

Małgorzata Szczególska-Basaj

mgr Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW

pedagog szkolny klas 7-8

Jak pomóc dzieciom bezpiecznie przejść przez naukę zdalną i korzystać z multimediów?

Co to są uzależnienia behawioralne?

Obecnie ze względu na pandemię COVID -19 uczniowie uczą się zdalnie i spędzają dużo czasu przed ekranem uczestnicząc w lekcjach zdalnych przez Internet. Udział w obowiązkowych lekcjach online w klasach siódmych i ósmym to 5-7 godzin zegarowych dziennie. Po lekcjach przy pomocy komputera i Internetu dzieci i młodzież odrabiają i przesyłają zadania domowe. Gdy doliczyć nieobowiązkowy czas jaki uczniowie spędzają na portalach społecznościowych, grach komputerowych, oglądaniu ulubionych seriali, to okazuje się, że w przypadku uczniów starszych czas spędzony łącznie przed ekranami laptopa, telewizora, smartfonu może wynieść nawet 10-15 godzin dziennie. Niedawno uczestniczyłam w szkoleniu nt.: uzależnień behawioralnych (**nałogowe wykonywanie pewnych przyjemnych czynności**) do których należy m. in. uzależnienie od gier komputerowych, Internetu, smartfonu. Prowadząca Katarzyna Kudyba – pedagog, psycholog, terapeuta uzależnień mówiła, że wg jej wiedzy zdobytej w bezpośrednim kontakcie z uczniami w trakcie prowadzonych przez nią warsztatów, dzieci nawet z czwartej klasy szkoły podstawowej potrafią grać 6 godzin dziennie w gry komputerowe. Oczywiście im starsze dzieci tym liczba tych godzin się zwiększa. Jest spora grupa uczniów, którzy grają łącząc się z innymi osobami przez Internet w tzw. „sieci”. Grają wtedy z osobami, których nie znają. W sieci każdy może podać się za kogo chce, nie koniecznie zgodnie z prawdą. Dodatkowo niesie to niebezpieczeństwo nawiązania niepożądanych kontaktów przez dzieci lub młodzież (szerzej będę jeszcze pisać o negatywnych skutkach grania w dalszej części tego artykułu). Otrzymujemy informacje od Was Rodziców, od nauczycieli, że w czasie nauczania zdalnego uczniowie są bardziej narażeni na uzależnienia: od gier, portali społecznościowych, nowoczesnych mediów; zdarza się, że grają w gry w trakcie trwania lekcji. Skutkiem tego są złe oceny, a bywa, że i duże rachunki telefoniczne, za zakupione przez telefon gadżety do gier.

W tym miejscu warto powiedzieć o konieczności założenia programu chroniących nasze dzieci przed natknięciem się na szkodliwe treści za pośrednictwem Internetu w telefonie lub komputerze. Do takich programów należy np.: aplikacja kontroli rodzicielskiej Benjamin. Zapewnia: 1. bezpieczną przeglądarkę, 2. blokadę treści pornograficznych, 3. możliwość blokowania wybranych aplikacji, 4. określenie przez rodzica czasu dostępu do Internetu, aplikacji i gier, 5. zabezpieczenie przed usunięciem, 6. ochronę hasłem. Zobacz: <https://benjamin.pl/app/>

W związku z tym co przedstawiłam, widzę potrzebę napisania o kilku przydatnych i sprawdzonych regułach postępowania, które mogą naukę zdalną uczynić jak najmniej szkodliwą, a korzystanie z Internetu bezpieczniejsze. Zanim przejdziemy do dalszych rozważań warto, abyście Państwo odpowiedzieli na następujące pytania:

*Ile moje dziecko (każde z osobna) spędza czasu przed telewizorem w ciągu dnia?

*Ile moje dziecko (każde z osobna) gra w gry komputerowe w ciągu dnia?

*Ile moje dziecko (każde z osobna) spędza czasu w Internecie korzystając z mediów społecznościowych w ciągu dnia?

*Ile moje dziecko (każde z osobna) łącznie spędza czasu przed świecącym ekranem: tabletu, smartfonu, komputera, telewizora w ciągu dnia?

Odpowiedzmy jaki jest czas bezpiecznego korzystania z Internetu, telewizora, smartfonu? Maksymalny czas, który dziecko może spędzać przed ekranem zależy od jego wieku. Limity zalecane przez specjalistów wynoszą:

- dzieci **do 2 roku życia nie powinny mieć kontaktu** z telewizją, grami, komputerem, tabletem ani smartfonem
- dzieci w wieku 3-5 lat: 20 minut dziennie
- 6-10 lat: 30-40 minut
- powyżej 10 lat: 60 minut
- nastolatki do 16 roku życia: 90 minut.

Gry komputerowe tak samo jak telefon komórkowy im później pojawią się w życiu dziecka tym lepiej. Najlepiej gdyby nie pojawiły się wcale do 9, a nawet 10 roku życia, a na pewno nie przed ukończeniem **7 roku życia**, generalnie **im później tym lepiej**. Dlaczego? Im wcześniej dziecko korzysta z multimedii w tym ze smartfonu, telewizji, gier komputerowych, tym większe zachodzi prawdopodobieństwo uzależnienia się od nich. W USA, Anglii i innych krajach Europy Zachodniej na terapię od multimedii trafiają już dzieci 3-4 letnie. Wspomniana pani Kudyba powiedziała, że w USA produkowane są już nocniki z wbudowanym smartfonem, produkuje się także specjalne nakładki na łóżeczka, które utrzymują ekran, tak, aby niemowlę leżąc widziało to, co na nim się wyświetla. Jest to działanie rynku, który od małego chce uzależnić dzieci od multimedii i chce mieć potencjalnych klientów. Ale rozwiązania takie nie są zdrowe dla dzieci, są one prawdziwym zagrożeniem dla dzieci już od najmłodszych lat. Pozbawiają małe dzieci relacji z rodzicami, rodzeństwem, nie uczą cierpliwości, uzależniają od czynności związanych z multimediami. Już teraz naukowcy, psychologowie, psychiatrzy obserwują, że dzieci wychowane w otoczeniu kilku multimedii np.: telewizora, komputera, smartfona jako młodzież są wrażliwi, nerwowi, niecierpliwi, nie potrafią czekać, coraz więcej w

ich gronie jest samobójców, osób które nigdy nie umówiły się na randkę. Dodatkowo dłuższe przebywanie przed ekranem jakiegokolwiek urządzenia grozi pogorszeniem wzroku, wadami postawy, słabymi mięśniami, mniejszą sprawnością psychofizyczną, zaburzeniami koncentracji i problemami ze snem, mózg pracuje inaczej, rozwija się inaczej, dzieci później mówią, nie nawiązują relacji społecznych, przejmują negatywne wzorce z telewizji, Internetu, gier komputerowych szczególnie dotyczy to zaobserwowanej agresji i zachowań społecznych. Dziecko zaczyna przejawiać zachowania jakie zobaczyło. Obrazuje to doświadczenie z psychologii kiedy to dwóm grupom dzieci przedszkolnych pokazano: jednej bajkę z treścią nie agresywną, drugiej bajkę z treścią w której pokazane były zachowania agresywne. Po obejrzeniu bajek dzieci z pierwszej grupy bawiły się zgodnie, w drugiej zaobserwowano, że dzieci kłóciły się, biły częściej niż normalnie. Udowodniono, że:

1. Oglądanie przemocy w telewizji powoduje wzrost agresywnego zachowania. Dzieje się tak za pośrednictwem mechanizmów uczenia się przez obserwację.

„Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, którzy jako dzieci oglądali najwięcej przemocy w telewizji, wykazywali także najwięcej agresji jako osoby dorosłe¹”.

2. Oglądanie przemocy w telewizji powoduje, że widzowie mogą przesadnie bać się, że staną się ofiarami przemocy w świecie realnym.

3. Oglądanie przemocy w telewizji może spowodować zmniejszenie wrażliwości tzn. widząc, że ktoś jest krzywdzony, nie reagujemy (za P. G. Zimbardo, R. J. Gerring, *Psychologia i życie*, Warszawa 2015).

Powyższe punkty odnoszą się również do tego, co dzieci widzą w Internecie. Na potwierdzenie, że tak właśnie jest przytoczę prawdziwą historię. Dowiedziałam się o niej na szkoleniu prowadzonym przez p. Kudybę, która na co dzień pracuje z młodymi ofiarami przemocy w Internecie. Kilku chłopców zobaczyło w Internecie filmik, w którym ktoś pokazywał jak „fajnie” jest upić się denaturatem. Filmik cieszył się sporą popularnością wśród młodzieży. Chcąc zrobić podobny filmik i zaistnieć w Internecie kilkunastoletni uczniowie znaleźli człowieka, który za drobną opłatą zgodził się wypić denaturat, po wypiciu którego stracił przytomność i leżał na chodniku. Chłopcy filmowali go na bieżąco i zamieszczali wszystko w Internecie. Kopali leżącego człowieka, nie udzielili mu pomocy, człowiek zmarł. Również nikt z oglądających bezpośredni przekaz z tego makabrycznego czynu, nie zainterweniował, nie wezwał pomocy. Chłopcy ponieśli konsekwencje prawne takiego zachowania.

W tym miejscu warto zwrócić uwagę rodziców, na potrzebę rozmów ze swoimi dziećmi o odpowiedzialności karnej dzieci i młodzieży w związku z ich działalnością w Internecie. To co zostało zamieszczone w Internecie nigdy z niego nie zniknie, nawet jeśli osoba zamieszczająca usunie zamieszczoną treść.

¹ P. G. Zimbardo, R. J. Gerring, *Psychologia i życie*, Warszawa 2015

Ten autentyczny przykład pokazuje jak duży wpływ na dzieci i młodzież ma to, co oni widzą w telewizji, Internecie. Podobnie jest z grami komputerowymi. Dzieci i młodzież poprzez obserwację gry, w której występuje przemoc, lub osobisty w niej udział, uczą się prezentowanych, aspołecznych zachowań. Popatrzmy więc na gry, w które grają nasze dzieci i zapytajmy się czy chcielibyśmy, żeby takie zachowania jakie występują w danej grze zaprezentowali oni w stosunku do nas samych? Większość gier dostępnych na rynku nie nadaje się dla dzieci. Nie ignorujmy oznaczeń wiekowych na opakowaniu gier. I tak często są one zaniżone. Rodzicu chcesz mieć zdrowe dziecko, chroń je jak najdłużej przed grami komputerowymi, a w niektóre z nich nie musi grać w ogóle, nie poniesie przez to żadnej straty, można powiedzieć, że nawet zyska, to czego potencjalnie nie straci.

Długotrwałe granie prowadzi do uzależnienia. Również nadmierne oglądanie telewizji, korzystanie ze smartfonu prowadzi do uzależnienia, o którym napiszę w drugiej części artykułu. Niebieskie światło emitowane z ekranów monitorów i smartfonów przeszkadza zasnąć. Dzieci i młodzież nie powinna korzystać z ekranów godzinę przed snem. Należy wypracować z młodszymi dziećmi szkoły podstawowej zasadę, aby co najmniej godzinę przed snem pozostawiały telefon w innym miejscu niż swój pokój, a ze starszymi, aby godzinę przed snem już nie korzystały ze smartfonu, nie dzwoniły, nie pisały, nie wysyłały wiadomości, nie grały. Dobrze byłoby gdyby starsze dzieci również swój telefon pozostawiały na zewnątrz pokoju, wyciszony (aby uniknąć późnych wiadomości, powiadomień itp.) a do wstawania używały budzika. Badania wskazują, że młodzież nastawia sobie budzenie w telefonie i zaraz po wstaniu sprawdza wiadomości. Mózg młodego człowieka od rana jest bombardowany wiadomościami, informacjami, bodźcami, których jest za dużo i nie może ich wszystkich przetworzyć. Później młody człowiek/dziecko siada do lekcji online. Nawet nie wyjdzie na dwór zaczerpnąć świeżego powietrza, nie mówiąc o odpowiedniku spaceru do szkoły. Kilka godzin z rzędu siedzi (on, ona) przed ekranem monitora i pracuje przy użyciu Internetu. Następnie coś zje i znowu odrabia lekcje, wysyła prace, szuka materiałów w Internecie. Kiedy skończy, jest zmęczony/na, jest już ciemno i nie chce mu/jej się wyjść na dwór. Potem film z serwisu Netflix dla relaksu, przejrzanie wiadomości na portalach społecznościowych, komunikatorach, potem gra w grę komputerową, wymiana wiadomości w sieci z graczami i już 23.00. Nie był/a na świeżym powietrzu, głowa go/ją boli, oczy bolą, zmęczony/zmęczona, ale nie może się wyciszyć tak od razu i zasnąć, mózg jeszcze przetwarza wszystkie informacje z dnia. Jutro znów klasówka i jeszcze ktoś spóźniony pisze na Messenger, telefon dzwięczy. I tak dzień za dniem. Daje to efekt przeciążenia, nerwowości, drażliwości, agresji.

W pokoju w którym śpi dziecko/ starszy uczeń najlepiej byłoby gdyby nie było telewizora, komputera. Mózg człowieka nie jest w stanie przetworzyć tych wszystkich zmian, aktualizacji w obrębie ekranu, które zachodzą w sekundach.

Jak piszą specjaliści mózg rejestruje je, ale nie jest w stanie ich przetworzyć. Zdrową alternatywą dla nadmiaru bodźców, który ma miejsce w kontakcie dziecka/nastolatków z nowoczesnymi technologiami, jest **pobyty na świeżym powietrzu, ruch, zabawa i przestrzeganie limitów dla danej kategorii wiekowej** na korzystanie z ekranów. Oko odpoczywa patrząc na zieleń, mózg uspakaja się, emocje wyciszają się, uszy chłoną naturalne dźwięki jak szum wiatru, szelest liści, śpiew ptaków; jest to także profilaktyka głuchoty. **Kontakt z przyrodą jest konieczny dla zdrowego rozwoju dziecka i młodego człowieka**, jest konieczny do zachowania równowagi psychicznej, do wglądu w siebie i refleksji.

