**Uzależnienia w cyberprzestrzeni wśród dzieci i młodzieży - jak im zapobiegać?**

Uzależnienia cyberprzestrzeni to dziś powszechny problem. Porównywany do alkoholizmu czy narkomanii. Coraz młodsi ludzie mają problem z uzależnieniem od komputera, telewizora czy telefonu komórkowego. Oszukując siebie nie widzą problemu, który ich otacza. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, jakie płyną z tego zagrożenia. Niekontrolowane użytkowanie mediów powoduje często zmiany w funkcjonowaniu człowieka. Powszechna dostępność mediów wywiera wpływ nie tylko na jednostkę, ale także na określone społeczności. Człowiek daje się wciągnąć do świata wirtualnego, który bardziej go cieszy i satysfakcjonuje niż realny. Mechanizm uzależnień od mediów działa w taki sam sposób jak w przypadku innych uzależnień. Najpierw jest zainteresowanie i chęć spróbowania czegoś nowego, powoli kontakt z mediami zastępuje inne aktywności, prowadząc do utraty łączności ze światem rzeczywistym. Nałóg niesie za sobą wyniszczenie fizyczne i psychiczne, czyniąc z człowieka niewolnika. Co zatem robić w takiej sytuacji, kiedy z każdej strony jesteśmy otoczeni mediami? Jak zapobiegać ciągle zwiększającemu się problemowi? W swojej pracy przedstawię jak przeciwdziałać uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży.

**CZYM JEST UZALEŻNIENIE?**

 Jest to proces, bądź jego efekt związany z wytwarzaniem się specyficznego związku między jednostką, a jej czynnościami, zachowaniem, bądź między jednostką, a innymi ludźmi, który charakteryzuje się ograniczeniami pola świadomości, pola decyzyjnego i wyborem często jednej tylko i to w sposób kompulsywny alternatywy.

**RODZAJE UZALEŻNIEŃ**

UZALEŻNIENIE OD TELEWIZJI

Telewizja jest jednym z najbardziej popularnych i dostępnych mediów. Zmienia nasz stosunek do otaczającej rzeczywistości. Za jej pomocą możemy obserwować procesy, analizować różnorodne zjawiska oraz otrzymywać informacje o wydarzeniach ze świata. Uzależnienie od telewizji jest w dzisiejszych czasach niebezpiecznym zjawiskiem. Jeżeli korzystanie z telewizji zamiast być odprężeniem od rzeczywistości przeradza się w chorobliwy nawyk, a jej oglądanie staje się czynnością trudną do opanowania, należy przyjrzeć się temu uważniej i nie lekceważyć pierwszych objawów. Może to doprowadzić do dezintegracji rodziny i powodować zamykanie się członków rodziny w osobnych światach. Niewątpliwie czynnikiem, który sprawia, że dzieci chętnie spędzają długie godziny przed telewizorem, jest zaspokojenie potrzeby ucieczki dziecka od codziennych spraw w świat fantazji oraz potrzeby orientacji w rzeczywistości.

UZALEŻENIE OD KOMPUTERA, INTERNETU

Komputer jest urządzeniem, które oferuje wiele możliwości dzięki zastosowaniu odpowiedniego programowania. Najliczniejszą grupę stanowią gry oraz Internet. Są dla dzieci i młodzieży wspaniałą rozrywką i relaksem. Młodzi ludzie wybierają najchętniej te gry, których treści przepełnione są brutalnością i okrucieństwem. Takie gry nie pozostają bez wpływu na psychikę. Gry komputerowe pozwalają na aktywne uczestniczenie w wirtualnym świecie, dają możliwość decydowania o przebiegu akcji i wpływania na losy bohaterów. Ponadto podczas zabawy gra komputerową obecność drugiego człowieka, towarzysza zabawy staje się niepotrzebna, ponieważ zastępuje go komputer. Wszystkie te cechy sprawiają, że gry komputerowe dostarczają dziecku silnych przeżyć i doświadczeń, angażują emocjonalnie i nie dają uczucia nudy. Prezentowana w nich agresja i przemoc mogą utrwalić w dziecku przekonanie, iż okrucieństwo jest stanem normalnym. W Internecie zaś odnajdujemy łatwość nawiązywania kontaktów, wymiany poglądów, poczucie bezpieczeństwa związane z anonimowością co najczęściej staje się pułapką dla osób nieśmiałych i wrażliwych. Z postępującą głębokością nałogu coraz więcej uwagi poświęcają sieci. Wcześniejsze aktywności i zainteresowania sprawiające przyjemność wypierane są na rzecz długich godzin spędzanych przed monitorem.

UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Telefon ułatwia życie, bo taka jest jego rola. Jednak ważna jest umiejętność zdecydowania, kiedy jest nam potrzebny, kiedy możemy go wyłączyć. Świadomość, że w każdej chwili jest pod ręką i możemy się ze wszystkimi skontaktować, rozleniwia nas. Będąc posiadaczem telefonu komórkowego wydaje nam się, że w ten sposób wzmacniamy swoje kontakty, usprawniamy swoje życie. Bardzo podatne na uzależnienie od telefonu komórkowego są dzieci i młodzież. Dzisiaj większość z nich posiada własny aparat.

**PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ**

Nie bez znaczenia jest tu bardzo szybkie tempo rozwoju techniki informatycznej. Osoba pragnąca być na bieżąco z nowościami, musi je śledzić, poznawać, a to oznacza spędzanie przed komputerem wielu godzin. Internet to miliardy bajtów danych z całego świata. Trzeba czasu, by choćby je przejrzeć. Drugi bardzo istotny element podłoża uzależnienia, o którym mowa ma wymiar na wskroś psychologiczny. Wielu młodych ludzi z zaburzonym obrazem siebie, z zaniżonym poczuciem wartości czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie. Tu nie jest ważna uroda, wzrost, płeć, wykształcenie, kolor skóry, przekonania. Wszyscy są sobie równi, nie ma dyskryminacji, a jednym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci. Przyczyny możemy rozpatrywać pod względem czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Do czynników wewnętrznych można zaliczyć problemy dzieci i młodzieży z własną osobowością. Młodzi ludzie przeżywają poczucie zagubienia, poszukują sensu istnienia. Odczuwają napięcia emocjonalne, bywają nieufni i samotni. Zachowania takie mają wszyscy ludzie jednak nie każdy potrafi sobie z nimi poradzić. Kiedy mamy problemy, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, w sieci odnajdujemy osoby o podobnych cechach charakteru, które poświęcają nam czas i z którymi rozmowa jest przyjemna. W realnym świecie odnalezienie takich osób jest znacznie trudniejsze. Do czynników zewnętrznych można zaliczyć: wpływ środowiska rodzinnego, szkolnego i rówieśniczego. Podstawowym i pierwszym środowiskiem wychowawczym jest rodzina. Dziecko od najmłodszych lat rozwija się, kształtuje swoja psychikę i zachowanie w rodzinie. Zaburzenia związane z sięganiem przez dzieci po czynnik uzależniający często tkwią w błędach wychowawczych rodziców. Szkoła obok rodziny jest jednym z podstawowych środowisk społecznych, w której występuje proces wychowania. Sfera emocjonalna , kształtuje się w relacjach między nauczycielem a dzieckiem, oraz samymi dziećmi. Jakość tych stosunków ma ogromny wpływ na dziecko. Jeżeli są nieprawidłowe mogą powodować ucieczkę do najnowszych mediów cyfrowych. Na rozwój dziecka ma również wpływ środowisko rówieśnicze. Poprzez kontakt z rówieśnikami nabywają umiejętności w relacjach społecznych. W zależności od środowiska, z jakiego pochodzą rówieśnicy, kształtuje się ich wspólny światopogląd.

