

Kompendium dla rodziców - jak uchronić dziecko przed nadmiarowym korzystaniem z tzw. nowych technologii?

Fragment opracowania autorstwa Damiana Zdrady i Aleksandra Mańki, realizowanego w ramach projektu finansowanego z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych w 2013 roku

1. List do rodziców

Szanowni Państwo!

We współczesnym świecie mamy do czynienia z intensywnymi przemianami społecznymi i obyczajowymi. Gdy nasi rodzice zastanawiali się, ile czasu możemy spędzić przed telewizorem i czy oglądanie telewizji jest dla nas dobre, nam przyszło zmierzyć się z bardziej złożonym zjawiskiem. Aktualnie zastanawiamy się, ile czasu ich dziecko może spędzić przed komputerem, np. przeglądając internet lub grając w gry komputerowe, i czy powinno korzystać z telefonu komórkowego. Środowisko życiowe bardzo szybko się zmienia, a taka sytuacja sprawia, że nigdy nie jesteśmy w pełni przygotowani na nadchodzące, nieznane okoliczności. Nie mamy czasu, by „przerobić” problem na jednym pokoleniu, i byśmy nauczeni na błędach lepiej postępowali w przyszłości. Gdy już wiemy, jak postępować, problem znika i pojawia się inny, o którym znowu nic nie wiemy.

Zawsze powinniśmy pamiętać o jednym: to nie otaczający świat jest problemem, ale człowiek, który używa tego, co w tym świecie jest dostępne. To, czy korzystanie z internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego czy choćby telewizji będzie zdrowe, zależy wyłącznie od tego, w jakim celu się tych narzędzi używa. Czy wspierają one takie wartości, jak np. życie i miłość, czy raczej dążenie do śmierci i zniszczenia. Opracowanie nie jest poradnikiem z kategorii: „co zrobić, żeby nasze dzieci siedziały mniej przed komputerem?”. Staramy się raczej podpowiedzieć, które zjawiska są ryzykowne i zalecane do wyeliminowania, a które wzmacniają pozytywne tendencje rozwojowe.

Być może Państwa dziecko będzie uczestniczyć w programie profilaktycznym *Mówimy NIE na uzależNIEnie*, który dotyczy problematyki gier hazardowych, korzystania z internetu, gier komputerowych, telefonu komórkowego, robienia zakupów czy innych zachowań, których nadużywanie może prowadzić do szeregu negatywnych następstw, łącznie z uzależnieniem.

Jednak żaden program profilaktyczny nie przyniesie spodziewanych efektów, jeśli jego przesłanie nie będzie wzmacniane w środowisku rodzinnym. Chcemy więc zapoznać Was z informacjami, które pomogą Wam we właściwym podejściu do problemu. W ten sposób program będzie kontynuowany w Państwa domach, co wzmocni jego efekty. Mamy nadzieję, że pomożemy Wam w radzeniu sobie z wyzwaniami, które w obecnych czasach stawia przed nami rozwój technologii komunikacyjnych i rynku gier losowych.

Autorzy

2. Czym jest nadużywanie?

Przymus robienia czegoś, utrata kontroli nad realizacją tego zachowania, poczucie braku, gdy nie robi się tego czegoś, potrzeba robienia tego w coraz większym stopniu, zaniedbywanie innych przyjemności i zainteresowań wynikające z nadmiernego zaangażowania się w wykonywanie tych czynności, robienie tego nadal mimo świadomości negatywnych konsekwencji z tym związanych – to właśnie obraz uzależnienia niechemicznego. Problem ten dotyczy coraz większej grupy ludzi. Jest nim nie tylko patologiczny hazard, ale także uzależnienie od zakupów (zakupoholizm), uzależnienie od telefonu komórkowego (fonoholizm), uzależnienie od gier komputerowych (cyberholizm), uzależnienie od seksu (seksoholizm), uzależnienie od pracy (pracoholizm), nadużywanie internetu, nadmierne objadanie się, a nawet uzależnienie od ćwiczeń gimnastycznych czy solarium.