W USA stosuje się terapię dla dzieci i młodzieży, która polega na całkowitym odstawieniu na jakiś czas wszelkich ekranów i nowoczesnych technologii i przebywaniu jak najwięcej na świeżym powietrzu². Nawet dorośli świadomie i dobrowolnie wybierają urlop z cyfrowym detoksem. Jest to alternatywa dla stosowania farmakoterapii w celu wyciszenia dziecka. Zanim psychiatra zapisze leki na wyciszenia, wypisuje receptę na 6-tygodniowy detoks od komputerów, laptopów, smartfonów, telewizji nawet tablic multimedialnych. Recepta obowiązuje także w szkole. Okazuje się że po 6-ciu tygodniach dziecko wraca do normalnego funkcjonowania, wycisza się, jego układ odpornościowy umacnia się, dochodzi do psychicznej równowagi, a agresja i złość mijają. Bez leków. Dlaczego tak się dzieje? Nowoczesne technologie oddziałują w ogromnym stopniu na mózg człowieka w taki sposób, że mózg nie nadąza i pojawia się jego przeciążenie oraz wiele negatywnych zmian, które zachodzą w zbyt szybkim tempie, do którego nasze możliwości biologiczne nie są przystosowane. Nie używanie nowoczesnych technologii przez okres 6 tygodni pozwala wrócić organizmowi ludzkiemu do równowagi, do zdrowia i zadowolenia.

Pisząc ten tekst znalazłam informację, że również w Polsce taki detoks jest stosowany. „**Detoks cyfrowy** polega na wyeliminowaniu ekranów (smartfona, komputera, laptopa, tabletu) z życia dziecka lub nastolatka na 3 tygodnie. Pozwala to układowi nerwowemu i hormonalnemu na "reset" – powrót do stanu zdrowej równowagi po okresie przebodźcowania technologią. Celem dektoksu cyfrowego jest stworzenie warunków umożliwiających układowi nerwowemu powrót do optymalnego funkcjonowania, przywrócenie naturalnego poziomu wydzielania neuroprzekaźników i hormonów. Jest to niezmiernie ważne zwłaszcza w przypadku dzieci i nastolatków, u których układ nerwowy jest jeszcze niedojrzały i w związku z tym bardziej podatny na uzależnienia oraz inne zaburzenia funkcjonowania, które mogą się wyrażać np. chroniczną drażliwością, trudnościami ze skupieniem i nauką, apatią, ogólnym marazmem, stanem bycia jednocześnie pobudzonym i zmęczonym. (...) Detoks cyfrowy to klucz do wolności w używaniu technologii”. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie:

² Więcej przeczytasz na stronie: <https://hyperreal.info/news/cyfrowy-detoks>

W profilaktyce uzależnień ważną sprawą są więzi rodzinne. Nowoczesne technologie zastępują więzi rodzinne poprzez zabieranie nam czasu. A to właśnie zdrowe relacje w rodzinie są tak bardzo potrzebne dzieciom i młodym ludziom, aby byli oni zdrowi i potrafili zdrowo kochać, układać sobie zdrowe relacje z innymi. Rodzina jest *oparciem* dla dzieci, kształtuje je na całe życie i albo my rodzice nauczymy nasze dzieci nawiązywania zdrowych, bezpiecznych relacji, albo nie. Przyszłość dzieci w dużej mierze zależy od rodziców. Ile my damy z siebie, tyle oni zyskają. Mieć czas dla swoich dzieci - dzisiaj jest to najważniejsze wyzwanie dla rodziców. Tatusiom polecam lekturę książki, która pokazuje wartość ojcostwa: „*Warto być ojcem. Najważniejsza kariera mężczyzny*” Jacka Pulikowskiego³. **Rodzice którzy znajdują czas dla swoich dzieci robią najlepszą z możliwych inwestycję w życiu.** „Pod koniec życia nikt nie myśli: „Żałuję, że spędzałem za mało czasu w pracy⁴”, ale najczęściej żałujemy utraconych relacji z najbliższymi, błędów, które popełniliśmy w wychowaniu naszych dzieci, szczególnie kiedy widzimy, że borykają się oni w swoim dorosłym życiu z uzależnieniami, samotnością, nie potrafią pełnić roli rodzica swoich własnych dzieci, że nie odwiedzają nas, nie chcą mieć z nami relacji. Zastanawiamy się gdzie popełniliśmy błąd. *Często tym właśnie błędem był brak czasu dla własnego dziecka, gdy było małe i jeszcze trochę potem.* Mamy przecież elektroniczną niańkę⁵ - telewizor. Starsze dziecko przecież jest w domu, siedzi w swoim pokoju, gra w grę, jest bezpieczne, a ja rodzic mam chwilę dla siebie, mogę odpocząć po stresującym dniu, pogadać ze znajomymi, obejrzeć film. Tylko, że nie mam wpływu na to, co moje dziecko dostaje po tej drugiej stronie: z kim rozmawia, jakie słowa słyszy, co mu proponują, jak kształtują się jego wartości pod wpływem tego co zobaczy i usłyszy. „Czy ja powiedziałabym / powiedziałbym mu to samo, czy jednak nie chciałabym / nie chciałbym, aby usłyszało takie słowa?” „Przecież ono wie to, co ja wiem, że reklamy kłamią i nie trzeba ufać obcym” – zakładam. Wielu rodziców myśli, że to co jest dla nich oczywiste, jest też oczywiste dla ich dzieci. Ale nasze dzieci nie mają naszego doświadczenia i jeśli nie podzielimy się z nimi tym, co wiemy, jeśli z nimi nie rozmawiamy dzieląc się swoimi przemyśleniami i wiedzą, nie dowiedzą się tego od nas i być może od nikogo.

³ Jacek Pulikowski - pisarz i wykładowca Politechniki Poznańskiej, autor licznych publikacji o tematyce rodzinnej, długoletni pracownik poradni dla małżonków, mąż i ojciec trójki dzieci.

⁴Słowa z wywiadu z Gregory W. Slayton, amerykańskim biznesmenem, dyplomatą, ojcem 4-ki dzieci, autorem książki m.in.: „Projekt supertata”, w: Katarzyna Matusz, „*Najważniejszy obowiązek ojca*”, Tak rodzinie nr 5/155.

⁵ Rodziców, którzy więcej chcą się dowiedzieć o tym, jaki wpływ mają media na wychowanie dziecka odsyłam do książki Małgorzaty Więczkowskiej (pedagog, zajmuje się wychowaniem do mass mediów oraz zagrożeniami duchowymi) pt.: „*Co wciąga twoje dziecko?*”, Wydawnictwo M oraz artykułów tej autorki pt.: „*Elektroniczna niańka*” oraz „*Sprzedawanie iluzji. Jak bronić dzieci i młodzieży przed reklamą?*” Szlachetne zdrowie 12/2020.

