



Maciej Zdziarski

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Rozmowy z ekspertami

Publikacja współfinansowana jest ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

myślenia współczesnej młodzieży, korzystania z życia i wiedzy oraz kanały komunikacji są zupełnie inne. Kiedyś, żeby dowiedzieć się, co słycać u znajomych, musieliśmy spotkać

Maciej Zdziarski

Uzależnienia
behawioralne
u dzieci i młodzieży
Rozmowy z ekspertami

Instytut Łukasiewicza

Kraków 2015



Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami

Koordinacja projektu:
Magdalena Stokłosa
Aleksandra Wójcik

Korekta i redakcja językowa:
Łukasz Mackiewicz

Projekt graficzny, skład:
Andrzej Dobrzański

© Copyright by Ministerstwo Zdrowia
i Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ISBN 978-83-935185-3-1

Wydawca: Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
www.institutlukasiewicza.pl

Kraków 2015

Publikacja współfinansowana jest ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych,
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Publikacja przeznaczona do bezpłatnej dystrybucji

Spis treści



Wstęp	4
Nauka równowagi. Rozmowa z dr. n. med. Bohdanem T. Woronowiczem , terapeutą uzależnień	9
Problem albo wyzwanie. Rozmowa z dr Katarzyną Kaliszewską-Czeremską , psychologiem	21
Prawdziwe życie. Rozmowa z Agnieszką Kolek , psychologiem	35
Walka o rząd dusz. Rozmowa z Wojciechem Eichelbergerem , psychologiem i psychoterapeutą	45
Telewizor a dziecięca inteligencja. Rozmowa z prof. dr hab. Edytą Gruszczyk-Kolczyńską , wykładowcą Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie	55
Uwaga, fonoholizm! Rozmowa z Anną Niziołek , psychologiem i psychoterapeutą	63
Uczucia w znakach graficznych. Rozmowa z Sylwią Dereń , terapeutką i dyrektorem Kliniki Terapii Uzależnień „Nadzieja”	75
Pornografia przez przypadek. Rozmowa z Anetą Zielińską-Woźniak , psychologiem dziecięcym, psychoterapeutą	85
Ryzyko na wyciągnięcie ręki. Rozmowa z Katarzyną Baczak , pedagogiem i specjalistą terapii uzależnień	99
Nieletni i hazard online. Rozmowa z Szymonem Wójcikiem z Fundacji Dzieci Niczyje, socjologiem	109
Dziecko jak żołnierz na wojnie. Rozmowa z dr Anną Andrzejewską , pedagogiem, oraz dr. hab. Józefem Bednarkiem , prof. Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie	119
Terapia dla indywidualistów. Rozmowa z Damianem Zdradą , psychologiem i specjalistą psychoterapii uzależnień	131
To skomplikowane. Rozmowa z dr. hab. Jackiem Pyżalskim , pedagogiem	143
Jak jazda na rowerze. Rozmowa z dr. hab. Agnieszką Ogonowską , prof. Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, psychologiem i medjoznawcą	157
Odczarować internet. Rozmowa z Tatianą Mindewicz-Puacz , psychoterapeutką	171
Wybrane świadectwa	183
Warto przeczytać	191

Wstęp

Kiedy w 2013 r. przeprowadzaliśmy wywiady do książki *Uzależnienia behawioralne. Rozmowy z ekspertami*, prosiliśmy rozmówców, by opowiedzieli o problemach osób dorosłych. Niemal wszyscy przytaczali dramatyczne historie ludzi, u których uzależnienie od czynności rozwinęło się w bardzo młodym wieku, często jeszcze w dzieciństwie. Terapeuci, psychologowie i pedagodzy zwracali uwagę, że szczególną grupę ryzyka stanowią właśnie dzieci i młodzież. Ogromne tempo życia, koncentracja na szukaniu łatwej i natychmiastowej przyjemności, presja, która czasami staje się nie do zniesienia – wszystko to kształtuje rzeczywistość, jaką znają dzisiejsze nastolatki, urodzone już w nowym stuleciu.

To, że komputer, smartfon czy konsola do gier towarzyszą najmłodszemu pokoleniu od samego początku, wielu dorosłym wydaje się naturalne i zrozumiałe. „Rodzice myślą, że dzięki temu dziecko będzie pod kontrolą, częściej będzie w domu. Widzą, że nie pije, nie ćpa, nie rozrabia” – mówił przed dwoma laty dr Bohdan T. Woronowicz, jeden z największych autorytetów w dziedzinie pomocy uzależnionym, a podczas konferencji „Wolni od uzależnień behawioralnych” zdefiniował je w ten sposób:

[...] uzależnienie od zachowań/czynności (czyli uzależnienie behawioralne) obejmuje objawy związane z zachowaniem, poznawcze i czasami fizjologiczne, które rozwijają się po wielokrotnym powtarzaniu określonych czynności i zazwyczaj charakteryzują się silną potrzebą powtarzania tych czynności, trudnościami z kontrolowaniem ich wykonywania, uporczywym powtarzaniem pomimo szkodliwych następstw, przedkładaniem tych zachowań ponad inne zajęcia i zobowiązania, zwiększoną tolerancją, a także występowaniem zespołu

Rozmowy z ekspertami

przykrych objawów (rozdrażnienie, złość, agresja itp.) przy próbach zaprzestania lub ograniczenia tych zachowań.

Doktor Woronowicz powtarza też często, że XXI wiek to wiek uzależnień. Od czego jednak uzależniają się dzieci i młodzież? Na jakie wyzwania profilaktyczne powinni odpowiedzieć rodzice i nauczyciele? Jak pomagać młodym ludziom, u których problem już się rozwinął? To od tych pytań zaczęła się praca nad niniejszą książką. Adresatami publikacji są przede wszystkim pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych, które we współpracy ze szkołami diagnozują problemy dzieci i młodzieży oraz udzielają im potrzebnego wsparcia. Choć poradnie nie są specjalistycznymi placówkami zajmującymi się leczeniem uzależnień behawioralnych, to jednak ich pracownicy mają styczność z różnymi trudnościami młodych ludzi, takimi jak niedostosowanie społeczne czy problemy z komunikacją językową. Wszelkie dysfunkcje w wieku adolescencji mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia o charakterze behawioralnym. Właśnie dlatego tak ważne jest, by psychologowie i pedagodzy pracujący z młodymi osobami umieli dostrzegać pierwsze objawy uzależnienia i odpowiednio wcześniej im przeciwdziałać.

Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że poradnie psychologiczno-pedagogiczne współpracują z rodzicami i nauczycielami. Rodzina i szkoła stanowią dwa podstawowe środowiska, które mają decydujący wpływ na system wartości młodych ludzi, ich wybory i stosunek do nowoczesnych technologii. To rodzice lub nauczyciele mogą w porę zauważyć, że dziecko zbyt wiele czasu spędza przed komputerem, zaniedbuje naukę i relacje z rówieśnikami. Ważne, by pracownicy poradni dostrzegali zależność między problemami dziecka w szkole, zaburzeniami w systemie rodzinnym a jego postawą wobec nowych mediów.

Pracę nad niniejszą publikacją rozpoczęliśmy od przeglądu dostępnych publikacji na temat uzależnień behawioralnych dzieci i młodzieży. Najnowsze ustalenia naukowców, a także uważna lektura

świadczeń młodych uzależnionych jeszcze bardziej unaoczniają doniosłość problemu, którym postanowiliśmy się zająć. Istotne dane i fragmenty publikacji godne uwagi zamieściliśmy w ramach towarzyszących wywiadom. Na potrzeby książki dotarliśmy do grona kilkunastu specjalistów zajmujących się problematyką uzależnień, którzy zgodzili się porozmawiać o swojej pracy. W trakcie podróży reporterskich po Polsce rozmawialiśmy z ekspertami w Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu i Krakowie. W przeprowadzeniu części wywiadów uczestniczyły – jako współautorki i reprezentantki autora – Magdalena Stokłosa i Aleksandra Wójcik, koordynujące w Instytucie Łukasiewicza prace nad publikacją. Bez ich starań i wysiłków nie byłoby możliwe przygotowanie książki w takim kształcie.

W przygotowanym zbiorze rozmów oddaliśmy głos naukowcom, psychologom, pedagogom, terapeutom oraz psychiatrze. Różnorodność profesji rozmówców sprawia, że możemy przedstawić informacje i opinie naświetlone z różnych perspektyw. Poszczególne wywiady dotyczą wybranych obszarów tematycznych, które uznaliśmy za najistotniejsze, ale w szczególności skupiliśmy się na obliczach uzależnienia od komputera i internetu. Rozmówcy opowiadają m.in. o potencjale uzależniającego gier komputerowych czy portali społecznościowych. Inne wywiady dotyczą uzależnienia od telefonu, telewizji, hazardu i pornografii.

Książkę otwiera rozmowa z dr. Bohdanem Woronowiczem, który opowiada o nowych uzależnieniach w kontekście dotychczasowych doświadczeń w pracy z ludźmi uzależnionymi od substancji. W kolejnym wywiadzie zjawisko uzależnienia od komputera i internetu wyjaśnia dr Katarzyna Kaliszewska-Czeremska. O wpływie nadmiernego korzystania z serwisów społecznościowych na relacje dziecka z innymi ludźmi opowiada z kolei Agnieszka Kolek. Swoiste podsumowanie rozmów dotyczących uzależnienia od sieci stanowi wywiad z Wojciechem Eichelbergerem, w którym jest mowa o cywilizacyjnym kontekście nowych uzależnień. Kolejna rozmówczyni, prof. dr hab. Edyta

Rozmowy z ekspertami

Gruszczyk-Kolczyńska, opowiada o uzależnieniu od telewizji. Anna Niziołek i Sylwia Dereń mówią o roli telefonu i zakupów w życiu nastolatków, a Aneta Zielińska-Woźniak – o swojej pracy z dziećmi uzależnionymi od pornografii. Tematem kolejnych dwóch wywiadów jest patologiczny hazard, który staje się coraz poważniejszym problemem, szczególnie w kontekście gier na pieniądze w internecie. O tym, w co grają dzieci, opowiadają także dr Anna Andrzejewska i prof. Józef Bednarek. Kolejny rozmówca, terapeuta Damian Zdrada, mówi o pracy z uzależnionymi. Z kolei dr hab. Jacek Pyżalski oraz prof. Agnieszka Ogonowska formułują postulaty związane z edukacją medialną, adresowaną do rodziców, dzieci i nauczycieli. Ostatni wywiad, z Tatianą Mindewicz-Puacz, dotyczy ogólnopolskiej kampanii „Wyloguj się do życia”, w której znani Polacy zachęcają do spędzania czasu w kreatywny sposób poza siecią. Na zakończenie prezentujemy świadectwa młodych ludzi nadmiernie korzystających z nowych mediów. Zamieszczamy także bibliografię z podziałem publikacji ze względu na ich tematykę. Liczymy, że okaże się ona przydatną odpowiedzią dla wszystkich zainteresowanych problematyką uzależnień behawioralnych.

Przygotowanie niniejszego tomu nie byłoby możliwe bez wsparcia Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Szczególną wdzięczność jesteśmy winni pani Danucie Muszyńskiej, kierownikowi Działu Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, której wnikliwa i rzetelna lektura niniejszej publikacji pozwoliła nam uniknąć błędów. Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Zapraszam Państwa do lektury!


Maciej Zdziarski

Kraków, czerwiec 2015



Nauka równowagi

Rozmowa
z dr. n. med.
Bohdanem T. Woronowiczem,
terapeutą uzależnień



Dr n. med. Bohdan T. Woronowicz – specjalista psychiatra, specjalista i supervisor terapii uzależnień, seksuolog. Twórca i wieloletni kierownik Ośrodka Terapii Uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, dyrektor Centrum Konsultacyjnego AKMED w Warszawie. Absolwent Wydziału Ogólnolekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie i Studium Podyplomowego Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji przy Uniwersytecie Warszawskim. Autor wielu książek oraz artykułów naukowych i popularnonaukowych na temat uzależnień. W 1999 r. został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi i zaangażowanie w działalność na rzecz ludzi uzależnionych.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży



Jak wygląda rzeczywistość nastolatków oglądana z perspektywy terapeuty, który od kilku dziesięcioleci zajmuje się uzależnieniami?

Na pewno inaczej niż świat, w którym dorastali nastolatki kilkanaście lat temu. Inne są możliwości, inne panują mody, inaczej rozwiązuje się problemy, pozyskuje informacje, młodzi mają inne zainteresowania. Ja lubiłem czytać książki, biegać i kopać piłkę z kolegami. Teraz młodzi interesują się zupełnie czymś innym i wcale im się nie dziwię. Skoro od małego mają styczność z nowymi technologiami, to na dobrą sprawę mogliby żyć w ogóle bez książek.

Dzisiaj łatwiej również pozyskiwać wiedzę. Kiedyś trzeba było zdobyć odpowiednią publikację, wyszukać potrzebne dane ukryte gdzieś w środku książki. Teraz wystarczy wpisać zapytanie w Google i w mgnieniu oka pojawia się odpowiedź. Dawniej więcej rzeczy trzeba było zapamiętywać, dziś praktycznie o niczym nie trzeba pamiętać. Informacje są na wyciągnięcie ręki, w razie potrzeby można ustawić sobie powiadomienia na tablecie czy smartfonie.

Wreszcie też sposób myślenia współczesnej młodzieży, korzystania z życia i wiedzy oraz kanały komunikacji są zupełnie inne. Kiedyś, żeby dowiedzieć się, co słychać u znajomych, musieliśmy spotkać się z nimi. Dziś wystarczy włączyć komunikator lub chociażby spojrzeć na walla znajomego na Facebooku.

Wielu powiedziałoby, że to zmiany na lepsze. A pan?

Zmiany, których jesteśmy świadkami, ograniczają kontakty bezpośrednie. Fizyczne bycie z drugim człowiekiem nie jest potrzebne do ko-

munikacji, a czasem staje się wręcz zbędne. Z jednej strony cieszę się, że urodziłem się wcześniej i mogłem z rówieśnikami kontaktować się w inny sposób. Z drugiej strony nowe technologie stanowią wielkie ułatwienie, dają ogromną wygodę, ale pod jednym warunkiem: że nie damy się im pochłonąć w pełni i nie ograniczymy się tylko do wirtualnych kontaktów.

Potrzebna jest równowaga i tutaj nieocenioną rolę mają do odegrania rodzice oraz nauczyciele. Młody człowiek od początku musi uczyć się równowagi, żeby znaleźć czas i na kontakty bezpośrednie, i na te wirtualne. Niestety nie zawsze o to dbamy. Rodzice, a nawet nauczyciele nie pamiętają o tym lub nie zdają sobie sprawy z zagrożeń związanych z nowymi technologiami. Pamiętam, jak podczas jednego ze spotkań w Ministerstwie Edukacji mówiłem o nowych technologiach i kiedy wspomniałem o zagrożeniach wynikających z ich używania, jeden ze słuchaczy zwrócił uwagę, że „może lepiej nie nazywać ich zagrożeniami”.

Coś, co uznajemy za postęp i rozwój, nie może być jednocześnie groźne?

Tak właśnie myślimy! Ale wszystko ma swoje dobre i złe strony. Zabieranie do szkoły tabletu z pewnością jest wygodniejsze niż noszenie w plecaku trzech kilogramów książek, ale pod warunkiem że dziecko wie, jak korzystać z nowych technologii, ma czas na ruch, prawidłową socjalizację, rozwój psychiczny itd.

Podczas jednego ze spotkań z młodymi ludźmi mówiłem o tego typu problemach. Kątem oka ich obserwowałem i widziałem, że część osób uczestniczących w spotkaniu korzysta ze smartfonów. Zapytałem ich: „Ile czasu poza szkołą używacie smartfonów i komputerów”? „Sześć godzin” – odpowiedziała jedna z dziewczyn. „Na komputerze, tak?” – dopytałem. „Nie, na smartfonie”. Teoretycznie to żadna różnica, bo smartfon daje te same możliwości, ale jest zawsze pod ręką.

Zamiast słuchać wykładu dr. Woronowicza, można zająć się smartfonem, a wyjęcie laptopa byłoby jednak trochę nieestosowne?

Tak, a proszę zauważyć, że już na Pierwszą Komunię wręcza się dzieciom smartfony. To jest nieporozumienie! No chyba że młody człowiek miałby bardzo mądrych rodziców, którzy nauczyliby go odpowiedniego korzystania z dobrodziejstw smartfona.

Problem jest jeszcze inny. Jeśli kiedyś młody człowiek znalazł się w nie najlepszym kręgu rówieśniczym, w którym np. brało się narkotyki, to też musiał ich spróbować, żeby nie zostać wykluczonym. Dziś z kolei trzeba mieć smartfon i być obecnym na Facebooku, żeby nie wypaść z towarzystwa. Mądrzy rodzice, którzy dawkują swojej pociesze korzystanie z nowych technologii, nie dadzą jej smartfona w 9. czy 10. roku życia, ale dopiero gdy będzie mieć 14 czy 15 lat. To jednak może spowodować, że nastolatek wypadnie poza nawias.

Rodzice stają przed wyborem: czy możliwie długo strzec dziecko przed nowymi zagrożeniami kosztem jego wyizolowania społecznego, czy pozwolić mu na kontakt z rówieśnikami, wręczając smartfon bardzo wcześnie. Co pan radzi wybrać?

Żadne z tych rozwiązań nie jest dobre. Dziecko musi ułożyć sobie relacje z rówieśnikami w taki sposób, żeby warunkiem jego akceptacji przez grupę nie było korzystanie lub niekorzystanie ze smartfona czy Facebooka. Przecież kiedyś też nie wszyscy młodzi ludzie, nawet w tych nieciekawych środowiskach, brali narkotyki, a mimo to cieszyli się szacunkiem innych. Trzeba więc znaleźć sposób na pokazanie, że jest się w porządku, mimo że nie korzysta się bez opamiętania z nowych technologii.

Tylko czy porównanie z narkotykami jest odpowiednie w czasach, kiedy bycie na Facebooku to raczej odpowiednik dawnego spędzania czasu pod trzepakiem, a nie korzystania z używek?

Jeśli młody człowiek zbyt szybko da się pochłoniąć nowym technologiom, to i Facebook może stać się swego rodzaju używką. Dziecko nie może ulegać społecznej presji, która panuje w środowisku rówieśniczym. Nawet jeśli koledzy na okrągło korzystają z Facebooka, ja mogę mieć swoje zasady, mieć czas, żeby pograć w piłkę, pójść na basen czy jakkolwiek inaczej spędzić czas.

Skoro już tyle mówimy o Facebooku, to warto wiedzieć, że coraz częściej mówi się o uzależnieniu od niego, a norwescy badacze z Uniwersytetu w Bergen opracowali nawet skalę uzależnienia od Facebooka. Aby je zdiagnozować, należy odpowiedzieć na sześć następujących pytań: Czy poświęcasz dużo czasu na myślenie o Facebooku lub na planowanie korzystania z niego? Czy odczuwasz coraz większą potrzebę korzystania z Facebooka? Czy używasz Facebooka, aby zapomnieć o problemach osobistych? Czy podejmowałeś nieudane próby ograniczenia korzystania z Facebooka? Czy odczuwasz niepokój lub smutek, kiedy nie możesz korzystać z Facebooka? Czy korzystanie z Facebooka ma negatywny wpływ na twoją pracę? Na każde pytanie trzeba udzielić jednej z odpowiedzi: „bardzo rzadko”, „rzadko”, „czasami”, „często” lub „bardzo często”. Według norweskich badaczy już cztery odpowiedzi „często” lub „bardzo często” mogą sugerować uzależnienie od Facebooka.

Młodzież obecnie bardzo mało się też rusza, ma przez to problemy zdrowotne i jest to niestety wina rodziców. Coraz częstsze wady kręgosłupa czy otyłość wśród młodych ludzi ściśle wiążą się z takim, a nie innym trybem życia. Wielu rodziców nie zdaje sobie z tego sprawy i pochopnie wypisuje zwolnienia z WF-u na życzenie nastolatka. O tych zagrożeniach powinno się mówić już rodzicom trzylatków, którzy trafiają do przedszkola.

Czyli bardzo wcześnie.

Tak, bo wtedy następuje pierwszy kontakt z tabletem, ew. z telefonami. Ostatnio z moim synem i jego czteroletnią córeczką czekaliśmy w kolejce do lekarza, siedział tam również chłopiec w wieku mojej wnuczki. Nies-

mowite było, jak szybko potrafił palcem poruszać po ekranie tabletu. Rodzice są z tego dumni – i dobrze, ale pod jednym warunkiem: że ustalimy pewne granice i młody człowiek będzie pamiętał, że są inne formy kontaktowania się ze znajomymi, uzyskiwania informacji, że będzie dbał o ruch, uprawiał sport itd.

Przewodnik po świecie uzależnionych

Dr n. med. Bohdan T. Woronowicz od ponad 40 lat zajmuje się leczeniem osób uzależnionych. Pierwszy raz zetknął się z problemem uzależnień podczas pracy w Szpitalu Psychiatrycznym w Drewnicy, gdzie trafiali głównie pacjenci z ostrą psychozą alkoholową czy z alkoholowym zespołem abstynencyjnym. W 1973 r. podjął dodatkową pracę w poradni odwykowej. Jak wspominał po latach, okazało się, że dość szybko potrafi znaleźć wspólny język z alkoholikami. W efekcie w połowie lat 70. razem ze współpracownikami tworzył pierwszy w Polsce psychoterapeutyczny oddział odwykowy dla uzależnionych od alkoholu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Po kilku latach został jego ordynatorem i jednocześnie zainteresował się Wspólnotą AA. W połowie lat 80., po powrocie ze stypendium w Stanach Zjednoczonych, przeniósł na polski grunt podejście do alkoholizmu i jego leczenia oparte na tzw. modelu Minnesota. Wspólnie z zespołem wypracował metody pracy z uzależnionymi, które dziś stosują setki terapeutów, psychologów i psychiatrów.

Dwadzieścia lat temu do dr. Woronowicza zaczęli się zgłaszać hazardziści i ich rodziny, rozpaczliwie szukający pomocy. Aby bliżej poznać istotę patologicznego hazardu, jeden z największych autorytetów w dziedzinie uzależnień kilka razy sam odwiedził kasyno, aby poobserwować grające w nim osoby. W pogłębianiu wiedzy pomogła przede wszystkim literatura oraz rozmowy z osobami uczęszczającymi na mityngi anonimowych hazardzistów, którzy od 20 lat spotykają się w Warszawie. To wówczas dr Woronowicz zauważył, że mamy poważne deficyty w wiedzy i w umiejętnościach leczenia osób uzależnionych od czynności (zachowań).

„Tak jak już od wielu lat potrafimy skutecznie pomagać osobom uzależnionym od substancji psychoaktywnych, a nasze programy terapeutyczne mieszczą się w ścisłej czołówce, tak profesjonalna pomoc osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych (...) pozostawia jeszcze sporo do życzenia” – pisał kilka lat temu.

W latach 2010–2014 Fundacja Zależni-Nie-Zależni, której prezesem jest dr Woronowicz, zorganizowała kilka konferencji poświęconych diagnozowaniu i leczeniu patologicznego hazardu oraz innych uzależnień behawioralnych. W szkoleniach prowadzonych przez amerykańskich i francuskich ekspertów wzięły udział setki polskich terapeutów uzależnień.

Dziś osobom profesjonalnie zajmującym się profilaktyką, terapią i leczeniem uzależnień pomocą służą sztandarowe publikacje autorstwa dr. Woronowicza – w szczególności wydana w 2009 r. książka *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Oprócz obszernej części poświęconej alkoholowi i innym substancjom psychoaktywnym w publikacji zostały zawarte kluczowe definicje „zaburzeń nawyków i popędów” – tzw. nowych uzależnień, wśród których dr. Woronowicz wymienił m.in. patologiczny hazard, sieciorholizm, pracoholizm, seksoholizm itp. W 2012 r. pod redakcją dr. Woronowicza ukazało się pierwsze kompleksowe opracowanie na temat hazardu – książka pt. *Hazard. Historia, zagrożenia i drogi wyjścia*. W ubiegłym roku wydana zaś została książka *Dasz radę! O pokonywaniu uzależnień*, w której dr. Woronowicz przekazuje informacje ułatwiające autodiagnozę i radzi, co robić, jeśli pojawią się niepokojące objawy.

Jak zmiany, o których mówimy, wpłyną na pracę terapeutów?

Przede wszystkim zmieni się sposób ich pracy. O ile do tej pory specjaliści od leczenia uzależnień koncentrowali się np. na problemie alkoholowym czy narkotykowym, o tyle teraz należy kłaść coraz większy nacisk na znajomość konsekwencji korzystania z nowych technologii. To wymaga oczywiście poszerzenia wiedzy, zwłaszcza jeśli chodzi o szybkość stawiania diagnozy. W Korei Południowej, która ma największe nasycenie internetem – korzysta z niego prawie 100% społeczeństwa – już 9-, 10-latkę poddawane są badaniom przesiewowym, które pozwalają zdiagnozować u dziecka zaburzenia związane z nowymi technologiami. Jeżeli okaże się, że dziecko ma lub zaczyna mieć takie problemy, to na dwa tygodnie trafia na odwyk, a potem wraz z rodzicami pozostaje pod opieką specjalisty, który pracuje z całą rodziną, by dziecko mogło we właściwy sposób zacząć korzystać z nowych technologii. Nie chodzi tu bowiem o rezygnację z nich, ale o nauczenie odpowiedniego używania smartfona, tabletu czy komputera.

Inaczej niż w przypadku uzależnienia od alkoholu, kiedy to abstynencja jest fundamentem w leczeniu?

Tak, to jest charakterystyczna cecha uzależnień behawioralnych. Jeżeli ktoś ma zaburzenia łaknienia, to przecież nie może przestać jeść

w ogóle. Jeżeli przejawia kompulsywne zachowania seksualne, to nie nakłaniamy go do zupełnej rezygnacji ze współżycia. W związku z tym trzeba znaleźć złoty środek i nauczyć młodego człowieka używać internetu w sposób racjonalny. Dziecko musi mieć czas na korzystanie z nowych technologii, ale i czas na to, żeby zadbać np. o swoją kondycję fizyczną.

