pociechom powinna towarzyszyć odpowiednia doza nieufności.