

Uzależnienie dzieci od Internetu, komputera i innych źródeł multimedialnych

Szanowni rodzice!

Chciałam zwrócić Państwa uwagę na bardzo ważny temat: „Uzależnienie dzieci od Internetu, komputera i innych źródeł multimedialnych”.

Tak, rozmawiamy już o uzależnieniu w wieku przedszkolnym!!!

W ostatnich latach, obserwując dzieci, zauważyłam negatywne zmiany w zachowaniu niektórych przedszkolaków: emocjonalną chłódność, agresywność, „nudzenie się”, brak nawyku organizowania samodzielnej zabawy lub specyficzna zabawa z tą samą fabułą (z gier komputerowych), utożsamianie się z bohaterem gry komputerowej, krótkotrwała uwaga, pamięć, brak wyobraźni w dowolnej zabawie, oczekiwanie w zabawie instrukcji od dorosłych lub rówieśników itd.). I ta liczba dzieci co roku jest większa.

Jak wpływa na nas komputer? Istnieją 3 aspekty działania na człowieka: obciążenie wzroku, typowa „ściśnięta” poza oraz działanie na psychikę.

Długotrwała praca przy komputerze doprowadza do przemęczenia oczu, co powoduje pogorszenie wzroku. Dziecko w wieku przedszkolnym nie powinno być przy komputerze więcej niż 10-25 (!) minut. Po czym trzeba zrobić przerwę i gimnastykę dla oczu. W żadnym wypadku nie pozwalajcie dziecku siedzieć przy komputerze w ciemności. Ekran trzeba ustawić tak, żeby nie świecił na dysplej i w oczy. Odległość oczu dziecka od monitora to minimum 80 cm.

Siedząc przy komputerze, dziecko zmuszone jest przyjmować odpowiednią pozycję i utrzymuje ją do końca gry. Ważne jest, żeby dziecko utrzymywało ciało pod prostym kątem (90 stopni) w miejscu stawów. Dłonie powinny być na jednym poziomie z łokciami, a nadgarstki powinny być oparte o biurko. I oczywiście, dziecko powinno być aktywne w przerwie lub po graniu na komputerze: zabawy ruchowe, spacer, sport, basen itd.

Ciekawe gry wymagają ogromnego napięcia i to działa obciążająco na psychikę dziecka. Najlepsze dla percepcji dziecka są statyczne duże kolorowe obrazki z dźwiękiem w tle. Nie uciążliwe jest oglądanie obrazków lub zdjęć z głosem lektora. Natomiast obciążeniem dla oczu jest rysowanie na komputerze (całe obciążenie jest wtedy na oczy). Napinając wzrok, dziecko napina ciało. Mając ograniczoną pozycję, z napiętym ciałem dziecko szybko się przemęcza. Jednak, prawdziwą krzywdę wywołują gry komputerowe, w których drobne elementy poruszają się z ogromną prędkością. Przemęczenie i napięcie mięśniowe dziecięcego organizmu jest bardzo wysokie i po takich grach bardzo trudno osiągnąć rozluźnienie.

Dla wczesnej profilaktyki uzależnień:

Ustalcie razem z dziećmi wspólny regulamin korzystania z Internetu, w którym będą określone zarówno prawa jak i obowiązki, to co wolno i czego nie wolno dziecku robić, a także konsekwencje jego niedotrzymania.

Starannie wybierajcie programy multimedialne i gry komputerowe, zwracając uwagę, aby były bez przemocy i dostosowane do wieku dziecka.

Widząc dziecko oglądające przemoc lub grające w agresywną grę komputerową, powinniśmy wyrazić głośno swoją dezaprobatę.

Rodzice mogą również pomóc, zachęcając dziecko do dokonania rozróżnienia pomiędzy fantazją, a zdarzeniami rzeczywistymi poprzez rozmowę.

Czas spędzony przez dziecko w wieku przedszkolnym powinien być przez rodziców kontrolowany i nie przekraczać **10-25 (!) minut**.

