02.11.2021r.

**Zagrożenia wynikające z nadmiernego i nieodpowiedzialnego korzystania ze sprzętów elektronicznych**

Wraz z rozwojem świata cyfrowego zwiększył się dostęp do różnych form rozrywki oferowanej w Internecie. Umożliwiło to dzieciom znacznie łatwiejszy niż dawniej dostęp do gier, filmów i seriali. Aktywności podejmowane w świecie wirtualnym stały się powszechną formą spędzania czasu wolnego. Zdarza się, że rodzice często nie wiedzą z jakimi treściami spotyka się ich dziecko w Internecie.

Oddziaływanie gier komputerowych na dzieci

Gry, które są odpowiednio dobrane do wieku i możliwości dziecka, mogą być dla niego doskonałym źródłem nauki i rozrywki. Jednak wiele ogólnodostępnych gier zawiera treści zdecydowanie nieprzeznaczone dla dzieci: sceny pokazujące przemoc, treści seksualne, zachowania przestępcze czy używanie narkotyków. Często wprost ukazywane są akty przemocy lub nawet śmierci oraz sposób w jaki tego dokonuje. Atmosfera powoduje emocjonalne pobudzenie, aby zaangażować gracza. Takie sceny oglądane przez młodych ludzi mają ogromny wpływ na ich psychikę, kształtują osobowość przez dostarczanie wzorów zachowań. Kontakt ze scenami przesyconymi przemocą może prowadzić do wzrostu poziomu agresji i utraty wrażliwości na realną przemoc wobec ludzi. Dzieci uczą się z nich wrogich zachowań wobec innych ludzi. Używanie siły staje się metodą rozwiązywania konfliktów   
i walki o respektowanie własnych praw. Pojawia się przekonanie, że agresja i przemoc to coś powszechnego i normalnego. Dzieci, które często widzą na ekranie brutalne sceny, stają się obojętne na krzywdę innych.

Spędzanie dużej ilości czasu przed ekranami komputerów, tabletów lub smartfonów niesienie za sobą poważne zagrożenie jakim jest stopniowe wycofywanie się ze świata realnego na rzecz świata wirtualnego. Młodzi ludzie czują coraz mniejszą potrzebę kontaktów społecznych ze znajomymi, przyjaciółmi czy nawet rodziną. Dzieci, które zbyt dużo korzystają z gier komputerowych mogą mieć problemy z utrzymaniem koncentracji uwagi na odpowiednim poziomie podczas lekcji w szkole. Dzieje się tak dlatego, że w czasie lekcji uwaga uczniów nie jest stale pobudzana nowymi, wieloma występującymi równocześnie bodźcami jak w czasie gry.

Zbyt wiele czasu spędzanego przed ekranami może również prowadzić do zaniedbywania nauki lub aktywności fizycznej. Długotrwałe siedzenie i wpatrywanie się   
w ekran monitora lub telefonu ma swoje skutki również w sferze fizycznej dziecka - może doprowadzić do powstawania zaburzeń widzenia, wad kręgosłupa, zwiotczenia mięśni. Skrajnie nieodpowiedzialne korzystanie z urządzeń elektronicznych może także wpływać na zaniedbywanie realizacji podstawowych potrzeb ludzkich takich jak jedzenie czy sen. Długie godziny spędzane przed sprzętami elektronicznymi zwiększają ryzyko wystąpienia uzależnienia.

Sygnały, które mogą wskazywać na uzależnienie od gier komputerowych:

• wycofywanie się z kontaktów społecznych – dziecko spędza dużo czasu, grając w gry na komputerze lub w sieci, unika znajomych i traci dotychczasowych przyjaciół, nikt go nie odwiedza, samo nie chce do nikogo pójść;

• brak innej aktywności poza graniem – dziecko spędza na graniu kilka godzin dziennie, porzuca dotychczasowe zainteresowania;

• spadek zainteresowania nauką szkolną, zaniedbywanie obowiązków, wagary;

• zaniedbywanie takich czynności jak spanie czy jedzenie;

• granie w nocy, spanie w ciągu dnia;

• zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci;

• częste zmiany nastroju;

• konflikty z rodzicami, opiekunami z powodu ograniczania dostępu do komputera;

• pojawienie się objawów abstynencyjnych po zaprzestaniu grania – nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji.

Brutalne filmy nie dla dzieci

W popularnych serwisach internetowych oferujących dostęp do filmów pojawia się wiele brutalnych filmów i seriali, które biją rekordy popularności. Wśród ogromnej grupy widzów niestety znajdują się także dzieci, które mogą bez problemów skorzystać z takich serwisów, nawet gdy nie spełniają kryterium wieku. O popularnych, brutalnych serialach na swoich kanałach często wypowiadają się w zachęcający sposób także popularni youtuberzy. Zdarza się, rodzice nie mają wiedzy, że ich dzieci korzystają z takich serwisów. W mediach społecznościowych coraz częściej pojawiają się „challenge” (wyzwania) wzorowane na filmowych scenach, które zachęcają dzieci do ryzykownych i krzywdzących zachowań wobec siebie i innych. Oglądanie brutalnych scen podnosi próg tolerancji wobec przemocy. Sprzyja akceptacji wobec aktów przemocy, a w konsekwencji sprawia, że zaczynamy postrzegać   
je jako zachowania społecznie uznawane.

Warto zwrócić uwagę, co oglądają dzieci, w szczególności te młodsze i przeprowadzić prewencyjną rozmowę.

W razie pytań lub potrzeby uzyskania więcej informacji dotyczących tematu zagrożeń wynikających z nieodpowiedzialnego korzystania ze sprzętów elektronicznych zapraszam do kontaktu telefonicznego lub osobistego.

*Pedagog szkolny*

*Iwona Roślik*

Bibliografia:

1. Borkowska A., „Dzieci w świecie gier komputerowych. Poradnik nie tylko dla rodziców” ORE, Warszawa, 2016
2. Strykowska J., „Modelowanie jako mechanizm wyjaśniający oddziaływanie mediów”, W: „Edukacja medialna” 2000, nr 2
3. Braun- Gałkowska M., „Wpływ gier komputerowych na psychikę dzieci”,   
   W: „Problemy opiekuńczo- wychowawcze” 1997b, nr 8