

Co robić gdy dziecko nadużywa komputera

Dorośli zazwyczaj stosują różne - niestety nieskuteczne - metody mające na celu ograniczenie dziecku dostępu do komputera. Często także, ulegając namowom lub groźbom dziecka, wykazują się niekonsekwencją w swoich działaniach, np. nie przestrzegają wcześniej ustalonego grafiku korzystania z Internetu. Rodzic nierzadko też w ogóle nie zdaje sobie sprawy ze skali problemu i umniejsza go bądź rezygnuje z jakichkolwiek działań. Tymczasem nadużywanie komputera przez młodego człowieka może prowadzić do zgubnych konsekwencji... Jakie kroki należy podjąć, gdy zauważymy u dziecka objawy dysfunkcyjnego używania nowych mediów?

- **Rezygnacja** – rodzice często twierdzą, że nie potrafią sobie z dzieckiem poradzić, tłumaczą jego zachowanie („Lepiej niech już siedzi przy tym komputerze, jakby miał pić i palić”), ulegają prośbom i agresywnym postawom,
- **Zaprzeczanie** – rodzice oszukują samych siebie wmawiając sobie, że „koleżdy dziecka dłużej przebywają przed monitorem”, lub też tłumacząc zachowania dziecka tym słowami: „Przecież niedawno wyszedł na godzinę z domu, więc na pewno problem uzależnienia od komputera go nie dotyczy”.

Opiekunowie powinni jednak pamiętać, że problemowe korzystanie z komputera i Internetu jest obecnie częstym zjawiskiem i może dotknąć każdego – także ich dziesięcioletnie dziecko.

Co mogą zrobić rodzice, gdy ich dziecko nadużywa Internetu?

Oto kilka wskazówek, które ułatwią rodzicom radzenie sobie z problemem dysfunkcyjnego używania komputera i sieci przez ich dziecko:

- Na początku należy nazwać problem i porozmawiać o tym z dzieckiem – być może wówczas uświadomi sobie ono, że faktycznie spędza przed monitorem zbyt dużo czasu. Rodzic z kolei – poprzez zastosowanie jasnego i klarownego przekazu – powinien wykazywać się stanowczością i od razu powiadamiać dziecko o swoim podejściu do sprawy.
- W następnej kolejności warto wspólnie ustalić, kiedy pojawiają się sytuacje trudne, które powodują, że dziecko „sięga po Internet” i czym się one charakteryzują. Warto wówczas znaleźć alternatywę dla spędzania czasu przed monitorem – ważne, aby było to coś równie interesującego dla młodego człowieka.

- Następnie, wspólnie z dzieckiem, należy rozpisać harmonogram dnia, w którym zawarta będzie konkretna ilość czasu przeznaczona na korzystanie z komputera, naukę, wyjścia ze znajomymi, etc.
- Kolejnym krokiem jest ustalenie zasad i etapów stopniowego ograniczania czasu spędzanego przy komputerze, co należy dokonać razem z podopiecznym. Dzięki temu zyska on świadomość, że jego zdanie również się liczy. Dobrym pomysłem jest także wprowadzenie systemu nagradzania za sukcesy osiągnięte w sferze ograniczania czasu spędzanego w sieci.
- Dostęp do Internetu można odłączyć tylko wtedy, kiedy wystąpi zagrożenie zdrowia dziecka (np. popadnie ono w stan psychotyczny). Specjaliści potwierdzają, że nagłe „odłączenie” dziecka od sieci absolutnie nie jest skuteczne, a może nawet przynieść odwrotne skutki.
- Jeżeli doszło do ograniczenia dostępu do sieci przez rodziców, powinni oni wytłumaczyć dziecku, dlaczego tak się stało, wyjaśnić przyczyny powziętych przez nich kroków oraz wyrazić swoje intencje i przekonania.
- Gdy rodzic nie potrafi sam sobie poradzić z problemem dziecka, wówczas powinien niezwłocznie skontaktować się ze specjalistą. Na początek można skorzystać z połączenia z bezpłatną infolinią Helpline.org.pl pod numerem telefonu: 800 100 100, gdzie można uzyskać wsparcie konsultanta w zakresie doradźczej pomocy i wskazówki dotyczące podjęcia ewentualnej terapii.

Jak wygląda terapia sieciorholizmu i czego można się po niej spodziewać?