2.1.Hazard

Rynek gier hazardowych rozwija się w Polsce zaledwie od kilku lat, jest jednak nieprawdopodobnie dynamiczny. Ilość gier wzrasta tak szybko, że czasem sami jesteśmy zaskoczeni swoją niewiedzą, np. czy określona gra ma już cechy hazardu, czy jest jedynie niewinną rozrywką? Według polskiego prawa (Ustawa o grach hazardowych) grami losowymi są gry o wygrane pieniężne lub rzeczowe, których wynik zależy **w szczególności od przypadku**, a warunki gry określa regulamin. Szczególnie istotne w tej definicji jest założenie, że są to gry, w których rezultat zależy wyłącznie od przypadku. To bardzo ważne,

ponieważ burzy pewien mit, że istnieje sposób, aby wygrać. Praca nad tym przekonaniem jest jednym z elementów realizowanego programu profilaktycznego. Nie zdziwny się więc, gdy okaże się, że loteria dla klientów sklepu, w której wygraną jest bon za 50 zł, to także gra hazardowa!

Jakie są sygnały ostrzegawcze występujące w przypadku rozwoju problemów z hazardem? Najważniejszym z nich jest poszukiwanie coraz częstszych i coraz bardziej intensywnych kontaktów z grami hazardowymi. Sytuacja, w której ktoś kupował zdrapkę raz w miesiącu i incydentalnie grał w Lotto, po jakimś czasie robił to raz w tygodniu, aż doszedł do momentu, w którym dzień bez jakiegokolwiek gry jest trudny do wytrzymania, stanowi właśnie sygnał rozwoju uzależnienia. Po prostu gra się coraz częściej i za coraz wyższe stawki.

Drugim sygnałem ostrzegawczym jest oszukiwanie siebie i innych, dotyczące wysokości wydatków przeznaczanych na gry hazardowe. Narastające poczucie winy i wstydu powoduje, że coraz mniej chętnie oblicza się swoje wydatki na hazard. A jeśli już, to się je zaniża. „Niby wydałem 50 zł na zdraпки, ale dwie były wygrane, więc było to tylko 10 zł” – myśli hazardzista. Ale w tym wszystkim pomija fakt, że wygraną w wysokości 40 zł również przeznaczył na hazard. Łącznie wydał więc 90 zł.

Badania ogólnopolskie z 2011 roku dowodzą, że blisko 33% uczniów III klas gimnazjum już grało w gry hazardowe, a blisko 9% w okresie 30 dni przed badaniem! Oznacza to, że problem ten dotyczy młodzieży, pomimo faktu, że uczestniczenie w tych grach jest dozwolony od 18 roku życia! Sedno problemu leży jednak w tym, że duża część tych gier jest dostępna w internecie, stąd dostęp do nich jest znacznie ułatwiony.

2.2.Internet

Gdy oglądamy telewizję, możemy w każdej chwili ją wyłączyć. Znamy program telewizyjny, wybieramy to, na co mamy ochotę. W pewnym sensie mamy dużą kontrolę nad tym, co oglądamy. Zupełnie inaczej jest w świecie internetu. Wpisujemy hasło w wyszukiwarce i nie wiemy, co nam „wyskoczy”. Tysiące możliwości. Przeskakujemy ze strony na stronę, nie wiedząc, co za chwilę zobaczymy. Kontrola nad korzystaniem z internetu jest bardzo ograniczona. Do tego dochodzi jeszcze jeden czynnik: przeglądamy jedną stronę, z innej ściągamy pliki, na portalu społecznościowym mamy włączony komunikator, a w międzyczasie odpisujemy na maile. Czy w tej sytuacji możemy wyłączyć komputer? Oczywiście, że nie! W ten sposób kształtujemy niewiarygodną podzielność uwagi, ale tracimy jednocześnie

poczucie czasu. Wydaje nam się, że wszystko mamy pod kontrolą, ale to nie my kontrolujemy, lecz internet kontroluje nas! Tak naprawdę nieistotne jest, ile czasu spędzamy przy komputerze. Dużo ważniejsze wydaje się to, czy spędzamy przy nim tyle czasu, ile zaplanowaliśmy.

