

Świat wirtualny zaczyna przesłaniać rzeczywistość dziecku

4 października 2021

Co zrobić, by ochronić młodego człowieka przed uzależnieniem od sieci?



„»Jeszcze chwilę, muszę to dokończyć« – młody człowiek przedłuża, negocjuje, a nawet szantażuje albo zaczyna surfować w sieci po kryjomu. Kiedy rodzic wchodzi do pokoju, widzi dziecko pochylone nad urządzeniem. Jest na nim skoncentrowane, więc odpowiada coś beznamiętnie dla świętego spokoju, żeby dorosły zniknął, a ono zajęło się światem wirtualnym. [...] Jest drażliwe, cały czas sprawdza w telefonie, co się dzieje, nie odstępuje go, a na jakiegokolwiek próby ingerencji ze strony rodziców reaguje złością” – mówi Beata Grała, psycholog i certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnienia i współuzależnienia z Centrum Psychoterapii i Rozwoju Osobowości w Łodzi.

Żeby nic mnie nie ominęło

W rozmowie z „The Epoch Times” Beata Grala podkreśla, że tak naprawdę nie ma znaczenia, od jakiego urządzenia dziecko jest uzależnione, czy to jest smartfon, tablet, laptop, bo są to jedynie narzędzia, które umożliwiają „bycie w przestrzeni internetowej”.

Jak mówi, istnieje „taki rodzaj uzależnienia od tego, żeby nic mnie nie ominęło, by być na bieżąco, nie wypaść z obiegu. To dotyczy dzieci i młodzieży, ich świat się tam rozgrywa. Oni grają wspólnie, wymieniają się pracami domowymi, rozmawiają poprzez komunikatory, kupują rzeczy, oglądają filmy, nawet imprezują. Teraz, w dobie pandemii bardzo się to rozwinęło, więc tu nawet nie chodzi o same urządzenia, tylko o to, co się tam w środku wirtualnego świata dzieje i jakie daje on możliwości” – tłumaczy.

Sygnały

Psychoterapeutka wskazuje, że naszą uwagę powinna zwrócić ilość czasu spędzanego w sieci, zwłaszcza gdy dziecko po przyjeździe do domu od razu domaga się włączenia np. komputera, żeby mogło zobaczyć bajkę, zagrać, „i złość, kiedy nie ma do tego dostępu. Charakterystyczna jest irytacja, napięcie, buntowanie, kłócenie się z rodzicami, odmawianie im wspólnie spędzanego czasu”.

Jak podaje, dziecko zaczyna rezygnować z aktywności, które wcześniej były dla niego atrakcyjne, np. wyjścia do kina, na lody, do rodziny, znajomych, jeżdżenia na rowerze. Woli zostać samo w domu, żeby siedzieć w sieci bez żadnej kontroli, co niestety „jest zgubne”, bo nie wiemy, do jakich treści dotrze.

W ocenie Beaty Grali, „dzieci już potrafią obejść prawie wszystkie blokady” nieodpowiednich dla nieletnich materiałów, więc bariery nie spełniają swojej funkcji.

Spotyka się ostatnio z „tendencją do zabierania telefonu, tabletu, wyłączania internetu, żeby dziecko nie mogło z tego skorzystać”.

Specjalistka opowiada, że do jej gabinetu trafił 13-letni pacjent, który spędzał dużo czasu przed telefonem, izolował się, tracił kontakt z rodziną. Gdy rodzice zabierali mu sprzęt, stawał się agresywny słownie i fizycznie, miał „objawy odstawienne, czyli podenerwowanie, pocenie się, nadpobudliwość, cierpienie psychiczne: nie mam dostępu, dajcie mi go – jak na detoksie”.

Zaznacza różnicę, która może być dla opiekunów pewnego rodzaju sygnałem do zaniepokojenia. Jeśli dziecko korzysta sporo z internetu, ale na naszą prośbę potrafi odłożyć urządzenie, np. podczas wizyty, posiłku, wspólnego wyjścia, i „może ma poczucie straty przez moment, ale to, co się akurat dzieje atrakcyjnego, przeważa, to takie zachowanie jest w normie. Natomiast jeżeli żadna atrakcja się już nie liczy, tylko internet, to jest to znak, że przesłania mu świat. Wygląda to tak: dziecko, nośnik internetu, przepaść i dopiero normalny świat” – tłumaczy.

Z zauważalnych fizycznych dolegliwości Beata Grała wymienia „zaczzerwienione spojówki od patrzenia w ekran, problemy ze wzrokiem, bóle głowy, bóle karku czy w ogóle kręgosłupa, bo dziecko siedzi w jednej pozycji, skrzywione, gorsza kondycja fizyczna”.