Czy nowe technologie sprawiają, że na terapię trafiają coraz młodszy ludzie?

Tak, granica wieku stale się obniża, to nie ulega wątpliwości. Rzecz w tym, że nie bardzo sobie radzimy z młodymi pacjentami. Terapia 12-, 13-latków, którzy uzależniają się od nowych technologii, wymaga od terapeutów nabycia zupełnie nowych umiejętności. Czasami wysuwa się postulaty, by przeprowadzić jakąś akcję społeczną i uświadamiać młodzież w sprawie zagrożeń związanych z technologią. Zgoda, to świetny pomysł, ale najpierw musimy zadbać o dostępność wykwalifikowanych specjalistów, do których nastolatki będą mogli się zgłosić. Terapeutów z zakresu nowych technologii cały czas brakuje, a młodzi ludzie, nawet jeśli zdadzą sobie sprawę z problemu, nie mają do kogo się udać po profesjonalną pomoc.

Czy skłonność do nadmiernego korzystania z sieci koreluje z wyższą skłonnością do uzależniania się od substancji?

Osoby, które w sposób sztuczny zmieniają swoje samopoczucie, tzn. przy pomocy substancji albo poprzez pewne zachowania, mają deficyty w społecznych kontaktach. Osoby te szukają możliwości zniwelowania owych deficytów i w zależności od tego, do czego będą miały dostęp, w takie, a nie inne uzależnienie mogą popaść. Myślę więc, że ktoś, kto nie potrafi w sposób naturalny radzić sobie z życiem, stresem, kłopotami, jest obciążony ryzykiem popadnięcia w uzależnienie bez względu na to, czy nadużywa nowych technologii, czy nie.

Co mówi pan terapeutom z mniejszym doświadczeniem na temat wyzwania, jakim stały się uzależnienia behawioralne?

Przede wszystkim podkreślam, że nie należy pewnych rzeczy bagatelizować. Podejrzewam, że niektóre osoby zajmujące się pomaganiem innym same mogą borykać się z podobnymi problemami. Niejeden terapeuta przesadza z korzystaniem z internetu – wówczas trudno mu dostrzec problem u drugiego człowieka, u swojego pacjenta. Może przesadzam, ale podejrzewam o to nawet specjalistów najwyższej światowej klasy, którzy w ostatnich latach przygotowywali międzynarodową klasyfikację chorób Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Jak bowiem inaczej wyjaśnić fakt, że uzależnienie od internetu nie zostało uznane za jednostkę chorobową? Jako takie potraktowano wyłącznie uprawianie hazardu w internecie. Spodziewałem się, że w nowej klasyfikacji uzależnienie od internetu znajdzie się na liście, tymczasem zostało odsunięte w czasie w celu dalszych rozważań, badań i dyskusji. Czy specjaliści, którzy tworzyli klasyfikację, nie pominęli przypadkiem uzależnienia od internetu dlatego, że sami mają z tym problem? Jeśli zatem wychodzimy z założenia, że formalnie internet nie może uzależniać, warto zastanowić się, czy nie wiąże się to z naszymi doświadczeniami i nie do końca uświadomioną obawą o to, że sami mamy z tym kłopot.

Uzależnienia behawioralne

w klasyfikacji DSM-V

DSM-V (ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) to klasyfikacja zaburzeń psychicznych stworzona przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. Pomaga lekarzom i psychologom w diagnozowaniu choroby, opisywaniu jej przebiegu i opracowywaniu planu postępowania.

DSM-V składa się z kilku osi: I – zaburzenia kliniczne, II – zaburzenia osobowości i zaburzenia rozwojowe, III – stany ogólnomedyczne, IV – problemy psychospołeczne i środowiskowe, V – poziom przystosowania.

Najnowszą wersję klasyfikacji wydano 18 maja 2013 r. To właśnie wtedy włączono patologiczny hazard do podrozdziału „Uzależnienia” („*Substance-related and addictive disorders*”). Dotąd jednostka ta była zaliczana do działu „Zaburzeń kontroli impulsów” („*Disruptive, impulse-control, and conduct disorders*”). Tym samym hazard został uznany za uzależnienie – jako jedyne spośród wszystkich zaburzeń powszechnie uznawanych za uzależnienia behawioralne.

Gdyby uzależnienie od internetu trafiło na wspomnianą listę, to w zupełnie nowym świetle postawiłoby wszystko to, co uważamy za największy sukces technologiczny ostatnich 30 lat.

Jeżeli rozsądnie korzystamy z nowych technologii, to faktycznie możemy je uznawać za niebywały sukces. Ani ja, ani pan nie zrobilibyśmy wielu rzeczy, nie mając dostępu do komputera. Pamiętam, jak 30 lat temu, gdy pisałem artykuł, musiałem ręcznie wycinać fragmenty tekstów, przklejać je itd. Jeśli napisałem coś na maszynie i chciałem to zmienić, praktycznie nie miałem jak. Musiałem skreślać fragmenty, wymazywać. W tej chwili klikam backspace i już!

Dlatego jak najbardziej popieram rozwój nowych technologii, ale głośno mówię: bądźmy uważni, ostrożni, pokazujemy nie tylko plusy, ale i zagrożenia. Wielu rodziców, nawet sporo młodszych ode mnie, wciąż jest na bakier z komputerami i internetem, a ich pociechy od wczesnych lat korzystają ze smartfonów. Ci rodzice mogą zupełnie nie zdawać sobie sprawy z zagrożeń, jakie czyhają na dziecko. Trudno od nich wymagać, żeby ostrzegali swoje dziecko, edukowali je, bo nie mają takiej wiedzy. Dlatego wszyscy ci, którzy nieco lepiej orientują się w tej dziedzinie niż reszta społeczeństwa, powinni o tym mówić. Nie chodzi o to, by zakazywać: „Nie bierz”, „Nie dawaj”, ale wyjaśniać, kiedy z czego korzystać, w jaki sposób, ile czasu itd.

Parę lat temu organizowałem konferencję poświęconą internetowi i nowym technologiom. Zaprosiłem dr Hilarie Cash, jedną z prekursorok leczenia uzależnienia od komputera i internetu w USA. Dowiedzieliśmy się od niej, że dziecko do drugiego roku życia nie powinno w ogóle spędzać czasu przy komputerze, a do ok. 16. roku życia nie powinno używać smartfona. Oczywiście wiek 16 lat to nie jest sztywna granica, bo wiele zależy od indywidualnego rozwoju emocjonalnego dziecka, od jego dojrzałości, ale takie informacje należy rodzicom przekazywać. Rzeczywistość jest niestety taka, że dla świętego spokoju sadza się dziecko przed telewizorem, daje tablet itd. A ono rośnie i potrzebuje kolejnych bodźców. Jeśli potem zabieramy mu smartfon czy tablet, to

wszczyna awanturę, bo wcześniej przyzwyczailiśmy je do korzystania z tych urządzeń bez ograniczeń.

I święty spokój znika.


Właśnie tak! Przyznam, że moje wnuczki są całkiem dobrze wychowywane, jeśli chodzi o dostęp do nowych technologii. Ostatnio jednak, kiedy jedna z nich, pięciolatka, była u nas przez parę dni, koniecznie chciała oglądać bajki w telewizji. Moja córka, czyli jej mama, mówi, żebyśmy nie włączali za dużo, ale babcia ma miękkie serce, nie potrafiła się oprzeć naleganiom i wnuczka oglądała bajki, moim zdaniem zbyt długo. Uległość szkodzi dzieciom, choć chcemy przecież dla nich dobrze.

Zaznaczam przy tym, że sam jestem ogromnym zwolennikiem nowych technologii. Wprawdzie po niezbyt dobrych doświadczeniach z Naszą-Klasą nie założyłem konta na Facebooku, ale bardzo dużo korzystam z komputera, przygotowując wykłady czy poszukując fachowej wiedzy. Dostęp do wersji papierowych artykułów jest kłopotliwy, a w internecie znajduje się ich cała masa. Czasem może za dużo czasu spędzam przy monitorze i wtedy sobie tłumaczę, że to moja praca. Ale tak naprawdę nie wiem, czy sam siebie nie oszukuję...



Problem albo wyzwanie

Rozmowa
z dr Katarzyną Kaliszewską-Czeremską,
psychologiem

 **Dr Katarzyna Kaliszewska-Czeremska** – psycholog, pracownik naukowy Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. Autorka książki *Nadmierne używanie Internetu. Charakterystyka psychologiczna* – rozprawy doktorskiej, za którą otrzymała nagrodę Prezesa Rady Ministrów.

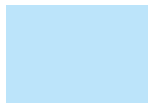
Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży



Czy jeśli młody człowiek zbyt dużo czasu spędza przy komputerze, można mówić o uzależnieniu?

Kiedy w 2007 r. wydałam swoją książkę, nadmierne korzystanie z internetu nie było traktowane jako zaburzenie zachowania. Od 2013 r. mamy już propozycję takiej nowej jednostki chorobowej. Nie jest to co prawda uzależnienie od internetu, ale wyłącznie od gier online. Pierwszy krok na drodze do uznania wagi problemu zależności wobec internetu został jednak zrobiony. Miejmy nadzieję, że w przyszłości pojawi się w klasyfikacjach chorób taka jednostka jak nadmierne używanie od internetu w ogóle, bo jest to bardzo potrzebne.

Każda forma zachowania nałogowego – bez względu na to, czy będzie to przyjmowanie środka psychoaktywnego, takiego jak alkohol czy narkotyki, czy określone zachowanie patologiczne – powoduje, że osoba, której dotyczy problem, ponosi daleko idące negatywne konsekwencje, takie jak utrata kontroli nad zachowaniem czy syndrom odstawienia. Badania związane z poszukiwaniem biologicznych przyczyn nadmiernego używania internetu pokazują, że najprawdopodobniej neurobiologiczne podłoże powstawania zależności psychologicznej we wszystkich rodzajach zachowań nałogowych jest podobne. W przypadku nadmiernego korzystania z internetu, w przeciwieństwie do środków psychoaktywnych, nie ma mowy o fizjologicznej stronie uzależnienia, bo nie jest przyjmowana żadna substancja. Okazuje się jednak, że nieodparta potrzeba, tzw. głód, skorzystania z internetu uaktywnia te same rejony mózgu, co pragnienie zapalenia papierosa. To bardzo ważna informacja, która unaocznia nam, jak trudne może być leczenie zależności wobec internetu i gier online. O tym, jak ciężko całkowicie pozbyć



się nałogu palenia, nie trzeba przekonywać chyba nikogo, a zwłaszcza osób, które palenie „rzuciły wielokrotnie”.

Negatywne następstwa społeczno-psychologiczne w przypadku obu grup problemów są dość podobne. Oczywiście tak jak dzieci różnią się od siebie i każde z nich rozwija się na swój sposób, tak też konsekwencje mogą być nieco inne. Ocena, czy mamy do czynienia z zachowaniem nałogowym, w dużej mierze zależy od wieku. Młodsze dzieci nie mają jeszcze w pełni wykształconej osobowości, dlatego w ich przypadku powinniśmy mówić raczej o kształtowaniu się dysfunkcyjnych wzorców zachowań, które w przyszłości mogą spowodować trudności, niż o uzależnieniu jako takim. Dlatego w przypadku najmłodszych tak ważne jest skupianie się na działaniach profilaktycznych, wzmacnianiu zasobów i kształtowaniu kompetencji. To, mówiąc bardzo ogólnie, są czynniki chroniące dzieci przed negatywnymi konsekwencjami korzystania z nowych mediów.

W swojej książce dzieli pani osoby korzystające z sieci na trzy grupy: osoby korzystające w sposób funkcjonalny, ryzykowny i nadmierny. Na czym polegają różnice?

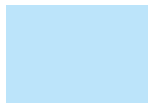
Samo nadmierne czy też problemowe używanie internetu jest zjawiskiem niejednorodnym. To, co w przypadku jednej osoby może doprowadzić do uzależnienia, u innej nie musi wywołać takich skutków. Nadmierne korzystanie z internetu może natomiast rozwinąć się w dwóch kierunkach: w specyficzne lub niespecyficzne nadmierne korzystanie.

Pierwszy rodzaj uzależnienia – typ specyficzny – najczęściej łączy się z trudnościami w funkcjonowaniu psychicznym danej osoby. Internet pozwala zaspokajać różne specyficzne potrzeby użytkownika – jedni oddają się hazardowi, inni szukają pornografii, jeszcze inni wybierają gry. Sieć stanowi tylko środek do osiągnięcia celu, jest narzędziem służącym do zaspokojenia potrzeb, które występują u danej osoby także poza obecnością w sieci. Aby pomóc takiej osobie, należy w pierwszej kolejności zdiagnozować faktyczny problem: czy rzeczywiście jest nim

korzystanie z sieci, czy inne trudności? W przypadku pracy z taką osobą diagnoza powinna więc objąć bardzo różne obszary funkcjonowania, a leczenie skupić się na podstawowej trudności, w mniejszym zaś stopniu na samym komputerze czy internecie.

Drugi rodzaj uzależnienia – typ niespecyficzny – wiąże się głównie z zaburzeniami w społecznym funkcjonowaniu osoby. Bardzo często ten typ rozwija się u osób samotnych, wyizolowanych społecznie, co niestety tworzy błędne koło, bo osoba samotna, która nawet nawiąże kontakty w sieci, nadal będzie pozbawiona tradycyjnego wsparcia społecznego.

Badania, które przeprowadziłam, pokazały, że proces utraty kontroli nad czasem i sposobem korzystania z internetu ma związek z określonymi cechami osobowości, które kształtują się w procesie rozwoju człowieka. Osoby korzystające z sieci ryzykownie, w porównaniu do użytkowników „zdrowo” użytkujących internet, mają niższy poziom zaradności i samoakceptacji, ale także mniejsze kompetencje w zakresie konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. Jeśli chodzi o najważniejsze różnice pomiędzy osobami z grupy ryzyka i nadmiernie korzystającymi z sieci, to dotyczą one przede wszystkim szeroko rozumianych kompetencji społecznych. Okazuje się, że czynnikiem chroniącym przed negatywnymi konsekwencjami nadmiernego używania jest skłonność do współpracy, inaczej ujmowana jako ugodowość. Duża tolerancja i gotowość do bezinteresownego niesienia pomocy innym, ale też otwartość na potrzeby innych jest tu kluczem do sukcesu.



Psychologiczne cechy cyberprzestrzeni

Ograniczenie doświadczeń sensorycznych – kontakty wykorzystujące zmysł wzroku i słuchu, brak kontaktu fizycznego między uczestnikami interakcji.

Tekst pisany dominującą formą komunikacji – e-maile, fora, czaty, wiadomości i krótkie komunikaty.

Płynność tożsamości oraz anonimowość – brak bezpośredniego kontaktu z rozmówcą, utrudniona możliwość zweryfikowania informacji na jego temat dają możliwość nietypowej i nie zawsze zgodnej z prawdą autoprezentacji (np. zmiany płci, wieku).

Odmienne stany świadomości – użytkownicy komputerów sterujący rzeczywistością za pomocą kliknięcia doświadczają czasami odmiennych stanów świadomości (podobnych do marzeń sennych). Istnieje przypuszczenie, że może to być przyczyną niektórych form uzależnienia.

Zrównanie statusów (brak barier kulturowych i społecznych) – internet daje równe szanse wszystkim użytkownikom, niezależnie od ich statusu, rasy. Decydujące znaczenie mają indywidualne kompetencje komunikacyjne, zdolność autoprezentacji.

Pokonywanie ograniczeń przestrzennych – internet pozwala na komunikację niezależnie od miejsca zamieszkania i fizycznej odległości.

Płynność czasowa – internet umożliwia synchroniczną komunikację.

Wielkość kontaktów społecznych – internet pozwala na komunikację z rzeszą użytkowników. Różne narzędzia wyszukiwania i filtry pozwalają na komunikowanie się z wybranymi grupami.

Możliwość stałego zapisu – możliwe jest zapisywanie i dokumentowanie informacji, wypowiedzi.

Interakcyjność i doświadczenia typu „czarne dziury” – użytkowanie sieci związane jest z interakcyjnością. Uczestnicy relacji w każdej chwili mogą z niej zrezygnować, wylogować się z czatu/serwisu lub sprzęt może przestać działać poprawnie. Budzi to negatywne reakcje użytkownika, złość i frustrację, pokazuje także zależność użytkownika od świata wirtualnego.

Dostępność – sieć daje możliwość korzystania ze swoich zasobów 24 godziny na dobę.

K. Kaliszewska, *Nadmierne używanie internetu. Charakterystyka psychologiczna*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2007, s. 17–18.

Czy rodzice powinni opóźnić moment, kiedy dziecko staje się użytkownikiem internetu?

To bardzo ważne pytanie. Uczymy dzieci bezpiecznego poruszania się po ulicach, uczymy zatem także bezpiecznego funkcjonowania w sieci. Korzystanie z nowinek technologicznych samo w sobie nie jest zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju dziecka. Wręcz przeciwnie. Badania prowadzone np. przez Instytut Badań Edukacyjnych dowodzą, że dzieci, które używają sprzętu elektronicznego, uczą się czytać i pisać znacznie szybciej niż dzieci korzystające z tradycyjnej nauki pisania metodą papier-olówek. Nie możemy więc demonizować całego medium. Zamiast tego powinniśmy uczyć dzieci bezpiecznego korzystania z sieci, tak jak uczymy je rozsądnego funkcjonowania w realnym świecie. Ważna jest obecność przy dziecku, a przekazanie mu odpowiednich umiejętności pozwoli mu w przyszłości radzić sobie z ewentualnymi trudnościami.

Istotne jest również, aby panować nad czasem spędzonym przed ekranem. Z powodu nadmiernego używania internetu dziecko jest niewyspane, chodzi do szkoły nieprzygotowane na lekcje. Po pewnym czasie staje się też wyizolowane społecznie, bo jeśli spędza dużo czasu w sieci, to nie ma czasu na kontakty z kolegami i na dotychczasowe zainteresowania. Jego świat staje się coraz bardziej zawężony. W przypadku dzieci i nastolatków jest to bardzo szkodliwe, ponieważ młody człowiek, aby mógł się prawidłowo rozwijać, potrzebuje stymulacji różnego rodzaju. Jeżeli rzeczywistość, w której żyje, zostaje ograniczona wyłącznie do świata internetu, to siłą rzeczy jest ona zubożona, a w rezultacie dziecko rozwija się znacznie gorzej.

Tymczasem rodzice do pewnego momentu mogą myśleć, że jest odwrotnie: skoro dziecko korzysta z zasobów internetu, to przecież poszerza swoją wiedzę o świecie?

Badania EU Kids Online pokazują wyraźnie, że sposób, w jaki rodzice postrzegają używanie internetu przez dzieci, kompletnie różni się od

tego, jak faktycznie ich pociechy korzystają z komputera. Rodzice mówią i myślą jedno, a dzieci robią dokładnie co innego. Z jednej strony matka czy ojciec prosi: „Skoro mamy internet, to chcielibyśmy, żebyś robił to i to, ale nie zajmuj się tym i tym”, a z drugiej dziecko myśli: „No tak, ale jak sobie zerknę na jedną czy drugą stronę, to nie będzie problemu”. Nawet gdy młody człowiek stwierdza: „Idę trochę popracować, szukam czegoś do szkoły”, to jest bardzo możliwe, że w istocie szybko zajmie się czymś innym, a rodzic nie będzie tego nawet świadomy.

Rodzice są niestety przekonani, że dzieci wiedzą, jak używać internetu bezpiecznie, podczas gdy bardzo często jest inaczej. Warto też pamiętać, że dzieci najefektywniej uczą się, podglądając to, co i jak robią rodzice. Jeśli więc sami nie mamy zdrowych wzorców korzystania z sieci, a dziecko obserwuje nas przed monitorem, to nie będziemy skuteczni w dawaniu wskazówek i uczeniu naszych podopiecznych.

Komputer jak samochód

Dokładne przyczyny nadmiernego korzystania z internetu są wciąż nieznanne. Potocznie uważa się, że jest to zjawisko identyczne jak każde inne uzależnienie. Taki wniosek wydaje się jednak przedwczesny. Ogólne mówienie o wpływie nadmiernego korzystania z sieci na jakość funkcjonowania danej jednostki jest nieoparte faktami. Podobnie trudno uznać, że samo korzystanie z samochodów zwiększa ryzyko wypadków drogowych. W rzeczywistości właściwsza wydaje się teza, że dopiero prowadzenie samochodu w określony sposób (przyczyna) zwiększa ryzyko kolizji (skutek). Analogiczny sposób myślenia warto zastosować także w odniesieniu do internetu. Samo używanie internetu nie powinno być traktowane jako główna przyczyna (zasadniczy czynnik sprawczy) problemów (skutków) w realnym funkcjonowaniu jego użytkowników. Problem ten jest uwarunkowany wieloczynnikowo.

K. Kaliszewska-Czeremska, *Uzależnienie od internetu: realny problem?*, s. 33.

Kiedy dziecko trafi na stronę z nieodpowiednimi treściami, jak na nie reaguje?

Dzieci znajdują w internecie strony, których nie chcą oglądać i na które nie są przygotowane. Badania EU Kids Online prowadzone w ostatnich

latach na terenie całej Unii Europejskiej, w tym również w Polsce, dowodzą, że dzieci z powodu nieodpowiednich treści, na które natrafiają, kojarzą internet z obrzydzeniem, strachem, pojawiają się też u nich lęki nocne.

Myszę, że żadne dziecko nie jest przygotowane na strony pornograficzne czy agresję. Badania, o których wspomniałam, nie obejmowały reakcji dzieci w takich sytuacjach. Część dzieci stwierdzała, że się wtedy wycofuje i wyłącza takie strony, ale nie wiadomo, ile z nich podejmuje tego typu działanie, a ile z ciekawości zagłębia się w treści, do których dotarło. Dzieci wyraźnie natomiast podkreślały, że ponoszą konsekwencje związane z odbiorem takich treści i że nikt ich przed tym nie chroni.

Naukowcy prowadzący badanie zalecali więc rodzicom poprawę komunikacji – na tyle, by byli świadomi tego, co dziecko robi w internecie. Najlepiej byłoby, gdyby rodzice wspólnie z dzieckiem korzystali z sieci, choć pewnie nie zawsze jest na to czas.

Czy te rady są stosowane w praktyce?

Statystyki mówią, że blisko 50% polskich dzieci ma komputer we własnym pokoju, a więc można zakładać, że korzysta z niego raczej samodzielnie. Niemal 80% dzieci deklaruje wprawdzie, że używa komputera do nauki szkolnej, ale taki sam odsetek młodych ludzi stwierdza jednocześnie, że korzysta z niego głównie do gier i rozrywki.

Duża część dzieci rozpoczyna korzystanie z sieci już przed 4. rokiem życia. To czas bardzo intensywnego rozwoju i niezwyklej wrażliwości. Jeżeli pominiemy mądre, refleksyjne i bezpieczne prowadzenie dziecka przez świat internetu, to może ono trafić na treści, które spowodują trudności w obszarze emocjonalnym. Tak jak rodzice uczą bezpiecznego przechodzenia przez ulicę, tak niestety nie zawsze uczą bezpiecznego korzystania z sieci.

Częściej zamiast metody „uczymy, pokazujemy” wyznają zasadę „zabraniamy”. Dzieciom zakazuje się umieszczania swoich zdjęć w internecie, upubliczniania adresu, numeru telefonu. To oczywiście zakazy jak najbardziej słuszne, ponieważ nie wiemy, kto jest po drugiej stronie i w jaki sposób mógłby wykorzystać tego typu informacje. Wiele kampanii społecznych, m.in. prowadzonych przez Fundację Dzieci Niczyje, poruszało te problemy, a przekaz trafił do rodziców. Niestety, świat się zmienił i duża część zagrożeń nie wiąże się wcale z wielkim, oblesnym facetem z reklam społecznych. W internecie znajduje się wiele innych materiałów, które mogą spowodować traumę u dziecka. Proszę sobie wyobrazić 4-letnie dziecko, które trafia np. na ostrą pornografię. Ono ma prawo nie być odporne na takie doświadczenie.

Różne badania – zarówno prowadzone przez Fundację Dzieci Niczyje, jak i badania EU Kids Online – pokazały, że dzieci, które mają odpowiednie umiejętności i wiedzę, jak radzić sobie z materiałami znajdującymi się w sieci, nie ponoszą negatywnych konsekwencji. Zdają sobie sprawę, że jak trafią na materiał, który nie jest dla nich przeznaczony, to mają go nie oglądać i powiedzieć o nim mamie czy tacie. Szkody ponoszą natomiast te dzieci, które nie są do tego przygotowane i nie wiedzą, jak postępować.

A jeśli sami rodzice nadużywają internetu lub korzystają z niego w sposób nieodpowiedzialny?

To niestety coraz częstszy problem. Badania pokazują, że zmienia się, zwłaszcza w Europie, grupa wiekowa osób grających w gry komputerowe i zależnych od sieci. W Europie przeciętna osoba, która jest zależna od gier, ma 31 lat. W ciągu ostatnich 2–3 lat odnotowano ponadto niemal 40-proc. przyrost liczby kobiet w okolicach 50. roku życia, mających problemy z graniem. Gdy mówimy o grach, myślimy o strzelankach, ale *Angry Birds* czy sudoku też są równie popularne.

Jeśli więc dorośli sami spędzają zbyt dużo czasu na graniu, to zwiększa się ryzyko, że i młody człowiek się uzależni. Możemy mówić dziecku:

„Nie używaj” albo „Pograj tylko przez godzinę”, ale skoro ono widzi, że sama ciągle gram, to mój przekaz jest niekonsekwentny i nie ma żadnej mocy sprawczej.

Kto jest najbardziej narażony na uzależnienie?

Badania pokazały, że osobami najbardziej narażonymi na używanie internetu w sposób nadmierny są mężczyźni w wieku 18–25 lat wykorzystujący internet wielowymiarowo i korzystający z niego codziennie.