**OBJAWY I PRZEBIEG**

Objawami uzależnienia są m. in. potrzeba korzystania z danego medium w coraz dłuższym czasie, złe samopoczucie, przy zerwaniu kontaktu z danym sprzętem, nieudane próby zaprzestania korzystania z danego sprzętu, odczuwanie satysfakcji i radości podczas korzystania z komputera, ograniczanie innych zajęć, pojawienie się konfliktów rodzinnych. Nadmierny kontakt z mediami jest ukrywany przed otoczeniem i realizowany w ukryciu. U osób uzależnionych pojawia się brak poczucia czasu.

**SKUTKI**

ZDROWOTNE

Dzieci i młodzież to grupa osób szczególnie narażona na niebezpieczeństwa wynikające ze spędzania w pozycji siedzącej wielu godzin przed ekranem. W tym wieku ruch na świeżym powietrzu i aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem prawidłowego rozwoju. Brak aktywności prowadzi do otyłości, która w dzisiejszych czasach jest dość dużym problemem. W wyniku tego wzrasta liczba dzieci z wadami postawy, skrzywieniem kręgosłupa. Obserwowane są jak dotąd niespotykane w dużym stopniu wady wzroku oraz uszkodzeń nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni. ,,Podrażnienie skóry wywołane bombardowaniem jej przez dodatnio naładowane cząsteczki kurzu odpychane przez monitor’’.

PSYCHICZNE I MORALNE

Środki masowego przekazu to pewnego rodzaju instytucje wychowawcze. Dzieci znacznie silniej odbierają pewne wzory i modele kreowane przez różnego rodzaju programy telewizyjne. A jak wiadomo najczęściej nie są one odpowiednie. Porzucają własne wartości. ,,Ludzkie reakcje pokazują, że media są czymś więcej niż tylko narzędziami. Media mogą wtargnąć w naszą przestrzeń osobistą, mogą posiadać osobowość, która pasuje do naszej mogą być członkami zespołu i uaktywniać stereotypy związane z płcią. Media mogą wywołać reakcje emocjonalne, wymagać koncentracji uwagi, zagrażać nam wpływać na pamięć i zmieniać pojęcia tego, co naturalne. Media są pełnymi uczestnikami naszego świata społecznego i rzeczywistego. Internet gromadzi również treści propagujące przemoc, a także godzące w dobra osobiste. Ponadto możemy w nim znaleźć kontakt z grupami satanistycznymi, poglądami faszystowskimi i instrukcję o konstruowaniu bomby i innych materiałów. Internet pozwala również na wykradanie danych osobowych, werbowanie naiwnych, potencjalnych uczestników organizacji szkodliwych społecznie, a ponadto przestępcy mogą szybko się komunikować w celach niezgodnych z prawem.

**OPINIA PSYCHOLOGA**

Jaki wpływ mają na dzieci uzależnienia? Jak komputer i telewizja wpływają na dziecko? Te dwa nowoczesne urządzenia dają nam wiele możliwości kontaktu ze światem. Jednak dzieci powinny rozwijać się bawiąc klockami, grając w gry planszowe. Gry komputerowe, czy niektóre programy telewizyjne źle wpływają na dziecko, często prowadzą do występowania nieuzasadnionej agresji. Rodzice zgłaszają się do poradni, kiedy dzieci są już uzależnione w dużym stopniu. Zazwyczaj jest to już zaawansowany stan, który jest zauważalny. Każdy wiedzieć powinien jak zachowuje się osoba uzależniona, by szybko jej pomóc. Najczęstszą przyczyna jest słaba więź w rodzinie jak i zarówno brak innych rozrywek niż komputer lub telewizor. Brak zrozumienia wśród rówieśników ma również duży wpływ, gdyż osoby samotne poszukują zrozumienia na czatach i forach. Rodzice powinni zwracać uwagę na czas jaki dziecko spędza przed komputerem i telewizorem. Dzieci do 10 roku życia nie powinny spędzać przed komputerem więcej niż godzinę dziennie. Dłuższy czas źle wpływa na psychikę dziecka oraz na jeszcze dobrze nierozwiniętą osobowość. Zaś u starszych jest niebezpieczne, kiedy zaczyna kolidować z nauką ,rozwijaniem zainteresowań i spotkaniami z przyjaciółmi. W zapobieganiu uzależnieniom najważniejsze jest to, aby rodzice dawali dobry przykład swoim dzieciom, czyli sami nie przesiadywali godzinami przed komputerem, gdyż małe dzieci naśladują swoich rodziców, którzy są ich autorytetem. Drugim ważnym elementem jest to, by komputer w domu stał w miejscu ogólnodostępnym dla każdego. Dziecko nie powinno zamykać się w swoim pokoju i tam samotnie korzystać z komputera.

