

## **Uzależnienie od Internetu i gier komputerowych jako wyzwanie pedagogiczne**

### *Obecny stan rzeczy*

Świat multimedialny na stałe gości w naszym życiu, czego nie można negować. Nowoczesne technologie stają się nieodłącznym elementem egzystencji, posługujemy się coraz to nowszymi urządzeniami, których zadaniem jest ułatwienie wielu sfer naszego życia (płatności, przelewy, obsługa urzędowa, komunikacja zawodowa i prywatna, a nawet ostatnio ze względu na pandemię nauka i praca). Świat ten niestety kryje w sobie również wiele zagrożeń – jest miejscem cyberprzemocy, oszustw internetowych, jak również źródłem uzależnień o różnym charakterze. Ulegają im i stają się ich ofiarami zarówno dorośli jak i dzieci. Te ostatnie są szczególnie zagrożone ze względu na niską świadomość skutków, podatność wynikająca z naiwności, a przede wszystkim bezbronność w stosunku do świata wirtualnego. Jednym z najbardziej dotkliwych zjawisk współcześnie jest uzależnienie od gier komputerowych.

### *Przyczyny*

Przyczyny tego stanu rzeczy można w zasadzie sprowadzić do trzech zagadnień: atrakcyjności gier komputerowych, obniżonego poziomu kontroli rodzicielskiej oraz niekorzystnych zmian w sposobie spędzania czasu wolnego. Gry komputerowe stanowią dla dziecka niezwykle atrakcyjny świat, w którym mogą one wcielać się w różne role bohaterów, toczyć potyczki, rozwiązywać zagadki. Uczestnictwo w wirtualnej fabule jest interesujące czy wręcz fascynujące, pozwala oderwać się od rzeczywistości, zapomnieć o rytuałach dnia codziennego, obowiązkach. Kolorowy, fantastyczny świat trafia na podatny grunt, którego dzieci są spragnione, a który dawniej zastępowała im lektura baśni, filmy czy prozaiczne zabawy podwórkowe. Zamiast przy ich pomocy rozwijać wyobraźnię otrzymują one gotowy wyimaginowany świat, w którym zatapiają się często całkowicie. Drugą przyczyną jest kwestia, która stanowi chyba już nieodłączną cechę funkcjonowania współczesnych rodzin. Jest to obniżony poziom rodzicielskiej kontroli. Tempo życia, poświęcanie coraz większej ilości czasu pracy zawodowej, nastawienie na karierę i zaspokajanie coraz to bardziej wysublimowanych potrzeb sprawiają, że dzieci często są pozostawione same sobie. Rodzic przez większą część czasu niż kiedyś nie ma możliwości sprawowania nad nimi należytej kontroli, przez co nie zawsze ma nawet świadomość, ile czasu spędzają one przed ekranem komputera i jakie treści przy jego pomocy poznają. Czas zresztą stanowi tu słowo kluczowe, bowiem nawet obecność rodzica w domu nie zawsze gwarantuje, że dziecko nie uzależni się od gier komputerowych. W wielu współczesnych rodzinach czas wolny kojarzony jest jedynie z

rozrywką niskich lotów, zajęciami rozrywkowymi, pomijając to, że czas ten powinien również być czasem rekreacji, wypoczynku, zabawy, które to gwarantują harmonijny rozwój dziecka. Rodzice i dzieci coraz częściej spędzają go osobno, tymczasem powinni czynić to wspólnie (to również gwarantuje należyłą kontrolę). Komputer staje się swoistym „wypełniaczem czasu”, podczas gdy dziecko gra, rodzic może odpocząć po pracy, przygotować posiłek, nadrobić zaległości w pracy.