Badania pozwoliły na wskazanie cech wysokiego ryzyka, które powodują zjawisko nadmiernego korzystania z internetu. Można za nie uznać:

1. Sposób korzystania z internetu, w szczególności wykorzystywanie tzw. aplikacji dysfunkcyjnych – gry online, pornografia, gry hazardowe.
2. Cechy charakteru, a konkretnie podwymiar samokierowania, tj. zaradność, oraz podwymiar autotranscendencji, tj. reaktywne przekraczanie „ja”.
3. Cechy temperamentu w postaci wytrwałości, lęku społecznego oraz zależności od nagrody, tj. sentymentalności.
4. Nieefektywną kontrolę działania, w szczególności zmienność podczas wykonywania czynności.

Psychologiczne cechy osób korzystających z sieci w sposób nadmierny są następujące:

- Są to osoby o niskim zapotrzebowaniu na stymulację, mają swoistą sztywność poznawczą i małą odporność na stres.
- Jednocześnie są to osoby o niskiej wytrwałości w działaniu, niskim samokierowaniu oraz nieefektywnej kontroli działania (przybierają formę orientacji na stan w sytuacji planowania i podejmowania decyzji).
- Osoby te w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do stosowania strategii radzenia sobie charakterystycznych dla stylu skoncentrowanego na unikaniu, w formie zaangażowania się w czynności zastępcze.
- Przejawiają także niską skłonność do współpracy, która połączona jest z brakiem kompetencji społecznych i realną samotnością.
- W sytuacjach stresowych osoby te nie poszukują kontaktów towarzyskich i mają niskie realne wsparcie społeczne (aktualnie otrzymywane).
- Opisanym cechom towarzyszy także wysoka autotranscendencja połączona z utratą kontroli nad czasem i sposobem korzystania z internetu i zdecydowanie częstsze korzystanie z aplikacji uważanych za dysfunkcyjne, choć w określonych przypadkach – również funkcjonalne używanie sieci.

K. Kaliszewska-Czeremska, *Uzależnienie od internetu: realny problem?*, s. 25–27.

Na jakie sygnały należy być czujnym, by nie przeoczyć u dziecka początków problemów dotyczących korzystania z sieci?

Pierwszym sygnałem jest rezygnowanie z innych aktywności czy też ograniczanie kontaktów z kolegami na rzecz internetu. Jeśli zauważymy takie zachowanie, powinniśmy szczerze porozmawiać z dzieckiem i podjąć próbę racjonalnego określenia zasad korzystania z komputera.

Jeśli przegapiliśmy moment, w którym doszło do ograniczania wszelkich aktywności na rzecz internetu, to radziłabym skorzystać z pomocy psychologicznej, żeby dociec przyczyn tej sytuacji. Czy rzeczywiście chodzi o uzależnienie od sieci, czy problem tkwi głębiej, w czymś innym? Jeżeli okaże się, że dziecko jedynie nadużywa internetu i nie wiąże się to z innymi trudnościami, trzeba pomóc mu powrócić do konstruktywnego, kontrolowanego korzystania z komputera. Na pewno nie wolno natomiast całkowicie odciąć dziecka od internetu.

To ciekawe, bo w przypadku uzależnień chemicznych, od alkoholu czy narkotyków, abstynencja stanowi zazwyczaj fundament leczenia.

Jeśli chodzi o uzależnienia behawioralne, np. nadmierne korzystanie z sieci czy obciążanie się pracą, terapia stroni od całkowitej abstynencji. Należy jedynie wrócić do konstruktywnego i kontrolowanego korzystania. W poradniku dla rodziców przygotowanym przez Fundację Dzieci Niczyje wyjaśniono to dość ciekawie: pamiętaj, mamo, tato, twoje dziecko po terapii, jeżeli już będzie konstruktywnie korzystało z sieci, nie zacznie myć naczyń, nie zacznie wyprowadzać psa, nadal będzie zostawiać skarpety na dywanie, a bajzel w jego pokoju nie zniknie, ale za to będzie korzystało z sieci we właściwy sposób.

Bardzo często dzieci, które korzystają z sieci problemowo, na pewnym etapie życia są nieco zagubione. Nadmierne korzystanie z komputera może stanowić formę szukania pomocy albo kontaktów społecznych

i nie musi wcale prowadzić do zależności. To może być moment rozwojowy, kryzysowy, który odpowiednio przepracowany przyniesie dziecku korzyści w przyszłości. Dlatego ważne, by być wrażliwym na takie sygnały. One są wyraźną informacją, że w życiu dziecka dzieje się coś ważnego i że musimy szybko zareagować. Nie zakazem, nie zabranianiem, ale wsparciem.

Czy pedagodzy szkolni są przygotowani do tego, żeby być realnym wsparciem dla dziecka i rodziców?

To, co może zrobić pedagog, psycholog i wychowawca, to przede wszystkim porozmawiać z dzieckiem, ale też zaprosić rodziców do pracy. Sytuacja, w której z dzieckiem pracuje wyłącznie opiekun szkolny bez udziału rodzica, jest bardzo niekorzystna. Ważne jest też podnoszenie kompetencji. Spotykam się z wieloma pedagogami i psychologami, którzy się doksztalają, i chwala im za to. Gdy wracają do szkół, potrafią rozpoznawać problemy i podejmować interwencje.

Dużo pożytecznych działań podejmuje Fundacja Dzieci Niczyje. Fundacja udostępniła m.in. bardzo przydatny poradnik poświęcony uzależnieniu od sieci pt. *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież*¹. Zawarto w nim sporo informacji na temat tego, jak należy interweniować w przypadku rozpoznania uzależnienia, umieszczono także opisy lekcji profilaktycznych kierowanych do pedagogów. Ważne działania podejmują również pracownicy kuratoriów – bardzo dbają o to, aby informacje o problemie uzależnienia docierały do nauczycieli.

¹ Publikacja sfinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Reakcja rodziców na sygnały zgłaszane przez pedagogów zależy w pewnym stopniu od tego, jak naświetli się problem. Swoich studentów pytam o to, czym dla nich jest internet i związane z nim zagrożenia. Często odpowiadają, że jest to pewien problem, który trzeba rozwiązać. Wtedy wyjaśniam: „Dobrze, ale spójrzcie, że w zależności od tego, jak myślimy o tym zjawisku – czy jako o problemie, czy jako o wyzwaniu – to inne działania podejmiemy”. Musimy uczyć rodziców: odpowiednie korzystanie z internetu przez dziecko stanowi wyzwanie, ale nie jest zagrożeniem. Jeśli pomyślimy o tym jako o wyzwaniu, to i szkoła, i rodzice, działając wspólnie, mogą sprawić, że dziecko nabędzie odpowiednich umiejętności, które wykorzysta w przyszłości choćby w pracy zawodowej, a na pewno ochroni to je przed negatywnymi konsekwencjami korzystania z sieci.

Czy w ciągu ostatnich 10 lat dostrzegła pani pozytywne zmiany, jeśli chodzi o świadomość zjawiska wśród nauczycieli i rodziców?

Dekadę temu, gdy rozpoczynałam pracę z uzależnieniami od internetu, nie był to jeszcze powszechnie znany problem. Obecnie jest znacznie obszerniejsza literatura, publikuje się mnóstwo materiałów dla rodziców, organizowane są kursy dla dzieci i dorosłych. Rodzice mają coraz większą wiedzę na temat internetu i związanych z nim zagrożeń, również szkoła jest lepiej przygotowana. Myślę, że dzięki temu możemy nie czuć się bezradni.

Prawdziwe życie

Rozmowa z Agnieszką Kolek, psychologiem

Agneszka Kolek – absolwentka psychologii klinicznej Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, doktorantka w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Jej praca doktorska będzie dotyczyła uzależnień od internetu i mediów mobilnych u młodych dorosłych. Interesuje się mechanizmami uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonów komórkowych, internetu, gier komputerowych, portali społecznościowych. Brała udział w projekcie tworzenia programu profilaktycznego młodzieży uzależnionej od multimediów z ramienia Fundacji Polskiej Akademii Nauk. Bada skutki patologicznego nadużywania mediów (infoholizm, telemania, fonoholizm). Pracuje jako psycholog z dziećmi i młodzieżą m.in. w obszarze zaburzeń lękowo-depresyjnych, nadpobudliwości psychoruchowej, nieśmiałości, nieumiejętności radzenia sobie z porażkami.

W badaniach HBSC z 2010 r. na pytanie „Ilu masz przyjaciół?” jeden z chłopców odpowiedział: „Nie mam Facebooka”. Czy dla młodych ludzi słowo „przyjaciel” znaczy dziś coś innego niż w erze przedinternetowej?

Myślę, że przeddefiniowało się słowo „relacja”. Dzieci i młodzież, a także młodzi dorośli, utrzymują relacje głównie przez internet. Tak jak wcześniej mieliśmy do czynienia z pokoleniem X i Y, tak teraz mamy pokolenie Z, czyli generację, która od dziecka wychowywana jest w świecie multimediiów. To za pomocą nowych technologii dziecko szuka relacji, zaspokojenia potrzeb społecznych, emocjonalnych, poznawczych. Internet stał się dla dzieci najlepszym przyjacielem.

Ostatnio przyszła do mnie dziewczynka, uczennica piątej klasy szkoły podstawowej. Była bardzo świadoma swojego problemu, bo powiedziała: „Dzień dobry. Jestem uzależniona od internetu”. Jak ją spytałam: „A jakich masz przyjaciół, znajomych?”, to odparła, że w klasie ich nie ma, ale przyjaźni się z dziewczyną, z którą rozmawia przez Skype’a, i to jest jej najbliższa przyjaciółka.

Nigdy jej nie widziała i stwierdziła, że najprawdopodobniej nigdy nie będą miały szansy się poznać, ale mimo to uważała ją za najlepszą przyjaciółkę. To były jej prawdziwe emocje. Jestem przekonana, że emocje nie są czymś, z czym możemy dyskutować. Skoro dziewczynka z Warszawy rozmawia z koleżanką, która mieszka np. pod Bydgoszczą, i przeżywają podobne uczucia, to jest to dla nich taka sama sytuacja, jakby siedziały w pokoju obok siebie. Dziecko, które siedzi przed komputerem i korzysta ze Skype’a, nie ma potrzeby sensorycznego obcowania z drugą osobą. Zmniejsza się też poziom odbierania wrażeń przez zmysły.

Czyli coś, co uważamy za ważny aspekt relacji międzyludzkich.

Ale czy istotą relacji międzyludzkich jest odbiór rzeczywistości przez zmysły smaku, zapachu, dotyku? Niekoniecznie. Na Skypie też możemy je zobaczyć. Wydaje mi się, że taka relacja mimo wszystko nie jest odarta z emocji i duchowości. To jest po prostu nowy styl budowania związków między ludźmi. Podobnie jak przeniesienie życia towarzyskiego młodych ludzi do Facebooka.

„Przyjaciele” z serwisów społecznościowych

Jak wskazują badania EU NET ADB, 79% młodzieży korzysta z serwisów społecznościowych. Częściej robią to dziewczęta (87%), które również spędzają na portalach więcej czasu niż chłopcy. Dlaczego Facebook i inne serwisy społecznościowe są tak popularne wśród dzieci i młodzieży?

Zdaniem autorów badania można wyróżnić kilka powodów, a ważne miejsce wśród nich zajmują motywacje dotyczące relacji z innymi ludźmi:

- utrzymywanie kontaktu z innymi,
- zaspokajanie ciekawości,
- nawiązywanie nowych kontaktów,
- źródło informacji,
- uczestnictwo w życiu społecznym.

Źródło: Katarzyna Makaruk, *Nie jesteś na Facebooku – nie istniejesz. Portale społecznościowe jako element codzienności polskiej młodzieży*, Fundacja Dzieci Niczyje, 2013.

W 2011 r. ponad 6000 polskich nastolatków wzięło udział w międzynarodowych badaniach HSBC, w których co cztery lata uczestniczą 43 kraje. Wyniki zaskoczyły psychologów w Polsce. Co dziesiąty 11-latek przyznał w ankiecie, że w ogóle nie ma przyjaciół. Inni deklarowali, że mają ich 400–500.

„Widać, że zatracca się (...) pojęcie przyjaźni. Powinna zawiązywać się w oparciu o głębokie porozumienie, o wspólnotę celów, wartości i wspólne pomysły na życie, a nie na zasadzie bycia użytkownikiem tego samego portalu społecznościowego” – komentowała wyniki badań Monika Kowalska, psycholog.

Źródło: Joanna Barczykowska, *Ilu masz przyjaciół? Nie mam, bo nie mam Facebooka*, „Dziennik Łódzki”, 20.11.2011.

Facebook stał się nowym podwórkiem i powinniśmy to zaakceptować?

Warto przede wszystkim zauważyć, że inaczej korzystają z tego portalu dorośli, a inaczej używają go dzieci. Dzieci nie przejawiają ekshibicjonizmu w postaci ciągłego informowania, gdzie przebywają w świecie realnym – to dotyczy bardziej osób pełnoletnich. Aktywność dzieci na Facebooku sprowadza się do wymiany treści. To miejsce, w którym mogą dzielić się informacjami o filmikach internetowych, nowych youtuberach, o tym, co działo się w szkole. Jeśli dziecko np. z powodu choroby zostało w domu, to wcale nie pójdzie do kolegi, żeby dowiedzieć się, co było na lekcjach, tylko porozmawia z nim przez Facebooka.

Dorośli szukają w tym miejscu zazwyczaj bliższych lub dalszych znajomych, z którymi mieli kontakt w przeszłości. To zwykła, ludzka ciekawość. Trudno mówić w takich wypadkach o nawiązywaniu głębokich relacji. Dziecko, które nie ma konta na Facebooku, jest wyłączone ze społeczności klasowej, jest mu o wiele trudniej.

Czyli różnica polegałaby na tym, że dla dorosłych sieć jest trochę „na niby”, a dla dzieci to realny świat?

Badania, które prowadzę, mają na celu opisanie tych różnic w kontekście ryzyka uzależnienia od internetu. Sprawdzam, jak uzależniają się dorośli, jak młodzi dorośli, czyli studenci, a jak młodzież, która dopiero wchodzi w dorosłe życie. Nasi studenci, 19-, 20-latkowie, to osoby, które od najwcześniejszych lat korzystają z multimediów. Ogromna różnica w stylach używania internetu przejawia się chociażby w poczuciu wspólnotowości doświadczanej przez najmłodszych użytkowników. Dorosłym wydaje się, że w sieci tworzymy raczej odmienną, lepszą wersję siebie, podczas gdy dla dziecka obecność na Facebooku jest prawdziwym życiem.

Samo korzystanie z internetu staje się głównym sposobem spędzania wolnego czasu, ekscytującą zabawą. My, którzy zostaliśmy wychowani w czasach bez multimediiów, z trudem próbujemy zrozumieć wirtualną rzeczywistość. To zresztą oksymoron, bo dla dzieci to rzeczywistość, w której spędzają większość czasu. Tylko dla nas jest ona wirtualna.

Witaj na wirtualnym podwórku

„Dla młodych internautów Facebook to swoiste cyfrowe podwórko, gdzie spotykają swoich przyjaciół, chwala się zdjęciami, filmami, dzielą radościami i smutkami, umawiają na spotkania w rzeczywistości offline czy pomagają w odrabianiu prac domowych” – do takich wniosków doszli autorzy badania „Kompetencje Cyfrowe Młodzieży w Polsce”, zrealizowanego dla Fundacji Orange i Orange Polska przez TNS Polska. Jak podają autorzy, sieć to miejsce, które pomaga nastolatkom być częścią grupy rówieśniczej i społeczności o podobnych zainteresowaniach/wartościach. „Wyniki pokazują, że aktywności w sieci, przez dorosłych często postrzegane jako czysta rozrywka, przez nastolatków traktowane są jako forma tworzenia i utrwalania więzi z rówieśnikami. Młode osoby chętnie korzystają z takich narzędzi jak fora internetowe czy serwisy społecznościowe nie tylko dla rozrywki, ale również dlatego, że to właśnie tam mogą nawiązać nowe kontakty lub podtrzymać już istniejące”. Dzieci bardzo cenią sobie fakt, że w internecie mają szansę poznać ludzi, z którymi w inny sposób nigdy nie mogliby się spotkać w „realu”.

A jednak z jakiegoś powodu rodzice przychodzą do pani, przy prowadzają dzieci...

Ponieważ to rodzice nie mogą pogodzić się ze zmianami, jakie zachodzą w świecie. Gdy prowadzę szkolenia dla rady pedagogicznej czy poradni, tłumaczę, że musimy zmienić paradygmat wychowawczy, poszerzyć nasze granice odnoszące się do relacji, bo świat się zmienił. Mówi się, że sieć pozwala zachować anonimowość, że użytkownicy w ten sposób mogą wykreować nową tożsamość. Prawda jest inna: dzieci w internecie tworzą wspólnotę. To właśnie na Facebooku, gdzie mają kontakt z rówieśnikami, utożsamiają się z nimi i budują relacje.

Jak rozpoznać, że coś złego dzieje się z dzieckiem i potrzebna jest interwencja z zewnątrz?

Opierając się na amerykańskiej klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV, możemy powiedzieć, że dzieci uzależnione mają zaburzenia kontroli impulsów. Wiąże się to z potrzebą wykonania czynności, jaką jest skorzystanie z komputera czy internetu. Wykonanie tej czynności poprzedzone jest dużym podekscytowaniem bądź narastającym napięciem – dziecko czeka na moment, gdy zyska dostęp do sieci, a z chwilą gdy to się staje, doznaje uczucia ulgi.

Jak to zaobserwować? Po pierwsze, młody człowiek korzysta o wiele dłużej z komputera, a gdy nie ma do niego dostępu zauważalne są tzw. objawy odstawienia – wpadanie w złość, mdłości, nerwowość. Innym niepokojącym sygnałem jest przekraczanie czasu spędzanego przed komputerem w stosunku do wcześniejszych planów.

Taty nie ma na Facebooku

Z badań „Rodzice, dzieci i zagrożenia internetowe” Fundacji Dzieci Niczyje wynika, że występuje znacząca różnica między deklaracjami dzieci i rodziców na temat wspólnego korzystania z internetu. Aż 95% rodziców twierdzi, że korzysta z sieci wspólnie z dziećmi. Potwierdza to tylko 66% dzieci. Co ciekawe, co 10. dziecko deklaruje, że rodzice znają jego hasło do Facebooka.

Niemal wszyscy dorośli uważają, że kontrolują korzystanie z internetu przez swoje dzieci. Podobnego zdania jest zaledwie 56% nastolatków. Na jakie metody kontroli wskazują rodzice? Głównie na sprawdzanie historii odwiedzanych stron (69%), ustawianie komputera w widocznym miejscu (60%) oraz kontrolowanie stron, które chce odwiedzać dziecko (57%).

Badania nad relacjami nastolatków z członkami rodziny na portalu Facebook w 2013 r. zbadała dr Ewa Krzyżak-Szymańska z Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej w Katowicach. Okazuje się, że ponad 2/3 dzieci ma w gronie facebookowych znajomych kogoś z rodziny (dziewczęta częściej niż chłopcy). Najczęściej do znajomych zaprasza się rówieśników: kuzynów lub rodzeństwo. Zdecydowanie rzadziej rodziców. „Nastolatki próbują się bronić przed kontaktami z rodzicami, nie wpuszczając ich do środowiska, jakim jest Facebook” – mówiła dr Ewa Krzyżak-Szymańska, prezentując wyniki swoich badań. Co ciekawe, żaden z 600 badanych nastolatków nie miał wśród znajomych ojca.

Badania dowiodły, że młodzi użytkownicy Facebooka, którzy zapraszają członków rodziny, zabiegają o pokazywanie siebie z lepszej strony. „Nastolatkom zależy nie tylko na tym, jak są postrzegani przez kolegów czy koleżanki na Facebooku, ale także jak postrzega ich rodzina. Często polega to na pokazywaniu rodzinie, że jest się bardziej lubianym wśród rówieśników niż w rzeczywistości”.

Źródło: *Facebook niebezpieczny dla dzieci i młodzieży?*, Onet.pl (dostęp: 18.09.2013 r.²).

Jak wygląda pani praca z dziećmi, które trafiają na terapię ze względu na ich aktywność społecznościową?

Rodzice nieczęsto zdają sobie sprawę, czego dotyczy ta aktywność. Nie potrafią tego nazwać, mówią: „Wiem, że dziecko korzysta z internetu, widzę, że często siedzi przy komputerze, ale nie do końca rozumiem, czym się zajmuje”. Świetne badania Johna Sulera pokazują, że rozróżniamy dwa typy osób korzystających z internetu: typ społeczny i niespołeczny, czyli typ osoby, która szuka relacji, i osoby, która szuka raczej informacji, pocieszenia w grach, ale nie relacji.

Problem rodziców polega na tym, że nie mają pojęcia, czego dotyczy aktywność ich dzieci w internecie. Gdy pytam, czy ma słuchawki lub inne akcesoria do gier – rodzic często nie wie. Pytam, w jakie gry dziecko gra – rodzic nie wie. Dorośli widzą jednak, że dziecko korzysta z Facebooka. Sami też niekiedy zakładają konto, ale nie mają swojego dziecka w kontaktach.

² Przy powoływaniu się na źródła internetowe podajemy datę dostępu do strony, z której pochodzą cytowane treści. Wynika to ze specyfiki informacji zamieszczanych w sieci, które w każdej chwili mogą być modyfikowane lub nawet usuwane.

A powinni mieć?

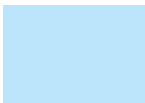
To złożony problem. Istotna jest relacja, jaka łączy dziecko z rodzicami. Niektórzy rodzice mają bardzo silną potrzebę kontrolowania zachowań w przestrzeni internetowej, choć gdy to samo dziecko bawi się na podwórku, biega swobodnie poza domem, to rodzic nie czuje się zaniepokojony. Chyba pierwszy raz w dziejach pokolenie dzieci tak bardzo różni się od pokolenia rodziców. Świat wirtualny, w którym przebywa dziecko, jest niedostępny i nie do końca zrozumiały dla rodzica.

Gdy zaniepokojona matka lub ojciec przyprowadza swoją pociechę do psychologa, ma trudności z opisaniem, co stanowi istotę problemu. Zwykle określa to w ten sposób, że „dziecko za dużo czasu spędza w internecie” – choć trzeba pamiętać, że nie jest to kluczowy wyznacznik uzależnienia. Rodzice dostrzegają ponadto coraz większą trudność w wywiązywaniu się przez dziecko z obowiązków szkolnych i domowych. I faktycznie, jeżeli młody człowiek w nocy korzysta z sieci, to trudniej mu wstać i iść do szkoły na ósmą. Zauważalne jest również obniżenie motywacji do nauki, uzyskiwania dobrych ocen czy wyznaczania celów i ich realizacji.

Jakie są efekty terapii, które prowadzi pani z dziećmi?

Często już po miesiącu dziecko odstawia komputer, ale jednocześnie odczuwa pustkę emocjonalną. Wtedy proszę rodziców, żeby czym prędzej pomogli mu znaleźć alternatywną formę spędzania czasu. Rodzice tego nie rozumieją. Gdy pytam: „A ile czasu spędzają państwo z dzieckiem dziennie?”, odpowiadają, że po powrocie z pracy cały czas spędzają razem. „Ale w jaki sposób?” Mama odpowiada: „Robię obiad, przygotowuję kolację”. Drążę temat, by dowiedzieć się, ile czasu faktycznie przeznaczają na to, by usiąść z dzieckiem i z nim porozmawiać. Zwykle okazuje się, że w ogóle nie ma w rodzinie takiego zwyczaju.

Tymczasem gdy dziecko komunikuje się z kimś przez Skype'a czy czatuje na Facebooku, jest w pełni pochłonięte kontaktem z rozmówcą



po drugiej stronie. Internet zastępuje młodemu pokoleniu brak relacji z rodzicami, ale gdy po odstawieniu komputera dziecko nie znajduje żadnych zamienników, to w efekcie nie ma ani dostępu do internetu, ani odbudowanej relacji z rodzicami.

Czy dzieci, które mają problem z uzależnieniem od internetu, są trudnymi pacjentami?

To nie są trudni pacjenci, dzieci pięknie pracują w trakcie terapii! Wykazują naturalną potrzebę kontaktu, mają chęć budowania relacji. W efekcie bardzo często terapia z elementami behawioralno-poznawczymi plus elementy terapii systemowej, rodzinnej przynosi odpowiedni skutek.

Mam poczucie, że trudniej się pracuje z rodzicami. Zdarza się, że traktują psychologa bądź pedagoga jak złotą rybkę. Mówią: „Niech pani oduzależni moje dziecko od internetu”. Gdy się to udaje i dziecko rzeczywiście coraz rzadziej korzysta z komputera lub nawet zupełnie z niego rezygnuje, to rodzic ma kolejne życzenia: „No tak, teraz jest już lepiej. To proszę, niech pani sprawi, żeby on się więcej uczył, miał lepsze oceny”.

W pamięci mam nadal uzależnionego 16-letniego chłopca, który trafił na konsultację psychologiczną. Poprosiłam jego tatę, żeby codziennie zaglądał do pokoju syna i próbował nawiązać z nim kontakt. Zasugerowałam, żeby powiedział do dziecka: „Synu, bardzo cię kocham, potrzebuję kontaktu z tobą. Nawet jeżeli siedzisz przy tym komputerze, chcę po prostu posiedzieć obok ciebie”. Tata kompletnie nie zrozumiał tego ćwiczenia, zareagował bardzo oporowo. Mogłabym użyć nomenklatury psychologicznej i neuropsychologicznej, żeby wyjaśnić, w czym rzecz, ale tak naprawdę chodzi po prostu o miłość w rodzinie.

Walka o rząd dusz

Rozmowa
z Wojciechem Eichelbergerem,
psychologiem i psychoterapeutą

Wojciech Eichelberger – psycholog i psychoterapeuta. Twórca idei i programu Instytutu Psychoimmunologii – IPSI, w którym pełni funkcję dyrektora programowego. Współtworzył Oddział Terapii i Rozwoju Osobowości – OTIRO oraz Laboratorium Psychoedukacji. Jest autorem wielu książek z pogranicza psychologii, antropologii i duchowości. Odwołuje się do terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Czy dzisiejszy świat – ze wszystkimi elektronicznymi gadżetami, internetem, Facebookiem – daje więcej możliwości niż świat, w którym dzieci dorastały kilkadziesiąt lat temu, czy raczej tworzy więcej zagrożeń?

