

Pandemia nasiliła problem nastoletniej przemocy w internecie

21 marca 2022

Dwa lata pandemii zmieniły relacje w świecie młodych. Często skazani byli na kontakt w grupie rówieśniczej poprzez social media. Niektórzy dzięki temu wykreowali „ja” idealne, które nijak nie przystaje do „ja” realnego. Chcą teraz utrzymać fałszywą popularność zdobytą w lajkach. Najłatwiej to zrobić, szukając kozła ofiarnego i wykluczając go z grupy. Do gabinetów psychologów i psychiatrów zgłaszają się ofiary tego typu nękania.

Z problemem cyberprzemocy mierzy się dziś wiele dorastających dzieci, które półtora roku przesiedziały przed komputerami. W mediach społecznościowych posługują się specyficznym językiem, którego dorośli często nie rozumieją. To język brutalny, nakierowany na konkretne osoby. Przenosi się on do szkół. A dorośli są wobec niego bezradni – nie rozumieją nowej formy nękania. Często uważają, że wręcz nic się nie dzieje. Nie dostrzegają niuansów, które bez problemu wychwytuje ofiara internetowego hejtu. Półtora roku nauki zdalnej to zjawisko wzmocniło.

Wychowawcy często sprawę bagatelizują. Trudno złapać prowodyra hejtu, bo ten często zmienia się. To, zdaniem Agnieszki Jastrzębskiej, psychologa, innowatorki edukacyjnej, po pandemii prawdziwy problem social mediów.

Fałszywa popularność z „Instagrama” i innych social mediów podbudowana wieloma lajkami czasem nie utrzymuje się w realnym życiu, więc trzeba ją jakoś odbudować. Niestety, bywa że kosztem jednej osoby. „Popularność w »realu« najłatwiej znaleźć poprzez wskazanie kozła ofiarnego. Tak wygląda nowa

forma nękania: jedna osoba kontra grupa. W »realu« pojawia się izolowanie »kozła«, grymasy. Trwa to zazwyczaj wystarczająco długo, żeby »kozioł« trafił w stanie rozpaczy do psychologa bądź psychiatry” – tłumaczy Agnieszka Jastrzębska.

Wyłączenie się z social mediów może nic nie dać. Jeśli nękana osoba nie uczestniczy w danej społeczności, i tak poczuje za swoimi plecami prześladowców; memy, zrobione z ukrycia zdjęcia, uśmiechy, komentarze. Czuje wzrok, szeptanie.

Nawet jeśli nie dochodzi do hejtu, nieprawidłowe korzystanie z social mediów stanowi ryzyko dla pewnej grupy szczególnie wrażliwych osób, które śledzą influencerki, ale i swoje koleżanki na przykład na „Instagramie”. Zdaniem Jastrzębskiej właśnie to medium jest narzędziem doskonałym jeśli chodzi budowanie fałszywej popularności, fałszywego i idealnego „ja”.

Obserwator takiego „budowniczego” może czuć się coraz mniej wartościowy, bo widzi np. nieosiągalne standardy piękna. W gabinecie psycholożka przyjmuje dziewczyny, które nie mogą się „pochwalić” popularnością z „Instagramu”, a w związku z tym budują fałszywe, zaniżone zdanie na swój temat. Pojawia się anhedonia – niemożność odczuwania radości, przewlekły smutek, bo przecież koleżanka na „Instagramie” jest taka radosna, taka piękna, ma tak cudowne usta, „ja nigdy taka nie będę”. „Niewystarczająca” – to słowo, które Jastrzębska najczęściej słyszy w swoim gabinecie. Można przetłumaczyć: „ciągle porównująca się do zniekształconych standardów”.

Szkoła zaś nie uczy kultury mediów społecznościowych, zaś wielu uczniów nie rozróżnia, co jest prawdą, a co życiem online. „Wszystko jest dla ludzi, ale ze wszystkiego trzeba korzystać z głową. »Instagram«, »TikTok« są dla rodziców wygodne, bo dziecko bierze telefon do ręki i mają je z głowy. Usprawiedliwiają ten brak czasu dla dziecka koniecznością zarabiania pieniędzy, bo przecież recesja, bo teraz pomagamy Ukraińcom. Dzieci z łatwością wchodzą w świat wirtualny, ale takie puszczenie samopas zawsze źle się kończy. Media

społecznościowe to nie samo zło, teraz dzięki nim pomagamy uchodźcom” – zastrzega dr Ewa Jarczewska-Gerc, adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS, psycholog społeczny, trener biznesu.