Coraz więcej ośrodków terapii uzależnień wprowadza do swojej oferty leczenie sieciorholizmu. Warto więc przyjrzeć się, czy przypadek naszego dziecka nie wymaga konsultacji u specjalisty. Z racji tego, że w XXI wieku nie da się całkowicie odciąć dziecka od czynnika uzależniającego (komputer i Internet może służyć poszerzaniu wiedzy, odrabianiu lekcji, itp.), należy nauczyć je racjonalnego korzystania z komputera i sieci oraz zastępowania problemowych zachowań konstruktywnymi, a także zachęcać do rozwijania własnych zainteresowań. Warto także udać się z dzieckiem do psychiatry, który zdiagnozuje je pod kątem zaburzeń natury psychicznej, ponieważ często podłożem uzależnienia są problemy emocjonalne, a sposobów na ich rozładowanie dziecko szuka w aktywności online'owej.

Do najczęściej spotykanych należą:

- Depresja, obniżony nastrój;
- Choroby somatyczne – najczęściej takie, które utrudniają normalne funkcjonowanie (np. astma, alergia, etc.), przez co Internet staje się jedyną aktywnością, w jaką dziecko może się zaangażować;
- Zaburzenia lękowe i fobie – dziecko, które boi się świata zewnętrznego, szuka kontaktu z innymi ludźmi w świecie wirtualnym, który wydaje się bezpieczniejszy;
- Niska samoocena – w sieci można funkcjonować jako ktoś zupełnie inny, doświadczać siebie w „alternatywnej wersji”, co może podnosić samoocenę dziecka;
- Niskie kompetencje społeczne – świat wirtualny można lepiej kontrolować niż rzeczywisty – osoba, która w rzeczywistości posiada niskie kompetencje społeczne nabiera ich w Internecie,
- Trudna sytuacja w rodzinie – kłótnie, przemoc czy uzależnienie któregoś z członków rodziny w istotny sposób mogą wpływać na dziecko. Wówczas może ono szukać bezpiecznego miejsca, jakim postrzega Internet.

Terapia powinna obejmować zatem nie tylko radzenie sobie z kontrolowaniem czasu spędzanego przed monitorem, ale również naukę metod służących radzeniu sobie z powyższymi problemami. W zależności od obranego przez specjalistę nurtu (w terapii najczęściej stosowany jest nurt behawioralno-poznawczy) leczenie trwa od roku do 3 lat i może mieć formę zarówno zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Podczas terapii dziecko uczy się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami oraz jak wykształcić w sobie zachowania asertywne i kompetencje społeczne.

Czego oczekiwać od terapii?

Zmiany które powinny nastąpić w zachowaniu dziecka podczas terapii obejmują:

- Ogólną poprawę jego samopoczucia, co oznacza, że dziecko będzie się czuło lepiej samo ze sobą;
- Zmianę jakości czasu spędzanego przed komputerem – dziecko będzie spędzało przed monitorem mniej czasu albo wykorzysta go w bardziej efektywny sposób niż tylko surfując po sieci;

- Lepszą organizację wolnego czasu, konstruktywne wykorzystanie go i przeznaczanie odpowiednich jego ilości na naukę i rozrywkę;
- Wykształcenie umiejętności radzenia sobie z problemami i trudnościami.

Czego rodzic nie powinien spodziewać się po terapii?

Rodzice często oczekują, że terapia uzależnienia od komputera i Internetu spełni wszystkie ich oczekiwania. O ile po zakończeniu leczenia z pewnością polepszą się relacje w rodzinie, o tyle nie należy się spodziewać, że podopieczni zmienią wszystkie swoje dotychczasowe zachowania: będą częściej po sobie sprzątać, więcej pomagać w domu czy reagować z entuzjazmem na wszystkie propozycje.

Podczas terapii również rodzic może nauczyć się wielu przydatnych i pożytecznych umiejętności. Będzie wiedział, jak wspierać dziecko w rozwiązywaniu problemów i zaakceptuje je takim, jakie jest, bez usilnego zmieniania jego zachowań czy charakteru. Dowie się także, jak rozpoznawać sygnały świadczące o tym, że dziecko przeżywa jakieś trudności, a przede wszystkim zacznie poświęcać mu więcej uwagi i będzie się starać, aby spędzać z dzieckiem wolny czas jak najbardziej konstruktywnie.

Zamieszczone Informacje pochodzą:

Źródło: Materiały konferencyjne Fundacji Dzieci Niczyje.

Oprac. ZL