**PROPOZYCJE UMOŻLIWIAJĄCE PRZECIWDZIAŁANIE UZALEŻNIENIOM W CYBERPRZESTRZENI**

 BUDOWA OBIEKTÓW SPORTOWO-REKREACYJNYCH

Obiektów takiego typu jest bardzo mało w naszym kraju. Najczęściej są dostępne dla małej grupy osób. Dzieci po powrocie do domu zasiadają przed komputerem lub telewizorem. Brak im miejsca, w którym mogłyby się spotkać, rozwijać kulturę fizyczną. Szczególnie mały dostęp do nich mają dzieci z małych miasteczek i wsi. W miastach sytuacja kształtuje się lepiej. Znajdują się tam baseny, boiska, lecz rodziców nie stać na opłacanie takich zajęć. Budowa obiektów tego rodzaju jest kosztowna. Warto, więc by gminy starały się o dofinansowania z Unii Europejskiej. Ważne jest uwzględnienie tego, by obiekty były korzystanie z obiektów było bezpłatne. Młodzi ludzie spotykaliby się ze sobą, a nie rozmawiali przez komunikatory internetowe czy pisząc sms-y. Kontakty z rówieśnikami są bardzo ważne. Przyczyniłoby to się również do poprawy stanu zdrowia dzieci. Brak ruchu spowodowany spędzaniem czasu przy komputerze i telewizorze prowadzi do wad postawy i otyłości.

ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM

Młodzi ludzie nie lubią, kiedy im się nakazuje. Okazują swój bunt i robią coś na przekór. Dlatego też pogadanki o niebezpiecznym wpływie mass mediów nie wiele mogą zdziałać. Uważam, że lepszym rozwiązaniem byłyby zajęcia z psychologiem w formie rozmów o swoich poglądach, pasjach, zainteresowaniach. Mimo, że dzieci chodzą ze sobą do klasy nie zawsze znają się zbyt dobrze. Nie próbują zrozumieć się nawzajem. Skutkiem jest ucieczka do Internetu, gdzie znajdują osoby o podobnych zainteresowaniach, wyznających podobne wartości. Jednak najczęściej okazują się oni oszustami.

KAMPANIA INFORMACYJNA

W dzisiejszym świecie młodzi ludzie lubią utożsamiać się aktorami, piosenkarzami. Chcą być tacy jak oni. Ludzie wykreowani przez reklamę, która nas otacza to tacy, którzy są zdolni, młodzi, a komputer jest ich nieodłącznym elementem życia i osiągania sukcesów. Dzieci i młodzież są bardzo podatni na odbiór reklamy. Warto może, więc wykreować w świadomości młodego człowieka kulturę sportową. Do takiej działalność można zachęcić gwiazdy szklanego ekranu. Spoty reklamowe lansują człowieka młodego z laptopem i słuchawkami. I to im się podoba, chcą być jak wykreowani ludzie. Warto byłoby zainwestować w ogólnopolską reklamę przedstawiającą sportowy styl życia. Internet, telewizja, komórka powinny być jedynie dodatkiem, który poprawia łączność i daje szybki dostęp do informacji. Nie powinien zastępować innych czynności codziennego życia.