Internet to największe dobro naszych czasów. Rozwija, uczy, pomaga. Problemem jest raczej sposób jego używania: gdy czas wymyka nam się spod kontroli, jest to sygnał, że należy coś zmienić. Może przyjąć zasadę, że mamy otwarte maksymalnie dwa okienka; może ustalić, że w danym czasie rozmawiamy przez komunikatory tylko z jedną osobą, a przed włączeniem internetu zaplanować, ile czasu na to przeznaczymy itp. Nie jest to trudne, a może nas uchronić przed wieloma nieprzyjemnymi następstwami, takimi jak brak snu, niedożywienie, zmęczenie, apatia itd.

2.3. Gry komputerowe

Słyszeliśmy kiedyś wypowiedź sprzedawcy ze sklepu z grami planszowymi, który skarżył się, że co jakiś czas pojawiają się w sklepie rodzice z dziećmi, pytając o gry komputerowe. Gdy dowiadują się, że w tym sklepie ich nie kupią, wychodzą z niesmakiem. Jesteśmy coraz bardziej zagonieni i potrzebujemy czasem chwili oddechu i odpoczynku. Jednak pamiętajmy: nic nie zastąpi kontaktu rodzica z dzieckiem! Czujemy się dobrze, gdy dziecko w swoim pokoju, a więc pod kontrolą, jest ciche i spokojne. Ale to tylko pozory!

Omawiany problem doskonale oddaje tekst zespołu Closterkeller (*To nie tylko gra*):

[...] Krew ogień i strzelanie
Znów śmierć potem zmartwychwstanie [...]
Tato to nie jest głupia gra
Następny poza czasem dzień
Strzały, strzały, strzały jak muzyka
Gdy ekran gaśnie, wirtualny gniew
Też, też, też ma zniknąć [...]
Tu jest mój świat, tu mój klan
Ja wiem, że granica cienka
Tak, tak, strata czasu wielka
Idź tato, teraz mam swój świat
Walczę, nie przeszkadzaj nam [...]
Matko, to nie jest Głupia gra
Nic nie wiesz, a to nie tylko gra [...]
Nie jestem sam

Ten poruszający tekst obrazuje to, co może przeżywać dziecko, wstępując do świata gier. To sposób na samotność – dziecko, wchodząc w świat gry, odnajduje przyjaciół, a czasem nawet

nową rodzinę! Zanim kupimy dziecku nową grę, zastanówmy się, czy nie warto by było przeznaczyć pieniądze przeznaczone na ten wydatek na przykład na wspólny wyjazd za miasto.

2.4.Pornografia

Badania przeprowadzone w 2004 roku na uczniach szkół ponadgimnazjalnych (2 596 chłopców i 2 577 dziewcząt z II klas szkół ponadgimnazjalnych) pod kierunkiem prof. Zbigniewa Izdebskiego wykazały, że tylko 16% ankietowanych uważa, że materiały pornograficzne powinny być łatwo dostępne, a aż 59% zgadza się z twierdzeniem, że dostępność materiałów pornograficznych powinna być zabroniona przez prawo. Jednak 64% twierdzi, że oglądanie materiałów pornograficznych może mieć pobudzający wpływ na życie seksualne ludzi, a 28% uważa, że można się z nich czegoś nauczyć. Z kolei dla 30% oglądanie pornografii jest rozrywką. Jednocześnie blisko 38% chłopców i ponad 8% dziewcząt deklaroowało, że ogląda pornografię około raz w miesiącu, a 25% chłopców twierdziło nawet, że ogląda ją przynajmniej raz w tygodniu. Głównym źródłem materiałów były czasopisma (88%) i internet (74%). Należy jednak pamiętać, że badania te były wykonane 8 lat temu. Stąd można przewidywać, że obecnie zaobserwowalibyśmy wzrost nie tylko częstości korzystania z materiałów pornograficznych, ale także znacznie bardziej jednoznacznie zostałyby wskazane główne źródło tych treści – internet. Jeśli chodzi o tematykę materiałów pornograficznych 97% ankietowanych oglądało seks między kobietą a mężczyzną, 64% – seks grupowy, a 42% – seks pomiędzy dwojgiem ludzi tej samej płci. Prawie ¼ twierdziła, że oglądała seks ludzi ze zwierzętami, nieco mniej – seks z przemocą, a poniżej 10% – seks pomiędzy osobą dorosłą a dzieckiem (Izdebski, 2012, s. 195-198).