Dziecko nawiązało relacje przez Internet. Ma przyjaciółkę/przyjaciela, pisze z nim/z nią. Ale czy ten ktoś po drugiej stronie monitora jest osobą za którą się podaje? Przez Internet trudno zweryfikować tożsamość człowieka. Osoba X może napisać, że ma lat mniej lub więcej, może udawać kogoś innego, może podawać nieprawdziwe informacje o sobie, przedstawiać się w lepszym świetle, niż jest. W 2019 r. uczestniczyłam w konferencji naukowej w czasie której prelekcję miała amerykańska specjalistka od handlu dziećmi i wykorzystywania seksualnego nieletnich Alisa Jordheim⁶. Opowiadała o przestępcy, który nawiązywał relację przez Internet z nastolatkami. Podawał się za ich rówieśnika, zdobywał ich zaufanie, umawiali się, że „chodzą ze sobą” wszystko to pisząc przez Internet, nie spotykając się ze sobą. Potem prosił o przysłanie zdjęć dziewczyny, potem prosił o przysłanie zdjęć intymnych części ciała, a potem mając te zdjęcia szantażował nastolatki, że jeśli nie przyjadą w dane miejsce o wyznaczonej porze, aby mógł je wykorzystać seksualnie, (o czym jasno je informował), to o wszystkim dowie się ich rodzina i znajomi. Dziewczyny szantażowane, przestraszone, zawstydzone możliwością ujawnienia tych zdjęć, bały się zwrócić o pomoc do kogokolwiek. W ten sposób wykorzystał kilkaset dziewczyn. Wpadł kiedy ostatnia dziewczyna pod naciskiem siostry wyznała, co on od niej chce. Siostra powiadomiła matkę, matka policję i tak namierzono sprawcę. *A więc pomoc rodziny pozwoliła uniknąć tej dziewczynie wykorzystania i związanego z tym cierpienia.*

Nie wiemy czy osoba po drugiej stronie ekranu ma dobre zamiary względem mojego dziecka, czy mówi prawdę. Nie wiemy czy chce zdobyć zaufanie mojego dziecka po to, żeby zranić moje dziecko.

Czasem również rówieśnicy mogą okazać się sprawcami cierpienia syna czy córki. Na szkoleniu dotyczącym cyberprzemocy, cytowana już Katarzyna Kudyba opowiadała o 10 letniej dziewczynce, która grając w sieci poznała o rok starszego chłopca. Pisali ze sobą przez Internet może rok, może więcej. Chłopiec zdobył zaufanie dziewczynki, która pisała o sobie szczerze. Nigdy nie chciał się spotkać w realu. Po roku okazało się, że podszył się pod nią na Facebooku i przejął jej znajomych, następnie zaczął ujawniać szczegóły z jej życia, których nie ujawniłaby, a nawet groził jej i prześladował ją. Rodzice dziewczynki zgłosili sprawę do policji. Okazało się, że pod postacią chłopca ukrywała się o rok starsza dziewczynka, której nie podobało się własne życie więc postanowiła ukraść tożsamość innej dziewczynce.

Gdy moje dziecko siedzi w pokoju samo z ekranem podłączonym do Internetu czy jest bezpieczne? Gdzie ja jestem? W pokoju obok. Tak blisko, ale czy nie za daleko? Trzeba rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach, które są realne w dzisiejszym świecie i *trzeba mieć czas dla swojego dziecka*, tak aby, gdy będzie

⁶ Założycielka fundacji Justice Society, której celem jest przeciwdziałanie handlu ludźmi (zwłaszcza dziećmi na tle seksualnym). Prowadzi na ten temat wykłady, daje konsultacje prawne (współpracuje m.in. z Prokuratorem Generalnym Texasu) oraz współtworzy międzynarodowe programy do walki z tym procederem.

działo się coś złego w jego życiu przyszedł/ przyszła i powiedziała/ł mi, że grozi jej/jemu niebezpieczeństwo.

Profilaktyka uzależnień.

Co jest dobre dla mojego dziecka?:

*gdy całą rodziną gramy w gry planszowe (np.: Monopoly, Było sobie życie, Brain Box, Biznes po polsku, szachy, Kocham Cię Polsko, Scotland Yard i wiele innych)

*gdy całą rodziną idziemy na spacer w plener, na wycieczkę, gdy jedziemy w góry, na rajd rowerowy, na wieś itp.

*gdy rodzinie oglądamy wartościowy film, lub kino familijne

*gdy spędzam czas z każdym dzieckiem indywidualnie – chodzi o czas poświęcony tylko temu dziecku

*gdy rozmawiam z dzieckiem, okazuję mu troskę, zainteresowanie i że jest dla mnie ważne.

Każde dziecko ma swój główny język miłości. Jeśli „mówimy” do niego w tym języku, poznaje ono, że rodzice go kochają. Dzieci, które czują się kochane,⁷ rzadziej są uzależnione w porównaniu do tych, którym brakuje miłości rodziców. **Miłość rodziców jest warunkiem koniecznym do prawidłowego rozwoju dzieci od początku.** Niekochane dziecko (jeszcze raz podkreślam chodzi o subiektywne poczucie dziecka) jest łatwiejszym celem dla wszystkich, którzy chcą je wykorzystać. Głównym językiem miłości dla niektórych dzieci są **słowa** np.: kocham Cię, jesteś dla mnie ważny/a, dobrze to zrobiłaś, jestem dumna z Ciebie itd. Są to słowa w których rodzice wyrażają swoją miłość dla dziecka, uznanie dla niego, afirmację, upewniają je, że jest dla nich ważne.

Innym językiem miłości jest **czas poświęcony dziecku**. Wiele dzieci jest spragnionych spędzenia czasu ze swoimi rodzicami lub choćby z jednym z nich. Słyszałam o historii, gdy chłopiec był tak spragniony kontaktu ze swoim ojcem, że zapytał go, ile kosztuje godzina jego pracy. Kiedy tata mu odpowiedział, wyjął pieniądze ze swojej skarbonki, odliczył wymienioną kwotę i powiedział, że chciałby kupić godzinę czasu taty dla siebie. Ten przykład pokazuje jak bardzo *dzieci są głodne kontaktu z rodzicami*. Nam rodzicom często wydaje się, że dla dzieci jest ważne, aby miały rzeczy, na które mamy zapracować. Ale dla dzieci większą wartość ma czas spędzony z rodzicami. Szczególnie *na wczesnych etapach rozwojowych dziecka jest to bardzo ważne*. Rodzica nikt nie może zastąpić. Im lepszą będzie miał relację z małym dzieckiem, tym lepszą będzie

⁷ Mowa tu o subiektywnym poczuciu miłości tzn., nie chodzi o to, czy rodzice rzeczywiście kochają swoje dziecko, tylko o to czy ono to czuje, jest o tym przekonane.

miał relację z dorastającym dzieckiem, a potem z dorosłym dzieckiem. Dziecko musi czuć, że gdy będzie miało problem to może zwrócić się do rodzica. W końcu rodzic jest po to, aby chronić dziecko i pomóc mu, kiedy będzie w potrzebie.