To zależy, bo im więcej możliwości, tym liczniejsze zagrożenia. Jedno z drugim idzie w parze. Doceniam rolę współczesnych mediów i internetu, szczególnie ich funkcje edukacyjne i, w pewnym wymiarze, społecznościowe, ale mam na uwadze także zagrożenia, jakie się wiążą z nowymi technologiami. Jeśli ktoś przejawia skłonności do uciekania od problemów – bo każde uzależnienie jest rodzajem ucieczki – to ryzyko uzależnienia staje się znacznie większe niż dawniej. Dawniej dostęp do używek czy – w przypadku uzależnień behawioralnych – do określonych zachowań następował dość późno, najwcześniej w wieku kilkunastu lat. Obecnie osoby niedojrzałe, które nie zdołały jeszcze wyrobić w sobie mechanizmów obronnych, pozwalających im radzić sobie z trudnymi sytuacjami, mają znacznie więcej możliwości, by uciec w uzależnienie.

Co powoduje, że jedni korzystają z dobrodziejstw cywilizacji w sposób nieszkodliwy, podczas gdy inni znajdują w nich toksyczne lekarstwo na swoje cierpienie?

Jest wiele czynników, które mogą skłaniać dziecko do ucieczki w świat wirtualny. Pierwszą z nich jest swego rodzaju osamotnienie w środowisku, w którym młody człowiek się wychowuje. Jeśli mama i tata nie interesują się mną, nie mam w okolicy rówieśników, z którymi mógłbym spędzić czas na podwórku, i w efekcie siedzę sam w domu, to zwiększa

się ryzyko ucieczki w życie wirtualne. Nawet jeśli rodzice organizują dziecku zajęcia dodatkowe, to i tak prowadzą je dorośli, z którymi dziecko nie jest związane emocjonalnie. Młody człowiek jest jak paczka, którą dostarcza się kolejnym serwisantom – oni mogą przekazać mu pewną wiedzę, ale nie zaspokoją jego naturalnych potrzeb. Może to natomiast zrobić świat wirtualny.

Drugim z czynników, który zwiększa ryzyko uzależnienia, jest negatywne nastawienie do dziecka, swego rodzaju rodzinny mobbing. Młody człowiek, który staje się ofiarą dorosłego otoczenia, próbuje uciekać przed wywieraną na nim presją w świat, w którym czuje się bezpiecznie.

Jeszcze inny powód może stanowić po prostu nuda czy naśladownictwo. Nawet jeśli rodzice są obecni w domu, ale sami siedzą przed telewizorem czy komputerami, bo np. pracują w ten sposób albo sami są od nich uzależnieni, to dziecko powieli ten wzorzec. Próbuje znaleźć akceptację dorosłego otoczenia i nawiązać z nim kontakt, np. od czasu do czasu wymieni uwagi z rodzicami czy pokaże im coś na komputerze, ale to nie jest kontakt, jakiego dziecko potrzebuje. Ono potrzebuje realnych wyzwań, doświadczeń społecznych, by zyskać poczucie, że dorasta i staje się autonomiczną jednostką.

Jak radzi sobie z tym wyzwaniem współczesna szkoła?

Niestety niezbyt dobrze. Dzisiaj promuje się rywalizację i nie ma miejsca na przyjaźnię, lojalność. Pod tym względem w szkołach jest znacznie gorzej niż przed laty. O wiele częściej dochodzi do aktów agresji i mobbingu. Jak dziecko może odreagować emocje? Ucieczką w świat wirtualny! Tam łatwiej zostać herosem, rycerzem, czarnoksiężnikiem czy kimkolwiek się zechce, zdobywać kobiety czy mężczyzn, pozycję, władzę. Ba, nic nie stoi na przeszkodzie, by mieć kilka awatarów. To wszystko wymaga co najwyżej pewnej sprawności motorycznej i niewielkiego wysiłku intelektualnego. Nie są to prawdziwe wyzwania, ale dają złudzenie istotnych osiągnięć, bycia kimś ważnym, a nastolatki nieprawdopodobnie łatwo dają się temu pochłonać i wsiąkają w tę rzeczywistość.

Jeszcze przed erą komputerów dzieci pasjonowały się grami RPG. Różnica polegała na tym, że wtedy pozostawało się w realnej interakcji, siedziało się wspólnie w pokoju. Teraz drugi gracz nie jest do niczego potrzebny, a jeśli już, to gryamy razem zdalnie, przez internet. Dorastająca młodzież kompensuje w ten sposób brak realnych wyzwań młodzieńczych, takich jak wędrówki, podejmowanie ryzyka, obcowanie z naturą. Kiedyś harcerstwo pozwalało podejmować tego rodzaju aktywności, dzisiaj dzieciaki zaspokajają te potrzeby za pomocą gier komputerowych.

Co może zrobić szkoła?

W przypadku stwierdzenia u ucznia niepokojących objawów uzależnienia (np. od komputera) szkoła powinna nawiązać współpracę z rodzicami lub opiekunami i ustalić wspólne zasady postępowania. Powinna przygotować ofertę pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dziecka oraz członków jego rodziny.

Pomoc może przyjąć następujące formy:

- skierowanie dziecka do klasy terapeutycznej (o ile taka istnieje),
- organizowanie zajęć specjalistycznych, w tym korekcyjno-kompensacyjnych, socjoterapeutycznych oraz terapeutycznych, organizowanie warsztatów,
- porady i konsultacje.

W miarę możliwości pedagog lub psycholog powinien zmotywować ucznia i jego opiekunów do skontaktowania się ze specjalistyczną placówką, w której dokona się diagnozy problemów. W przypadku stwierdzenia uzależnienia podjęta zostanie terapia.

Istotne jest także wsparcie rodziców, bo ci wielokrotnie nie rozumieją problemów dziecka i nie radzą sobie z sytuacją. Udział rodziców w terapii może pomóc rozwiązać dysfunkcje rodziny, które są przyczyną destrukcyjnych zachowań dziecka.

Jeżeli mimo zastosowanych procedur współpraca z rodzicami nie przynosi rezultatów lub gdy rodzice nie stosują się do poczynionych ustaleń, szkoła ma możliwość przeprowadzenia interwencji prawnej. Może złożyć wniosek o wgląd w sytuację dziecka i rodziny. Wniosek powinien zostać złożony w wydziale rodzinnym i nieletnich sądu rodzinnego właściwego ze względu na zamieszkanie dziecka.

Źródło: Fundacja Dzieci Niczyje, *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół*, s. 23–24 (publikacja sfinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia).

Jak w takim świecie wypracować mechanizmy ochrony dzieci przed uzależnieniem od nowych technologii?

Tę profilaktykę należy zacząć bardzo wcześnie. Już dzieci 3-, 4-, 5-letnie mają styczność z elektroniką wszelkiego rodzaju. Na tym etapie nieoceniony jest wpływ rodziców, którzy mogą modelować zachowania dzieci. Jeśli dorośli nie zorientują się na czas, nie staną się wzorem do naśladowania i nie pokażą propozycji na spędzanie czasu w sposób, który daje rzeczywistą satysfakcję zamiast tej przeżywanej w wirtualnym świecie, to potem może być za późno.

Oczywiście szkoła również może i powinna kształtować odpowiednie postawy wśród młodzieży, ale to rodzice od najmłodszych lat mają największy wpływ na dziecko. Jeśli dziecko za młodu nie przywyknie do ruchu, jeśli nie będzie wielokrotnie odczuwać satysfakcji z aktywności fizycznej, z wysiłku, z przekraczania granic, potem będzie bardzo trudno to zmienić.

Ważne, co robimy, a nie jak długo

Wojciech Eichelberger: błędem jest traktowanie ilości czasu spędzonego w internecie jako miary uzależnienia. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób spędzamy ten czas. Jeśli używamy internetu do pracy czy edukacji, jeśli to jest zamierzona działalność zmierzająca do zdobywania wiedzy, wówczas nie jest to uzależnienie. Jeśli w internecie oddajemy się pasji, którą też prowadzimy w życiu, również nie ma mowy o uzależnieniu. Ono pojawia się wtedy, kiedy z jakichś powodów nie możemy żyć bez internetu.

Każde uzależnienie wynika z pewnego deficytu. Szukamy sposobu, żeby go zmniejszyć, zlikwidować. W przypadku internetu może być tak, że mamy deficyt w kontaktach z ludźmi. Wtedy będziemy traktować sieć jako medium do komunikowania się z innymi. Taka komunikacja jest łatwiejsza, bo pozwala się wykreować. W rzeczywistym świecie jest to znacznie trudniejsze i wymaga umiejętności życia z ludźmi.

W naszej pracy często okazuje się, że to rodzice bardziej potrzebują terapii niż ich dziecko. W wychowywaniu musimy pamiętać o zasadzie walizki: co włożysz, to wyjmiesz. Niestety większość rodziców zapomina, co do tej walizki nakładała, i potem się dziwią, co takiego z niej wyciągają, kiedy dziecko ma kilkanaście lat. W tym tkwi zasadniczy problem.

Wypowiedzi podczas debaty „Wyloguj się do życia, a robi się to TAK!”, 16.03.2015 r.

Czy współcześni rodzice gorzej radzą sobie z wychowaniem dzieci od rodziców sprzed 20 lat?

Mają na to mało czasu, a ich własne doświadczenia też bywają nie najlepsze. Obecnie w wieku prokreacyjnym są dzieci będące równolatkami wolnej Polski. Te osoby nie zawsze miały dobre wzory, bo ich rodzice, w czasach rodzącego się w Polsce kapitalizmu, harowali od rana do wieczora, nie mogąc nadążyć za zmieniającą się rzeczywistością. Ci rodzice w niewielkim stopniu byli obecni w życiu swych pociech.

Pokolenie Y, bo o nim mówimy, gremialnie odmówiło podążania śladami rodziców, dla których główną wartością była praca, praca i jeszcze raz praca. Młodzi obserwowali zapracowanie rodziców i widzieli, że w większości wypadków są nieszczęśliwi. Rzecz w tym, że mimo tych celnych obserwacji ci obecnie dorośli już ludzie nie wynieśli z domu dobrych wzorców, właściwych alternatyw dla takiego życia. W większości nie są przygotowani na funkcjonowanie w społeczeństwie. Już na etapie szkolnym wzbudzano w nich chęć rywalizacji, co sprawiło, że po latach przetrwało niewiele więzi z czasów szkolnych.

Ci ludzie są też trochę samotni, choć na szczęście lubią jeździć na rowerach, spotykać się z rówieśnikami. Część z nich być może z czasem zbuntuje się przeciwko stylowi życia przed ekranem komputera czy telewizora, ale teraz, gdy sami zaczynają wychowywać dzieci, będzie im z pewnością niełatwo. Z drugiej strony widać, że młodzi ojcowie chodzą na spacer z dziećmi, aktywnie opiekują się dziećmi. Jeśli jest tylko dobra pogoda, to spędzają czas na zewnątrz i szukają okazji do bycia wśród innych ludzi. Wiele zależy od samoświadomości i wyboru.

Co mogą zrobić rodzice?

Gdy dziecko korzysta z nowych mediów w sposób dysfunkcyjny, ważne jest nazwanie problemu. Rodzice powinni porozmawiać z dzieckiem i wyjaśnić, co ich niepokoi w jego zachowaniu. Ważne jest także:

- Diagnozowanie trudnych sytuacji, w których dziecko korzysta z komputera. Rodzic powinien zauważać takie sytuacje i szukać alternatywnych zajęć, które są równie przyjemne lub w podobny sposób pomagają odreagować emocje.
- Ustalenie harmonogramu dnia, który równoważy czas spędzany w sieci i poza nią.
- Ustalenie zasad i etapów ograniczania korzystania z komputera. Zasady najlepiej omawiać razem z dzieckiem, warto wyjaśnić mu przyczyny ograniczeń, nasze intencje. Ważne jest nagradzanie sukcesów dziecka.

Źródło: Fundacja Dzieci Niczyje, *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież. Problem, zapobieganie, terapia*, s. 18.

Czyli możemy nakreślić nieco bardziej pozytywny scenariusz?

Na pewno warto mówić o korzyściach odpowiedzialnego wychowania, bo one są niepodważalne. Dzieci odporne na uzależnienia od nowych technologii będą zdrowsze, szczęśliwsze, szukające wyzwań w realnym świecie i chcące wywierać wpływ na otaczającą ich rzeczywistość. Będą też bliżej związane z rodzicami.

Trzeba pokazywać swoim dzieciom, że chociaż mam różne zobowiązania, deadline'y, to komputer jest narzędziem pracy i nie stanowi atrakcyjnego sposobu na spędzanie czasu. Dopiero gdy odchodzę od komputera, nawiązuję kontakt z wartościami, które są dla mnie najważniejsze. Demonstruję, że to prawdziwy świat pozwala mi na odpoczynek, daje frajdę i możliwość zaspokojenia najważniejszych potrzeb.

Czy wartości mogą ochronić przed negatywnymi skutkami życia w wirtualnym świecie?

Zdecydowanie! Jeśli nauczymy dzieci, że warto być w kontakcie z rodziną, z innymi ludźmi, że pomaganie innym, realizowanie wspólnych

projektów dla wspólnych celów jest czymś wartościowym, to nie przyjdzie im do głowy, by aktywność w internecie uznać za coś ważniejszego. Nauka przez wartości to najważniejsza droga, by uchronić dzieci przed szkodliwym korzystaniem z nowych technologii.

Mamy jeszcze wroga: producentów urządzeń, gier, aplikacji i oprogramowania w ogóle. Ich celem jest zysk i będą robić wszystko, by zwiększać konsumpcję produktów, które oferują. Cały ten ogromny aparat produkcyjno-kreatywny będzie pracował na rzecz tego, by jak najdłużej zatrzymywać ludzi przed ekranami smartfonów czy tabletów, bo dla nich oznacza to profity. To jest wymagający przeciwnik i zupełnie bezwzględny.

Nie chodzi jednak o to, by zupełnie odcinać dzieci od internetu, ale by kierować ich aktywność w sieci w stronę edukacyjną. W tym wypadku system edukacji ma do odegrania nieocenioną rolę, już nawet na poziomie przedszkola. Wystarczy pokazać dzieciom, że internet to nie tylko rozrywka, ale też wspaniały świat wiedzy i informacji, który pozwala poszerzać wiedzę i pogłębiać zainteresowania. Internet sprawia, że 10-latek, który się czymś pasjonuje, może mieć większą wiedzę niż niejeden dorosły. A jeśli ktoś np. chce się uczyć obcego języka, to internet, z natury wielojęzyczny, jest przecież ku temu doskonałym miejscem.

To oczywiście niełatwe zadanie, bo wymaga od rodziców poświęcenia czasu i uwagi na coś, w czym sami mogą być nie do końca obeznani. Z pewnością jednak stać ich na to, więc jeśli przekonamy rodziców, że muszą czym prędzej podjąć odpowiednie działania, zaczną to robić. To jedyna możliwość, by uchronić kolejne pokolenia przed zgubnym wpływem nowych technologii.

Wydaje się panu, że z tej cywilizacyjnej próby wyjdziemy zwycięsko czy raczej zostaniemy poturbowani?

Myślę, że będzie następować wyraźna polaryzacja. Ludzie, którzy opuszczą domy rodzinne poukładani, z odpowiednimi wartościami, będą

mieli więcej szans na zdrowe i odpowiedzialne życie w świecie przesiąkniętym technologiami. W środowiskach zaniedbanych, dysfunkcyjnych droga ucieczki w świat wirtualny będzie jawić się jako atrakcyjna i łatwo dostępna. Polaryzacja będzie więc coraz większa – jednych technologia wzmocni i pozwoli im na bogatsze i atrakcyjniejsze życie, ale innych pogrąży.

Może to jest obraz, który warto pokazywać młodym ludziom, by przygotować ich na życie w tym świecie. Wielka jest w tym rola instytucji wychowawczych i edukacyjnych. Z pewnością będzie to trudna walka o rząd dusz.

Telewizor a dziecięca inteligencja

Rozmowa
z prof. dr hab. Edytą Gruszczyk-
-Kolczyńską, wykładowcą Akademii
Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Prof. dr hab. Edyta Gruszczyk-Kolczyńska – pedagog, publicysta, wykładowca Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, kierownik Katedry Wspomagania Rozwoju i Edukacji Dzieci, wykładowca w Katedrze Pedagogiki Małego Dziecka. Autorka podręczników, książek, artykułów i skryptów akademickich. W pracy naukowej skupia się m.in. na negatywnych konsekwencjach nadmiernego oglądania telewizji przez dzieci. Ma w swoim dorobku ponad 160 wykładów wygłoszonych na krajowych i międzynarodowych konferencjach.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Włączony przez większość dnia telewizor to stały krajobraz w polskich domach?

Niestety tak. W wielu domach obszar wokół telewizora stanowi centrum rodzinnego życia. Tam się je, odpoczywa i rozmawia, a raczej przekrzykuje dźwięk dobiegający z głośników. Tam też bawią się dzieci. Zapytałam kiedyś rodziców, ile godzin ich dziecko spędza przed telewizorem. Usłyszałam, że „chyba godzinę”. Gdy zauważyli, że nie do końca uwierzyłam, zaczęli się tłumaczyć. Przywoływali argumenty, że dzięki telewizji dziecko się uczy, odpoczywa i poznaje normy moralne, obserwując np. bohaterów baśni.

Tak jest w rzeczywistości?

Wręcz przeciwnie. Oglądanie telewizji wywołuje u dzieci rozdrażnienie i zmęczenie, wiąże się ze sporym wysiłkiem intelektualnym i napięciem. Poza tym samo oglądanie telewizji nie uczy. Dziecko po chwili zapomina o tym, co widziało. Jeżeli rodzic nie będzie z nim o tym rozmawiał, tłumaczył, nauka przez oglądanie nie przyniesie żadnych efektów. Kiedy młodsze dzieci bawią się w pomieszczeniach z włączonym telewizorem, szum zabija ich naturalną spontaniczność. Chociaż dziecko tylko przez ok. 5% czasu zabawy spogląda na ekran, to jednak każdy rzut oka powoduje przerwanie aktualnej czynności. W rezultacie dzieci mają mniejszą zdolność skupiania uwagi, częściej zmieniają zabawki, szybko się nudzą.

Ile czasu średnio spędzamy przed telewizorem?

W roku 2012 statystyczny Polak spędzał przed telewizorem ok. 3,5 godziny dziennie. 91% polskich dzieci codziennie siedzi przed telewi-

zorem i ogląda filmy, a ok. 60% – przez kilka godzin dziennie. Na dodatek $\frac{3}{4}$ tych dzieci ma do własnej dyspozycji odbiornik telewizyjny, z którego nie korzystają inni członkowie rodziny. Przekłada się to na zatrważająco dłuższy czas oglądania filmów. Szacuje się, że może to być nawet 60–75% czasu czuwania, czyli tego okresu, gdy nie śpimy. Proszę spróbować sobie wyobrazić, ile wartościowych rzeczy można zrobić w tym czasie! Spotkać się ze znajomymi, przeczytać książkę.

Młodzi ludzie wolą jednak telewizję zamiast książek. Dlaczego?

Dotyczy to nie tylko młodzieży, ale nawet małych dzieci, które zamiast kolorowych obrazków w książeczkach preferują jakikolwiek obraz w telewizji. Ruszające się obiekty prowokują do skupiania uwagi, a wodzenie wzrokiem za nimi nie wymaga wysiłku, bo odbywa się to automatycznie. Tę cechę człowiek zachował z czasów, gdy jego życie zależało od szybkości reakcji na coś, co się rusza: czy ucieknie przed zagrożeniem, czy zmobilizuje się do ataku podczas polowania. Twórcy filmów mają wiele sposobów prowadzenia uwagi patrzącego tam, gdzie chcą: ruch sylwetek i przesuwanie światła, dźwięk wywołujący odpowiednie skojarzenia itd. Wszystko to sprawia, że aktywność percepcyjna i świadomość dziecka oglądającego film jest we władzy twórców filmu – oni decydują o tym, co dziecko widzi i czego doznaje. Zatem wszyscy, którzy sądzą, że podczas oglądania filmu dziecko rozwija zdolności intelektualne i skupianie uwagi, są w błędzie. Młody człowiek jest po prostu biernym odbiorcą tego, co ktoś chce mu zaserwować.

A czy w książce wszystko nie jest podane na tacy? Przecież małe dzieci też ograniczają się do oglądania obrazków i słuchania osoby czytającej.

Tak, jednak książka jest z natury statyczna. Żeby ustalić treść obrazka, dziecko musi objąć go wzrokiem i organizować sensownie wszystkie elementy graficzne. Polega to na prowadzeniu wzroku od jednego ele-

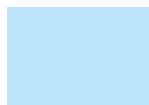
mentu do drugiego i łączenia ich w zrozumiałą całość. Do tego potrzebne są skupienie uwagi i spory wysiłek intelektualny.

Dziecko uczy się rozumieć obrazek samodzielnie?

Potrzebna jest pomoc dorosłych. Problem w tym, że w wychowaniu domowym zmieniły się proporcje: znacząco skrócony został czas wspólnego oglądania z dzieckiem obrazków w książkach (lub nie ogląda się ich wcale), a rozszerza się czas, który dziecko spędza przed telewizorem. Mamy tu do czynienia z nasilającą się szkodliwą tendencją do przedkładania w wychowaniu dzieci tego, co przyjemne, ponad to, co konieczne.

Czy dzieci, które zamiast książek oglądają telewizję, mogą mieć w przyszłości jakieś braki?

Konsekwencje takiego postępowania dorosłych zostały już uchwycone w badaniach nad rozwojem intelektualnym dzieci. Wykazały to m.in. badania, które sama przeprowadzałam. Posłużyłam się testem matryc Ravena dla dzieci, by sprawdzić, czy możliwości intelektualne sześciolatek mieszczą się w szeroko pojętej normie. Niepokojące było to, że zbyt wiele dzieci w teście wypadło naprawdę źle. Analiza sposobów wykonywania zadań przez dzieci pokazała, że sześciolatki nie potrafią skoncentrować się dłużej na jednym obrazie. Dzieci nie analizowały wzorów przedstawionych na dużych planszach, bo zbyt krótko spoglądały na każdą z plansz. Potem wskazywały na chybił trafił którąś z małych plansz jako pasującą do wyciętego fragmentu z dużej planszy i szybko przechodziły do następnego zadania testowego. Uczestnicy badania pospiesznie przewracali kartki z matrycami, a rozwiązania podawali metodą prób i błędów. Zamiast skupiać się na poprawności rozwiązania, chcieli wykonać zadanie szybko i dalej przekładać kartki.



Test matryc Ravena

Służy on do pomiaru inteligencji ogólnej. Jest to test bezsłowny, złożony z pięciu skal zawierających serie zadań – matryc. Każda matryca składa się z planszy, z której wykrojono fragment. Pod planszą znajduje się kilka małych plansz, w których jedna stanowi fragment wykrojony z dużej planszy. Badany ma przeanalizować wzór znajdujący się na dużej planszy i uchwycić relacje pomiędzy elementami graficznymi tworzącymi wzór. Potem musi wskazać brakujący fragment na jednej z małych plansz. Im więcej trafionych wskazań, tym lepszy wynik testu.

Rozpoznawanie wzoru na planszy wymaga organizowania pola spostrzeżeniowego, aby uchwycić relacje pomiędzy elementami wzoru. Wodzenie wzrokiem wzdłuż linii wzoru, przenoszenie wzroku z jednego elementu graficznego na następny i ustalanie regularności wymaga czasu.

Badanie prof. dr hab. Edyty Gruszczyk-Kolczyńskiej przeprowadzono w celu eksperymentalnego sprawdzenia efektywności edukacyjnej programu „Dziecięca matematyka”. Analizowano, czy możliwości intelektualne sześciolatków uczestniczących w badaniach mieszczą się w szeroko pojętej normie. Badanie przeprowadzali psychologowie, a objęto nim wszystkie sześciolatki z miejscowości wybranej na potrzeby badania.

Dzieci nie potrafiły poprawnie wykonać zadania, bo nie umieją na dłużej skupić uwagi? A może nie potrafią interpretować obrazu, bo nikt ich tego nie nauczył?

I jedno, i drugie. Rozpoznawanie wzoru na planszy wymaga dłuższej koncentracji, ale też wysiłku umysłowego i odpowiedniego zorganizowania pola spostrzeżeniowego. Trzeba wodzić wzrokiem wzdłuż linii wzoru na dużej planszy i konsekwentnie przenosić wzrok z jednego elementu graficznego na następny. Tylko w ten sposób można uchwycić relacje pomiędzy elementami graficznymi planszy i ustalić logikę wzoru. Potem należy uważnie oglądać każdą z małych plansz, aby wskazać tę, na której znajduje się fragment z poprzednio analizowanej większej całości (kontynuacja logiki wzoru). Uczestniczące w badaniu dzieci po prostu tego nie robiły. Równie niepokojące są wyniki badań przeprowadzonych w Niemczech.

Tam też posłużono się kolorowymi planszami?

Nie. Dwa tysiące dzieci biorących udział w badaniu poproszono o narysowanie człowieka, a następnie rysunki oceniano. Dzieci, które na obrazku umieściły wszystkie policzalne elementy ciała człowieka (ręce, palce, włosy, uszy itd.), otrzymywały maksymalną liczbę 13 punktów. Badanie wykazało zależność wyniku od czasu spędzanego przed telewizorem. Im więcej telewizji dziecko oglądało, tym gorszy osiągało rezultat. Dzieci oglądające telewizję maksymalnie 30 minut dziennie zdobywały do 10 punktów. Te, które przed ekranem spędzały ok. 2 godzin, otrzymywały już tylko do 8,5 punktów. Z kolei te, które oglądały telewizję 3 godziny i więcej, dostawały maksymalnie 6 punktów.

Dzieci nie rysowały wszystkich elementów ciała człowieka z pośpiechu?