Czyż nie są to szokujące wyniki? Nasze dzieci mają dostęp do potężnych zasobów pornografii w internecie! Łatwość dostępu wydaje się zdumiewająca. To istotne, abyśmy – jako rodzice – umieli rozmawiać z dzieckiem o tym, jakie znaczenie ma dla niego pornografia w internecie, i umieli odpowiednio reagować.

2.5.Telewizja

Na początek przyjrzyjmy się niektórym wynikom badań:

- w 2009 roku średnia oglądalność telewizji na osobę wynosiła 3 godziny i 12 minut dziennie (WHO). Według danych *Nielsen Audience Measurement* w 2013 roku spędziliśmy przed telewizorem średnio 4 godz. i 7 min. dziennie, czyli odpowiednio o 4 i 5 min. więcej niż w roku 2012 i 2011 („Gazeta Wyborcza”);
- średnia oglądalność telewizji przez 15-24-latków w USA, Szwecji, Anglii czy Holandii to więcej niż 2 godziny dziennie (Mediametrie, 2008);
- czas spędzony przed ekranem telewizora to ponad połowa czasu, jaki nastolatki poświęcają mediom elektronicznym (Mediametrie, 2008);
- 81% matek i 87% ojców zanizła czas spędzany przez ich potomstwo przed telewizorem (Koolstra, Lucassen, 2004) o blisko 50% czasu;
- Ilość inicjacji seksualnych wśród dzieci (12-14 lat) nadmiernie korzystających z TV i korzystających minimalnie jest taki sam (9%). Zwiększa się jednak wśród telemaniaków, których rodzice zachęcają do kontaktów seksualnych (Ashby, 2006).

Te dane pozwalają nam zrozumieć, w jaki sposób korzystanie z telewizji wpływa na nasze dzieci. Samo oglądanie telewizji nie jest jeszcze problemem. Jeśli jednak pewne wzorce prezentowane na ekranie wzmocnione będą przez środowisko rodzinne, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że zostaną wdrożone w życie!

2.6. Telefon komórkowy

Ta stosunkowo nowa zdobycz techniki przynosi nam tyle samo kłopotów, co korzyści. Z jednej strony, pozwala na szybki kontakt z dzieckiem, dzięki czemu możemy kontrolować, co ono robi. Z drugiej, wykorzystywana jest przez dzieci i młodzież do wielu aktywności, które nieco wypaczają prostą zasadę komunikacji. Wyposażone w dostęp do internetu, gry czy aparaty fotograficzne telefony stały się zagrożeniem we wszystkim, o czym pisaliśmy do tej pory. Stąd coraz głośniejsze mówi się o **fonoholizmie**, czyli uzależnieniu od telefonu.

2.7. Zakupoholizm

W obrębie nadużywania różnych zachowań bardzo istotne miejsce zajmuje robienie zakupów, które może przyjąć formę zakupoholizmu. Młodzież dość precyzyjnie zauważa ten problem. Przecież na pytanie „to co robimy?” wiele młodych osób odpowiada: „to jedziemy do hipermarketu”. Zakupy stały się sposobem na nudę, przygnębienie, poczucie pustki, apatię i

inne problemy. Nie mówiąc już o zwykłym spędzaniu wolnego czasu. Młodzieży trudno jest oddzielić dwie podstawowe funkcje robienia zakupów: praktyczną i rozrywkową. Może gdyby mieli dokonać zakupów żywnościowych na świąteczny obiad, wystarczająco obrzydliło by im to bywanie w sklepach? To jednak oczywiście żart, bo nawet dorośli mający takie doświadczenia ulegają wpływom pięknych witryn sklepów odzieżowych czy innych. To bardzo ważne, abyśmy w rozmowie z naszymi dziećmi umieli zachować dystans do treści zawartych w reklamach i nie ulegali presji promocji i sezonowych obniżek. Są to jedynie złożone techniki sprzedaży, których celem, poprzez manipulacje cenami, wpływem na nasze procesy poznawcze czy też za pomocą reklam, jest zwiększenie popytu na określone towary.