POGADANKI DLA RODZICÓW UŚWIADAMJAJĄCE O UZALEŻNIENIACH

Większość rodziców nie zdaje sobie sprawy, że ich dzieci są bliskie uzależnieniu, pomimo, że spędzają przed komputerem 3-4 godziny dziennie. Nie wiedzą jakie są objawy i przebieg uzależnienia. Raz w roku, kiedy i tak rodzice spotykają się na zebraniu w szkole, mogłaby się odbywać pogadanka, którą poprowadzi psycholog. Rodzice widząc jakieś objawy, będą mogli zareagować w szybkim czasie i zgłosić się do specjalisty.

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄCE HOBBY I ZAINETRESOWANIA

W dzisiejszych czasach młodzieży najczęściej brak pasji i zainteresowań. Jedyną rozrywką jest komputer lub telewizor. Nasza szkoła oferuje zajęcia świetlicowe z działającym w ich ramach kółkiem plastycznym oraz różnorodne zajęcia pozalekcyjne rozwijające różne zainteresowania i talenty w toku swojej działalności. Warto z nich korzystać, gdyż poszerzają wiedzę i umiejętności dzieci, uczą właściwego wykorzystania czasu wolnego oraz, co jest rzeczą bardzo ważna są dla całkowicie za darmo.

**OPIS WYBRANEGO ROZWIĄZNIA**

KAMPANIA INFORMACYJNA

Wiele rodziców nie zdaje sobie sprawy jakim zagrożeniem dla ich dzieci jest komputer, telewizor, telefon komórkowy. Mimo iż wiedzą oni, że ich dzieci spędzają przed komputerem lub telewizorem około 3-4 godziny, nie nazywają tego uzależnieniem i nie widzą problemu. W Polsce obchodzony jest Dzień Bezpiecznego Internetu. Ludzie są uświadamiani jak przeciwdziałać cyberprzemocy, jak zabezpieczać dzieci przed oszustami. Jednak ich wiedza na temat uzależnień jest znikoma. Nie zdaja sobie sprawy jak jest to groźne. Dobrym rozwiązaniem byłaby ogólnopolska akcja przeciwko uzależnieniom w cyberprzestrzeni. Warto w ramach akcji wypromować model człowieka młodego, który interesuje się sportem ma pasje, a mass media są jedynie środkiem, który ułatwia funkcjonowanie w dzisiejszym świecie. Jednym z elementów całej akcji byłaby możliwość realizacji koncertów i rodzinnych festynów. W czasie wiosennych dni ludzie mogą wybrać się całymi rodzinami na spotkania rozrywkowo – edukacyjne. Ciekawe atrakcje przyciągną wiele osób. Sławne osoby przyciągną na koncerty i festyny większe rzesze ludzi, których problem dotyczy bezpośrednio. Dodatkowym elementem może być zbiórka pieniędzy, które przeznaczone zostaną na budowę i modernizację ośrodków, w których leczy się uzależnienia. Na koncertach jest możliwość zorganizowania konkursów z nagrodami wiedzy o uzależnieniach w cyberprzestrzeni. Zachęciłoby to ludzi do zapoznania się z problematyką. Liczne ulotki, biuletyny informacyjne rozpowszechniłby problem, który wciąż wśród nas narasta. W Polsce odbywają się podobne akcje i przynoszą pozytywny skutek. Temat uzależnień nie został jeszcze poruszony, pomimo, iż jest coraz to bardziej powszechny. Koszty takiego przedsięwzięcia byłyby dość duże, lecz nie tak ogromne jak prowadzenie terapii leczącej uzależnienia milionów młodych ludzi. Warto również uwzględnić, że należy zadbać o przyszłe społeczeństwo.

**PODSUMOWANIE**

W społeczeństwie informacyjnym znaczenie bezpieczeństwa i zagrożeń cyberprzestrzeni jest szczególne. Wdrażanie i wykorzystanie telewizji, komputerów, Internetu i telefonii komórkowej następuje znacznie szybciej niż, jak w przypadku wcześniejszych odkryć i wynalazków. Dlatego tak ważne jest uświadamianie społeczeństwa jakie zagrożenia niosą ze sobą urządzenia, które w coraz większym stopniu opanowują nasze życie.