Ponadto przebywając przed komputerem, nie wychodzą na świeże powietrze, więc pogarsza się także cera.

„Jedzenie byle czego, byle jak. Nie ma czasu, żeby usiąść i zjeść posiłek. To jest takie wrzucanie w siebie i brak kontroli nad tym, czy mi się chce jeść, czy już nie, co w rezultacie może doprowadzić do otyłości albo głodowania. »Ja nie potrzebuję jeść, zapominam o tym, że jem, nie mam apetytu«. Emocje biorą górę i dziecko nimi żyje zamiast

normalnym pożywieniem” – wyjaśnia.

Komfort

Graża zwraca uwagę, że młodzi ludzie są przyzwyczajeni do tego, iż praktycznie wszystko można kupić i załatwić przez internet, również odpowiedzi na najprostsze zadane pytania szukają w sieci.

„Ostatnio jedna z mam powiedziała, że jej 19-letnie dziecko, właściwie już dorosły człowiek, zadzwoniło do niej, mówiąc: »Mam list wysłać na pocztę, ale jak to się robi? Tutaj pani mi powiedziała, że jakiś znaczek muszę mieć, a gdzie się go kupuje?«” – opowiada.

Według psychoterapeutki, młodymi ludźmi kieruje wygoda. Bez wychodzenia z domu dostają daną rzecz do ręki. Wystarczy, że przeczytają opis, nie czują potrzeby np. dotknięcia, powąchania, wszakże zawsze mogą wymienić.

Skutkuje to tym, że dzieci „boją się otoczenia, kontaktu”. Wzmocniła to także pandemia. Gdy przed wakacjami pojawiła się informacja, że także starsze dzieci wracają do szkoły, to „był popłoch. »Jak to? Ale po co? Ja nie potrzebuję. Nie znam się z tymi ludźmi«. Przyczyny należy szukać w tym, że np. uczniowie pierwszych klas szkoły średniej nie mieli kiedy się poznać”.

W opinii Beaty Graży, okres zdalnej nauki przyczynił się do „nasilenia lęków przed oceną, obaw społecznych przed odrzuceniem”, ponieważ chowając się za ekranem, było „łatwiej udawać kogoś innego”, skrywać niedoskonałości. „»Nikt nie widzi moich pryszczów, tego, że dzisiaj źle, nieatrakcyjnie wyglądam, że nie mam nowych ubrań«”.

Psycholog zaobserwowała, że podobnie jak dorośli, wiele dzieci przytyło w czasie pandemii, więc pojawił się strach związany ze spotkaniem z kolegami. Dziecko zastanawiało się, jak będzie postrzegane po tak długim czasie rozłąki z grupą, zwłaszcza

jeśli te relacje już wcześniej nie były najlepsze. „Lęk przed oceną rówieśników jest bardzo silny”.

Jak mówi Grała, w internecie „wykrystalizowały się podgrupy, czyli takie trzymanie się kilku młodych ludzi razem, które często autowały kogoś mniej lubianego. Łatwiej jest o dyskryminację przez to, że w internecie można różne rzeczy napisać, powiedzieć, można kogoś zablokować, pominąć, stworzyć nową grupę czy podgrupę, do której dana osoba nie będzie miała dostępu” – wylicza.

„Z drugiej strony ci, którzy innych odsuwają, czują się górami, ale także mają dużo lęku, żeby nie stracić tej pozycji” – wskazuje. I dodaje, że gdy nie uda im się jej utrzymać, to jeszcze bardziej się zamykają i głębiej wchodzą w świat wirtualny.

Rola rodziców

„Trzeba jasno powiedzieć, w rzeczywistości w dużej mierze za uzależnienia swoich dzieci ponoszą odpowiedzialność rodzice, za brak uważności na to, co dzieje się z dzieckiem. Przegapienie różnych sygnałów, bycie zajęтым wyłącznie sobą, zostawienie dziecka z laptopem, telefonem. Brak pomysłu, jak znaleźć inny sposób, żeby mieć chwilę dla siebie tak, by młody człowiek nam nie przeszkadzał” – podkreśla Beata Grała.

„Rodzice odgrywają dużą rolę” w tym, jak bardzo dziecko odizoluje się od rzeczywistości na rzecz wirtualnego świata. Po pierwsze, zbyt mało czasu spędzają z dzieckiem. Po drugie, jest silna presja społeczna na to, żeby moje dziecko jak inne miało telefon, komputer”.