Ważne jest, jeśli syn lub córka oglądając film, program, korzystając z Internetu, natknęłaby/ąłby się na coś, czego nie rozumie, co ją/jego przeraziło, aby rodzic porozmawiał z nią/z nim o tym i wyjaśnił jej/jemu swoimi słowami co zaszło. Takie wyjaśnienie rodzica daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, nie szuka ono później odpowiedzi u rówieśników, którzy nieraz mogą wprowadzić w błąd lub wyprowadzić na manowce.

Kolejną formą wyrażania miłości przez rodziców do dzieci jest **dotyk**. Są dzieci, których głównym językiem miłości jest dotyk tzn. kiedy je przytulamy, gładzimy, poklepujemy czują się kochane. Wiadomo, że *im mniejsze dziecko tym tego dotyku potrzebuje więcej*. Noworodki i niemowlęta nie dotykane przestają się rozwijać, nawet niekiedy umierają, mają słabą odporność, chorują, pojawia się u nich choroba sieroca. Starsze dzieci, chłopcy i dziewczęta też lubią dotyk. Może on przybierać różne formy. Dorastający chłopak chętnie przyjmie od taty poklepanie po plecach, oparcie dłoni ojca na swoim ramieniu, zwichrzenie włosów przez mamę, przytulenie się siostry/brata. **Dotyk jaki można otrzymać w rodzinie bez kontekstu seksualnego jest bardzo potrzebny młodym ludziom**: chłopcom i dziewczętom, uczy poszanowania godności własnego ciała, umacnia, wspiera, uczy, że nie wszystkie relacje muszą mieć kontekst seksualny, uczy bezinteresownej miłości, nie postrzegania drugiego przedmiotowo.

I ostatnią formą jest **podarowanie dziecku czegoś** np.: z okazji imienin, urodzin, świąt itp. Tę formę najczęściej używamy. Wielu rodziców daje dzieciom tylko swoje pieniądze i rzeczy, za które można je kupić niejako ratując się przed poczuciem winy, że brakuje tego czasu, tych rozmów, tego dotyku który bez bliskiej relacji wydaje się sztuczny. Prezenty są super jeśli nie zastępują czasu spędzonego z dzieckiem i podkreślają pamięć o nim. Bukiet kwiatów w dniu urodzin córki położony na jej biurko zanim się obudzi jest pięknym wyrazem pamięci o niej i potwierdzeniem jej ważności i że jest kochana. Wyjście z dzieckiem od czasu do czasu gdzieś, aby zjeść coś dobrego i pogadać w miłej atmosferze umacnia więź. Nie może to być jedna z tych sieci, w której jedzenie dostaje się szybko i wychodzi się z lokalu też szybko. O potrzebnej atmosferze do rozmowy nie ma tam mowy. Przyjemnie jest też usiąść naprzeciwko swojej córki, syna i po prostu zadziwić się jak szybko rośnie, jakie jest piękne, spojrzeć mu w oczy, aby zobaczyło uznanie w naszych oczach. To niezwykle buduje dzieci i naszą z nimi relacje. W przypadku rodzin wielodzietnych bardzo dobrze jest spędzać czas razem całą rodziną, ale od czasu do czasu dobrze jest poświęcać czas tylko jednemu ze swoich dzieci, *spędzić czas tylko z nim*. Należy tak postępować z każdym dzieckiem. Ważne, aby być sprawiedliwym wobec dzieci i nie faworyzować żadnego, bo my rodzice kiedyś odejdziemy, a one zostaną i dobrze

jest, aby nie było między nimi zazdrości z powodu naszego nierównego traktowania ich, ale aby się wspierały.

W profilaktyce wszelkich uzależnień ważna jest też **duchowość** i kontekst kulturowy w jakim nasze dzieci rozwijają się. W dziedzinie duchowości nie ma pustki. „Nowe ruchy i mody kulturowe wciąż poszukują różnych sposobów dotarcia do szerokich grup dzieci i młodzieży. Wykorzystują one pustkę duchową, jaka powstała we współczesnej rodzinie oraz w kulturze, a która związana jest z częściową eliminacją z ich obszaru wartości religijnych⁸”. Człowiek jest istotą duchową i jego natura nie przyjmie pustki. „Nie samym chlebem żyje człowiek” – tzn. nie tylko zaspokojenie potrzeb jest ważne, ale też świat wartości. Człowiek musi karmić się wartościami inaczej jest głody, bo nie tylko ciało trzeba nakarmić, trzeba też nakarmić to, co w człowieku jest wyższe, trzeba nakarmić ducha. Młodzi ludzie potrzebują mieć oparcie w duchowości, w jakiś ideałach do których mogą dążyć. Młody człowiek lubi mierzyć wysoko, jest pełen pasji i wbrew temu co nieraz mówi się o młodych, oni pragną mieć ideały, pragną żyć pięknie, mieć rodzinę, przekraczać siebie, pragną aby od nich wymagano. Jeśli my rodzice nie pokażemy naszym dzieciom jak zapełnić tę pustkę duchową, pokażą to inni, nie koniecznie w akceptowany przez nas sposób i bezpieczny dla dzieci i młodzieży.

Wartość profilaktyczna Planu dnia w okresie zdalnego nauczania

Od małego trzeba uczyć dzieci organizacji czasu i zasady, że najpierw robią obowiązki, a potem przyjemności. Jeśli lekcje będą odrobione, obowiązki zrobione (bardzo dobrze jest, aby dzieci i młodzież miała swoje obowiązki domowe odpowiednio dopasowane do wieku), wtedy dziecko może obejrzeć film, bajkę, a młodzież pograć w grę zgodnie z wytycznymi czasowymi co do wieku, o których pisałam wcześniej.

Plan dnia jest niezwykle ważny w czasie nauki zdalnej, gdy dzieci i młodzież nie chodzą do szkoły, kiedy dotychczasowy porządek dnia, jaki dzieci znały, uległ zmianie. Szczególnie istotny jest w przypadku dzieci młodszych, zaczynających naukę z klas 1-3, ale starszym uczniom też niezwykle może pomóc w wyrobieniu w sobie systematyczności, stałości, dobrych nawyków związanych z uczeniem się, racjonalnym organizowaniem czasu. Plan dnia wyrabia umiejętność efektywnego wykorzystania czasu i nie trwonienia go, na rzeczy niepotrzebne. Ułożenie dobrego planu dnia może pomóc naszym dzieciom w dobrym funkcjonowaniu w nauczaniu zdalnym w czasie pandemii i chroni przed uzależnieniem od gier komputerowych, telewizji, smartfonu, śledzeniem mediów społecznościowych.

