

Jak zapobiegać cyberuzależnieniom wśród dzieci?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 08, kwiecień 2025 16:21

Alicja Cisowska

Odsłony: 514

– W obliczu rosnącego problemu cyberuzależnień wśród nieletnich kluczową rolę w jego zapobieganiu odgrywają rodzice – uważa Anna Dela, prezeska Instytutu Człowieka Świadomego. Jej zdaniem to oni powinni jak najwcześniej ustalić swoim pociechom zasady korzystania z sieci i limity czasowe. Muszą też zapewnić dzieciom atrakcyjne formy spędzania wolnego czasu, żeby się im nie nudziło, kiedy będą offline. Rodzice często zbyt późno zauważają alarmujące sygnały, kiedy konieczna jest już konsultacja z psychologiem.

– Cyberuzależnienia to jest temat rzeka. O ile alkohol czy nikotyna są substancjami silnie uzależniającymi i można je regulować prawnie, legislacyjnie zakazywać, o tyle chyba nie wyobrażamy sobie w dzisiejszych czasach, że młodemu człowiekowi całkowicie się zakazuje telefonu, tabletu, komputera. Zresztą to też by było niewskazane, ponieważ bardzo rzadko, ale spotykamy się z alienacją cyfrową. O ile w zakresie nikotyny czy alkoholu działania są na karku Ministerstwa Zdrowia, o tyle cyberuzależnienia to niestety przede wszystkim rodzice – mówi Anna Dela, prezeska Instytutu Człowieka Świadomego.

Jak wynika z raportu NASK „Nastolatki 3.0” z 2023 roku, prawie co trzeci nastolatek (31 proc.) wykazuje się wysokim natężeniem wskaźników problematycznego użytkowania internetu (PUI), a bardzo wysokim – 8,3 proc., czyli o 5,1 pp. więcej niż w 2020 roku. PUI wiąże się z występowaniem różnych symptomów, m.in. zbyt długim czasem spędzonym online, korzystaniem z internetu w celu poprawy samopoczucia, pojawieniem się rozdrażnienia i niepokoju w momencie ograniczania dostępu do sieci, konfliktami z rodziną i znajomymi czy zaniechaniem obowiązków szkolnych. Co ósmy nastolatek przejawia wysoki poziom uzależnienia od mediów społecznościowych. Z kolei niski poziom uzależnienia występuje u 6 na 10 nastolatków.

– Cyberuzależnienia rozwijają się w dużej mierze na oczach rodziców. Jednak czerwona lampka zapala się nam dopiero wtedy, kiedy dziecko siedzi przez wiele godzin przed komputerem czy komórką, kiedy nie chce z nami rozmawiać, nie chce wyjść z pokoju, wychodzi na posiłki albo już nawet nie, bo zabiera posiłek do swojego pokoju. Wtedy zaczynamy myśleć, że coś się stało i dlaczego. Wtedy zauważamy, że ten młody człowiek rzeczywiście chyba ma problem. Ale przecież doszło do niego w jakichś etapach – mówi prezeska Instytutu Człowieka Świadomego.

Raport NASK wskazuje, że ponad połowa opiekunów nie ustala zasad dotyczących korzystania z internetu przez dzieci. Dla porównania niecałe 25 proc. nastolatków wskazało, że rodzice określają, ile czasu mogą spędzać w sieci i jakie treści oglądać. Co ciekawe, 60 proc. rodziców twierdzi, że w ich domu obowiązują zasady. Widoczne są więc wyraźne rozbieżności między deklaracjami rodziców i nastolatków. Co siódmy nastolatek deklaruje, że rodzice wprowadzają zasady korzystania z internetu, ale ich nie egzekwują. Przeważająca większość młodych respondentów twierdzi, że konsekwentnie przestrzega ustalonych z rodzicami reguł.

– Opiekunowie powinni to jakoś uregulować. Ich rolą jest, żeby w dziecku wyrabiać nawyki terminowego korzystania z komórki czy komputera. Niestety oznacza to trochę mniej wygody dla nas, bo młodemu człowiekowi trzeba zaproponować coś zamiast. Może to być sport, jakaś inna aktywność, wycieczki. Oczywiście dla rodziców jest to bardziej obciążające, bo przecież cały tydzień pracujemy, mamy swoje obowiązki, niemniej jednak, jeżeli chcemy coś zmienić, to musimy wyrabiać nawyki w młodym człowieku – mówi Anna Dela.

Jak podkreśla, z jej doświadczenia wynika, że dużo łatwiej zapanować nad nawykami kilkulatków, natomiast zachęcenie nastolatków do tego, by odeszli od ekranów i wybrali alternatywę dla smartfonów

Jak zapobiegać cyberuzależnieniom wśród dzieci?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 08, kwiecień 2025 16:21

Alicja Cisowska

Odsłony: 514

czy komputerów, to już dużo większe wyzwanie.

– Nastolatka jest dużo trudniej oderwać od komputera niż ośmio- czy dziewięciolatka, mówiąc, że jedziemy na wycieczkę. Ale może warto poświęcić trochę czasu i zobaczyć, w jakim on świecie funkcjonuje, co robi, w co gra. Można z nim posiedzieć i pograć pół godziny, a potem na przykład zaproponować mu jakieś inne wspólne zajęcie. Bo to też jest taki mechanizm, że chcemy uczestniczyć w jego aktywnościach, żeby on się czuł dla nas partnerem, a nie tylko kimś, komu się cały czas czegoś zakazuje – mówi prezeska Instytutu Człowieka Świadomego.

Trzy czwarte rodziców badanych przez NASK ocenia, że ich działania kontrolujące treści internetowe, do których dostęp ma ich dziecko, są skuteczne. Tę opinię potwierdza niecałe 39 proc. nastolatków. Dorośli i dzieci różnią się także w postrzeganiu zjawiska negatywnego wpływu internetu na zdrowie. Połowa rodziców (53 proc.) wiąże internet ze stanem zdrowia, a wśród nastolatków ten odsetek wynosi 40 proc. Mniej niż co trzeci nastolatek obawia się ryzyka związanego z uzależnieniem od korzystania z sieci.

Ekspertka zaznacza, że zapobieganie cyberuzależnieniom wśród dzieci i młodzieży to proces wymagający dużego zaangażowania rodziców, zrozumienia potrzeb młodego pokolenia, otwartości na dialog oraz gotowości do poszukiwania wsparcia ze strony specjalistów.

– Jeżeli widzimy, że to uzależnienie bardzo mocno postępuje, że nie jesteśmy w stanie sami trafić do młodego człowieka, to zachęcam do skorzystania z pomocy psychologicznej. Nie trzeba się tego wstydzić, bo lepiej zapobiegać, zanim dziecko całkowicie zamknie się w sobie. Nie jesteśmy w stanie wszystkiego zakazać i ograniczyć, ale niektóre metody mogą zadziałać. Myślę, że trzeba też zapewnić jakieś szkolenia nauczycielom, żeby oni umieli porozmawiać z młodym człowiekiem, a nie byli dla niego archaizmem, który próbuje mu wszystkiego zakazywać – dodaje Anna Dela.

Źródło: Newseria