Zauważalna jest „duma, że moje kilkuletnie dziecko potrafi świetnie obsługiwać np. laptop”.

Nuda

Graża opowiada, że rodzice włączają maluchowi bajkę, żeby mieć moment dla siebie. Argumentują również, że nie chcą, by się nudził.

Jednak psycholog podkreśla, że dziecko „ma się nudzić, wtedy zacznie wymyślać, być kreatywne. Będzie bawić się dwoma patykami czy szyszkami, żdźbłem trawy, miseczkami, wodą, ziemią, klockami. Nagle okazuje się, że z nich można coś stworzyć, że ten świat jest bardzo ciekawy. Zaczyna go interesować to, co dzieje się na ulicy, na podwórku, za ogrodzeniem, a czasem po prostu w drugim pokoju”.

Jest na to szansa, gdy oderwie się od tego około „pół metra dzielącego go od nośnika, które potrafi stanowić dla dziecka cały świat”.

„Rodzice boją się powiedzieć swoim dzieciom: »Jeśli się nudzisz, to wymyśl coś. Nie jestem od wymyślania za ciebie«. Boją się tego, że dzieci płaczą, że się złością, że wyrażają swoje silne emocje i niezadowolenie” – wymienia.

Gdy dorosły coś zaproponuje, a dziecko odrzuca te pomysły, wówczas rodzic może powiedzieć: „OK, wybierz z tych opcji, które ci przedstawiam, albo zaproponuj coś innego, byle by to nie było oglądanie bajek, filmów czy gry komputerowe. Mogę ci potowarzyszyć, gdy zdecydujesz” – podpowiada.

Fajny rodzic

Specjalistka wyjaśnia, że chcąc mieć spokój lub poczucie, że jest się „fajnym rodzicem”, opiekunowie spełniają zachcianki dziecka i m.in. organizują mu czas, kupują zabawki lub coraz to nowocześniejsze urządzenia. Zaczynają się „budzić”, gdy dziecko z dnia na dzień bardziej się izoluje od otoczenia, „zarywa noce, trudno mu się wstaje”, ma problemy w szkole, odmawia posiłków, wycofuje się z relacji.

Gdy zareagują na problem, przychodzi „moment krytyczny, bo trzeba się zmierzyć z tym, że dziecko tego rodzica nie będzie lubiło, gdy zacznie mu czegoś zabraniać”.

Jak mówi, symbolem naszych czasów stało się to, że „rodzice chcą być przyjaciółmi swoich dzieci i zapominają, że mają je wychować, czyli też zakazywać pewnych rzeczy, nakazywać, tłumaczyć”.

Osoba postanawia: „»Ja będę rozumiejącym rodzicem, fajnym«. Tylko że ta fajność poszła w drugą skrajność. Rodzic stracił autorytet i boi się postawić granice czy też przeciwstawić swoim dzieciom” – zauważa.

„Zakazy, nakazy, wyznaczanie granic mogą się dziecku nie podobać, i to jest naturalne. My dorośli też się złościimy, gdy ktoś nie pozwala nam zrobić tego, czego chcemy. Nie lubimy zakazów, to dlaczego dziecko ma je lubić? [...] Ale to nie znaczy, że się do nich nie stosujemy. [...] Jeśli czegoś nie wolno, to tego nie robię. Dziecku jest trudniej to znieść, ale my jesteśmy po to, żeby wytłumaczyć tak, by ono się tego uczyło” – wyjaśnia.

Zatem dziecko „nie zawsze będzie lubiło rodzica” i może on niejednemu raz to usłyszeć. Bywa, iż padają słowa „»nienawidzę cię« albo »jak tylko będę mieć 18 lat, to się natychmiast stąd wyprowadzam, dom wariatów« i argument, że wszyscy mogą, wszyscy mają, wszyscy rodzice są fajni, »tylko wy jesteście nienormalni«” – relacjonuje.

„Rodzicom jest ciężko przeciwstawić się i zostać z tym nielubieniem przez swoje dziecko”, a ponieważ jest im trudno, zaczynają ustępować, pozwalają siedzieć dłużej w sieci, żeby dziecko znów uznało ich za „fajnych”.

Wszystko zaczyna się od początku, „dziecko dostaje, co chciało. Wraca przed ekran i dalej karmi się tym, co wyczyta, zobaczy w necie, odcina się od rzeczywistego świata”.

Rodzice próbują stworzyć więzi, oderwać dziecko od internetu, „kiedy jednak spotykają się z oporem, to dość szybko rezygnują”. Nie chcą być postrzegani przez dzieci jako „zły rodzic, strażnik, który pozbawia, ogranicza, robi krzywdę” – opowiada.