W przypadku dzieci młodszych (klasy 1-3, a nawet 4-5) dobrze jest opracować wspólnie z dziećmi **Plan Dnia** tj. rozkład ramowy wykonywanych czynności w czasie. Taki plan dnia może być tygodniowy, miesięczny lub do odwołania nauki zdalnej. Można też zrobić plan dnia całej rodziny. Ważne jest

⁸ Zob. artykuł Małgorzaty Więczkowskiej pt.: „Niebezpieczny festiwal kolorów” w Szlachetne zdrowie, 5/2020

wtedy, aby plan dnia ułożyć ze wszystkimi. Niech każdy zawrze w tym planie co jest dla niego ważne tak, aby dzieci także wiedziały co jest ważne dla rodziców i jaki oni rezerwują czas na swoją pracę i obowiązki oraz wspólną rekreację. W takim planie dnia warto wprowadzić pewną regularność: stałe godziny wstawania tzw. pobudka, śniadanie, potem czas na naukę bieżącą i odrabianie lekcji, czas na zabawę i odpoczynek, czas na wykonanie domowych obowiązków jak np. rozładowanie zmywarki, wyjście na spacer i wreszcie godzinę udania się na spoczynek przez dzieci. Regularność i uporządkowanie dnia daje małym dzieciom poczucie bezpieczeństwa i pomaga im wdrożyć się w wykonywanie codziennych obowiązków, a jednocześnie daje przestrzeń na różne aktywności, starszym zaś pozwala utrzymać się w rytmie i systematycznie uczyć się oraz zachować równowagę w korzystaniu z multimediiów i dbaniu o rekreację i relacje z najbliższymi. Nie chodzi o to, aby co do minuty wykonywać wszystkie opisane czynności w planie, ale aby nadać pewne ramy czasowe (granice) wszystkim czynnością i w miarę możliwości się ich trzymać. Ta regularność jest bardzo ważna szczególnie w przypadku młodszych dzieci, u których kształtujemy nawyki, wdrażamy do obowiązków.

Taki plan dnia ułatwia codzienne życie i można w nim zaplanować korzystanie z różnych sprzętów domowych jak: komputer, telewizor, telefon uwzględniając bezpieczne limity wiekowe. Im starsze dzieci, tym bardziej niech planują dzień samodzielnie wg reguł, które podam poniżej. Jeśli młody człowiek nigdy nie korzystał z planu dnia na wcześniejszych etapach swojego życia, koniecznie trzeba z nim najpierw omówić potrzebę stworzenia takiego planu, przekonać go, żeby zechciał spróbować. Gdy plan jest już ułożony, na początku delikatnie sprawdzamy jak idzie nastolatkowi z jego realizacją i pomagamy trzymać się wytycznych, wracać do nich, a gdy nastolatek będzie sobie radził dobrze, wtedy stopniowo zostawiamy mu samodzielność. Pamiętajmy jednak, że czasami nawet jak wszystko szło dobrze, może być regres i wtedy wracamy do początku, pomagając wdrożyć synowi/córce zalecenia planu i chwając za to, co się udało. Jeśli dziecko nauczy się w szkole podstawowej takiej wewnątrzsterowności, to będzie to procentowało, gdy nasz uczeń wyjedzie np.: na naukę do innego miasta. Będzie umiał utrzymać wyznaczony kurs mimo różnych zagrożeń. Jest to ważne w profilaktyce uzależnień, jeśli uczeń trzyma się wyznaczonych granic czasowych. Chroni go to przed uzależnieniem od gier, telewizji, komunikatorów społecznych itd.

Przykładowy plan dnia może wyglądać tak: 7.00 pobudka, 7.20 śniadanie, 7.40, wyjście na dwór/balkon, 8.00 rozpoczęcie lekcji zdalnych, 14.30 obiad, 15.00- 16.30 rekreacja (najlepiej na świeżym powietrzu lub poprzez zabawę, gry planszowe, ale bez komputera, telewizora, telefonu), 16.30 odrabianie lekcji, 18.30 kolacja, 19.00 dobranocka, 19.45 mycie i pójście do łóżka, czytanie przed snem, wspólna rozmowa z mamą/tatą. Taki plan dnia dzieci mogą przepisać na kartce A3, ozdobić rysunkami i zawiesić w widocznym miejscu. W przypadku

młodzieży końcówka dnia będzie rzecz jasna inna, ale 22.00 to dobry czas, aby iść spać.

A oto reguły⁹ dla młodzieży, które mogą im pomóc w ustaleniu ich własnego planu dnia:

- * Wstawaj o tej samej porze. Zachowaj poranną rutynę - pamiętaj o higienie i śniadaniu. Nie chodź cały dzień w piżamie.
- * Przed rozpoczęciem nauki wyjdź do ogródka, z psem, na balkon albo otwórz okno i poodychaj świeżym powietrzem - to rozbudzi twoje ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni twoją odporność.
- * O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
- * W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz, aulę. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł.
- * Przed pójściem spać podsumuj to, co udało ci się wykonać danego dnia. Docenij siebie i wyciągnij wnioski na następny dzień - czego chcesz robić więcej, czego mniej.
- * Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.

Przejdźmy teraz do uzależnień behawioralnych. Co to są uzależnienia behawioralne?

„Uzależnienia behawioralne to nowa grupa uzależnień psychicznych, które wiążą się z nałogowym wykonywaniem pewnych przyjemnych czynności. Ich realizacja prowadzi do krótkotrwałego uczucia euforii i ulgi, po czym pojawia się jeszcze silniejsza potrzeba ich powtórzenia. Prowadzi to do błędnego koła uzależnienia.

Uzależnieniem behawioralnym, nazywamy grupę objawów związanych z wielokrotnym, długotrwałym i utrwalonym powtarzaniem konkretnej czynności. Działanie takie ma na celu zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia poprzez osiągnięcie uczucia przyjemności, zaspokojenia, radości czy nawet euforii przez osobę wykonującą daną czynność. Zazwyczaj są to zachowania akceptowane społecznie. Wspólną cechą wszystkich uzależnień jest zaburzona kontrola impulsów, którym osoba z takimi problemami nie jest w stanie się oprzeć, a poddanie się im przynosi poczucie ulgi. **Uzależnienie od wykonywania danej czynności pojawia się w momencie, gdy**

⁹ Reguły pochodzą z artykułu pt.: "Bezpieczny talent" dr hab. Grzegorza Grochowskiego z czasopisma: Tak rodzinie nr 5/2020

towarzyszy jej wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania. Cechą charakterystyczną uzależnienia (każdego rodzaju) jest narastanie trudności w kontrolowaniu zachowań z nim związanych oraz zwiększenie tolerancji (czyli wewnętrznej potrzeby coraz większej częstotliwości podejmowania czynności uzależniającej). W momencie, gdy czynność zostanie przerwana lub możliwość jej wykonywania zostanie ograniczona, pojawiają się niepożądane objawy abstynencyjne, inaczej odstawienne. Do takich objawów należą zaburzenia fizjologiczne ze strony organizmu, np. nadmierna potliwość, drżenie rąk, bóle głowy czy bezsenność. Dołączyć się mogą także problemy natury psychologicznej, takie jak zachowania agresywne, rozdrażnienie, nasilony lęk, wstyd czy poczucie winy. *Co ważne, osoba, której dotyczy uzależnienie, powtarza dane zachowanie pomimo świadomości, że jest ono niezdrowe, a nawet niebezpieczne dla jej funkcjonowania* w sferze zawodowej, rodzinnej czy psychiczno-społecznej. Przez wiele lat trwania w uzależnieniu odrzuca negatywne opinie otoczenia na temat negatywnych konsekwencji nałogu. Osoby uzależnione często nieświadomie kreują wiele różnych złudzeń na temat swojego życia oraz zachowania, powoduje to niestety zmniejszenie chęci do zmiany swoich szkodliwych nawyków. **Sz szczególnie często uzależnienia behawioralne dotyczą dzieci oraz młodzieży.** Jednym z częstszych takich zaburzeń jest nałogowe korzystanie z zaawansowanych technicznie urządzeń do wymiany danych, takich jak komputery i smartfony¹⁰”.