Zwraca uwagę, że pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX w. podobną rolę, jak popularne teraz wśród młodzieży media społecznościowe, pełniły kolorowe magazyny wydawane na lakierowanym papierze, z okładkami, na których były wyretuszowane zdjęcia gwiazd. Zasięg tych pism był jednak nieporównywalnie mniejszy niż zasięg współczesnych mediów społecznościowych, choć i wtedy powstawały prace naukowe na temat negatywnego wpływu wizerunku idealnych ciał na psychikę młodych. „Dziś nie tylko dziewczynki, również chłopcy mają problemy z akceptacją własnego ciała, bo nie rozumieją, że świat »Instagrama« jest w większości »fejkiem«” – podsumowuje dr Jarczewska – Gerc.

Jej zdaniem, tylko budując z dziećmi prawdziwą więź, budując ich poczucie wartości, sprawczości, rozwijając ich talenty, możemy walczyć z nieprawdziwym światem współczesnych mediów społecznościowych. Same w sobie nie są złem. Złe jest to, w jakim celu są wykorzystywane. „Gdybyśmy wspierali młodych skutecznie w dążeniu do wartości, byciu współczującym, dobrym człowiekiem, mieli dla nich czas, mówili, że to wiedza jest fajna, a nie grymas na zdjęciu wrzuconym na »Instagram«, byłoby lepiej. Oczywiście, bez fałszywego przesłania, że wygląd nie jest ważny, bo to nieprawda” – radzi dr Ewa Jarczewska – Gerc. Podkreśla, że trzeba aktywizować dzieci. „Pójdźcie razem na spacer, porozmawiajcie, pobjeгаjcie wspólnie, przekierujcie uwagę młodych na rozwój intelektualny. Tłumaczcie, że nie można uzależniać się od opinii innych na własny temat” – mówi.

„Każdy człowiek potrzebuje więzi i poczucia przynależności. Takie umiejętności nabywa się od wczesnego dzieciństwa. Pierwotna więź z matką, opiekunem, daje podstawę do budowania prawidłowych relacji z innymi ludźmi. Do prawidłowego

funkcjonowania potrzebujemy kontaktów w realnym życiu. Żeby budować więzi, potrzebna jest wymiana bliskości. Ważny jest kontakt wzrokowy, emocje, informacja zwrotna, jak jesteśmy odbierani. To nas prawdziwie rozwija. Tylko w naturalnym środowisku jesteśmy w stanie budować relacje” – podkreśla dr Jolanta Paruszkiewicz, lekarz pediatra, psychiatra dzieci i młodzieży z Centrum Medycznego Salus Pro Domo, wieloletnia ordynator Oddziału Psychiatrii Dziecięcej w Józefowie.

Tymczasem świat online to szybkie, krótkie komunikaty, często podlane krytyką. „Dziecko, im wcześniej korzysta z mediów, które często zastępują zabawę z rówieśnikami i ograniczają bezpośredni kontakt (a to ma znaczenie w rozwijaniu wspólnych zainteresowań), tym trudniej w dalszym rozwoju uewnętrznia poczucie własnej wartości, trudniej rozwija umiejętności współpracy, uewnętrznia poczucie wpływu, znaczenia wśród rówieśników. Dziecko, a potem młody człowiek czuje się wyobcowane, nie ma poczucia przynależności do grupy. To prosta droga do samotności z powodu wykluczenia. Rodzi się depresja, lęk, również z powodu niemożności odnalezienia się we współpracy” – mówi lekarka.

Wspólną cechą młodych korzystających nadmiernie z mediów społecznościowych jest poczucie bezradności i braku przynależności do grupy. Dopóki są w grupie społecznościowej, jakoś funkcjonują. Gdy zaczyna się wykluczenie, nie wiedzą, co się dzieje na „Instagramie” czy na innej grupie, zaczyna się rozpacz. A jak by tego było mało, wiele dzieci ma mało okazji, by budować rówieśnicze więzi w realnym świecie – są wożone do szkoły i z jednych dodatkowych zajęć na kolejne. Na normalne życie może nie starczać czasu. Trudno, żeby w takich warunkach miały poczucie przynależności do grupy czy wpływu na relacje.

Szkoła to dla młodzieży bardzo istotne miejsce. Psychologowie podkreślają, że świadomi nauczyciele powinni pracować nad stworzeniem autentycznej społeczności klasowej i grup, w których odbywać się będzie wymiana zainteresowań, uzdolnień. Na początek wystarczyłaby rozmowa na temat problemów młodych,

jak sobie z nimi radzić, jakie dzieci mają propozycje, pomysły na pomaganie sobie wzajemnie, dlaczego pomaganie jest ważne itp.

Jednak nauczyciele muszą gonić z programem, na nic nie mają czasu. Nie ma jednak wątpliwości, że w tak skomplikowanej rzeczywistości, po dwóch latach nauki zdalnej, a zaraz potem wojnie za miedzą, treningi umiejętności społecznych powinny stać się standardem w każdej szkole.

Autorstwo: Serwis Zdrowie

Źródło: [PAP-MediaRoom.pl](https://pap-mediaroom.pl)