A przecież „to my dorośli jesteśmy od tego, by uchronić swoje dziecko od robienia sobie krzywdy, przez spędzanie dużej ilości czasu w internecie, i jeśli nie reagujemy, pozwalając na to dziecku, to przyczyniamy się do jego uzależnienia”.

„Pokazuję rodzicom, że kiedy dziecko denerwuje się i przywołuje »wszystkich innych«, to można stwierdzić: »Słyszę, co do mnie mówisz, w tamtym domu jest tak, ale w naszym są inne zasady. Oni mogą bez ograniczeń używać internetu, a ty możesz, ale np. godzinę, dwie«” – mówi.

Psycholog przypomina, że dziecko nie odpoczywa, jeśli spędza czas w sieci, „bo dalej jest bombardowane różnymi informacjami, bodźcami. Jak ma potem się uczyć, mieć świeży umysł, żeby zasiąść do lekcji? Nie chce mu się, ponieważ jest zmęczone, przebudźcowane”.

Terapia

Decyzja o terapii stanowi bardzo trudny moment zarówno dla dziecka, jak i rodziców. Młody człowiek „po raz pierwszy mierzy się z tym, że ma problem”, chociaż sam najczęściej nie zdaje sobie sprawy z powagi sytuacji. To bliscy, którzy widzą, co się z nim dzieje, przywożą go do psychologa, pytają, co z tym zrobić. Budzi się świadomość, że czekają go zmiany.

Dlatego „nagle chce udowodnić, że nie ma problemu. Zgadza się: »Będę się uczyć, robić różne rzeczy, obiecuję, tylko mi nie zabierajcie telefonu«”.

Według Beaty Grali, aby terapia miała sens, ważne jest nawiązanie kontaktu z młodym człowiekiem, dlatego na początku

negocjuje, ale i otwarcie mówi: „»Nie będę Cię oszukiwać, słyszę, że korzystanie przez Ciebie z internetu wykracza poza normę. [...] Zaufaj mi, proszę, w tej kwestii, mam dużą wiedzę na ten temat, ponieważ pracuję wiele lat z osobami, które zbyt dużo czasu poświęcają na bycie w wirtualnym świecie albo wręcz się od tego uzależniają. Na pewno także czytałeś o osobach, które spędzają wiele czasu w internecie, i wiesz, że to jest problem. Sprawdźmy, jak to jest u Ciebie”.

Stara się, by dostrzegł, co traci, siedząc tyle godzin w internecie. Wspólnie porównują, jak było kiedyś i jak jest teraz.

Dzięki temu „bardzo często taki młody człowiek sam mówi: »Faktycznie, gorzej śpię, nie mogę wstać do szkoły, pogorszyły się moje oceny, w związku z tym też i relacje z nauczycielami, i rodzice się o to denerwują«”.

Po wcześniejszych uzgodnieniach z rodzicami psychoterapeutka negocjuje, proponując zmniejszenie ilości czasu w sieci i przeznaczenie go np. na czytanie książek, naukę, wyjście na świeże powietrze, inne pasje.

„Przez cały czas próbuję pokazać plusy takiej zmiany, że nagrodą w gruncie rzeczy jest to, iż ona/on nie będzie w internecie. Uświadamiam jak dużo jest innych atrakcji, których tam nie pozna, nie dotknie, nie posmakuje, nie powącha, bo przez szybkość jest to niemożliwe. Mówię, że może warto spotkać się z jakimś kolegą, spędzić ten czas naprawdę razem. Szukam takich rzeczy, które to dziecko lubiło robić albo nadal lubi, tylko ostatnio zwyciężał wirtualny świat. Bywało, że dziecko miało ochotę wyjść np. na dwór, tylko trochę się wahało. Myślało: »Za godzinkę wyjdę, jeszcze dokończę coś oglądać albo skończę grę«, a okazywało się, iż upłynęło wiele godzin, nierzadko cały dzień i to się nie działo” – opowiada.

Gdy dziecko pozwoli psychoterapeutce „wejść w swoją przestrzeń”, to szukają przyczyny, dlaczego internet stał się

dla niego tak istotny, zastąpił rzeczywistość. Nierzadko okazuje się, że dziecko poczuło się tam pewniej, bo wcześniej miało sporo obaw, było nieśmiałe, ktoś je wcześniej krytykował, wyśmiewał, więc jak mówi psycholog, często przyczyny są głębsze.

