

e-pułapka w szkole

ciemna strona cyfrowego świata uczniów

W dobie cyfryzacji, gdzie smartfony, tablety, komputery i Internet stały się codziennością, łatwo zapominamy o ich ciemnej stronie. E-uzależnienia wśród dzieci i młodzieży stają się coraz poważniejszym problemem, mając alarmujący wpływ na ich funkcjonowanie w szkole i ogólny rozwój psychofizyczny.

Nie da się ukryć, że świat cyfrowy wniósł wiele pozytywnych zmian. Dostęp do informacji, edukacja on-line, komunikacja z bliskimi na odległość – to tylko niektóre z jego zalet. Jednak nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych i Internetu może prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji, szczególnie dla młodych, rozwijających się organizmów.

Jako psycholog szkolny pracujący w kilku placówkach obserwuję te zmiany na bieżąco. E-uzależnienia, takie jak uzależnienie od gier komputerowych, mediów społecznościowych, FOMO, czy oglądania treści on-line, odbijają się na wielu aspektach życia uczniów. To z kolei bije na alarm i zachęca do refleksji.

Co się dzieje z dziećmi i młodzieżą?

Wirtualny świat pochłania czas i uwagę.

Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do zaburzeń koncentracji, problemów z zapamiętywaniem informacji i skutecznym uczeniem się. Lekcje mogą wydawać się nudne, a skupienie na zadaniach domowych może być utrudnione. Pochłonięci wirtualnym światem, uczniowie tracą z oczu realne obowiązki, w tym wyzwania i cele edukacyjne.

Emocje na huśtawce.

E-uzależnienia to nie tylko problemy z nauką. Nadmierne korzystanie z Internetu i gier komputerowych może prowadzić do obniżenia nastroju, lęku, depresji, a nawet zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Wirtualny świat staje się ucieczką od czasami trudnej rzeczywistości, ale na dłuższą metę pogłębia problemy emocjonalne.

Sen utracony.

Nocne korzystanie z urządzeń elektronicznych emitujących niebieskie światło zaburza rytm snu, utrudniając zasypianie i powodując senność w ciągu dnia. Brak odpowiedniej regeneracji może prowadzić do zmęczenia, osłabienia koncentracji i pogorszenia samopoczucia.

Relacje na marginesie.

E-uzależnienia ograniczają czas spędzany z rówieśnikami w realnym świecie. Zamiast wspólnych zabaw, rozwijania wspólnych zainteresowań w świecie realnym i budowania relacji, młodzież coraz częściej wybiera wirtualną rzeczywistość. To prowadzi do problemów z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji społecznych, a w skrajnych przypadkach nawet do izolacji społecznej.

Cyberprzemoc – realne zagrożenie.

Świat on-line to nie tylko rozrywka, ale i ryzyko cyberprzemocy. Dzieci i młodzież uzależnione od Internetu mogą być bardziej narażone na hejt, nękanie i inne negatywne doświadczenia w sieci. Rozpoznanie e-uzależnienia może być niezwykle trudne, ze względu na jego subtelny charakter i częste maskowanie w codziennym życiu. W konsekwencji może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, depresji, a nawet myśli samobójczych.

Zdrowie na szali.

Nadmierne siedzenie przed ekranem wiąże się z bólem pleców, zmęczeniem oczu, otyłością i innymi problemami zdrowotnymi. Brak aktywności fizycznej i zła dieta pogłębiają te problemy, prowadząc do pogorszenia kondycji fizycznej i psychicznej.

Co możemy zrobić?

Problem e-uzależnień jest wielopłaszczyznowy i wymaga kompleksowego podejścia. Potrzebna jest profilaktyka w szkołach, wsparcie rodziców, pomoc psychologiczna i promowanie zdrowego stylu życia.

Szkoła może prowadzić zajęcia edukacyjne na temat e-uzależnień, uczyć uczniów odpowiedzialnego korzystania z Internetu i urządzeń elektronicznych, a także budować pozytywne relacje między rówieśnikami.