Z braku zaangażowania, niechęci do wysiłku. Z badań jasno wynika, że nadmierne oglądanie telewizji zwiększa impulsywność dzieci zarówno w sferze zachowania, jak i w sferze poznawczej, zmniejszając zarazem wytrwałość, pociąg do zadań intelektualnie wymagających i zdolność koncentracji. Naukowcy wskazują, że każda godzina spędzona przed teleodbiornikiem między piątym a jedenastym rokiem życia zwiększała o blisko 50% prawdopodobieństwo pojawienia się zaburzeń uwagi w wieku 13 lat.

Częste oglądanie telewizji wpływa na jakość relacji w rodzinie?


Nadmierne korzystanie z telewizora wpływa na ochłodzenie stosunków rodzinnych. Rodzicom i dzieciom pozostaje mniej czasu na rozmowy, wspólne wykonywanie czynności domowych. Dzieci i młodzież, którzy często oglądają telewizję, są mniej sprawni fizycznie i mniej aktywni, przez co trudniej im zmobilizować się np. do rodzinnej wycieczki rowerowej.

Całkowite wyeliminowanie telewizora z życia dziecka wydaje się jednak niemożliwe.

Doskonale to rozumiem i nikt nie wymaga od rodziców, by telewizor zupełnie usunąć z życia dziecka. Na pewno telewizji nie powinny oglądać dzieci do trzeciego roku życia. Z badań wynika, że im więcej czasu dziecko ogląda telewizję przed trzecim rokiem życia, tym mniej angażuje się w naukę w wieku 10 lat – w sensie uczestnictwa, wysiłku i dociekliwości. Starsze dzieci trzeba oswajać z telewizją, ale nie może być tak, że szklany ekran wyręcza rodzica. Matka i ojciec powinni wiedzieć, co i jak często ogląda ich dziecko. Powinni ograniczać czas spędzony przed ekranem i pytać o obejrzany film, tłumaczyć, słuchać interpretacji i rozwijać ciekawość. Ich rolą jest także stworzenie alternatywy dla telewizji. Nic nie da komunikat: „Wyłącz to”, jeżeli dziecko nie dostanie w zamian ciekawego pomysłu na spędzenie czasu.

Uwaga, fonoholizm!

Rozmowa
z Anną Niziołek, psychologiem
i psychoterapeutą

 **Anna Niziołek** – psycholog, psychoterapeuta systemowy. Zajmuje się terapią par, rodzin i terapią indywidualną młodzieży i osób dorosłych. Od 2007 r. pracuje jako psycholog w jednym z warszawskich liceów. Ukończyła Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie na kierunku psychologia kliniczna, odbyła staż z zakresu systemowej terapii rodzin pod okiem prof. Ireny Namysłowskiej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Była ekspertem kampanii „Uwaga! Fonoholizm”.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Z badań OBOP wynika, że co trzeci nastolatek nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Czy to sprawia, że rozmowy twarzą w twarz dla coraz większej grupy młodych ludzi stają się mniej ważne?

Na pewno komunikacja za pomocą telefonów czy komputerów jest dla najmłodszego pokolenia co najmniej równorzędna. To dobrze widać chociażby w knajpkach, gdy młodzi ludzie spędzają czas razem, a jednocześnie każdy z nich trzyma smartfon i pisze coś na portalu społecznościowym. Niewątpliwie kontakty twarzą w twarz stały się uboższe, ponieważ będąc w kontakcie wirtualnym z innymi osobami, nie jesteśmy w stanie zaangażować się w pełni w rozmowę.

Uczestniczyła pani w kampanii „Uwaga! Fonoholizm”. Jak definiować zjawisko, przed którym przestrzegaliście w tym przedsięwzięciu?

Fonoholizm przejawia się w nadużywaniu telefonów komórkowych, a właściwie smartfonów, bo to one pozwalają wykonywać mnóstwo innych czynności poza dzwonieniem i pisaniem SMS-ów.

Telefon – tak jak komputer, telewizor czy każde inne narzędzie – może wywoływać negatywne objawy w momencie, kiedy go zabraknie. Młodzi ludzie momentalnie stają się niespokojni, gdy telefon się rozładowuje. Często biegają wtedy po szkole, nie mogą skupić się na niczym innym poza pożyczaniem ładowarki. Zdarza się, że uczeń nie pójdzie na lekcję, dopóki nie podładuje telefonu. A jeśli w autobusie zorientuje się, że nie wziął smartfona, prędzej wróci do domu, niż pójdzie tego dnia do szkoły bez swojego urządzenia.

Czy takie zachowania mogą świadczyć o uzależnieniu?

Jeśli młody człowiek staje się poddenerwowany, kiedy nie ma pod ręką telefonu; jeżeli cały czas w trakcie lekcji zerka na telefon, nawet gdy jest wyciszony; jeśli nie może odrzucić połączenia, tylko musi, niezależnie od okoliczności, odebrać SMS-a czy odpisać na wiadomość na Messengerze; jeśli wieczorem w łóżku zasypia z telefonem w ręku – są to objawy, które powinny nas zaniepokoić.

Jak pokazały ostatnie badania, światło emitowane przez smartfony jest sygnałem dla mózgu: „nie śpimy, wstajemy!”. To prowadzi do zaburzeń snu u młodych ludzi, cykl dobowy może ulec zmianie. Sama prowadziłam w liceum, w którym pracuję, badania w tym zakresie i okazało się, że ponad 20% nastolatków śpi mniej niż trzy godziny na dobę! To jest zaskakująco mało. Nie jest możliwa efektywna nauka, jeśli przychodzi się do szkoły po zaledwie 3–4 godzinach snu.

Telefon zawsze pod ręką

Niemal co trzeci nastolatek (27%) na pewno wróciłby po telefon komórkowy, gdyby zapomniał wziąć go z domu. Podobny odsetek uczniów (28%) co prawda nie wróciłby po komórkę, ale czułby w związku z tym niepokój. Z kolei 56% młodych ludzi woli skontaktować się z rówieśnikami przez telefon, niż spotkać osobiście.

Telefon wykorzystywany jest przez uczniów przede wszystkim do dzwonienia (70%) i wysyłania SMS-ów (76%). Dla młodych ludzi ważną funkcją telefonu jest także możliwość słuchania muzyki oraz robienia zdjęć i filmów. 30% nastolatków wykonuje fotografie i nagrywa filmiki komórką kilka razy w tygodniu.

Ponad dwie trzecie (68%) nastolatków traktuje telefon komórkowy jako niezbędne narzędzie dostępu do informacji. Wynika to ze zwiększającej się funkcjonalności telefonów, dodatkowych aplikacji zachęcających do ciągłego korzystania i udostępniania informacji.

Badanie TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm”, przeprowadzone w marcu 2011 r. na reprezentatywnej grupie 400 osób w wieku 12–19 lat.

Niedosypianie bierze się z potrzeby uczestnictwa w życiu cyfrowym?

Poniekąd tak. Młodzi leżą w łóżku nie z książką, jak to było kiedyś, tylko ze smartfonem, a emitowane przez niego światło powoduje, że mózg nie może wejść w fazę odpoczynku. Urządzenie ciągle wysyła nowe bodźce. Oczywiście książka też ich dostarcza z każdą stroną, ale nie jest interaktywna, nie ma lajków pod każdym zdaniem. Może w pewnym momencie znużyć i w efekcie zaśniemy przy lekturze. Relaksujemy się, odpoczywamy, wyciszamy. Telefon na to nie pozwala.

Jaka była główna myśl kampanii, w której brała pani udział?

Kampania miała dwa cele. Po pierwsze, chcieliśmy zwrócić uwagę, że nadużywanie telefonów staje się coraz powszechniejszym problemem, że ludzie nie są w stanie bez nich funkcjonować. Dotyczy to osób w każdym wieku, ale w kampanii kładliśmy nacisk na młodzież, która jest najbardziej podatna na tego typu uzależnienia.

Drugim celem było pokazanie, co można zrobić. Jeśli jako pedagodzy zauważymy niepokojące objawy u dziecka, to nawiązujemy kontakt z rodzicami. Należy im zwrócić uwagę, by przyjrzeni się swoim nawykom związanym z korzystaniem z telefonu. Jeżeli młody człowiek podczas obiadu rodzinnego widzi, że tata biegnie po telefon, jak tylko ten wyda z siebie pierwszy dźwięk, to trudno się dziwić, że i dziecko zachowuje się tak samo.

W ogóle warto sobie uświadomić, jak reagujemy na dźwięk telefonu komórkowego. Bardzo często powoduje on wzmożoną aktywność, nerwowe szukanie aparatu. Niełatwo wtedy pomyśleć: „OK, teraz nie mogę odebrać, oddzwonię później, nic się nie stanie”.

„Uwaga! Fonoholizm”

Kampania „Uwaga! Fonoholizm”, której inicjatorem była firma InternetQ Poland, zwracała uwagę na problem nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych przez młodzież. Jej celem było przeciwdziałanie tego typu zjawisku. Do działań włączyli się nauczyciele, uczniowie i rodzice. Niemal 3000 szkół z całej Polski otrzymało materiały edukacyjne zawierające informacje na temat zjawiska fonoholizmu, jego skali, zagrożeń, a także scenariusze lekcji dla wychowawców.

Kampania adresowana była do nauczycieli, uczniów i rodziców. Do działań w ramach kampanii zostali zaproszeni eksperci z dziedziny psychologii oraz nowoczesnych form komunikacji.

Czyli wzorzec rodzinny jest w tym przypadku równie ważny jak w innych sferach życia, w których naśladuje się rodziców?

Tak, ma on ogromne znaczenie. Swego czasu dużo jeździłam pociągami i obserwowałam, jak ludzie reagują, kiedy dzwoni telefon w przedziale. Mam w zwyczaju wychodzić na korytarz, bo nie widzę powodu, żeby współpasażerowie słuchali, o czym rozmawiam. Uważam, że rozmawianie przy obcych ludziach jest po prostu niekulturalne, ale wielu dorosłych bez oporów prowadzi rozmowy przez telefon, nie zważając na obecność współpasażerów. Ponieważ w pociągu jest hałas, to na dodatek krzyczą i, chcąc nie chcąc, jesteśmy zmuszeni przysłuchiwać się rozmowom, czasem nawet dość intymnym, obcych osób.

Myślę, że jeśli młody człowiek głośno rozmawia przez telefon w komunikacji miejskiej i nam to przeszkadza, to należy zwrócić mu uwagę i wyjaśnić, że jest to niekulturalne. Warto promować wzorzec innego zachowania, szerzyć kulturę właściwego korzystania z telefonu. W przypadku rodziców czy np. nauczycieli dawanie odpowiedniego przykładu jest bardzo ważne.

Jakiego rodzaju reguły można ustalić w rodzinie, jeśli chodzi o używanie telefonów?

Reguły trzeba dostosować do realiów danej rodziny. Zawsze da się ustalić, co jest dla kogo ważne, gdy się o tym wspólnie porozmawia. Rodzic może powiedzieć: „Słuchajcie, mamy problem z używaniem telefonów w domu. To ważne, żeby pomagały nam w komunikacji, ale nie chcemy, by wpływały negatywnie na nasze relacje, gdy spędzamy czas razem”. Warto zaproponować: „Chciałbym poświęcić godzinę czy pół na to, żebyśmy ustalili jakieś zasady, żeby każdy z nas mógł się wypowiedzieć, co mu przeszkadza, a co nie”. Co ważne, każdy powinien mieć prawo głosu, bo nawet przedszkolak potrafi powiedzieć: „Tato, odłóż już tego iPada, pobaw się ze mną”. Jeśli takie coś się zdarza, to widać, że także małemu dziecku przeszkadza zbyt częste korzystanie przez rodzica z tabletu.

Można więc ustalić, że gdy jemy wspólnie posiłek, nie odbieramy telefonu, nie odpisujemy na SMS-y albo w ogóle nie kładziemy telefonów na stole. Jeśli czekamy jednak na ważny telefon, to z kolei powinniśmy o tym poinformować. Gdy wyjeżdżamy na wakacje i jesteśmy na plaży, nie musimy brać ze sobą telefonów. Żeby sprawdzić godzinę, wystarczy wziąć zegarek.

Jak rozpoznać, że coś jest nie tak?

Zachowanie dziecka powinno zaniepokoić, gdy:

1. przywiązuje dużą wagę do telefonu komórkowego, ma go ze sobą w każdej sytuacji, zabiera ze sobą dodatkową baterię czy ładowarkę, gdy wychodzi na dłużej,
2. jest niespokojne, nerwowe i nadpobudliwe, gdy nie zabierze ze sobą komórki,
3. odczuwa stałą potrzebę kontaktowania się z innymi przez telefon, a unika kontaktów bezpośrednich.

Co robić?

Konieczna jest rozmowa z dzieckiem, ale warto porozmawiać także z rodzicami jego kolegów. Dobrym rozwiązaniem jest ponadto kontakt z psychologiem szkolnym, który może zainicjować lekcje dotyczące nadmiernego użytkowania telefonów.

Jak rozmawiać – rady dla rodziców

1. Poczekaj na dobry moment i znajdź właściwe miejsce.

Możecie porozmawiać np. w domu, na spacerze, jedząc ulubione lody. To sprawi,

że dziecko poczuje luźniejszą atmosferę i łatwiej będzie mu otworzyć się na ważne tematy. Porozmawiaj z nim bez udziału osób trzecich i zadбай o to, aby rozmowa nie była zakłócana, np. dzwoniącym telefonem. To powinien być czas przeznaczony tylko dla was.

2. Znajdź czas.

Poświęć dziecku maksimum uwagi – musi czuć, że jest najważniejsze i że go słuchasz. Nie lekceważ tego, co mówi, i nie przerywaj. Pomóż mu otworzyć się na dialog.

3. Zgromadź argumenty.

Pretekstem do rozmowy i wprowadzenia zmian mogą być zbyt wysokie rachunki telefoniczne lub częste doładowywanie telefonu na kartę. Zastanów się, w jakich sytuacjach twoje dziecko nadużywało telefonu. Czy przeszkadzało to innym, czy było wyrazem braku grzeczności i szacunku dla otoczenia? W rozmowie podaj konkretne przykłady takich sytuacji. Wszystkie argumenty przemyśl i przeanalizuj – wybierz te, które będą najlepsze.

Potraktuj nastolatka jak równego partnera w rozmowie. Mów łagodnym głosem, wtedy dziecko będzie czuło się bezpiecznie, nie odczuje presji i niepokoju, które mogą zakłócić szczerą rozmowę. Proponuj rozwiązania, które będą satysfakcjonujące dla was obojga. Nie pouczaj, np. o tym, jak to było za twoich czasów, kiedy byłeś w jego wieku. Nie mów, że wymagasz – współpracuj z dzieckiem. Postaraj się nie wzbudzać w nim poczucia winy – daj mu do zrozumienia, że nie jest samo i że wspólnie możecie rozwiązać problem.

Warto opowiedzieć również o swoich słabościach. Możesz przyznać się, że ty też czasami odbierasz telefon w niewłaściwych sytuacjach.

Dawaj dobry przykład i nie przerywaj obiadu rozmową ze znajomym. Postaraj się zachęcać dziecko do bezpośrednich kontaktów i pomóż mu rozwijać pasję, która odwróci uwagę od telefonu.

Źródło: *Objawy nadmiernego używania telefonu komórkowego*, www.uwaga-fonoholizm.pl (dostęp: 22.05.2015).

Czy skrótowość charakterystyczna dla SMS-ów zmienia na niekorzyść język codziennych rozmów?

Z własnych doświadczeń mogę powiedzieć, że komunikacja przez telefon osłabia umiejętność komunikowania emocji. Jeśli ograniczamy się do użycia emotikona, to wyrażanie uczuć w trakcie żywej rozmowy staje się coraz trudniejsze.

Prowadzono kiedyś badania, które pokazały, że umiejętność odczytywania podstawowych emocji na podstawie wyrazu twarzy jest ponadkul-

Uwaga, fonoholizm!



turowa i uniwersalna. Teraz jednak okazuje się, że miewamy problemy z określeniem, jakie emocje oznacza dany wyraz twarzy. Dużo łatwiej młodym ludziom zinterpretować uczucia na podstawie emotikonki użytych w SMS-ie. Ja sama czasem nie mam pojęcia, co znaczy która buźka, ale dla młodzieży jest to naturalny sposób mówienia o emocjach.

Smartfon i jego zasoby komunikacyjne to stały element rzeczywistości dzisiejszych nastolatków. To jest pokolenie, którego rodzice wysyłali znajomym SMS-y, że dziecko pojawiło na świecie – telefon komórkowy funkcjonuje więc w ich świecie od najmłodszych lat.

Telefon stał się też wyznacznikiem prestiżu, podobnie jak samochód dla dorosłych.

Zgadza się. Ostatnio przeczytałam o sobie, że jestem hipsterem, ponieważ mam telefon z pękniętą szybką, choć w rzeczywistości wynika to z tego, że mam małe dziecko, które czasem chwytą mój aparat i nim rzuca (*śmiech*). Młodzież sama z tego żartuje, mówiąc: „Pokaż mi, jaki masz telefon, a powiem ci, kim jesteś”.

Jakie to ma konsekwencje dla relacji, które młodzi ludzie nawiązują ze sobą, np. w szkole?

Dużo zależy od szkoły. Ta, w której pracuję, jest sprofilowana dość artystycznie, więc uczniowie przykładają mniejszą wagę do nowinek technologicznych. Uważają, że to nie jest takie ważne, wyśmiewają się z tych, dla których telefon stanowi centrum świata, ale w gruncie rzeczy to też jest rodzaj pozy, którą przybierają. Widać to choćby po tym, że nie przestrzegają zasady, by na czas lekcji wyłączać telefony lub chować je do szafek. Uczniowie ograniczają się jedynie do ich wyciszenia i nie oznacza to wcale, że nie odbierają rozmów. Zdarzyło mi się, że dzwoniłam do chłopaka będącego członkiem samorządu uczniowskiego – spytałam, gdzie teraz jest, a on na to: „Jestem na lekcji, potem zadzwonię”.

Czy zakaz używania telefonów w szkole ma szansę się sprawdzić?

Zakazy w wychowywaniu dzieci w ogóle są fikcją. Wprawdzie dają rodzicom poczucie sprawczości, ale w rzeczywistości nic nie rozwiązują.

Z drugiej strony są naturalnym narzędziem regulowania życia społecznego. W dorosłym życiu obowiązuje wiele zakazów, na które musimy się godzić.

To prawda, ale wszystkie normy, które ustalamy, powinny być omawiane wspólnie, także z młodzieżą. Można to zrobić z wychowawcą np. podczas godziny wychowawczej. Warto wtedy ustalić, na co nauczyciele mogą się zgodzić, a co im przeszkadza, czego oczekuje młodzież, a na co nie może przystać. Chodzi o to, by ustalone zasady były w ogóle do zaakceptowania przez młodych ludzi. Jeżeli odgórnie narzucimy im reguły, bez podejmowania dyskusji, to będą one słabiej respektowane. Oczywiście trzeba patrzeć realnie na problem i liczyć się z tym, że młodzież nie zgodzi się na zupełną rezygnację z używania telefonów w szkole, ale bez wątplenia pewne kompromisy można wypracować.

Postęp technologiczny jest ogromny, ale byłabym daleka od demonizowania go, jak to się czasem czyni. W wielu przypadkach nowe technologie ułatwiają komunikację, sprawiają, że więcej o sobie wiemy. Nigdy wcześniej nie mieliśmy możliwości tak częstego kontaktowania się z innymi osobami czy chociażby obserwowania ich życia. Dawniej trzeba było zadzwonić, zapytać, umówić się, spotkać. Teraz, nawet nie widując się ze znajomymi, możemy być na bieżąco z tym, co dzieje się w ich życiu.

To jest pożyteczna wiedza?

Myszę, że jeżeli dobrze z niej skorzystamy – to tak. Negatywnymi konsekwencjami może być jedynie zubożenie umiejętności kontaktów twa-

rzą w twarz. Widać to w zachowaniach nastolatków – o ile są bardzo wygadane na różnych portalach, sprawnie komunikują się za pomocą SMS-ów, o tyle w bezpośrednich relacjach z większym trudem przychodzi im nawiązanie czy podtrzymanie rozmowy.

Czy nie jest tak, że w SMS-ach czy przez telefon można składać bardziej doniosłe deklaracje, ale gdy trzeba skonfrontować się twarzą w twarz, to taki kontakt przynosi rozczarowanie?

Myślę, że tak bywa. Komunikacja przez telefon znacząco różni się od bezpośredniej. Nie obserwujemy reakcji pozawerbalnych drugiej osoby, czasem niewłaściwie odczytujemy to, co druga osoba chce nam przekazać. Specyfiką komunikacji przez telefon jest też to, że bywa nieliniarna – zanim ktoś odpisze, zwykle mija nieco czasu. Gdy później w kontaktach bezpośrednich musimy prowadzić rozmowę, nie umiemy wypełnić pauz. Zapada krępująca cisza i nie wiemy, jak ją przerwać.

Młodzi nawet różnicują relacje poprzez to, czy ktoś np. zrywa związek przez telefon lub SMS, czy twarzą w twarz. Z tego, co opowiadają mi uczniowie, to po rodzaju emotikonów, jakich ktoś używa, można stwierdzić, czy jest na czasie, czy nie. Nawet to, w jaki sposób ktoś pisze SMS-y, świadczy o tym, jaką jest osobą. Sama kwestia odpisania lub nieodpisania na wiadomość może stać się dla nastolatka zarzewiem prawdziwej tragedii.

Czy rodzice nadążają za młodzieżą na tyle, by być dobrymi rodzicami?

Młodzież podśmiewuje się np. z tego, że łatwo poznać SMS-a od mamy. Jak? Otóż po tym, że jak przesyła uśmiešek, to razem z noskiem. A kto tak robi? Tylko starzy ludzie. Myślę, że obecni rodzice są bardziej za pan brat z technologią niż rodzice sprzed 10 czy 15 lat. Uważam jednak, że w żadnym wypadku nie należy na tej podstawie wysnuwać wniosku, na ile ktoś jest dobrym czy złym rodzicem.

Ale na pewno jest to rodzaj wiedzy przydatnej, żeby rozumieć własne dziecko.

Zawsze warto wiedzieć, czym dziecko się interesuje. Jeśli widzimy, że zaczyna się czymś pasjonować, to warto pokazać mu, że nie wiemy tyle co on i że chętnie byśmy się od niego czegoś nauczyli. Ten moment, kiedy to dziecko może nauczyć czegoś rodzica, jest bardzo ważny. Rodzice boją się, że wykazując się niewiedzą przed dzieckiem, stracą autorytet, ale jest dokładnie na odwrót. Kiedy pokazujemy dziecku, że nie jesteśmy idealni i nie wiemy wszystkiego, wzmacniamy w synu czy córce poczucie własnej wartości. Dlatego zainteresowanie nowymi technologiami także jest wskazane w relacjach z dziećmi. Warto pokazywać młodym ludziom, jak właściwie korzystać z dobrodziejstw rewolucji mobilnej, żeby nie straciły na tym ich relacje twarzą w twarz.

Ważna rola rodziców

Profilaktyka fonoholizmu wśród dzieci i młodzieży powinna obejmować także działania skierowane do rodziców. W tym kontekście podejmowane są m.in. inicjatywy operatorów komórkowych, które mają na celu m.in. przekazanie dorosłym informacji na temat funkcji telefonów (np. funkcja kontroli rodzicielskiej czy funkcja SOS). Ważnym elementem takich działań jest także informowanie rodziców o samych parametrach i możliwościach danego urządzenia. Aby skutecznie reagować na poczynania dziecka, dorośli powinni wiedzieć m.in., że zainstalowany w komórce Bluetooth pozwala na wymianę treści nieodpowiednich dla najmłodszych.


Dzieci często nie mają także świadomości kosztów korzystania z telefonu. Rolą dorosłych jest ustalanie limitów doładowań czy rachunków.

J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Difin, Warszawa 2014, s. 213.



Uczucia w znakach graficznych

Rozmowa
z Sylwią Dereń, terapeutką i dyrektorem
Kliniki Terapii Uzależnień „Nadzieja”

 **Sylwia Dereń** – terapeutka i dyrektor Kliniki Terapii Uzależnień „Nadzieja” w Siedlcu pod Wrocławiem. Absolwentka Instytutu Psychologii na Wydziale Nauk Historycznych i Pedagogicznych Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Szkoły Trenerów Biznesu i Doradców Personalnych Elżbiety Sołtys w Krakowie.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży



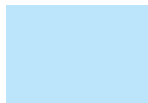
Czy uzależnienie od telefonu wśród najmłodszych to poważny problem?

Jako terapeutka zajmowałam się młodym pacjentem, który był uzależniony nie tylko od SMS-ów, lecz także od gier i dostępu do internetu. Korzystał z Facebooka, Twittera, cały czas czekał na powiadomienia. Telefon musiał mieć ciągle pod ręką, tak jakby go ochraniał. W kontaktach osobistych był spięty. Stale sprawdzał, czy nie wydarzyło się nic nowego. Samo odłożenie telefonu, wyłączenie go, żeby był nieaktywny, stanowiło wielkie wyzwanie w pracy z tym chłopakiem.

Według badania TNS OBOP co trzeci nastolatek nie wyobraża sobie dnia bez telefonu komórkowego. Jakie mogą być długofalowe konsekwencje tego zjawiska?

Pierwsze zauważalne następstwa są takie, że rozmowa twarzą w twarz z drugim człowiekiem schodzi na dalszy plan. Nawet na randkach widzimy młodych ludzi, którzy siedzą naprzeciwko siebie, a każdy z nich zajmuje się swoim telefonem. Urządzenia zamieniają mówienie o uczuciach na znaki graficzne, które możemy interpretować w dowolny sposób.

Poza tym w przypadku bezpośredniego kontaktu znaczenia nabiera mowa niewerbalna. Nasze ciało reaguje na przebieg rozmowy i widać, jak przeżywamy uczucia. Emotikon możemy odczytywać w dowolny sposób – widzimy, że ktoś się cieszy, ale jak się cieszy? Tego nie wiemy. Osoby, które nadużywają telefonu i dla których podstawową formą komunikacji jest SMS, okazują spokój na zewnątrz, mają kamienną twarz. Wewnątrz z niecierpliwością oczekują na dźwięk powiadomienia o nowym SMS-ie czy wiadomości na Facebooku.