Przykładami najczęstszych uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży są:

- o uzależnienie od telewizora,
- o uzależnienie od gier komputerowych,
- o uzależnienie od użytkowania sieci internetowej czyli sieciorholizm,
- o uzależnienie od telefonu komórkowego czyli fonoholizm,
- o uzależnienie od zdrowego jedzenia i przesadnego dbania o figurę,
- o uzależnienie od ćwiczeń fizycznych.

Jak widać 4-y pierwsze podpunkty obejmują uzależnienie od nowoczesnych technologii. „Wiele z uzależnień behawioralnych jest społecznie akceptowanych lub uznawanych za normę¹¹”. Niektóre z wymienionych rodzajów uzależnień w pewnych „grupach społecznych są obowiązującymi normami¹²” np.: osób testujących gry komputerowe i grających w te gry np.: w Counter-Strike, w środowiskach nadmiernie zwracających uwagę na zdrowe odżywianie i figurę itd.

¹⁰ M. Rowicka, Uzależnienia Behawioralne. Profilaktyka i Terapia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015 w:

<https://www.hellozdrowie.pl/co-to-sa-uzaleznienia-behawioralne-przyklady-oraz-metody-leczenia/>

¹¹ <https://www.medonet.pl/zdrowie,uzaleznienia-behawioralne-u-doroslych-i-dzieci--rodzaje--diagnoza,artykul,1731348.html#charakterystyka-uzalezniien-behawioralnych>

¹² tamże

Nadmierne korzystanie z telewizora czy telefonu nie wzbudza czujności rodziców w wielu domach czy zdziwienia u rówieśników.

Przyczyny uzależnień behawioralnych dzieci leżą w rodzinie. „W przypadku dzieci (...) potencjalną przyczyną wystąpienia uzależnień behawioralnych jest osłabiona, niewystarczająca więź z rodzicami lub pozostałymi członkami rodziny. Również inne zaburzenia występujące w trakcie procesu wychowawczego mogą przekładać się na uzależnienie od wykonywania określonej czynności. Ocenia się, że dzieci, które wychowywały się w atmosferze przemocy fizycznej lub były pozbawione więzi z rodzicami, mają większą tendencję do uzależnień behawioralnych. Ponadto znaczna część uzależnień behawioralnych wynika z rozwoju cywilizacyjnego i warunków funkcjonowania społeczeństwa. Oddziaływanie to dotyczy także naszych dzieci, które wychowują się w świecie łatwo dostępnych i przyciągających uwagę mediów. Najczęściej, nie są one świadome popadania w uzależnienia behawioralne. Dlatego rodzice podejrzewający uzależnienie behawioralne powinny zasięgnąć porady psychologa¹³” lub innego specjalisty. **„Walka z uzależnieniem behawioralnym zależy w głównej mierze od woli i motywacji osoby uzależnionej.** Leczenie jest terapią długotrwałą, trudną(...). Celem psychoterapii jest analiza zachowań lub sytuacji, które sprzyjają podejmowaniu danego zachowania, następnie zmiana szkodliwych nawyków oraz nauka nowych, skutecznych metod radzenia sobie z problemami i emocjami. Najczęściej łączy się terapię indywidualną, grupową oraz rodzinną. (...) Często stosowaną metodą jest także farmakoterapia – jej celem jest stabilizacja nastroju lub redukcja depresji, która może towarzyszyć uzależnieniom¹⁴”.

Podsumowanie

Uzależnień behawioralnych jest coraz więcej i są one prawdziwym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży już od najmłodszych lat jak to zostało wykazane w tym tekście. Dzieci które od urodzenia wychowują się w otoczeniu co najmniej: telewizora, smartfona i komputera, nie chronione przez rodziców limitowanym korzystaniem z tych sprzętów wg podanych wcześniej przedziałów wiekowych, nie uczone zdrowego korzystania z nowoczesnych technologii pod baczny okiem rodziców, są praktycznie skazane na uzależnienie od nich już od wczesnego dzieciństwa. Niesie to za sobą poważne konsekwencje. Badania pokazują, różnice między **Pokoleniem Z**¹⁵ czyli młodymi ludźmi urodzonymi

¹³ <https://www.medonet.pl/zdrowie,uzaleznienia-behawioralne-u-doroslych-i-dzieci--rodzaje--diagnoza,artykul,1731348.html#charakterystyka-uzaleznien-behawioralnych>

¹⁴ M. Rowicka, Uzależnienia Behawioralne. Profilaktyka i Terapia, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015 w:

<https://www.hellozdrowie.pl/co-to-sa-uzaleznienia-behawioralne-przyklady-oraz-metody-leczenia/>

¹⁵ Pokolenie Z - pokolenie ludzi urodzonych w drugiej połowie lat 90. i wkraczające na rynek pracy po roku 2000. Dla pokolenia Z, w odróżnieniu od poprzedniej generacji określanej mianem generacji Y, która stopniowo wkraczała do cyfrowego świata, cyfrowy świat istnieje od zawsze. Jest to pokolenie dorastające w świecie

w drugiej połowie lat 90-tych i wychowującymi się z co najmniej trzema urządzeniami elektronicznymi w porównaniu do Pokolenia Y czyli ludźmi urodzonymi w latach 80-tych i 90-tych XX wieku, „które stopniowo wkraczało do cyfrowego świata.” Młodzi z pokolenia Z w porównaniu do Pokolenia Y są bardziej wrażliwi, nerwowi, niecierpliwi, nie potrafią czekać na odroczenie gratyfikacji, zaspokojenie swoich potrzeb, wszystko muszą mieć natychmiast „fast”; coraz więcej samobójstw notuje się w tej kategorii wiekowej, depresji, poczucia samotności i uzależnień behawioralnych.