Po nitce do kłębka

„Próbuję dotrzeć do tego, co właściwie spowodowało, że dziecko jest nieśmiałe. Pytam, czy rodzice, nauczyciele, ważne osoby go chwalili. Jeśli tak, to w czym, jeśli nie, to czy była tam krytyka lub obojętność. I tak powoli, po nitce do kłębka. To jest długi proces” – stwierdza.

Graża tłumaczy, że dziecko potrzebuje wsparcia od bliskich i terapia nie przyniesie oczekiwanych rezultatów lub nawet nic z niej nie wyjdzie, jeśli rodzice nie nawiążą relacji z dzieckiem, gdy „ono ma tylko mnie i np. jednego kolegę, i nikogo więcej”.

Zdarza się, że rodzice przywożą „dziecko na terapię i mówią: »niech pani coś z nim czy z nią zrobi«. Jednak sami się nie zmieniają i wtedy sprawa jest raczej przegrana. Wydawałoby się, że dziecko chce, że jest nawet zainteresowane zmianą, ale słyszy w domu krytykę, pretensje, rodzic nie ma dla niego czasu. »Nie widzisz, że jestem zajęty, pracuję, żebyś miał wszystko, a ty ciągle niezadowolony i tylko są problemy. Wiesz, ile kosztuje terapia?«” – wymienia.

Obwiniają je za to, co się stało, „bez refleksji, że ja, rodzic, mam duży udział w tym, iż moje dziecko jest uzależnione od internetu”.

Jak ochronić dziecko przed

uzależnieniem?

Na początek: „Nie zachwycać się, jak świetnie dziecko obsługuje urządzenia, surfuje po internecie” – radzi ekspertka.

Zaleca, by jak najpóźniej miało kontakt z tego typu urządzeniami, a tym bardziej miało je na własność.

„Nie wiem, jaki jest dobry czas, w jakim wieku powinno być dziecko, aby miało własny telefon. Może wtedy, kiedy zaczyna samodzielnie funkcjonować poza domem? Jeśli tak, to wystarczy najprostszy, z jak najmniejszą ilością funkcji, bo tak naprawdę dziecko potrzebuje zadzwonić do rodziców z prośbą o pomoc, zapytaniem, co zrobić. Nie musi być to telefon tzw. wypasiony z nieograniczonym internetem, z mnóstwem aplikacji, bo wtedy niesie ze sobą pokusy korzystania z nich, co może być pierwszym krokiem do uzależnienia” – przekonuje.

„Jeśli młody człowiek ma już jakiś nośnik internetu, to niech korzysta z niego w ograniczonym czasie. Umawiamy się np. na godzinę. Często młody człowiek jako argument na rzecz korzystania z komputera podaje konieczność odrabiania lekcji przy wykorzystaniu informacji z internetu. Ważne, aby rodzic to konfrontował, bo nie jest prawdą, że nauczyciele tak dużo tego oczekują i wymagają” – stwierdza.

Gdyby jednak taka sytuacja miała miejsce, Beata Grała zachęca, aby się tym zainteresować, zapytać nauczyciela, czy zamiast szukania w sieci, dziecko może dostać inne materiały, na podstawie których przygotuje samodzielną pracę. Przypomina, że „rodzice mają na to wpływ”.

„Uważam, że najprostszą receptą na to, żeby dziecko nie uzależniło się od internetu, jest, tak jak wspominałam, jak najpóźniejszy zakup laptopa czy telefonu, bez wyszukanych funkcji. Kolejną ważną rzeczą jest ograniczenie dostępu do świata wirtualnego, by dziecko nie straciło kontaktu z

otoczeniem i wiedziało, że przede wszystkim istnieje świat rzeczywisty” – mówi.

Apeluje, aby być „rodzicem świadomym tego, że dziecko może się nudzić” i nie trzeba mu kupować telefonu lub komputera, by tę nudę zlikwidować, ponieważ ona jest potrzebna. Poza tym świadomy rodzic pokazuje różne możliwości i daje przykład, jak interesująco spędzać wolny czas.

Beata Grała zaznacza, że pojawiają się już osoby, które wychowują dzieci bez internetu, telefonu lub znacznie ograniczają korzystanie z sieci. Chcą przede wszystkim razem spędzać czas i w tym celu wybierają inne aktywności oraz miejsca, gdzie nie ma zasięgu. Ma nadzieję, że stanie się to popularniejsze.

Autorstwo: Agnieszka Iwaszkiewicz

Zdjęcie: [Jim Bauer](#) (CC BY-ND 2.0)

Źródło: [EpochTimes.pl](#)