Co jeszcze zabiera telefon?

Przede wszystkim czas. To jest pewnego rodzaju podglądactwo i kreowanie sytuacji pozornych. Komunikacja dotycząca sfery uczuć jest przez wiele osób odbierana jako słabość. Czy chłopak publicznie powie, że czegoś się boi? Nie, bo to przejaw słabości. Czy dziewczyna napisze, że się na coś złości? Przecież dziewczynki nie powinny się złościć, bo to piękności szkodzi.

Telefon ze względu na to, że ma coraz więcej funkcji i dostęp do internetu, zaczął wyręczać ludzi w wielu czynnościach. Młody człowiek powinien ćwiczyć pamięć długo- i krótkotrwałą, tymczasem gdy musi pamiętać o jakimś terminie, to ustawia przypomnienie na odpowiednią godzinę.

Rozmowy telefoniczne odbywamy obecnie przy obiedzie, pod prysznicem, w toalecie. Można kupić ochraniacze pozwalające dzwonić z wanny, można brać prysznic i prowadzić rozmowę przez system głośnomówiący. Zdarza się, że ludzie wychodzą z sali kinowej, bo słyszą dzwonek, albo na basenie, w czepku i slipkach, zanim jeszcze wejdą do wody, sprawdzają, czy ktoś się nie odezwał. I to mimo że płacą za określony czas na basenie.

Nastolatki i telefon

36% polskich nastolatków nie wyobraża sobie życia bez telefonu. Ponad połowa (56%) młodzieży nie zgadza się ze stwierdzeniem, że telefon komórkowy mógłby dla nich nie istnieć i że wolą spotykać się z ludźmi i rozmawiać osobiście. Dla 68% badanych telefon to istotne źródło rozrywki i kontaktów towarzyskich.

Poza dzwonieniem i wysyłaniem SMS-ów młodzi ludzie używają komórek także do słuchania muzyki (codziennie robi to 65% badanych). 92% korzysta z funkcji aparatu fotograficznego i kamery.

Aż 60% uczniów korzysta z telefonu podczas lekcji, z kolei 18% robi to również podczas sprawdzianów. Niemal połowa młodych ludzi używa telefonu podczas rodzinnych posiłków, a 28% – także w kinie i teatrze.

Badanie TNS OBOP w ramach kampanii „Uwaga! Fonoholizm” przeprowadzone w marcu 2011 r. na reprezentatywnej grupie 400 osób w wieku 12–19 lat.

Od ciągłego bycia w kontakcie ze sobą jest tylko krok do takiej relacji, którą druga strona może odczytywać jako formę naruszenia prywatności, wymuszenia uwagi, prześladowania?

Dorośli zazwyczaj nie mają wglądu w telefon dziecka i nie widzą, ile SMS-ów ono dostaje i o jakiej treści. Dawniej rodzice zabraniali wychodzenia z domu albo mówili: „Masz wrócić o tej i o tej godzinie”. Obecnie sposób komunikacji dziecka i jego dostępność dla innych pozostaje poza kontrolą. W efekcie dorośli bardzo późno dowiadują się o negatywnych konsekwencjach używania telefonu przez swoje pociechy.

Oczywiście, telefon może i powinien służyć do komunikacji z rodzicami. Wręcz oczekujemy tego, żeby dziecko brało ze sobą komórkę. Ale to poczucie ciągłej dostępności rodzi także niepożądane konsekwencje. Telefon nie może stać się narzędziem do prześladowania dziecka. Jeśli rodzic ustala: „Możesz wyjść, ale wróć o dwudziestej”, a chwilę później wydzwaniania po kilka razy z pytaniami, czy wszystko w porządku, to nie jest to właściwe postępowanie.

Kategoria „bycia dostępnym” jest chyba jeszcze ważniejsza w relacjach rówieśniczych?

To prawda. Brak natychmiastowego odzewu nasuwa różnorodne myśli. Nadawca wiadomości zaczyna podejrzewać, że odbiorca się obraził lub go lekceważy. Jeśli kolega czy koleżanka dostali już odpowiedź od wspólnego znajomego, a ja jeszcze nie, to pewnie mnie aż tak nie lubi itd. Telefon przestaje być narzędziem komunikacji, gdy jest medium do bezustannego kontaktu ze wszystkimi i na każde żądanie.

Pozostaje jeszcze kwestia kosztów. Coraz więcej młodych ludzi, ze względu na różne możliwości oferowane przez operatorów, ma kłopot z kontrolowaniem wydatków na telefon. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji z aparatem na kartę prepaid. Najważniejsze, żeby nie ulegać prośbom dziecka, gdy zabraknie mu pieniędzy na koncie. Nie wolno wtedy machnąć ręką i powiedzieć: „A, dobra, dokupię ci jeszcze”. Jeżeli

20. dnia miesiąca dziecku zabraknie środków na koncie, to powinno wziąć odpowiedzialność za swoje działania. W przyszłości tak rozplanuje środki, żeby mu wystarczyło. Przy okazji dziecko uczy się zaradności i gospodarności.

Kieszonkowe i zakupy polskich dzieci

Według badania Ipsos (2010 r.) dwie trzecie rodziców dzieci w wieku od 4 do 18 lat daje im, przynajmniej od czasu do czasu, pieniądze do samodzielnego dysponowania, średnio jest to 56 zł miesięcznie. Dzieci najczęściej wydają swoje pieniądze na słodycze, napoje, czasopisma oraz karty do telefonów.

Niemal jedna trzecia rodziców (29%) przekazuje dzieciom kieszonkowe regularnie. Najczęściej jednak (56%) dzieci otrzymują pieniądze do samodzielnego dysponowania w formie prezentów od rodziców, dziadków i innych członków rodziny. 53% rodziców przekazuje dzieciom nieregularnie środki na bieżące potrzeby. Tylko 13% rodziców używa pieniędzy jako formy nagrody za dobre stopnie.

Dzieci biorą udział także w decyzjach zakupowych rodziców. W młodszej kategorii wiekowej dotyczy to głównie słodyczy czy zabawek. Nastolatki w wieku 15–18 lat mają więcej do powiedzenia szczególnie przy zakupie telefonów komórkowych (77%), gier komputerowych (55%) oraz przy wyborze miejsca rozrywki (61%).

Badanie Ipsos przeprowadzone między 8 a 14 stycznia 2010 r. na reprezentatywnej losowo-kwotowej próbie 1010 Polaków. Źródło: www.ipsos.pl (dostęp: 19.05.2015 r.).

Czy problem niekontrolowanych zakupów może dotyczyć dzieci?

Tak, coraz szybciej stajemy się konsumentami. Najmłodszy kupują głównie gadzety, zwłaszcza elektroniczne. Kiedyś ważne były markowe spodnie, ciuchy, bluzki. Dzieci odkładały pieniądze, żeby kupić spodnie nie za 50 zł, tylko za 250 zł. Teraz prym wiodą urządzenia elektroniczne, dzieciaki porównują, kto jaki ma model smartfona.

Jak zdobywają pieniądze?

Głównym źródłem jest kieszonkowe, które otrzymuje wiele dzieci, zwłaszcza nastolatkowie. Poza tym wymyślają różne powody, by dostać dodatkową gotówkę od rodziców. Mówią np.: „Mamo, potrzebuję na bilet, bo idziemy z klasą do kina”. Skrupulatnie gromadzą pieniądze, szukają okazji, namawiają rodziców: „Tato, jest teraz promocja, to superokazja”.

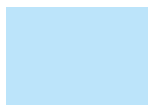
Poza tym dzieci mogą robić zakupy na kredyt, zaciągnięty np. u znajomych czy bliskich. Zdarza się, że w dość wyszukany sposób wyłudzą pieniądze, które miały być przeznaczone na coś innego. Jeśli jest organizowana zielona szkoła i dziecko otrzymuje nieco większą sumę od rodziców, to w tym czasie może zdecydować się zamieszkać u koleżanki lub kolegi i nie wydawać otrzymanych pieniędzy.

Miałam pacjenta, 16-latkę, który nagminnie pożyczał pieniądze od rówieśników. W efekcie jego długi stały się bardzo wysokie. Rodzice przyszli z dzieckiem w momencie, kiedy rodzice innych dzieci zaczęli do nich dzwonić i wyjaśniać, że ich syn nie oddaje pieniędzy. To były kwoty 20 czy 50 zł, ale pożyczane od wielu dzieci. Chłopak dopuszczał się też takich zachowań, że na Facebooku pisał do znajomych: „Okradli mnie. Nie mam nawet 10 zł na bilet”, i ktoś się zgłaszał, że mu pożyczycy.

Wszystko wyszło na jaw po kilku miesiącach, gdy coraz więcej osób zaczęło rozmawiać między sobą, że kolega nie oddaje pieniędzy. Co ważne, to był chłopak aktywny społecznie, uczestniczący w pewnym projekcie lokalnym, mający liczne kontakty. Taki aktywista z wiedzą i intelektem. W ten sposób postanowił wykorzystać zaufanie, jakim został obdarzony. U podłoża jego kłopotów leżał problem z akceptacją.

Można powiedzieć, że kupowanie jest sposobem zdobywania pozycji w grupie rówieśniczej?

Oczywiście. Jeżeli mamy dobry sprzęt, to cieszymy się odpowiednim prestiżem w grupie. Teraz już nie trzeba stosować siły, żeby uzyskać dominację, wystarczy smartfon z lepszym aparatem, szybszym procesorem. Im wyższe parametry sprzętowe, tym lepiej. To wszystko wpływa na prestiż. Osoba, która dominuje w grupie, bo np. ma zamożnych rodziców, jest w stanie po trzech miesiącach odsprzedać telefon za niewielką kwotę, żeby wymienić go na nowszy model. A czasem oddaje go za przysługę.



Zakupoholizm wśród dzieci i młodzieży

Naukowcy uzależnieniem od zakupów zaczęli interesować się stosunkowo niedawno, bo w drugiej połowie lat 80. minionego wieku. Badania skupiają się raczej na zakupoholizmie wśród dorosłych. Szacuje się np., że problem ten dotyczy ok. 15% dorosłych obywateli Wielkiej Brytanii i 16% obywateli USA. Badacze coraz częściej zwracają jednak uwagę, że uzależnienie od zakupów występuje także u dzieci i młodzieży. Nad tym problemem pochylił się Niemcy. Próbowali zmierzyć tzw. konsumpcję kompensacyjną i zakupoholizm wśród dzieci i młodzieży.

Konsumpcja kompensacyjna polega na dokonywaniu zakupów w celu zaspokojenia deficytów związanych z nierozwiązaniem problemów. Kupowanie jest narzędziem ucieczki od stresu. Kupujący nabywa przedmiot nie ze względu na jego wartość użytkową, ale zaspokojenie, które daje mu sam fakt zakupu. Taka osoba ma nadzieję, że zaspokojenie zniweluje frustrację związaną z innymi niepowodzeniami. Konsumpcja kompensacyjna może prowadzić do zakupoholizmu.

Zakupoholizm występuje wtedy, gdy konsumpcja kompensacyjna nabiera cech nałogu. Kupujący nie może się powstrzymać, często kupuje coraz więcej i odczuwa objawy abstynencji.

Z niemieckich badań wynika, że udział kompensacyjnie konsumującej młodzieży w populacji osób w wieku od 14 do 24 lat wynosi ok. 15%. W tej samej grupie wiekowej jest aż 6% zakupoholików.

28% dzieci w wieku 10–17 lat zgodziło się ze stwierdzeniem: „czasami zauważam, że coś mnie popycha do tego, by iść na zakupy”, 50% przyznało: „często mam poczucie, że jakąś rzecz muszę bezwzględnie mieć”, 17% potwierdziło, że zdarzyło im się kupić coś, czego później w ogóle nie używali.

E. Lange, *Konsumpcja kompensacyjna, zakupoholizm oraz zadłużanie dzieci i młodzieży*, „Rocznik Nauk Społecznych”, tom 4(40), nr 4/2012 (analiza autora na podstawie: ogólnoniemieckich badań przeprowadzonych w 2005 r. na reprezentatywnej próbie 1003 dzieci i młodzieży w wieku 10–17 lat, pod patronatem Federalnego Ministerstwa Rodziny; badań na próbie 845 respondentów w wieku 15–24 lat w dwóch miastach – Bielefeld i Halle nad rzeką Saale – reprezentatywnych dla zachodniej i wschodniej części Niemiec, oraz badań porównawczych przeprowadzonych w 1996 r.).

B. T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, s. 514.

Jakiego rodzaju?

Żeby np. ktoś coś udowodnił, napisał za niego sprawdzian, przygotował wypracowanie itd.

Czy należy interesować się tym, co kupują nasze dzieci?

Przede wszystkim należy pytać: „Po co jest ci to potrzebne? Czy na pewno musisz to kupować?”. Problem tkwi w tym, że dziś mamy dostęp do wszystkiego i nietrudno uzyskać pieniądze na kolejne zachcianki. Jeżeli dziecko od małego ma najlepsze zabawki, dostaje od rodziców wszystko, co sobie zażyczy, to dlaczego ma nie mieć komputera za 5000 czy 6000 zł?

Problemy mogą wynikać z tego, że początkowo sami rodzice kupują dziecku to, co najlepsze.

Bardzo często tak jest. Miałam pacjentkę, która była uzależniona od kupowania zabawek edukacyjnych dla swojego dziecka. Dziecko oczywiście rozwijało się normalnie, nie wymagało żadnej dodatkowej stymulacji, a kolejne zabawki sprawiały, że w domu powstała jedna wielka rupieciarnia. Co gorsza, wszystkie zakupy finansowała kredytami-chwilówkami, żeby dziecko godnie uczestniczyło w wyścigu szczurów i dobiegło do mety. Sprawa wyszła na jaw, gdy kobieta miała już ogromne długi. Wcześniej skrzętnie je ukrywała.

Pornografia przez przypadek

Rozmowa
z Anetą Zielińską-Woźniak,
psychologiem dziecięcym,
psychoterapeutą

Aneta Zielińska-Woźniak – psycholog dziecięcy, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny dzieci i młodzieży, specjalista z wieloletnim doświadczeniem międzynarodowym stale zajmujący się psychoterapeutycznie trudnościami seksualnymi dzieci i młodzieży. Zdrowie małych oraz nieco większych pacjentów konsultuje i zapewnia specjalistyczne leczenie zarówno w obszarze psychologii, psychoterapii, jak i seksuologii dziecięcej, pomagając w trudnościach masturbacji (onanizm dziecięcy), uzależnień od pornografii oraz wielu innych trudnościach psychoseksualnych związanych z wiekiem dojrzewania oraz kształtowania się męskości i kobiecości. Specjalista stale współpracujący z nowoczesną warszawską Kliniką Dzieci (www.klinikadzieci.pl) oraz Medikliniką (www.mediklinika.pl).

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

W jakim wieku dzieci sięgają po treści pornograficzne i kiedy należy bić na alarm?

Po pornografię sięgają już bardzo młodzi ludzie. Gdy 10-letnie lub młodsze dziecko ma regularną styczność z treściami pornograficznymi, to ryzyko, że pornografia nabierze charakteru uzależniającego, jest o wiele większe niż w przypadku 16-, 17-latków.

Jednocześnie w przypadku młodszych dzieci rodzice znacznie szybciej uświadamiają sobie wagę problemu i chcą dowiedzieć się, dlaczego dziecko sięga po pornografię, skąd się o niej dowiedziało, jak na nią reaguje itd.

W jaki sposób dochodzi do tego, że tak młody człowiek zaczyna mieć kontakt z pornografią internetową?

Zazwyczaj w trakcie terapii okazuje się, że był to kompletny przypadek. Coś się pojawiło na ekranie, dziecko kliknęło przypadkowo i w efekcie otworzyła się strona z treściami pornograficznymi. Kłopot zaczyna się jednak nie wtedy, gdy dziecko trafia na taką stronę – bo w obecnych czasach jest to właściwie nieuniknione – ale gdy jej nie zamyka, tylko zaczyna się w nią zagłębiać. Problem nasila się, gdy wraca na tego typu strony, ogląda je, a nawet opowiada kolegom i koleżankom, co widziało. Wówczas też skutki uboczne takich zachowań są bardziej dotkliwe. Jeżeli powroty do strony stają się coraz częstsze, możemy mówić o początku uzależnienia od pornografii.

Seksualizacja przekazów

i problem pornografii wśród dzieci

Krytycy internetu uważają, że to medium zostało zdominowane przez seks i pornografię. Istnieje także zjawisko seksualizacji przekazu internetowego, polegające na umieszczaniu w treściach, które z seksualnością mają niewiele wspólnego, zachęt i możliwości przejścia do stron związanych bezpośrednio z seksem. Dzieci dostają się na strony z treściami pornograficznymi przypadkiem, ale wchodzą na nie także intencjonalnie. Przyczyną celowego oglądania jest ciekawość oraz brak informacji, które pozwoliłyby dziecku znaleźć odpowiedzi na pytania związane z tym tematem.

Osoby zarabiające na pornografii znają sposoby, by trafiła ona do dzieci, i to bez konieczności jej wyszukiwania. Twórcy stron nadają im nazwy, które kojarzą się dzieciom z treściami przydatnymi do nauki. Głośny był przypadek propagowania treści pedofilskich na stronie internetowej skierowanej do dzieci, odwołującej się w tytule do pojęć z literatury dziecięcej, np. „Mały Książę”, „Piotruś Pan”.

A. Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Difin, Warszawa 2014, s. 131–132.

Z badań Komisji Europejskiej (Raport EU NET ADB, 2012) wynika, że aż 67,3% ankietowanych polskich nastolatków zetknęło się w internecie z pornografią.

Z badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, przeprowadzonych jesienią 2012 r. wśród młodzieży gimnazjalnej z ośmiu województw (N = 3287), celowe korzystanie z pornografii w okresie ostatnich 30 dni zadeklarowało 20% dziewczynek i 66% chłopców. Z grupy badanych chłopców 31% wskazało, że celowo korzystało z pornografii 1–5 razy, 21% chłopców wskazało korzystanie 6–30 razy, a aż 14% stwierdziło, że ogląda pornografię średnio przynajmniej raz dziennie (powyżej 30 razy miesięcznie).

Wiele z tych dzieci może być już uzależnionych od pornografii, a psychologowie alarmują, że uzależnienia są odnotowywane nawet w przypadku 8-letnich dzieci. We wspomnianym badaniu IPZ aż 81% gimnazjalistów wskazało, że dostęp do treści pornograficznych jest dla nich zbyt łatwy.

Źródło: www.twojasprawa.org.pl (dostęp: 21.05.2015).

Kiedy rodzice zaczynają orientować się, że dziecko ma kontakt z pornografią?

Zazwyczaj wtedy, kiedy przeglądają historię zapytań w wyszukiwarce – np. po to, by wrócić do stron, które sami wcześniej oglądali – i znaj-

dują frazy o treściach pornograficznych. To pierwszy sygnał, że dziecko najprawdopodobniej interesuje się tego typu treściami.

Jaka jest zazwyczaj reakcja?

To zależy od dorosłych. Niektórzy zaczynają krzyczeć, natychmiast blokują dostęp do komputera, zabierają telefony, dają kary itd., a zarazem nie nawiązują rozmowy z dzieckiem i nie dopytują, dlaczego oglądało takie strony. Tacy rodzice zamykają się na dziecko, nie wchodzi w jego świat, nie chcą porozmawiać, bo często to temat trudny i wstydlivy także dla nich.

A czy należy wejść w ten świat?

Myślę, że jeżeli chcemy być dla dziecka wzorem i autorytetem, to nie powinniśmy bać się żadnych rozmów. Jeżeli ojciec czy matka nie potrafią porozmawiać ze swoim 10-letnim dzieckiem o rozwoju seksualnym czy treściach, na które natrafia w internecie, to w jaki sposób ma ono poznać ten świat i od kogo nabyć wiedzę? Rodzicu, nic nie zastąpi twojej rozmowy z dzieckiem – myślę, że to bardzo ważne przesłanie do rodziców. Nie tylko mam na myśli seksualność, edukację, ale także bliskość, relację z dzieckiem, jego świat rówieśniczy i szkolny, bo kontakt z dzieckiem i wiedza, co się w jego świecie aktualnie dzieje, uchroni je w wielu trudnych sytuacjach i umożliwi rodzicom szybszą interwencję oraz pomoc.

Mamy do czynienia z bardzo poważną seksualizacją komunikacji społecznej. Liczne treści, nawet jeśli nie mają wymiaru pornograficznego, w sposób aluzyjny nawiązują do erotyki.

Tak, zgadza się. Zazwyczaj zaczyna się od tego, że dziecko dostrzega pierwsze billboardy czy ulotki z niemalże nagimi kobietami. To wtedy jest odpowiedni moment, żeby zacząć rozmawiać, a nie zasłaniać dziec-

ku oczy i mówić: „Ojej, nie patrz w tamtą stronę”. Jeżeli rodzice mówią „nie patrz”, jeżeli sami zawstydzają się, kiedy dziecko nieopatrznie wejdzie do łazienki, a oni są w samej bieliźnie, to później, gdy dziecko trafi na treści pornograficzne w internecie, zacznie je oglądać z czystej ciekawości. Jego zainteresowanie będzie podsycał sam fakt, że to owoc zakazany, temat tabu.

Uważam, że edukacja seksualna chroni dzieci przed popadnięciem w coraz twardszą pornografię. Jeśli uświadomione dziecko trafi na takie treści, to pomyśli: „OK, to są panie, które czasami widać na billboardach, czasami tacie ktoś włoży za wycieraczkę podobne ulotki, ale mnie takie rzeczy nie interesują. Mama mówiła, że to nic nadzwyczajnego i że nie mam tylu lat, ile wymagane, aby móc to oglądać. Muszę po prostu wyłączyć tę stronę”.

Czyli edukacja powinna sprowadzać się do wyjaśnienia, że istnieją takie treści i że nie są one przeznaczone dla dzieci?

W głównej mierze – tak. Chodzi o to, by uświadomić dziecko o istnieniu takiego zjawiska i ryzyku, jakie się z nim wiąże. Tak jak uczymy dziecko, mówiąc: „Spójrz, nie każdy piesek jest zły, ale jeśli zaczniesz się z nim obchodzić w niewłaściwy sposób, to może zrobić ci krzywdę”, tak też trzeba podejść do tematu pornografii.

Tylko jak to wyjaśnić 8-letniemu dziecku?

Na początku trzeba wytłumaczyć, dlaczego na ulicy pojawiają się billboardy z dość mocno rozebranymi paniami. Wiem, że nie będzie to łatwe dla rodziców, dla których seks, a tym bardziej pornografia stanowią temat tabu. Trzeba jednak podjąć trud odbycia takiej rozmowy z dzieckiem. Musimy wyjaśnić, że to są sprawy dotyczące dorosłych, że w internecie też są strony, na których widać rozebrane panie, i że takich stron nie powinniśmy oglądać, bo nie są one przeznaczone dla dzieci. Myślę, że takie wytłumaczenie może być dla dziecka pomocne.

Duży wpływ na dziecko ma także nasze zachowanie na co dzień – to, jak prowadzimy dom, jakie mamy podejście do spraw intymnych, czy się wstydzimy wyglądu ciała. To może okazać się szczególnie istotne, gdy będziemy kontynuować rozmowy z naszymi dziećmi.

Co powoduje wzrost zainteresowania pornografią u 8-, 9-, 10-latka?

Pierwszym czynnikiem jest ciekawość, niezaspokojona w inny sposób. Drugi powód to brak rozmów z rodzicami, które dotyczyłyby sfery seksualnej. Po trzecie, łatwiej dzieciom wracać do pornografii, gdy rodzice nie kontrolują tego, co ich pociecha robi w internecie. Dziecko powiela zachowanie, bo jest stymulowane tym, co ogląda. Po pierwszym czy drugim razie jego zainteresowanie wcale się nie zmniejsza, wręcz przeciwnie – pojawia się ciekawość, co jeszcze zobaczy.

Do czego prowadzi zwiększające się zainteresowanie dziecka treściami pornograficznymi?

W gabinetach terapeutycznych rodzice wspominają o zwiększonym niepokoju u dziecka, o płaczliwości oraz o trudnościach z emocjami. Z jednej strony rodzice są źli na dziecko, że ogląda takie strony, z drugiej – dziecku trudno przestać, bo pokusa ponownego zajrzenia na strony często okazuje się silniejsza.

Objawów somatycznych nie ma zbyt wielu, częściej są to objawy psychiczne. Ich intensywność zależy od wielu czynników. Wrażliwe dziecko przeżyje takie doświadczenia znacznie mocniej. Może zacząć mu dokuczać bezsenność, może mieć chwilowe zaburzenia koncentracji lub trudności ze snem. Kolejnym objawem jest izolowanie się od grupy rówieśniczej, zamknięcie się w sobie, niewykazywanie chęci do rozmów, zwłaszcza na tematy pokrewne, często dochodzi do zamknięcia się w rzeczywistości wirtualnej za sprawą komputera. Dzieci silniejsze psychicznie znacznie lepiej sobie poradzą, ale to nie znaczy, że ogląda-

nie pornografii w wieku 10 lat nie wpłynie na ich emocje. Mniejsze lub większe skutki uboczne najprawdopodobniej odniesie każde dziecko.

Kiedy rodzice trafiają do pani gabinetu?

Tak jak wspomniałam, najczęstszym sygnałem jest zwiększająca się liczba zapytań w przeglądarce internetowej, które dotyczą stron o tematyce pornograficznej. Gdy pytam, kiedy dziecko to robi, rodzice odpowiadają: „Kiedy opuszczamy jego pokój, wychodzimy z domu lub wyjeżdżamy”.

Pytają z wyrzutem: „Jak możesz oglądać pornografię?!“

Tak. Pytają: „Dlaczego takie coś robisz? Mamę boli serce, tata jest smutny przez ciebie. Takich rzeczy się nie ogląda, takie rzeczy są złe”. Dziecko staje się wtedy smutne, nie chce z nikim rozmawiać, to nie jest właściwa rozmowa z dzieckiem.

