

Media – sposób na spędzanie wolnego czasu, czy już uzależnienie.

Młodzi ludzie bardzo często korzystają z telefonów komórkowych, tabletów, laptopów, telewizorów, czy innych mediów. Dostęp do globalnej sieci jest najpopularniejszy wśród nastolatków, którzy korzystają z Internetu zarówno w szkole jak i w domu. Dlaczego przede wszystkim sieć jest tak atrakcyjna dla dzieci i młodzieży?

- stwarza możliwość dobrej zabawy
- pozwala zaspakajać i realizować różne zainteresowania
- ułatwia poznawanie i nawiązywanie nowych znajomości
- daje złudne poczucie przebywania wśród ludzi
- umożliwia swobodne, niekiedy również anonimowe wypowiedanie się na temat swoich poglądów i uczuć
- zwiększa odwagę wypowiedzi i społeczną atrakcyjność
- pozwala na ucieczkę od codzienności i związanych z nią problemów
- daje poczucie większej akceptacji wśród rówieśników.

Rodzice, czy opiekunowie często nieświadomie modelują zachowania medialne, które mają ogromny wpływ na postawy i zachowania dzieci wobec nowych technologii. W niektórych domach obserwujemy, że życie rodzinne jest skoncentrowane wokół mediów. W takim domu dzieci najczęściej posiadają własne sprzęty elektroniczne w pokojach, a w przestrzeniach ogólnodostępnych spotykamy się z różnymi nowinkami elektronicznymi prosto ze sklepu. Wszelkie media stanowią także tło dla wielu aktywności domowych takich jak: rozmowy, zabawa, sprzątanie, jedzenie itp. Bywa, że rodzice nie ingerują w jakość i czas, który dziecko/dzieci spędzają z nowymi technologiami.

Czynniki środowiskowe, które zwiększają ryzyko zagrożenia uzależnieniem od mediów:

- duża ilość zachowań medialnych rodziców
- brak limitu w dostępie do mediów
- brak jasnych reguł w zakresie korzystania z mediów
- brak konsekwencji w przestrzeganiu zasad dotyczących zakresu korzystania z nowych technologii
- brak propozycji innych form korzystania z czasu wolnego
- brak kontroli nad jakością aktywności medialnej dziecka
- wykorzystywanie mediów elektronicznych jako tła do innych aktywności domowych.

U dzieci i młodzieży uzależnionych od mediów pojawiają się pewne uniwersalne sygnały nałogu. Należą do nich m.in:

- silna potrzeba/przymus korzystania z danej aktywności medialnej
- utrata samokontroli w korzystaniu z medium
- kontynuowanie aktywności medialnej mimo poniesionych szkód np. pogorszenie ocen, konflikty z rodzicami, wagarowanie
- ucieczka w medium, by złagodzić złe samopoczucie wynikające z poniesionych szkód – „błędne koło”
- wzrost tolerancji na medium tzn. coraz więcej czasu potrzeba, żeby odczuć przyjemność z korzystania z danej aktywności medialnej
- kłamstwa, oszukiwanie lub kradzieże, żeby móc więcej np. grać
- usprawiedliwianie konieczności korzystania z nowej technologii przed samym sobą i najbliższymi
- objawy odstawienia: pobudzenie psychoruchowe, lęk, rozdrażnienie, uczucie rozbicia, problemy z koncentracją, ciągłe myślenie o medium, zachowania agresywne
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych lub/i domowych

- obniżenie sprawności fizycznej, spadek zainteresowania jedzeniem, higieną osobistą, niedosypianie.

Liczba gier komputerowych ciągle rośnie. Pojawiają się coraz to nowe rozwiązania graficzne, które wpływają na ich dużą atrakcyjność. Większość gier posiada również pewne zasady, których celem jest zwiększanie motywacji do dalszego grania, jednocześnie utrudniając wycofanie się z gry w wyznaczonym np. przez rodzica czasie. Poniżej kilka zasad, które wykorzystują producenci gier. Myślę, że warto się nad nimi dłużej zastanowić, aby być świadomymi ich wpływu i móc wytłumaczyć dziecku odpowiednio wcześniej mechanizm ich działania.

1. Przydzielanie wirtualnych nagród w zależności od ilości czasu spędzanego na graniu.
2. Karanie gracza za brak regularnego brania udziału w grze.
3. Skomplikowany system awansowania na wyższe poziomy gry, który uwarunkowany jest wytrwałym i czasochłonnym zaangażowaniem w grę przez wiele miesięcy.
4. Rozbudowany i złożony świat gry, który wymaga długiego, systematycznego grania.
5. Wysoki stopień złożoności zadań, których rozwiązanie jest możliwe tylko w grupie wpływa na zwiększenie oporu przed zakończeniem gry oraz zwiększa presję graczy wobec siebie nawzajem.

Media są i będą z nami obecne w codziennym życiu szkolnym, rodzinnym, czy zawodowym. Dostęp do Internetu to jedno z największych osiągnięć współczesnej cywilizacji. Bez konieczności wychodzenia z domu możemy dziś między innymi: zrobić zakupy, zadzwonić, wysłać e-maile, sprawdzić rozkład jazdy autobusów czy pociągów, zarezerwować, czy kupić bilet, poszerzyć wiedzę, a także poznawać nowych ludzi. Korzystajmy z dobroci

nowych technologii pamiętając jednak, że nasze dzieci są świetnymi obserwatorami, a my rodzice ich pierwszymi, ważnymi modelami zachowań medialnych. Ważne by znaleźć swój złoty środek. Pomocne w tym jest ustalenie konkretnych, jasnych zasad korzystania z mediów, ich konsekwentne egzekwowanie oraz po prostu bycie z dzieckiem, znalezienie czasu na rozmowę bez towarzyszących mediów, które niestety wpływają negatywnie na tworzenie pogłębionych więzi międzypokoleniowych.

Opracowała: Magdalena Lach, psycholog