NADUŻYWANIE INTERNETU

Czy Internet może być używką?

• Uczniowie i młode pokolenie to zazwyczaj pierwsi odbiorcy nowych technologii, dlatego też to oni jako pierwsi są narażeni na zagrożenia związane z uruchamianiem technologii, które nie zostały dotychczas przetestowane.

• Problem z uzależnieniem od Internetu jest badany od wielu lat, co spowodowało opracowanie zasad, które mają na celu ograniczenie, w szczególności dzieciom korzystania z Internetu.

Najczęstsze uzależnienia związane z korzystaniem z Internetu

Badania najczęściej wskazują na kilka czynników uzależniających:

1. korzystanie z mediów społecznościowych

2. hazard online

3. gry internetowe

4. pornografia i cyberseks

Kiedy należy zwrócić szczególną uwagę?

• Dziecko zaniedbuje obowiązki rodzinne i szkolne z powodu aktywności w Internecie

• Dziecko popada w konflikty z rówieśnikami związane z korzystaniem z Internetu

• Dziecko kłamie w sprawie czasu spędzanego w Internecie

• Próby ograniczenia dostępu przez rodziców kończą się agresją i rozdrażnieniem

Korzystanie z mediów społecznościowych

• Podczas korzystania z mediów społecznościowych dziecko zaspokaja

wiele potrzeb, w tym kontaktu z rówieśnikami, ale jednocześnie czerpie

z nich nieograniczone zasoby informacji.

• Uzależnienie od mediów społecznościowych wiąże się z potrzebą

akceptacji i poczuciem osamotnienia.

• Zamieszczając zdjęcie na portalu społecznościowym należy pamiętać, że

mogą one zostać wykorzystane w praktycznie dowolny sposób.

• Korzystanie z mediów społecznościowych i konieczność nieustannego

sprawdzania, wysyłania wiadomości i lajkowania może być jednym z

symptomów uzależnienia od Internetu.

Hazard online

• Dzięki zmianom w ustawie hazardowej uprawianie hazardu online w naszym kraju nie jest legalne, natomiast dostęp do zagranicznych stron internetowych jest blokowany. Nie oznacza to, że brak jest hazardu zarówno w Internecie jak i w grach komputerowych.

• Ostatnio popularne stało się korzystanie przez wydawców gier z tzw. lootboxów – losowych skrzynek z grami lub materiałami przydatnymi w danych grach. W tym przypadku bardzo łatwo się uzależnić, w szczególności dzieciom. Rodzice powinni kontrolować czy w grach, które nabywają ich dzieci nie można dokupować losowej zawartości, która pomaga w grze.

• Jest to zjawisko na tyle poważne, że w wielu europejskich krajach wszczęto postępowania mające na celu sprawdzenie jaki lootboxy mają wpływ na psychikę dzieci.

Gry internetowe

• Większość gier można ukończyć, jednakże istnieje duża liczba gier internetowych oraz na telefony komórkowe, które wymuszają na graczach codzienną aktywność, premiując ją i oferując przyspieszenie możliwości rozwoju za prawdziwe pieniądze.

• Gry te są na tyle uzależniające, że bardzo ciężko jest później przestać w nie grać, ponieważ poświęciło się wiele czasu na ich rozwijanie. Dlatego też gry te wiążą się z dużym ryzykiem

uzależnienia.

Rola rodziców

• Nie tylko na nauczycielach ciąży obowiązek dbania o ograniczenie korzystania z Internetu, lecz jest to głównym zadaniem rodziców, którzy obserwują dziecko w warunkach pozaszkolnych.

• Nawiązanie współpracy w zakresie dalszego postępowania może w istotny sposób przyczynić się do ograniczenia problemu.

• Jeżeli presja rodziny i nauczyciela nie zmieni postawy dziecka, wtedy konieczne może stać się zwrócenie o pomoc do specjalistycznej placówki lub lekarza psychiatry.

