

Netoholizm – czy może dotknąć Twojego dziecka ?

Komputer jest narzędziem, którym posługujemy się w naszej pracy codziennej. Dzieci wykorzystują czasami komputer do przygotowania prac domowych. Często nie zdajemy sobie sprawy ile czasu może spędzać dziecko przed komputerem. Otóż dziecko może przebywać przed komputerem do 2 godzin dziennie. W innym przypadku jest to świadome niszczenie ogólnego stanu zdrowia dziecka. Monitor jest urządzeniem, które bombarduje nasze dziecko promieniami. Długie siedzenie przed komputerem powoduje:

- pogarszanie się wzroku dzieci- oko cały czas jest zmuszone patrzeć w tej samej odległości na monitor, nerwy oka osłabiają się , bo nie pracują normalnie, brak akomodacji oka, oczy nie mrugają, bo są wpatrzone w komputer, więc wysuszają się,
- długotrwałe siedzenie wpływa na wady postawy, powoduje skrzywienia kręgosłupa,
- pogarsza się ogólny stan zdrowia , między innymi poprzez nieprawidłowe krążenie krwi,
- promieniowanie przyspiesza także choroby np. raka, białaczkę
- korzystanie ze słuchawek wpływa na pogorszenie się słuchu .

Internet jest źródłem poszukiwanych treści, w tym także niemoralnych. Dziecko wyszukując pewne hasła napotyka na treści na których przyjęcie jest jeszcze nie przygotowane. Ciekawość dziecka zostaje rozbudzona i dziecko chce ją zaspokoić. Zaburza to osobowość dziecka, wpływa na charakter i temperament. Gry komputerowe kształtują osobowość dzieci. W grach , nawet tych niepozornych, gdzie symulowane są zachowania życiowe dziecko robi co chce. Buduje dom, buduje miasta, wybiera sobie przyjaciół, wychowuje dzieci-jeśli chce, chodzi do pracy. Niby normalne lecz wszystko na zasadzie jeśli chcę. Wszystko odbiega od normalnego, codziennego życia, jest wirtualne, nierealne. Tym żyje nasze dziecko, a czy jest to rzeczywistość? Ponadto wszelkie sceny militarne, walki, agresji względem innych osób, zwierząt czy rzeczy nie wpływają pozytywnie na nasze dziecko i często wzmagają agresję u dzieci.

Czat, gg – dzieci poprzez rozmowy na szklanym ekranie łamią bariery wstydu,

mówią to czego nie powiedziały by w normalnej rozmowie oko w oko, często używają wulgarnych słów. Komputer umożliwia im łamanie barier słownych, a potem w życiu realnym używają tego słownictwa nie zastanawiając się, bo nie mają wstydu. Słyszymy często w klasach starszych, że uczeń mówi do nauczyciela " spadaj", " zamknij się", świadczy to o braku barier słownych i złych nawykach kulturowych.

Od komputera tak jak od alkoholu czy narkotyku można się szybko uzależnić.

W najbardziej rozwiniętych krajach świata – Japonia, USA- były przypadki śmierci dzieci przed komputerem. Rodzice tak zajęci swoimi sprawami zapomnieli, że dziecko siedzące w swoim pokoju nie piło , nie jadło. Wiedzieli, że jest w swoim pokoju. Ze strachem potem przyznali, że nie sprawdzali co dziecko robi, a dziecko w wyniku odwodnienia zmarło, było tak pochłonięte grą na komputerze, że zapomniało o wszelkich potrzebach.

Komputer wyciska piętno na psychice dziecka, poprzez gry, wywołuje wydzielanie w nienaturalny sposób hormonu adrenaliny, który nie jest spalany przez organizm, bo dziecko siedzi, a adrenalina zostaje w organizmie i powoli taki organizm się uzależnia i napędza do agresywnych działań. W naturalnych warunkach adrenalina wydzielana jest np. podczas biegu i od razu zostaje ona spalona przez organizm. Gry komputerowe tak pochłaniają dzieci, że ich mózg po takiej dawce jest przepracowany i zmęczony. Nie nadaje się do skupiania uwagi np. na pracy domowej , na obowiązkach domowych. Osobowość dziecka podporządkowuje się grom komputerowym, np. by przejść do drugiego etapu gry i ulega degradacji. Lekcje podporządkowuje dziecko grze, obowiązki domowe przesuwają na później, inne zainteresowania przygasają, jest coraz mniej sprawne fizycznie, bo nie ma czasu na sport. W komputerze są gry sportowe, ale czy one zastępują uprawianie sportu? Grono kolegów to komputerowcy, bo mają te same problemy. Nie rozmawiają o niczym innym tylko o grach. Tu w komputerze dziecko czuje się świetnie, ma swój własny świat- jednak to tylko świat wirtualny a nie rzeczywisty.

Objawami uzależnienia od komputera jest ;

- ospałość i zniechęcenie, pogorszenie wyników w nauce, bo dziecko wszystko podporządkowuje chęci grania na komputerze i szybko i chaotycznie odrabia prace domowe,
- pobudzenie i agresja, dzieci nadpobudliwe ruchowo nie mogą usiedzieć na zajęciach , a przed komputerem czy telewizorem jest zainteresowane ,

- trudność skupienia uwagi i koncentracji się na poleceniach w domu i w szkole.

Sposoby unikania spędzania czasu z komputerem:

- organizacja czasu wolnego dla dziecka- musimy dziecku narzucić co ma robić, bo jak pozostawimy je samo, to i tak usiądzie do komputera,
- rozmawiać z dzieckiem o jego zainteresowaniach, możliwościach, kolegach, wydarzeniach w szkole itp.
- organizować czas dla całej rodziny tak aby była możliwość wspólnej rozmowy, spożywania posiłków, omawiania ważnych wydarzeń danego dnia itp.

Zapamiętajmy: nie wszystkie gry są złe, są i dobre, nie uciekniemy od nich! Nie powinniśmy się ich bać. **KONIECZNIE MUSIMY JE KONTROLOWAĆ.**

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Krzyżu Wlkp. w tym roku szkolnym widząc duży problem uruchomiła dodatkowe zajęcia z młodzieżą i rodzicami na temat: Komputer twój przyjaciel czy wróg? oraz Komputer osiągnięcie cywilizacji czy zagrożenie dla naszych dzieci?. Myślę, że warto wziąć w nich udział i wzbogacić swoją wiedzę dotyczącą tego tematu. Serdecznie zapraszam na spotkania u uczniów i ich rodziców do szkół.

Edyta Poznaniak - Helak