Czy w ogóle można mówić o uzależnieniu od pornografii w przypadku 9-, 10-, 11-letniego dziecka?

Na pewno jest to silna fascynacja. Dzieci nie rozumieją tego, co oglądają, ale się tym fascynują. Częste, a nawet bardzo częste sięganie po pornografię jest dużym problemem, jeżeli robi to małe dziecko. Pornografia uzależnia również dorosłych i dlatego jest niebezpieczna. Musimy robić wszystko, aby przed nią chronić.

Czy oglądanie pornografii przez dzieci zwiększa ryzyko tego, że padną ofiarą niewłaściwych zachowań seksualnych ze strony dorosłych albo same zaczną inicjować zachowania agresywne seksualnie w stosunku do rówieśników?

Istnieje takie ryzyko, ale dotyczy ono starszych dzieci, 15-, 16-, 17-letnich. Pornografia ośmiela do pewnych zachowań. Jeżeli 16-latek

Pornografia przez przypadek

w szkole udaje dla żartów stosunek ze swoją koleżanką, żeby rozśmieszyć kolegów, to z pewnością takie zachowanie podszyte jest dobrze znanymi mu obrazami, które przestały być dla niego wstydlive.

Child grooming – uwodzenie dzieci

Jest to proces, w czasie którego dorosły przygotowuje dziecko do wykorzystania seksualnego. Uwodzący chce zbudować z dzieckiem więź, zdobyć jego zaufanie, a w konsekwencji przejąć nad nim kontrolę. W kryminalistyce groomingiem określa się działania polegające na nawiązaniu kontaktu z dzieckiem, w szczególności za pośrednictwem internetu, i zmierzanie przy użyciu środków manipulacji do nawiązania z nim relacji o podłożu seksualnym. Sprawca pozoruje przyjaźń, wspiera i pociesza. Nie potrzebuje przy tym wiedzy psychologicznej, wystarcza mu przewaga wiekowa nad ofiarą.

Zjawisko groomingu jest znane od dawna, choć od pewnego czasu ma miejsce w internecie. Wcześniej tego typu relacje przybierały formę kontaktu bezpośredniego, np. poprzez rozmowę czy wręczanie upominków. W dłuższej perspektywie relacja może wiązać się z roztoczeniem opieki nad małoletnim, często z utrzymywaniem go włącznie.

Grooming obejmuje kilka faz. Wstępna polega na zaprzyjaźnieniu się z dzieckiem, następnie zainicjowaniu rozmów na tematy związane z seksem. Finalnie chodzi natomiast o nawiązanie więzi emocjonalnej. Sprawca zazwyczaj selekcyjnie swoje ofiary – zdobywa informacje na temat dziecka i jego opiekunów. Następnie zaczyna przysyłać materiały erotyczne, najpierw łagodne, by sprawdzić reakcję. Ładunek treści erotycznych staje się coraz większy. Sprawcy chodzi o przełamanie oporu i wzbudzenie ciekawości ofiary. Działania mają prowadzić do kontaktu bezpośredniego, sprawca często nagradza swoje ofiary, np. prezentami czy doładowaniem telefonu.

Mimo że grooming nie zawsze kończy się bezpośrednim kontaktem sprawcy z ofiarą, wyrządza dziecku krzywdę psychiczną. Zdaniem terapeutów uraz jest porównywalny do tego, jakiego doznaje ofiara wykorzystania seksualnego.

W świetle polskiego prawa child grooming jest zagrożony karą więzienia.

M. Romańczuk-Grącka, *Grooming – między politycznokryminalną potrzebą a prawnodogmatyczną krytyką* [w:] „Studia Prawnoustrojowe”, nr 19/2003, s. 24–29.

Jak wygląda terapia, którą pani prowadzi?

Na początku trzeba dokładnie zdiagnozować problem. Po drugie, należy zadbać, by rodzice nie karali dziecka za to, co się stało. Ochrona dziecka jest w tym momencie bardzo ważna.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

W kolejnych etapach trzeba pracować z dzieckiem, skupić się na jego uczuciach i oczywiście na tym, aby zaprzestało oglądania pornografii. U dzieci, które robiły to od dłuższego czasu, proces terapeutyczny będzie trwał dłużej, tak aby stopniowo zmniejszać ilość pornografii, aż do zupełnego jej wyeliminowania. Równocześnie należy pracować z rodzicami, aby otworzyli się na dziecko, starali się je zrozumieć i mu pomóc.

W ostatnim etapie skupiamy się na kontroli rodzicielskiej. Jak dziecko jest wychowywane i przez kogo? Co sprawiło, że syn czy córka wymknęli się kontroli rodzicielskiej? Czy w komputerze zainstalowane są odpowiednie zabezpieczenia? Dziecko nie powinno mieć absolutnie żadnego pozwolenia na oglądanie pornografii ani nawet technicznej możliwości, by to robić.

Sama terapia na każdym etapie przebiega spokojnie i musi opierać się na delikatności, ponieważ zajmujemy się zdrowiem psychicznym i emocjami. Trzeba pomóc rodzicom i dziecku poradzić sobie z tą dość nieprzyjemną atmosferą, nauczyć ich rozmawiać ze sobą, żeby nic podobnego się nie powtórzyło, itd.

Co jest w trakcie terapii najważniejsze?

Myślę, że sprawienie, by nie wywoływać poczucia winy. Zazwyczaj dzieci przychodzą na terapię bardzo obciążone sytuacją, przekonane, że stało się coś bardzo złego i że to ich wina. Dzieci mają spuszczone głowy, nie chcą rozmawiać o tym, co się stało. Dopiero kiedy popracujemy nad otwartością, podejźmy do nich z ciepłem i wyrozumiałością, możemy zacząć pracować nad tym, co się wydarzyło, jak temu zaradzić i co zrobić na przyszłość, aby do tego nie wracać.

Co dzieci wtedy mówią?

Że rodzice nigdy nie rozmawiali z nimi na ten temat, że one same były bardzo ciekawe, o co chodzi w tych filmach, i bardzo się cieszą, że wreszcie mama i tata nie krzyczą.

Dzieci naprawdę bardzo się starają, aby zaprzestać oglądania pornografii. To są zazwyczaj bardzo fajne dzieci. Mają jedynie zapracowanych rodziców, którzy w pewnym momencie zaniedbali kontrolę rodzicielską, rozmowy i często nawet kontakt z własnym dzieckiem.

Nie było na to czasu?

Trochę tak, aktualnie coraz więcej trudności dzieci wynika z braku rozmów i wychowywania przez rodziców. Na samą pornografię ma także wpływ grupa rówieśnicza, która w pewnym wieku zaczyna się fascynować seksualnością, co oczywiście jest normalne. Do obowiązku rodziców należy jednak zadbanie o to, aby dziecko spędzało czas w odpowiedniej dla swojego wieku grupie rówieśniczej, a nie np. wśród młodzieży starszej o 3–5 lat. W szczególności odnosi się to do chłopców.

Czyli ten problem dotyczy przede wszystkim chłopców?

Do mnie trafia więcej chłopców, dziewczynki bardzo rzadko. Nawet jeśli pojawiają się w gabinecie, to okazuje się, że gdy trafiły na treści pornograficzne, oglądały je tylko przez określony czas, a potem już do nich nie wracały. Wśród dziewczyn pornografia stanowi bardzo silne tabu. Statystycznie rzecz biorąc, sama terapia zazwyczaj nie trwa długo.

Natomiast chłopcy, moi pacjenci, byli skłonni dzielić się znalezionymi treściami z kumplami czy kuzynami. Najczęściej treści pornograficzne przesyłali na telefony komórkowe w postaci fotografii, filmów lub razem oglądali pornografię na obozach czy w trakcie zielonej szkoły.

Coraz większym problemem staje się również wymienianie czy nawet handel intymnymi zdjęciami robionymi koleżankom czy kolegom. Czy zwiększony dostęp do pornografii ma związek z tego typu zachowaniami wśród młodzieży?

Mnóstwo takich pacjentów trafia na terapię. Bardzo często są to dziewczynki, nastolatki. Jeśli dziewczyna boryka się z nadwagą, ma niewiele koleżanek, a do tego rodzice są często nieobecni w domu, to takie za-

chowanie jest wołaniem o potrzebę akceptacji, zauważenia, docenienia. Dziewczyna chce czuć się ładna, otrzymać pochlebne komentarze pod zdjęciami, chce zostać dostrzeżona i poczuć się ważna. Ponieważ tych potrzeb nie zaspokajają ani znajomi, ani szkoła, ani rodzina, to dziecko szuka pocieszenia w internecie.

Czy na takie zachowania ma wpływ oglądanie pornografii? Myślę, że w pewnej mierze tak, ponieważ dziecko oswaja się z tymi treściami i w pewnym momencie przestaje się wstydzić ciała, zaczyna żyć światem erotyki, a to zwiększa ryzyko, że nie będzie miało skrupułów przed ukazywaniem swojego ciała. Oczywiście nie znaczy to, że każda nastolatka, która zagłębia się w treści pornograficzne, będzie przejawiać takie zachowania.

Na większe ryzyko narażone są z pewnością te dziewczynki, które czują się niedowartościowane, mają problemy z emocjami, ze swoim wyglądem, z problemowymi sytuacjami w rodzinie, nie mają chłopaka itd. Jeśli to wszystko złożymy w całość, to już niewiele potrzeba, by w dziewczynie zrodziła się myśl: „A może wrzucę swoje zdjęcia? Może to poprawi mi samopoczucie, może ktoś wreszcie się mną zainteresuje, napisze coś miłego albo znajdę chłopaka”.

Musimy jednak pamiętać, że jedno z drugiego nie wynika w sposób bezpośredni. Są dziewczynki, które publikują swoje zdjęcia w negliżu, mimo że wcześniej nie oglądały treści pornograficznych w problematyczny sposób. Przyczyną takich zachowań są wówczas duże problemy albo emocjonalne, albo jakieś inne. Specjalistyczna pomoc psychologiczna i seksuologiczna jest bardzo wskazana, jeżeli dziecko ogląda pornografię lub kiedykolwiek przesyłało swoje fotografie o charakterze seksualnym, bo za tymi zachowaniami kryje się dużo emocji, trudnych pytań, wyzwania rodzicielskich i krzywdy dzieci.

Seksting i cyberprostyucja

Termin „seksing” (ang. *sexting*) powstał na początku bieżącego stulecia z połączenia słów „sex” oraz „texting”. Jest to rejestrowanie i przesyłanie osobistych materiałów o charakterze seksualnym za pośrednictwem telefonu i internetu. Badania z 2014 r. przeprowadzone przez GfK Polonia na zlecenie Fundacji Dzieci Niczyje pokazują, że 11% młodych ludzi wysłało materiały sekstingowe. Jednocześnie ponad 1/3 respondentów otrzymała tego typu zdjęcia lub filmy.

Zdarza się, że materiały przesłane w prywatnych kontaktach zostają upublicznione, a znajdujące się na nich osoby stają się ofiarami szyderstw i cyberprzemocy. W Polsce w 2006 r. głośny był przypadek 14-letniej dziewczyny z podtoruńskiej Chełmży, która wysłała swoje nagie zdjęcia 22-letniemu chłopakowi. Ten rozesłał je swoim kolegom, a niedługo potem krążyły wśród uczniów miejscowych szkół. Trzech sprawców rozpowszechniania fotografii zostało skazanych (kampania „Myślę, więc nie ślę”, źródło: seksing.fdn.pl, dostęp: 21.05.2015).

Z kolei tzw. wirtualny nierząd polega na uzyskiwaniu korzyści materialnych w zamian za udostępnianie w sieci materiałów erotycznych lub pornograficznych z własnym udziałem. Mogą to być zdjęcia lub filmy, jednak coraz powszechniejsze stają się także pokazy na żywo organizowane za pomocą kamer internetowych. Cyberprostyucja odbywa się za pomocą stworzonych w tym celu serwisów, ale także poprzez portale społecznościowe.


Internet daje bardzo duże możliwości rozwijania się prostytucji nieletnich. Sieć oferuje liczne możliwości kontaktu potencjalnego klienta czy pedofila z prostytuującym się nieletnim. Skala sprzedawania usług seksualnych przez nieletnich jest nieznana i trudna do oszacowania.

A. Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Difin, Warszawa 2014, s. 139.



Ryzyko na wyciągnięcie ręki

Rozmowa
z Katarzyną Baczak, pedagogiem
i specjalistą terapii uzależnień

 **Katarzyna Baczak** – pedagog z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, specjalista terapii uzależnień pracujący w Krakowskim Centrum Terapii Uzależnień m.in. z osobami z rozpoznaniem patologicznego hazardu i innych nałogów behawioralnych.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży



Dlaczego hazard jest tak pociągający dla młodych ludzi?

Jest wiele czynników, które składają się na jego atrakcyjność: losowość, możliwość szybkiego uzyskania korzyści materialnych, stymulowanie ośrodka nagrody oraz związane z grami ryzyko. Obecnie niewątpliwym atutem stanowi także dostępność hazardu. Choć tego typu działalność jest w Polsce nielegalna, w internecie istnieje wiele serwisów proponujących młodym ludziom gry hazardowe. Firmy umożliwiające tego typu rozrywkę przedstawiają ją jako niewinną zabawę, oferują grę na próbę, reklamują swoją działalność na stronach adresowanych do dzieci i młodzieży. Nieletni, zachęceni wirtualną wygraną, często zaczynają grać o prawdziwe pieniądze. A silne emocje i dostępność serwisów przez całą dobę mogą w końcu prowadzić do uzależnienia.

Młody człowiek szybko zauważa, że gra hazardowa powoduje inne, atrakcyjne doznania. Wzrasta ryzyko związane z wynikiem, również finansowym. Istnieje możliwość zasilenia konta w grze przez telefon, co staje się widoczne, np. dla rodziców, dopiero na rachunku i bilingu. Na popularnych stronach z grami można „niewinnie”, bez pieniędzy popробować gier hazardowych. Internet ułatwia dostęp do gier przez całą dobę i za pomocą różnych urządzeń (komputer, telefon, tablet). Umożliwia to grę bez ograniczeń, w tajemnicy przed dorosłymi (pod ich nieobecność, w nocy, ukrywając używane strony).

Internet to jedyne miejsce, gdzie nieletni stykają się z hazardem?

Nie. Dzieci i młodzież bez większych problemów są wpuszczani także do lokali z automatami do gier, tzw. hot spotów. W mediach głośny był chociażby przypadek gimnazjalistki z Warszawy, która wy-

chodziła zagrać podczas długiej przerwy w szkole. W końcu zaczęła opuszczać lekcje. Podobna historia z Nowego Sącza: 16-latek grał w jednym z miejscowych lokali. Gdy wygrywał, sprzedawca żądał od niego części wygranej. Tłumaczył się tym, że chłopak jest nieletni. Pracownicy tego typu punktów wielokrotnie nie zdają sobie sprawy z tego, jak niebezpieczny może być hazard i uzależnienie od niego.

Jak rozpoznać, że dziecko zaczęło grać?

Problemowy lub patologiczny hazard, w przeciwieństwie do środków psychoaktywnych, trudno rozpoznać, bo nie można zrobić testu na jego „obecność w organizmie”. Nie daje on żadnych objawów fizjologicznych. Można jednak dostrzec subtelne zmiany w psychice. Osoby uzależnione często sprawiają wrażenie nieobecnych. Są ospałe, przemęczone, mają problemy z koncentracją. U młodych ludzi zmienia się także stosunek do pieniądza. W sposób gwałtowny wzrastają potrzeby finansowe dziecka, potrafi ono wymyślać najróżniejsze powody, by dostać od rodziców dodatkowe środki. Co ważne, te powody początkowo brzmią bardzo wiarygodnie.

Innym charakterystycznym objawem może być nagły przyływ gotówki. Dziecko zaczyna kupować drogie przedmioty, ale też wykazuje zainteresowanie rodzinnymi finansami, sprawami spadku, własnym kontem oszczędnościowym czy możliwościami kredytowymi.

Młoda osoba może również zmienić swoje kontakty społeczne: izolować się od dotychczasowych znajomych albo zupełnie unikać kontaktów z ludźmi. Czasem zdarza się, że w jej otoczeniu pojawiają się dorośli lub starsi koledzy nieznani wcześniej rodzicom. Uzależnienie może ponadto przejawiać się zmianami, które dorośli zazwyczaj odbierają pozytywnie.

To znaczy?

Na przykład wzrostem zainteresowania sportem. Rodzice pochwalają taką prozdrowotną postawę i nie domyślają się, że kryje się za nią

np. obstawianie wyników meczów. Młodą osobę będzie w tym przypadku charakteryzować silne pobudzenie związane z przebiegiem wydarzenia sportowego, jego wynikiem. Warto zwrócić uwagę na takie zachowania młodego człowieka, jak przeglądanie stron z wynikami sportowymi, śledzenie aktualnych wydarzeń sportowych, często przy użyciu telefonu komórkowego, oraz posiadanie kuponów sportowych.

W co grają dzieci?

Poker

Przyciąga miliony hazardzistów na całym świecie. Stał się sportem, kombinacją mody, rywalizacji, piękna i sławy. Gra traktowana jest jak dobra rozrywka, a dla niektórych okazała się sposobem na życie dającym możliwość wygrania ogromnych pieniędzy. Magia gry bierze się stąd, że praktycznie każdy może stać się jej zawodnikiem. Poker jest stosunkowo łatwy, choć żeby stać się profesjonalistą, potrzebny jest wieloletni trening.

Sprawcą fenomenu pokera jest także internet i możliwość grania o każdej porze. Aspektami, które sprawiają, że graczy ogarnia „pokerowa gorączka”, są ogromne emocje, satysfakcja z wygranej, atmosfera i dobra zabawa. Poker doczekał się wielu odmian. Ta najbardziej popularna i dynamiczna to Texas Hold'em, uznawana za pokerowego króla.

Głównym zadaniem graczy jest wygranie wszystkich żetonów należących do przeciwników. Można to osiągnąć dzięki skompletowaniu najmocniejszego układu kart. Najwyższym z nich jest poker królewski, który składa się z asa, króla, damy, waleta i dziesiątki w jednym kolorze.

Blackjack

Bardzo popularny w internetowych kasynach. Początkujący gracze twierdzą, że nie sprawia on żadnych problemów podczas nauki. Jest to gra przeciwko rozdającemu, a nie innym zawodnikom. Celem gracza jest dobieranie kart w taki sposób, aby osiągnąć sumę punktów równą 21 lub możliwie najbliższej tej liczby. Jej przekroczenie skutkuje przegraną. Najwyższym układem kart, który gwarantuje wygraną, jest blackjack – tworzy go as i 10 lub figura.

Blackjack jest prostą, a jednocześnie bardzo ekscytującą grą. Szanse na dużą wygraną są dość wysokie, dlatego osób zafascynowanych tą grą stale przybywa.

Ruletka

Gra kojarzona głównie z kasynem, obecnie dostępna także w internecie. Polega na obstawianiu numerów, które wypadną na kole składającym się z 37 pól. Możliwe jest typowanie koloru, liczby parzystej lub nieparzystej, dwóch sąsiadujących numerów itd. Jeżeli wypadnie zero, przegrywamy i wszystkie zakłady zabiera krupier.

Bingo

Jedna z najprostszych gier w kasynach. Zadaniem gracza jest skreślenie wylosowanych numerów na swoich planszach. Każda z kart posiada inne ułożenie numerów. Plansza zazwyczaj składa się z 25 kwadratów ułożonych w układzie 5 x 5. W kasynach internetowych jest ich często więcej w celu urozmaicenia rozgrywki. Plansze do gry wykonane są z papieru, natomiast w kasynie online są elektroniczne.

Przebieg gry nie jest skomplikowany. Co kilkanaście sekund losowana jest kulka z numerem, który gracz szybko musi odnaleźć na swojej karcie. Jeżeli takowy się znajduje, trzeba go zakreślić. Wygrywa ten gracz, który pierwszy ułoży wzór z zakreślonych kwadratów. Losowanie trwa do momentu, w którym jeden z graczy będzie miał bingo – któryś z ustalonych wzorów, np. zakreślona cała karta, pojedyncza linia. Każdy wzór może być zakreślany poziomo, pionowo lub po przekątnej.

Zakłady bukmacherskie

To obstawianie wyników rozgrywek sportowych. Szczególną popularnością cieszą się internetowe serwisy bukmacherskie, które w przeciwieństwie do stacjonarnych punktów bukmacherskich umożliwiają zawieranie zakładów o dowolnej porze.

Fani piłki nożnej mogą typować np., która drużyna wygra mecz, a także jego dokładny wynik czy minimalną/maksymalną liczbę zdobytych bramek. Zakłady mogą dotyczyć spotkań rozgrywanych w dowolnym kraju i na różnym poziomie rozgrywek.

Źródło: Anna Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Difin, Warszawa 2014.

Są osoby, które wykazują większą skłonność do uzależnień od pozostałych?

Tak, mówi się o tzw. specyficznych i niespecyficznych czynnikach ryzyka. Do tych pierwszych zaliczyć można m.in. sposób spędzania czasu wolnego w rodzinie i pewne metody stosowane w wychowaniu. Kiedy w domu akceptowane są gry w kości czy gry karciane na pieniądze, to nawet jeżeli są to niewielkie, symboliczne stawki, zmieniają charakter gry z zabawy na hazard. Powoduje to u dziecka ekscytację, którą mózg zapamiętuje. Innego charakteru nabiera wygrana czy przegrana, która nie wiąże się tylko z satysfakcją, ale i zyskiem lub utratą pieniędzy. Wpływa to jednocześnie na stosunek do pieniędzy – zarobionych szybko, łatwo, bez wysiłku.

Rodzice często stosują w wychowaniu metody będące na styku gier i obowiązków. Pojawiają się zabawy polegające na tym, że ten, kto przegra, wykonuje obowiązek domowy, np. zmywa naczynia lub robi herbatę dla wszystkich. Kupowanie dziecku zakładów lotto, zwłaszcza w trakcie kumulacji, bez okazji albo z okazji urodzin czy imienin również może wpływać na jego stosunek do hazardu w przyszłości. Do istotnych czynników ryzyka należy zaliczyć kupowanie zakładów sportowych niepełnoletniemu dziecku i wspólne śledzenie wyników sportowych.

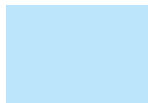
Niedobrym pomysłem jest także proponowanie dziecku korzyści materialnych (np. słodyczy, ubrań) lub finansowych za wykonywanie obowiązków domowych. Pieniądze stają się głównym czynnikiem motywującym i korzyścią dla dziecka. Obowiązkowość, sumienność, pracowitość przestają być wartością.

Jakie są niespecyficzne czynniki ryzyka?

To przede wszystkim dysfunkcjonalność rodziny, zaniedbania w wychowaniu oraz uzależnienia jej członków. Ryzyko uzależnienia paradoksalnie zwiększa dobra sytuacja materialna rodziny i łatwy dostęp dziecka do pieniędzy. Znaczenie ma także postawa rodziców, np. silne przywiązanie do wartości materialnych oraz nadmierna surowość w wychowaniu. Dla dziecka, które ciągle jest krytykowane, któremu stawia się wysokie wymagania, hazard może stać się rodzajem ucieczki i przejawem buntu. W rozwoju uzależnienia znaczenie mają ponadto indywidualne predyspozycje.

Jakie?

Chodzi np. o obraz własnej osoby. Zagrożone dziecko będzie się wyróżniało niską samooceną, brakiem wiary we własne możliwości. Może mieć ograniczone poczucie wpływu swojego działania, własnych decyzji na rzeczywistość. Rodzice surowi i dyscyplinujący będą decydować o sprawach dziecka bez jego udziału. Może to



skutkować przekonaniem o własnej niższości wobec nich i innych dorosłych. Hazard stwarza wtedy iluzję bycia lepszym. Pozwala doświadczać wpływu i zwycięstwa. Źródłem problemów może być również poczucie winy wobec rodziców. Wtedy przegrana staje się wyczekiwaną, powtarzalną karą, która przynosi ulgę.

Innym czynnikiem ryzyka może być dążenie dziecka do rywalizacji, doświadczenia silnych bodźców i uczuć. Dużą rolę odgrywają również czynniki psychiczne i organiczne, takie jak depresja, tendencja do izolacji społecznej, pobudliwość, impulsywność, zaburzenia typu ADHD, uszkodzenia organiczne. Ryzyko uzależnienia zwiększają ponadto problemy z zachowaniem: zachowania kompulsywne, inne zachowania ryzykowne, w tym skłonność do pozostałych uzależnień. Wśród nich warto wymienić kompulsywne używanie komputera i internetu, szczególnie w formie gier.

Rodzina ma znaczenie

Istotnym czynnikiem mogącym mieć wpływ na rozwój patologicznego hazardu jest – tak jak w przypadku innych uzależnień – środowisko, w którym dziecko się wychowuje. Stanisława Tucholska wyróżnia kilka cech, które mogą uprawdopodobnić powstanie uzależnienia. Są to: struktura rodziny, panująca w niej atmosfera, przyjęte metody wychowawcze oraz system wartości wyznawany przez rodziców.

Choć w Polsce problematyka uzależnienia młodzieży od hazardu stanowi przedmiot badań od niedawna, zagraniczni naukowcy już u schyłku lat 90. badali rodzinne uwarunkowania tego zjawiska. Paul Bellringer analizował sytuację nastolatków wykazujących problem z patologicznym hazardem. Według niego wychowywali się oni w rodzinach, które przejawiały różne problemy:

- dysfunkcjonalność, skrajne ubóstwo,
- niewierność małżeńska lub rozpad rodziny,
- śmierć jednego z rodziców,
- poważna choroba w rodzinie,
- przemoc w rodzinie,
- poczucie odrzucenia lub bycia niedocenianym przez rodzinę,
- przykładanie przez rodziców zbyt wielkiej wagi do spraw materialnych.

Źródło: Stanisława Tucholska, *Aktywność hazardowa dorastającej młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 5/2008, s. 17.

Jakie konsekwencje dla psychiki dziecka powodują gry hazardowe?