Rodzice powinni kontrolować, co dziecko robi przy komputerze (w jakie gry gra). Zainteresować dzieci inną formą spędzania wolnego czasu, organizowanie wspólnych zabaw i spacerów. Stosowanie oprogramowania utrudniającego dostęp do treści niepożądanych.

Ustawienie komputera w miejscu, gdzie najczęściej przebywa wielu domowników, ułatwi to obserwację. Rozmawiajcie z dziećmi!

Sprawdzajcie jakie gry dziecko przynosi od kolegów.

Ustalenie w jakich porach dnia, w jakich godzinach może używać komputera.

Stosowanie zasady: „najpierw zrób co do ciebie należy, a potem komputer”. Ustalenie w jakie gry może grać, a jakie są zabronione.

W przypadku złamania reguł starajcie się nie robić awantur, grozić, straszyć, lecz rozmawiajmy konkretnie o tym, jaka była umowa, oraz jakie były konsekwencje jej niedotrzymania.

Stosowanie nagród za wywiązywanie się z umowy, za postępy (pozytywne wzmocnienia).

Jeśli wszystkie metody zawiodą, odbierz dziecku na pewien czas konsolę lub komputer.

W odpowiedniej chwili oddaj dziecku na z góry ustalony czas.

Uwaga – niebezpieczne gry!!!

(materiały z konferencji „Uzależnienie od hazardu i inne uzależnienia behawioralne)

Counter Strike – przemoc w dużym stopniu

Manhunt – gra wyjątkowo brutalna, w niezwykle naturalistyczny sposób przedstawia liczne zbrodnie, które są w niej kluczem do sukcesu.

FEAR – w grze pojawia się wiele drastycznych scen, widoki szkieletów, poszarpanych zwłok ludzkich.

Rumble Roses – zaprzeczenie kobiecości i zachęcanie do rozwiązywania problemów siłą.

Doom (cała seria) – ukazany jest świat ludzi zmieniających się zombie, krwawych jatek i brutalności.

The Guy Game – przeznaczona dla DOROSŁYCH MĘŻCZYŹN, w którą coraz częściej grają dzieci. Gra o charakterze parapornograficznym, zaburzająca prawidłowe relacje między kobietą a mężczyzną.

Mortal Kombat (cała seria) – gra przepełniona jest drastycznymi walkami, hektolitrami krwi oraz rozrywanymi ciałami.

Assassin's Creed – główny bohater jest maszyną do zabijania, a mordowanie jest celem samym w sobie.

The Darkness – gra wprowadzająca w mafijne porachunki.

Jerycho – gra utrzymana w mrocznej, niebezpiecznej atmosferze, liczne sceny śmierci i poczucie śmiertelnego zagrożenia.

Fallout – zabijanie, destrukcja i walka są jedynymi sposobami na przetrwanie

Leisure Suit Larry: Magna Cum Laude – gra obfituje w liczne erotyczne sceny. Zaburza relacje interpersonalne oraz promuje prymitywne wzorce „męczyzny zdobywcy”.

Ojciec Chrzestny – gra wprowadza równoznaczność pomiędzy sukcesem a zbrodnią – „im bardziej jesteś bezwzględny, tym szybciej będziesz awansował”.

Postal 1 i 2 (seria) – należy do najbardziej kontrowersyjnych gier akcji. W głównej roli psychopatyczny zabójca, mordujący wszelkie napotkane formy życia za szczególnym uwzględnieniem ludzi (w tym kobiety i dzieci).

Hitman – gra jest „instrukcją zbrodni”, działań terrorystycznych oraz funkcjonowania w świecie pozbawionych jakichkolwiek uczuć wyższych.

Rekomendowane strony:

<https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienia-behawioralne-ich-przyczyny-leczenie>

<https://zdrowie.wprost.pl/ciaza-i-dziecko/rozwoj-dziecka/10344921/uzaleznienie-od-smartfona-u-dziecka-sygnaly-i-objawy.html>

<http://www.mamazone.pl/artykuly/starsze-dziecko/zabawa-i-czas-wolny/2013/dziecko-i-komputer.aspx#>

Autor: mgr Julia Szewczyk
Psycholog