### *Skutki*

Z powyższego wynika wiele negatywnych skutków, z których jednym jest zachwianie form spędzania czasu wolnego. Grające dzieci i ich rodzice żyją niejako obok siebie a nie ze sobą. Rodzic nie sprawuje należytej kontroli, nie uczestniczy w życiu dziecka, często też spotkać się można z postawą bagatelizującą ten stan rzeczy. Przecież gry to niewinna rozrywka, która sprawia dziecku przyjemność, czemu zatem mu to odbierać? Jest to postawa wysoce niebezpieczna, z czego wielu rodziców po prostu nie zdaje sobie sprawy. Dzieci uzależnione, które większość czasu spędzają przed komputerem, nie mają go na inne rodzaje aktywności. Nie rozwijają swoich zainteresowań, obniża się u nich sprawność fizyczna (brak ruchu), nie poszukują nowych form spędzania wolnego czasu, są mniej kreatywne, gorzej posługują się wyobraźnią. Ze względu na fakt, że gry komputerowe są „pożeraczem czasu”, dzieci mają go mniej na odrabianie prac domowych, pozyskiwanie nowych informacji, a skutek tego jest oczywisty – osiągają one gorsze wyniki w nauce. Zatem niewątpliwie gry komputerowe mają hamujący wpływ na rozwój intelektualny i fizyczny dzieci. Ale jeszcze bardziej dotkliwym skutkiem jest hamowanie rozwoju emocjonalnego i jego zburzenia. Dzieci uzależnione stają się coraz bardziej zamknięte w sobie i w świecie wirtualnym, osoby, które starają się odciąć je od tego świata, postrzegają jako wrogów. I tu pojawia się agresja. Liczne badania odnoszą się do związku wzrostu jej poziomu z grami komputerowymi. Nie jest to oczywista zależność, że przemoc w grach przekłada się zawsze i bezpośrednio na jej wystąpienie w świecie realnym. Mechanizm ten jest bardziej skomplikowany. Oczywiście w skrajnych przypadkach dziecko uzależnione może wykazywać zachowania przemocowe czy autoagresywne, częściej jednak można zaobserwować, że dzieci przenoszą pewne zachowania ze świata wirtualnego do tego rzeczywistego, „bawią się w gry”, odtwarzają ich fabułę podczas zabawy z rówieśnikami. Oczywiście może to generować zachowania agresywne, ale te niebezpieczniejsze wynikają z syndromu odstawienia i podejmowanych przez dorosłych prób, zmierzających do tego efektu. Dziecko, które do tej pory mogło grać do woli, nad którym nie było

kontroli, na zachowania naprawcze będzie reagować agresją, będzie się złościć, buntować, będzie emocjonalnie pobudzone. Płacz, nerwowość, zamknięcie się w sobie – z tymi reakcjami na pewno spotkamy się, jeśli podejmiemy próby wyciągnięcia dziecka z uzależnienia. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, która powinna być wspólnie prowadzona przez szkołę i rodzinę.

### *Wyzwania pedagogiczne*

Uzależnienie od Internetu, a w szczególności od gier komputerowych stanowi obecnie jedno z ważniejszych wyzwań pedagogicznych, jakie stoją zarówno przed szkołą jak i współczesną rodziną. Pojawia się więc tu kluczowe pytanie: jak temu przeciwdziałać i walczyć? Zadania te są odmienne dla szkoły i rodziny, chociaż ich współdziałanie przynosi najlepsze rezultaty. Szkoła wdraża je poprzez opracowywanie oraz realizację programów profilaktycznych, które uwzględniają szeroko zakrojone działania wychowawców i pedagogów. Podstawą tych programów jest kampania informacyjna, w ramach godzin wychowawczych oraz spotkań z pedagogiem staramy się uświadamiać dzieci i młodzież, jak groźne skutki może mieć zanurzenie się w świecie gier, które najczęściej jest przez nich bagatelizowane. Oczywiście sama forma pogadanki, wykładu czy nawet dyskursu nie jest wystarczająca (a przy tym jednak mało skuteczna). Skuteczniejsze są oddziaływania, które dla dziecka są transparentne i niedostrzegalne – wzbudzanie zainteresowań, motywowanie do rozwijania zdolności i promowanie przez to alternatywnych form spędzania wolnego czasu. Aktywizując dziecko na przykład do rozwoju fizycznego, możemy zainteresować je daną dziedziną sportu, który uprawiać może ono poza szkołą, zachęcając do uczestnictwa w konkursach, możemy rozwijać ich zdolności plastyczne, nakłaniać do zdobywania nowej wiedzy. Równie ważna jest edukacja dorosłych. To oni są odpowiedzialni za to, jak spędza wolny czas ich dziecko, dlatego należy uświadamiać im zagrożenie uzależnieniem od gier i tego skutków. Rodzice muszą mieć też świadomość roli kontroli nad dzieckiem, a mają do tego wiele możliwości. Powinni przede wszystkim ustalać jasne granice i konsekwentnie je stosować, dawkować dostęp do Internetu, filtrować dostępne treści (są ku temu liczne możliwości). Komputer powinien być również jedną z wielu alternatyw spędzania wolnego czasu, wśród których również winna się znaleźć aktywność fizyczna, zabawa, wspólne czynności dnia codziennego (posiłki, lektura, nauka). Tak więc racjonalizacja wolnego czasu stanowi dla rodziców i pedagogów najważniejsze wyzwanie.