

Z tego artykułu dowiesz się:

- Czym jest problem nadużywania mediów cyfrowych?
- Jakie mogą być jego przyczyny?
- Jak go rozpoznawać i diagnozować?
- Możesz też skorzystać z testu, który pomoże ci przyjrzeć się temu, czy twoje dziecko nadużywa internetu?

Coraz więcej rodziców z niepokojem obserwuje swoje dzieci i ich aktywność w mediach cyfrowych. Często pojawia się obawa, czy to, w jaki sposób dziecko korzysta z sieci, jest już problemem, czy mieści się w granicach normy. Jak to oszacować? Na co zwrócić uwagę? Jak zareagować, kiedy zauważymy, że nasze dziecko ma z tym kłopot?

Nadużywanie internetu

Termin „nadużywanie internetu” odnosi się do sytuacji, w której tracimy kontrolę nad czasem spędzonym online oraz w której wpływa to negatywnie na inne sfery naszego życia, a zainteresowania, które do tej pory sprawiały nam przyjemność, przestają być dla nas atrakcyjne.

Różnorodność, którą oferuje świat mediów cyfrowych, jest bardzo pociągająca. Nie ma nic zaskakującego w tym, że coraz częściej korzystamy z jego dobrodziejstw. Dzieci i młodzież z racji swojej niedojrzałości psychospołecznej i braku utrwalonych mechanizmów samokontroli często nie są w stanie się oprzeć bodźcom bombardującym je z sieci. Zalety internetu przyciągają, a w wielu sytuacjach sprawiają, że korzystanie z niego przeradza się w intensywne użytkowanie, a z czasem – nadużywanie. Dzieci bardzo często czerpią z przebywania w świecie online dużą przyjemność – na każdym kroku pobudzany jest układ nagrody w ich mózgu, choćby przez osiągnięcia w grze czy oglądanie filmików. Kiedy brak im innych aktywności, które podobnie oceniają jako przyjemność, dużo częściej sięgają po smartfon czy komputer. Codzienne powtarzanie takiej sekwencji może się przerodzić w pewną rutynę, a stąd jest już prosta droga do tego, żeby wejść w problemowe korzystanie z mediów cyfrowych. Niekiedy jest też tak, że trudności, których dzieci doświadczają czy to w przestrzeni rodzinnej, rówieśniczej, czy też związanej ze swoją tożsamością, sprawiają, że świat wirtualny staje się dla nich odskocznią, ucieczką od tego, co bolesne.

Kiedy przyjrzeć się bliżej temu, co stoi za nadużywaniem internetu, możemy zauważyć:

- niezaspokojone potrzeby emocjonalne dziecka – brak uwagi rodziców, ich koncentracja na sprawach domowych/zawodowych;
- trudności w relacjach rówieśniczych;
- deficyty w kompetencjach społecznych;
- niska tolerancja na frustrację;
- duża zależność od nagrody, potrzeba szybkiej gratyfikacji;
- trudności emocjonalne – począwszy od regulacji emocji, a skończywszy na zaburzeniach afektu, np. stany depresyjne;

- problemy z tożsamością;
- niskie poczucie własnej wartości.

Symptomy nadużywania internetu

Nadużywanie internetu przez dzieci często jest tylko objawem innych trudności, których doświadczają. Kiedy nam, rodzicom, powinno się zapalić czerwone światło, jeśli chodzi o korzystanie dzieci z mediów cyfrowych?

Symptomy nadużywania sieci to:

- silne pragnienie/poczucie przymusu powtarzania zachowań dotyczących korzystania z mediów cyfrowych;
- utrata kontroli nad swoim zachowaniem;

- objawy stanu abstynencyjnego, pojawiające się w momencie przzerwania zachowania – drażliwość, złość, wściekłość, zalewający smutek, agresja;
- konieczność zwiększenia ilości czasu spędzanego w sieci;
- utrata zainteresowania innymi aktywnościami;
- zaniedbywanie podstawowych obowiązków domowych czy szkolnych;
- uporczywe kontynuowanie zachowania pomimo negatywnych konsekwencji (np. ciągłego zwracania uwagi przez rodziców, kłótni z tego powodu czy pogorszenia wyników w nauce).

Pamiętaj, że czas spędzany online nie jest jedynym kryterium nadużywania sieci. Żeby mówić o problemie, muszą współwystępować inne objawy.

Czy moje dziecko nadużywa internetu?

Korzystając z poniższej, polskiej adaptacji [testu IAT Kimberly Young](#) łatwiej będzie Ci się przyjrzeć temu, jak twoje dziecko korzysta z mediów cyfrowych, i ocenić, czy jest to problemem. Test warto traktować jako narzędzie pomocnicze.

W teście można osiągnąć wyniki od 0 do 100. Na podstawie rezultatów wyróżniamy 4 typy użytkowników mediów cyfrowych:

- osoby niewykazujące symptomów nadużywania internetu (0–19),
- osoby nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania internetu (20–39),
- osoby zagrożone nadużywaniem internetu (40–69),

- osoby z objawami nadużywania internetu (70–100).

Pierwsze dwie kategorie to osoby korzystające z internetu funkcjonalnie, natomiast dwie kolejne –korzystające z niego dysfunkcyjnie. Jeśli twoje dziecko uzyskało co najmniej 40 pkt., jest to informacja, że jest w grupie osób, która korzysta z sieci problemowo, i może zacząć jej nadużywać. To dobry moment, żeby się zastanowić, co można zrobić, by do tego nie doszło. Z całą pewnością duże znaczenie mają obowiązujące w domu zasady korzystania z mediów cyfrowych. Warto też sprawdzić, w jakich momentach dziecko najczęściej sięga po smartfon czy komputer – ta informacja może pomóc wspólnie poszukać takich aktywności, które będą równie przyjemne albo bardziej konstruktywne w rozładowywaniu napięcia.

Jeśli w teście dziecko uzyskało co najmniej 70 pkt., to informacja, że ma objawy nadużywania sieci. Warto się wtedy zastanowić, jak na poziomie domu i rodziny możemy mu pomóc, a jeśli nic nam nie przychodzi do głowy albo wyczerpaliśmy wszystkie pomysły, skonsultujmy się z w tej sprawie psychologiem. Zawsze też można skorzystać z bezpłatnej pomocy telefonicznej i online Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–15.00. Można też wysłać wiadomość na pomoc@800100100.pl. Więcej informacji o ofercie telefonu na www.800100100.pl.