Zasady, które pozwolą chronić dzieci od najmłodszych lat przed uzależnieniem od „maszyn” jak nowoczesne technologie nazwała Wanda Półtawska¹⁶, a korzystanie z Internetu uczynią bezpieczniejszym:”

1. Rodzice chronią dzieci od najmłodszych lat poprzez limitowanie dostępu do multimediów wg kategorii wiekowych.
2. Rodzice stopniowo uczą mądrego korzystania z nowoczesnych technologii, ale tak żeby nie zastępowały one kontaktów z najbliższą rodziną, prawdziwego spotkania z kolegą/koleżanką.
3. Rodzice wdrażają od małego dzieci do sportów i rekreacji na świeżym powietrzu, uczą odpoczywania w kontakcie z przyrodą.
4. Rodzice wdrażają takie proste zasady, jak:
 - w Internecie nie piszemy o drugim za jego plecami, nie mówimy o nieobecnych, wg zasady nie rób drugiemu tego, co tobie nie miłe,
 - w Internecie nie ujawniamy intymnych zdjęć, wstydlivych informacji o sobie, które mogą posłużyć do szantażu, postawienia nas w złym świetle jak to było w podanym przykładzie o przestępcy, który wykorzystał kilkaset dziewczyn,
 - w Internecie nie ujawniamy innych informacji o sobie, których w kontakcie bezpośrednim nie powiedzielibyśmy¹⁷ rozmówcy,
 - uczymy dziecko ograniczonego zaufania do relacji w Internecie - nie wiesz kto stoi po drugiej stronie ekranu.

nowoczesnych technologii. Ma ono przy sobie średnio 3 urządzenia elektroniczne. Uznawane jest za pokolenie spędzające mało czasu w „realnym” świecie (za Wikipedia).

¹⁶ W. Półtawska urodzona 2 XI.1921 r. w Lublinie; polska lekarka oraz specjalista w dziedzinie psychiatrii, młodzieży, rodziny. Profesor nadzwyczajny Papieskiej Akademii Teologicznej, autorka wielu książek. Podczas II wojny światowej więziona jako harcerka w niemieckim obozie koncentracyjnym w Ravensbrück, współpracowała z Janem Pawłem II, dama Orderu Orła Białego. Ceniony wykładowca i znawca tematu rodziny w kraju i za granicą.

¹⁷ Internet ma to do siebie, że użytkujący go człowiek, łatwiej wyzbywa się hamulców korzystając z niego, niż gdyby stanął twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Stąd wypływa duża „otwartość” w podawaniu o sobie informacji, zamieszczanych zdjęciach, czy łatwość obrażania drugiego człowieka tzw. hejtowanie.

5. Rodzice uczą dzieci, że komputer, laptop, telefon, Internet jest to urządzenie pomocne w nauce, pracy, ale jest to „maszyna”, która nie może zastąpić prawdziwych relacji z ludźmi w realnym życiu.
6. Rodzice wspierają dzieci w ich kontaktach rówieśniczych, zapisują do bezpiecznych organizacji np.: Skauci Europy lub harcerze, na zajęcia rozwijające zainteresowania do sprawdzonych instytucji.
7. Rodzice zmieniają myślenie, że gdy syn/córka siedzi nagminnie wiele godzin w domu grając w gry komputerowe, siedząc na komunikatorach internetowych, to jest bezpieczne. **Przekonanie błędne.** To my rodzice wpuszczamy wroga pod własny dach, albo nie. Przy naszej bierności nasze dziecko może uzależnić się od gier, mediów społecznościowych i innych, nawiązać niebezpieczne relacje.
8. W przypadku gdy nasze dziecko jest uzależnione behawioralnie sami nie rozwiążemy problemu. Potrzebna jest terapia behawioralna. Rodzicu nie bój się szukać pomocy dla swojego dziecka, aby wróciło do zdrowia.
9. **Najważniejsza jest rodzina, w której dziecko ma oparcie i poczucie, że jest kochane i ważne** (to ma być poczucie subiektywne dziecka, a nie przekonanie rodzica, że on kocha). Nie oznacza to, że my rodzice mamy być doskonali, ale trzeba w sobie i dzieciach wypracować umiejętność wzajemnego przebaczenia i dążenia do zgody, wg zasady: „niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem”. Przytulenie przez rodzica na dobranoc, uśmiech, miłe słowo – to buduje nowy dzień.
10. **Dla nas rodziców nasze dzieci są największym skarbem.**

Profilaktyczne, krótkie filmiki dla rodziców do obejrzenia i omówienia z dziećmi zamieszczam poniżej oraz placówki, w których możecie Państwo uzyskać poradę i pomoc w przypadku uzależnienia behawioralnego dziecka. Pozdrawiam serdecznie i zapraszam do kontaktu.

Uzależnienie od Internetu:

<https://www.youtube.com/watch?v=6t1iIT3vLEA>

Uzależnienia behawioralne. Gry:

<https://www.youtube.com/watch?v=tRtVFM9VZtU>

Uzależnienie od smartfonu:

[UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA? 5 TRIKÓW NA WALKĘ! - YouTube](#)

Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży dr Magdalena Rowicka APS Warszawa prelekcja:

<https://www.bing.com/videos/search?q=uzale%25bcnienia+behawioralne&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3duzale%25c%25bcnienia%2bbehawioralne%26qpv%3duzale%25c%25bcnienia%2bbehawioralne%26FORM%3dVDR>

Inne strony do zobaczenia dla rodziców:

<https://www.uzaleznieniابهawioralne.pl/siecioholizm/uzaleznienie-od-gier-komputerowych/>

<https://www.uzaleznieniابهawioralne.pl/>

Gdzie udać się po pomoc:

* **FUNDACJA OFFKA** - Góra Kalwaria, numer tel. 607525621; dzieci są przyjmowane bezpłatnie w ramach współpracy z PPP w Piasecznie. Potrzebne będą: imię i nazwisko dziecka, pesel dziecka, data i miejsce urodzenia dziecka, adres zamieszkania i adres szkoły, imię i nazwisko rodzica i 2 zdania o uzależnieniu.

***PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PSYCHIATRYCZNA** dla dzieci do 21 r.ż.

Ursynów ul. Dębowskiego 6 tel. 535-154-731; dzieci są przyjmowane bezpłatnie w ramach współpracy z PPP w Piasecznie. Terminy nie są tak odległe.

***PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ dla dzieci i młodzieży**

ul. Dzielna 7 Warszawa 00-154

tel. 22-468-25-47 poradnia@centrumzagorze.pl.

22-831-19-20

Dzwonić w godzinach 10-18. Dzieci są przyjmowane w ramach NFZ.

Oczekiwanie może być długie (1 rok) po konsultacji na terapię.

***MŁODZIEŻOWA PORADNIA PROFILAKTYKI I TERAPII "POZA ILUZJĄ"**

ul. Dąbrowskiego 75 a 02-586 Warszawa

tel. 22-844-94-61

Przyjęcia w ramach NFZ. Tu potrzebny pesel dziecka. Pierwsza konsultacja psycholog szybko, potem dziecko czeka na terapię właściwą około roku.

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO w Piasecznie

<https://sczp.med.pl/>

*Miejsca gdzie można uzyskać pomoc płatną, bez długiego oczekiwania w Warszawie to np.:

PSYCHOMEDIC 22-253-88-88

799-399-499

CENTRUM TERAPII DIALOG

22-436-85-85

AKADEMIA RODZINNA – SPOTKAJMY SIĘ – SŁUŻEW

Klasztor św. Józefa, Ojcowie Dominikanie ul, Dominikańska 2, 02-738 – Warszawa Kontakt:
o. Marek Krysztopik OP, tel. 728-479-381, e-mail:ignoto@op.pl

PRYZSTANEK EMPATIA

<https://przystanekempatia.pl/>