Sześć symptomów, z których spełnienie przynajmniej trzech może wskazywać na problem z nadużywaniem Internetu (według Marka Griffithsa)

1. Dominacja – występuje, gdy korzystanie z Internetu staje się najważniejszą czynnością w życiu. Objawia się m.in. zaabsorbowaniem emocjonalnym i myślowym, także wtedy gdy osoba nie może korzystać z sieci.

2. Zmiana nastroju – występuje, gdy użytkownik korzysta z Internetu po to, aby poprawić sobie nastrój albo zapomnieć o problemach.

3. Zwiększona tolerancja – rozumiana jako proces zwiększającego się zapotrzebowania na korzystanie z Internetu (pojawienie się poprawy nastroju spowodowanej korzystaniem z Internetu wymaga coraz dłuższego czasu spędzonego online).

4. Zespół abstynencyjny – ograniczenie lub brak możliwości korzystania z Internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak: rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój.

5. Konflikt – rozumiany zarówno jako konflikt pomiędzy użytkownikiem a jego otoczeniem (rodziną, znajomymi), jak i jako konflikt pomiędzy spędzaniem czasu w Internecie a innymi typami aktywności (nauką, sportem).

6. Nawroty – intensywne, niekontrolowane korzystanie z Internetu pojawiające się po okresach ograniczonego lub kontrolowanego użytkowania.

Czy wiesz w co teraz grają Twoje dzieci?

Poniżej lista najpopularniejszych gier:

1. Fortnite (PEGI 12+, gra zawiera przemoc, jest bezpłatna i dostępna dla każdego, można zakupić w niej wirtualną walutę)

2. GTA V (PEGI 18, gra zawiera przemoc, wulgarny język, narkotyki, również można w niej zakupić wirtualną walutę)

3. Counter-Strike: Globbal Offensive (PEGI 18, gra zawiera przemoc, pozwala kontaktować się z innymi osobami, gra jest bezpłatna)

4. Playerunknown's Battlegrounds (PEGI 16, gra zawiera przemoc, narkotyki)

Odpowiedzialne korzystanie z cyfrowej rozrywki

• To na rodzicach ciąży obowiązek dopilnowania, aby dzieci korzystały z cyfrowej rozrywki w sposób odpowiedzialny.

• Rodzice powinni na bieżąco kontrolować czy gry w które grają ich dzieci nie są pełne przemocy i nie propagują negatywnych zachowań.

Zagrożenia związane z rozgrywką online

• Należy pamiętać, że nigdy nie wiemy kto siedzi po drugiej stronie monitora i nie mamy nad tym żadnej kontroli.

• W wielu grach powstają wirtualne społeczności, które czasami wyłudzają informacje i dane, a nawet prowadzą do aranżowania spotkań w rzeczywistości.

• Wśród graczy za powszechne należy uznać zachowania agresywne, wyzwiska, używanie nieprzyzwoitego języka.

• Teoretycznie nieszkodliwa gra po poddaniu jej modyfikacjom przez innych graczy może być nieodpowiednia dla dzieci.

• Część gier pozwala na kupowanie przedmiotów za pomocą mikropłatności co odbywa się często bez wiedzy i zgody rodziców.

• Wiele gier, w szczególności na telefony komórkowe pozwala na wyświetlanie płatnych reklam, które mogą kierować na strony z nieodpowiednimi treściami.

Gry free to play

• W chwili obecnej bardzo popularne stały się gry teoretycznie darmowe do pobrania, które oferują bezpłatny wycinek rozgrywki, jednakże wymagają następnie ponoszenia opłat w przypadku chęci dalszej gry.

• Istnieje wiele gier w których opracowano systemy zachęt i promocji mający zachęcić graczy do wydawania w nich prawdziwych pieniędzy.

• Dzieci są bardzo podatne na manipulacje, a często nie rozumieją jeszcze wartości pieniądza i nie potrafią rozpoznawać we właściwy sposób własnych czynów.