Psycholodzy/Psycholożki mogą pomóc dzieciom i młodzieży uzależnionym od Internetu w radzeniu sobie z problematycznymi emocjami, budowaniu zdrowych nawyków i nauce odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Promowanie zdrowego stylu życia obejmuje zachęcanie do aktywności fizycznej, spędzania czasu na świeżym powietrzu i rozwijania hobby poza światem online.

Rodzice, to oni odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu e-uzależnieniu u swoich dzieci.

Rodzice mogą ustalać klarowne zasady korzystania z urządzeń elektronicznych poprzez określanie limitów czasowych, udzielanie dostępu do wybranych stron internetowych i aplikacji w określonych porach dnia. Zasadne przy tym wydaje się monitorowanie czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem. W tym celu można korzystać z dostępnych narzędzi kontroli rodzicielskiej lub spędzać czas wspólnie z dziećmi podczas korzystania z urządzeń. Dziecko za pomocą świata cyfrowego może uciekać od trudnych emocji dlatego tak ważne jest okazywanie wsparcia emocjonalnego.

Rodzic szczególną uwagę powinien zwrócić na budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem. W tym celu istotne jest bycie otwartym na rozmowy o problemach dziecka, okazywanie mu miłości i akceptacji oraz wspólne spędzanie czasu na zabawie i innych wspólnych aktywnościach. Rodzice mogą przedstawiać swoim dzieciom różnorodne i atrakcyjne alternatywy spędzania czasu wolnego kładąc nacisk na stymulowanie u dzieci ciekawości i rozwoju nowych pasji. Promują zaangażowanie dzieci w wybór aktywności i budowanie więzi rodzinnych.

W każdym środowisku, w tym szkolnym, zwracajmy uwagę na następujące sygnały ostrzegawcze, które mogą wskazywać na e-uzależnienie u dziecka:

- **nadmierne korzystanie z Internetu i urządzeń elektronicznych:** spędzanie większości wolnego czasu przed ekranem, zaniedbywanie innych obowiązków i aktywności;
- **utrata kontroli nad czasem:** trudność z oderwaniem się od komputera, telefonu lub tabletu, nawet gdy jest to konieczne;
- **korzystanie z urządzeń elektronicznych w sytuacjach nieodpowiednich:** korzystanie z Internetu podczas jedzenia, nauki lub innych czynności wymagających skupienia;
- **pochłanianie przez Internet:** Tracenie poczucia czasu i rzeczywistości podczas korzystania z Internetu;
- **tęsknota za ekranem:** silna potrzeba korzystania z Internetu lub urządzenia elektronicznego, nawet gdy nie ma ku temu realnej potrzeby;

- **używanie urządzeń elektronicznych jako sposobu radzenia sobie z problemami:** sięganie po urządzenie elektroniczne w celu ucieczki od stresu, lęku, problemów emocjonalnych lub nudy;
- **drażliwość i agresja w związku z ograniczeniem dostępu do Internetu;**
- **kłamstwa i ukrywanie przed bliskimi czasu spędzanego w Internecie;**
- **izolowanie się od rodziny i przyjaciół;**
- **zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych;**
- **problemy ze snem i apetytem;**
- **obniżony nastrój a nawet depresja.**

Działajmy.

E-uzależnienia wśród dzieci i młodzieży to poważny problem, który wymaga natychmiastowej uwagi i działania. Musimy zadać sobie pytanie, jaką przyszłość chcemy zbudować dla naszych dzieci. Technologia, choć jest nieodłącznym elementem współczesnego świata, nie powinna kontrolować naszego życia ani życia naszych dzieci. Wspólne działania na rzecz zdrowego, zrównoważonego korzystania z technologii, mogą pomóc nam zabezpieczyć ich przyszłość i zapewnić im zdrowy rozwój. Czy jesteśmy gotowi podjąć to wyzwanie? Zadbajmy o to, aby ich cyfrowe dzieciństwo nie stało się pułapką, z której nie ma ucieczki. Sami podejmijmy decyzje: jasna czy ciemna strona świata cyfrowego?

Autor: Agnieszka Litwa-Ziopaja | Psycholog, Terapeuta Środowiskowy, Interwent Kryzysowy

0 663184321

a-psycholog.pl

agnieszkaz.psycholog@gmail.com

agnieszka@a-psycholog.pl