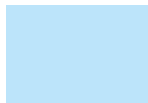
Gry hazardowe zaburzają prawidłowy rozwój emocjonalny. Dziecko nie uczy się radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami, bo gra pozwala się od nich izolować. Skutkuje to pustką emocjonalną. Nawarstwiający się problemy mogą powodować depresję, zagrożenie próbami samobójczymi. Pojawiają się też typowe problemy w szkole: wagary, agresja, kłamstwa.

Co robić w przypadku dostrzeżenia tego typu problemów?

Duże znaczenie ma świadomość kłamstw i manipulacji, którymi dziecko się posługuje, dlatego czasami trzeba zacząć od przeprowadzenia konfrontacji ze świadkami, osobami, od których dziecko pożyczyło pieniądze itd. Osoby podejmujące interwencję powinny także zachować dystans i nie brać do siebie pewnych zachowań dziecka – pedagodzy czy nauczyciele muszą wziąć pod uwagę wrogi stosunek dziecka do innych osób.

Konieczna jest współpraca z rodziną, która powinna przebiegać w atmosferze wsparcia. Niezbędne jest uporządkowanie zadłużenia oraz ujawnienie tożsamości osób, od których dziecko pożyczyło pieniądze (w tym nielegalnych źródeł pieniędzy, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia całej rodziny). Niezbędne jest przejście kontroli nad wydatkami dziecka, jego dostępem do pieniędzy oraz stron internetowych.

Byłoby dobrze, gdyby działania były zintegrowane. Powinny one obejmować specjalistyczne działania wobec dziecka: diagnozę psychologiczną i lekarską (m.in. ze względu na wysokie zagrożenie depresją, samobójstwem, innymi uzależnieniami i zachowaniami ryzykownymi). Korzystnie jest wtedy stworzyć dla dziecka system wsparcia w szkole, w rodzinie. Skuteczność interwencji będzie więk-



sza, jeśli uda się objąć całą rodzinę wsparciem i terapią systemową. Warto poświęcić czas na zmotywowanie członków rodziny do podjęcia takich działań.

Jak powinna wyglądać profilaktyka uzależniania od hazardu wśród dzieci i młodzieży?

Dużo wiemy o profilaktyce uzależnień chemicznych, istnieje wiele programów w tym zakresie. Wydaje mi się, że warto włączać do nich także oparte na prawdziwych historiach przykłady dotyczące profilaktyki patologicznego hazardu. Wśród nich powinny się pojawić treści związane z zachowaniami ryzykownymi i ich działaniem na ludzką psychikę. Młodych ludzi należy uświadamiać na temat reguł, jakimi rządzi się gra hazardowa, czyli losowość, nieprzewidywalność wyniku, oczekiwanie na nagrodę.

Punktem wspólnym profilaktyki i wychowania powinno być wspieranie rozwoju moralnego dziecka. Zagadnienia związane z systemem wartości, stosunkiem do pieniędzy, postawą „być, a nie mieć”, obowiązkowością będą służyć młodym ludziom nie tylko w kontekście hazardu. Po stronie dorosłych leży umożliwienie im doświadczenia własnego wpływu poprzez działanie, podejmowanie decyzji i ponoszenie ich konsekwencji. Za tym idzie kształtowanie odpowiedzialności oraz adekwatnego obrazu siebie. Warto tu podkreślić, że sport jest dobrodziejstwem, ale nie lekarstwem na różne problemy, w tym wychowawcze. Nie powinien być jedynym sposobem na budowanie poczucia własnej wartości. Dobrze zapowiadającego się piłkarza warto wspierać także w innych obszarach życia, w doświadczaniu sukcesu i porażki również poza sportem.

Nieletni i hazard online

Rozmowa
z Szymonem Wójcikiem
z Fundacji Dzieci Niczyje, socjologiem

Szymon Wójcik – absolwent socjologii – stosowanych nauk społecznych na Uniwersytecie Warszawskim. Pracownik Fundacji Dzieci Niczyje, w której koordynuje działania dotyczące bezpieczeństwa dzieci w internecie w ramach Polskiego Centrum Programu Safer Internet. Angażuje się również w prowadzenie badań dotyczących bezpieczeństwa w sieci dzieci i młodzieży. Był polskim koordynatorem badań EU NET ADB dotyczących problemu nadużywania internetu wśród młodzieży. Jest autorem i współautorem szeregu publikacji dotyczących zagrożeń internetowych wśród dzieci i młodzieży.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Państwa badania wykazały, że ponad 7% gimnazjalistów uprawia hazard w internecie, przy czym niemal 2,5% nie rzadziej niż dwa razy w tygodniu. To chyba dość niespodziewana informacja?

To prawda. O hazardzie – w kontekście młodych ludzi – nie myśli się jak o powszechnym zagrożeniu. Wydawało nam się, że to marginalny problem, dlatego wcześniej praktycznie w ogóle tego tematu nie poruszaliśmy. Dopiero na przełomie 2012 i 2013 r. włączyliśmy się w duży projekt badawczy EU NET ADB, realizowany w siedmiu krajach, poświęcony uzależnieniu od internetu wśród młodzieży. To było badanie ilościowe i jakościowe, z rozbudowanym kwestionariuszem, wypełnianym przez gimnazjalistów. Wśród zagadnień dotyczących różnych aspektów nadużywania internetu znalazły się także pytania o zastosowanie internetu do celów hazardowych. Wyniki były dla nas zaskakujące.

O jaką aktywność hazardową pytano w ankiecie?

W kwestionariuszu nie podano ścisłej definicji takiej aktywności, ale jako przykłady wymieniono loterie, zakłady hazardowe, kasyna internetowe. Było to na tyle dobrze sprecyzowane, że większość uczniów na pewno wiedziała, o co chodzi. W ramach uzupełniającego badania jakościowego przeprowadzono 20 wywiadów, więc siłą rzeczy nie wszystkie zjawiska miały szansę się pojawić. Twarde dane mamy więc jedynie z badania ilościowego.

Przeprowadziliśmy jednak ogólny test na uzależnienie od internetu. Został on skrzyżowany z różnymi aktywnościami sieciowymi uprawianymi przez młodzież, byśmy mogli zbadać, który typ aktywności ma największy poten-

cjał uzależniający. Okazało się, że właśnie uprawianie hazardu w największym stopniu zwiększało ryzyko wystąpienia uzależnienia od internetu.

Sam hazard online jest dość starym zjawiskiem, funkcjonującym niemalże od początku istnienia sieci. Obejmuje on dobrze znane gry hazardowe, typu ruletka, kości czy poker, w wersji nie tylko dla dorosłych, ale także dla dzieci i młodzieży. Od strony użytkownika niektóre serwisy mogą sprawiać wrażenie zabawowej wersji prawdziwego hazardu.

Młodzież korzysta z gier hazardowych

10 razy częściej niż dorośli

Wyniki badań EU NET ADB wykazały, że hazard jest niespodziewanie popularną aktywnością internetową wśród młodych ludzi. Aż 7,4% gimnazjalistów przyznało, że co najmniej raz w roku skorzystało z kasyna online lub serwisu oferującego internetowe zakłady i loterie.

2,43% badanych zadeklarowało, że gra w kasynach internetowych regularnie (1,24% codziennie, 1,19% co najmniej raz w tygodniu). Dla porównania, według badań CBOS z 2012 r., wśród ogółu dorosłych Polaków w gry hazardowe online grało w roku poprzedzającym badanie tylko 0,7%. Młodzi ludzie angażują się więc w tego typu aktywności ponad 10 razy częściej niż dorośli.

Badania wykazały także zależność pomiędzy korzystaniem z hazardu online i ryzykiem uzależnienia od internetu. Okazało się, że osoby regularnie korzystające z gier hazardowych znacząco częściej używają sieci w sposób dysfunkcyjny. Dalsze analizy wykazały, że ryzyko uzależnienia od internetu jest niemal trzykrotnie większe u osób uprawiających hazard w sieci niż u tych, które tego nie robią.

EU NET ADB to międzynarodowy projekt badawczy realizowany w 2012 r. w siedmiu europejskich krajach, którego koordynatorem był Wydział Zdrowia Psychicznego Młodzieży Uniwersytetu w Atenach. W Polsce badanie koordynowała Fundacja Dzieci Niczyje. Zostało ono przeprowadzone na próbie 2045 uczniów III klasy gimnazjum w ponad stu szkołach w całej Polsce.

Wydawałoby się na pierwszy rzut oka, że to rozrywka bez konsekwencji, z jakimi wiąże się hazard w realnym świecie.

Rzeczywiście, strony wydają się mniej groźne niż kasyna czy inne miejsca, w których można uprawiać hazard na żywo. Dziecka zresztą

nikt nie wpuściłby do kasyna. A w internecie, by zagrać, nie trzeba nawet dokonywać płatności, ponieważ większość serwisów oferuje możliwość zagrania na próbę. Użytkownik po rejestracji otrzymuje pulę wirtualnych pieniędzy, co pozwala mu wziąć udział w grze, poznać zasady itd. Mało tego, za pomocą wirtualnej waluty można wygrać prawdziwe pieniądze!

Rozumiem, że to narzędzie marketingowe, służące przekonaniu użytkownika do prawdziwego hazardu?

Oczywiście. Poza tym w przypadku dzieci gra na wirtualne pieniądze pozwala opanować reguły, a te często są naprawdę bardzo proste, co tylko zwiększa zainteresowanie dziecka. Serwisy oferują nawet przewodniki po zasadach gier, oczywiście odpowiednie skonstruowane, tak by wywoływały wrażenie, że często się wygrywa.

Czy reklamy hazardu trafiają na inne strony internetowe, z którymi młodzi użytkownicy mają częstą styczność?

Marketing tych serwisów coraz bardziej się rozwija. Docierają do nas sygnały, że reklamy zachęcające do hazardu pojawiają się np. na stronach z pirackim oprogramowaniem czy streamingiem, a te często są odwiedzane przez młodzież. Istnieje ryzyko, że nawet jeśli ktoś sam nie szuka informacji na temat tego rodzaju gier, to i tak może natknąć się na reklamy i skusić się na to, by chociaż spróbować.

Co ważne, uzależnienie od hazardu jako jedyne z uzależnień behawioralnych zostało wpisane do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10. Wielu ekspertów podkreśla, że stanowi ono jedno z najsilniejszych behawioralnych uzależnień. Wynika to z tego, że są bardzo wyraźne bodźce, opierają się na jasnym podziale wygrana – przegrana. Bardzo łatwo się od tego uzależnić.

Uzależnienie od hazardu to choroba

Patologiczny hazard wymieniany jest w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 w kategorii „Zaburzenia nawyków i popędów”. Polega on na często powtarzającym się uprawianiu hazardu, którzy przeważa w życiu człowieka ze szkodą dla wartości i zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych.

Motywacją dla wielu graczy jest potrzeba przeżywania silnego napięcia, jakie pojawia się podczas gry. Wygrana daje poczucie siły i motywuje do dalszej gry. Z kolei przegrana wiąże się ze spadkiem samooceny i zmniejszeniem poczucia kontroli, co również popycha do dalszej gry. Paradoksalnie wielu graczy patologicznych woli przegrywać, bo daje im to wymówkę do kontynuowania gry i odegrania się.

W przebiegu uzależnienia od hazardu można wyróżnić sześć faz:

- 1. Faza zainteresowania hazardem** – dotyczy głównie dzieci i nastolatków. To okres zainteresowania różnymi grami, który może trwać 10 i więcej lat. Wiele dzieci fascynuje się loteriami, automatami, z których można wyciągnąć maskotkę itp. Nałogowi gracze przyznają często, że problem hazardu zaczął się u nich bardzo wcześnie, ok. 10. roku życia.
- 2. Faza zwycięstw** – okazjonalne granie, marzenia o wielkiej wygranej, coraz częstsze zakłady o coraz większe stawki, podejmowanie ryzyka. Ta faza może trwać 3–5 lat.
- 3. Faza strat** – stawianie na wysokie zakłady, pożyczki i próby odgrywania się. W przypadku wygranej pokrywanie długów, granie kosztem pracy i domu, ukrywanie uzależnienia, kłamstwa i wiara w wygraną.
- 4. Faza desperacji** – separacja od rodziny i przyjaciół, utrata pracy, narastające długi i panika. Często presja ze strony wierzycieli popycha do przestępstw, a w rezultacie do obciążeń psychicznych, wyrzutów sumienia, bezradności i depresji.
- 5. Faza utraty nadziei** – poczucie beznadziejności, często rozwód, myśli i/lub próby samobójcze, ucieczka w uzależnienie od alkoholu lub leków, narastające problemy lub zwrócenie się o pomoc.
- 6. Faza zdrowienia (odbudowy)** – przez tę fazę przechodzi osoba uzależniona, która zwraca się o profesjonalną pomoc lub rozpoczyna realizację programu 12 kroków Anonimowych Hazardzistów.

Badania wykazały, że patologicznemu hazardowi towarzyszą inne zaburzenia psychiczne, m.in. uzależnienia od substancji psychoaktywnych, zaburzenia nastroju czy osobowości. U 75% patologicznych graczy diagnozowano jednocześnie depresję, u ok. połowy z nich – problemy z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, u 40% – zaburzenia lękowe. Z kolei ADHD miało 20–25% patologicznych graczy, a 26–48% zdarzały się myśli samobójcze.

Źródło: Bohdan T. Woronowicz (red.), *Hazard. Historia, zagrożenia i drogi wyjścia*, s. 68–69, 85–86, 121.

Jak wygląda dostępność serwisów hazardowych?

W przypadku serwisów internetowych dołączenie do gry jest dużo prostsze, szczególnie dla dziecka, niż na żywo. Są to kwestie silnie unormowane prawnie, ale prawo często bywa omijane. Dotyczy to także hazardu online, który w zasadzie jest całkowicie zabroniony w Polsce. Aby przekonać się, jak to wygląda w praktyce, sprawdziliśmy działanie 11 dużych serwisów. Okazało się, że tylko w przypadku trzech wprowadzono zabezpieczenia nieco większe niż standardowe – np. poprzez konieczność podania numeru PESEL bądź przesłania skanu dowodu. Oczywiście wszystko da się obejść, ale na pewno takie zabezpieczenie ogranicza dostęp osobom niepełnoletnim. W pozostałych serwisach wystarczyło kliknąć, że jest się pełnoletnim, co oczywiście nie stanowi wystarczającego zabezpieczenia. W wielu miejscach w internecie pojawiają się pytania o pełnoletniość i dzieci są do tego przyzwyczajone.

Jak to możliwe w świetle restrykcyjnych zakazów ustawy?

Odpowiedź jest prosta: serwisy prowadzone są przez podmioty zagraniczne. Gibraltar, Cypr i Malta to jedne z popularniejszych siedzib tych firm. Jednak interfejs, czyli menu i pozostałe polecenia, jest w pełni dostępny w języku polskim. Z punktu widzenia zwykłego użytkownika, a już w szczególności młodej osoby, serwis w całości po polsku, obsługujący płatności internetowe z pośrednictwem polskich banków czy SMS-ów, wygląda na całkowicie legalny biznes. Tymczasem w świetle ustawy to, że polski obywatel korzysta z takich serwisów online, jest łamaniem prawa.

Dzieci i hazard – aspekty prawne

Wszelkie kwestie związane z grami hazardowymi w Polsce reguluje Ustawa z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych (Dz.U z 2009 r. Nr 201, poz. 1540 z późn. zm.). Została ona uchwalona w przyspieszonym trybie jako odpowiedź rządu na wzmożone rozprzestrzenianie się gier hazardowych i wprowadziła restrykcyjne przepisy dotyczące takiej działalności. Regulacje dotyczą także hazardu online.

Ustawa zabrania prowadzenia gier hazardowych w sieci, zakazane jest również uczestnictwo w takich grach. Wyjątkiem są tzw. zakłady wzajemne (zakłady o wygrane pieniężne lub rzeczowe polegające na odgadywaniu wyników współzawodnictwa lub zaistnienia różnych zdarzeń). Zakłady – po uzyskaniu specjalnej licencji – można prowadzić w sieci. Zgodnie z zapisami ustawy gry takie jak ruletka, gry na automatach, gry w karty czy kości mogą być prowadzone jedynie w kasynach. Uczestnictwo w nich jest dozwolone od 18. roku życia.

W praktyce dostęp do internetowych serwisów hazardowych jest stosunkowo łatwy, również dla nieletnich. Wiele stron oferujących tego typu rozrywkę umieszczonych jest na zagranicznych serwerach. Prowadzą je podmioty gospodarcze zarejestrowane w krajach, w których podobne ograniczenia nie obowiązują. Według niektórych szacunków nawet ponad 90% serwisów hazardowych działa w Polsce nielegalnie i jest prowadzonych przez zagraniczne podmioty.

Źródło: M. Maryl-Wójcik, Sz. Wójcik, *Hazard online wśród dzieci i młodzieży*, s. 22–23.

W jaki sposób dzieci płacą za aktywność hazardową w sieci?

To, jakie sposoby płatności są dostępne, zależy od serwisu. Pamiętajmy, że starsza młodzież często ma swoje karty i może dokonywać płatności za pomocą przelewów internetowych. W wielu miejscach można zapłacić za pomocą SMS-a, nie trzeba mieć nawet konta bankowego. Różnica pomiędzy hazardem online i offline jest jednak taka, że ten pierwszy pozwala na grę już za pomocą bardzo niewielkich kwot. Młody człowiek może uprawiać hazard, wydając swoje kieszonkowe czy inne pieniądze, które otrzymuje okazjonalnie, np. od bliskich z okazji świąt czy urodzin.

Coraz częściej trafiają do Fundacji Dzieci Niczyje pytania i interwencje związane z dokonywaniem przez dzieci tzw. mikropłatności w grach online. Gracz może kupować bonusy, dodatkowe akcesoria, przedmio-

ty, płacąc za nie realną gotówką. Na tym tle pojawiają się problemy, bo dzieciaki starają się na różne sposoby zdobyć pieniądze, np. handlując w internecie osiągnięciami w grze.

Czy sprzedają także realne przedmioty?

Tak, zdarzają się takie sytuacje. Jeśli dziecko potrzebuje pieniędzy, to jest w stanie przekroczyć różne granice. Potrzeba kontynuowania gry może rodzic poważne konsekwencje. Młodzież jest bardzo podatna na tego typu bodźce i trudniej wychodzi z nałogów niż dorośli. Z uzależnieniem silnie wiąże się też potrzeba ucieczki od codziennych problemów – rodzinnych, społecznych itp. A nastolatki w okresie dorastania borykają się z wieloma trudnościami – konflikty z rodzicami, kłopoty z zaakceptowaniem w środowisku. Potrzeba ucieczki, odprężenia się, zapomnienia o tym w innych realiach jest więc dość duża. Młodzież może uciekać w różne aktywności, ale jeśli ukojenie znajdzie w hazardzie, to jest to podwójnie groźne. W przypadku tradycyjnego hazardu trudno osobie niepełnoletniej wejść do kasyna, a tym bardziej grać regularnie. W internecie jest to już możliwe.

Kilka lat temu 16-latek zabił taksówkarza w Nowym Sączu, by ukraść mu pieniądze z portfela na spłatę długów hazardowych. Czy uzależnienie od hazardu wśród młodzieży za kilka, kilkanaście lat stanie się równie poważnym problemem jak inne uzależnienia?

Niewykluczone, że w ciągu kilku lat problem przybierze na sile. Wtedy też będziemy wiedzieć więcej na ten temat. Badania, od omówienia których zaczęliśmy rozmowę, również dla nas są sygnałem, żeby w przyszłości poświęcić więcej uwagi temu zagadnieniu. Uczulamy rodziców i nauczycieli na ryzyko nadużywania internetu przez dzieci. Za hazardem stoi olbrzymi biznes, któremu zależy na tym, żeby dotrzeć do jak największej liczby klientów, a dzieci i młodzież, jako osoby podatne i nie do końca świadome zagrożeń, są bardzo wdzięczną klientelą.

Zabili przez hazard

- Pod koniec października 2009 r. strażacy otrzymują zgłoszenie o pożarze jednego z mieszkań w Kielcach. W jednym z pokoi znalezione zostają zwłoki 67-latka. Okazuje się, że sprawcą podpalenia jest 18-letni wnuk ofiary. W trakcie śledztwa wychodzi na jaw, że chłopak nałogowo grał na tzw. jednorękich bandytach. Pieniądze wylądzał od dziadka. To właśnie nieporozumienia na tym tle były motywem zbrodni. Chłopak zadał dziadkowi kilka ciosów młotkiem w głowę. Gdy zorientował się, że zabił – podpalił mieszkanie.

15 lat za zabicie dziadka, „Rzeczpospolita”, 23.02.2012 r.

- W marcu 2013 r. w budynku Filharmonii Dolnośląskiej w Jeleniej Górze znalezione zostaje ciało 60-letniego ochroniarza i 27-letniej Victorii, studentki Uniwersytetu Muzycznego z Warszawy. Okazuje się, że podejrzany o morderstwo 29-latek miał problemy z hazardem i alkoholem. Zostawił w budynku filharmonii list o treści: „Ania nie jest temu winna. Wszystko przez hazard. Poległem”.

Dożywocie za podwójne morderstwo w Filharmonii Dolnośląskiej, „Gazeta Wyborcza”, 15.10.2014 r.

- W sierpniu 2014 r. 38-latek zabija we Francji swoją ciężarną żonę oraz dwóch synów (18 miesięcy i 5 lat). Okazuje się, że był on winny lichwiarzom w przeliczeniu ok. 150 tys. zł. Pożyczył na gry hazardowe. Wierzytiele zaczęli grozić, że będą torturować jego rodzinę. Jeden z krewnych pochodzącego z Rumunii Sebastiana powiedział: „On był uzależniony. Zawsze pożyczał pieniądze i zawsze przegrywał. Nie mógł się od tego uwolnić”.

Zabił rodzinę, by nie musieli spłacać długu, „Fakt”, 11.08.2014 r.

Gdzie mogą szukać pomocy rodzice, którzy zorientują się, że ich dziecko uprawia hazard?

Bardzo zachęcamy rodziców, nauczycieli, ale też samych młodych ludzi do kontaktu z liniami pomocowymi Fundacji Dzieci Niczyje. Funkcjonuje telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – nr 116 111, jak i telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci – nr 800 100 100. Problem hazardu mieści się w spektrum zagadnień, w sprawie których można zadzwonić. Rozmawiamy o różnorodnych problemach wychowawczych, w tym o zagrożeniach internetowych. Jesteśmy gotowi pomóc każdemu potrzebującemu.

Dziecko jak żołnierz na wojnie

Rozmowa

z dr Anną Andrzejewską, pedagogiem,
oraz dr. hab. Józefem Bednarkiem,
prof. Akademii Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Dr Anna Andrzejewska – pedagog w zakresie edukacji informatycznej i medialnej, specjalista w zakresie zagrożeń cyberprzestrzeni. Pracownik Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, członek Zespołu ds. Bezpieczeństwa Dzieci w Cyberprzestrzeni przy Rzeczniku Praw Dziecka RP. Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół zagrożeń cyberprzestrzeni oraz uzależnień od mediów cyfrowych. Autorka książek, m.in. *(Nie) bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnienia*, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożenia realnych i wirtualnych*, *Gry komputerowe i sieciowe. Nasze dziecko w wielkiej sieci*, *Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*.

Dr hab. Józef Bednarek, prof. APS – pedagog, dydaktyk, medioznawca, profesor Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Kieruje Pracownią Metod Multimedialnych w Edukacji APS, w której opracowuje innowacyjne rozwiązania edukacyjne. Głównym przedmiotem jego zainteresowań naukowych są możliwości i zagrożenia świata wirtualnego. Organizuje konferencje i seminaria poświęcone problematyce cyberprzestrzeni, kieruje projektami badawczymi. Autor kilkunastu książek, m.in. *Przemoc i agresja w sieci – cyberbullying*, *Cyberświat – możliwości i ograniczenia*, *Multimedia w kształceniu oraz Człowiek w obliczu szans i zagrożeń cyberprzestrzeni*.

Przeczytałem w jednym z artykułów, że pani syn uzależnił się od gier komputerowych.

Anna Andrzejewska: Rzeczywiście tak było. To wydarzyło się kilka lat temu, wówczas świadomość społeczna była jeszcze bardzo niska i nie zwracaliśmy uwagi na to, że gry komputerowe mogą zawierać treści szkodliwe dla osobowości, postaw i zachowań. Poza tym gry miały wtedy zupełnie inny wymiar – prymitywną grafikę, nie zawierały licznych funkcji, w tej chwili już zupełnie oczywistych. Prawie nikt nie zauważał zagrożeń.

Czy rodzice są w stanie dostrzec, że coś, co jest atrakcyjnym sposobem spędzania czasu wolnego, jednocześnie stanowi niebezpieczeństwo dla dziecka?

Anna Andrzejewska: Rodzice nie dostrzegają, nie chcą dostrzegać albo nie mają czasu, żeby dostrzegać te zagrożenia. Nie są świadomi szkodliwości niektórych gier komputerowych. Wydaje im się, że jeżeli dziecko przebywa z nimi w domu czy nawet w tym samym pokoju, to jest bezpieczne. Wielokrotnie na spotkaniach z rodzicami pytamy: „Czy państwa dzieci grają w gry komputerowe?”. Oczywiście potwierdzają. Ale gdy zadajemy kolejne pytanie: „A w jakie gry?”, to rodzice wymieniają co najwyżej poszczególne gatunki: strzelanki, przygodówki, strategie. Trudno im podać konkretne tytuły. Nawet jeśli ktoś przytoczy jakiś tytuł, to na pytanie, co wie o tej grze, już nic nie jest w stanie odpowiedzieć.

Jakie są reakcje rodziców? Czy mówią: „Nie wiemy nic o tych grach, bo nie musimy wiedzieć”? Czy są źli, że nie potrafią odpowiedzieć na te pytania?

Józef Bednarek: Reakcje są różne. Niektórzy rodzice stwierdzają wręcz: „Lepiej, jak nie wiem, w co moje dziecko gra”. Wolą mieć święty spokój i nie przejmować się tym, co dziecko robi przy komputerze. Inni z kolei są zszokowani, gdy dowiadują się, w co grają ich dzieci.

Pytamy często o znajomość systemu PEGI. Jest to system oznaczeń na opakowaniach gier, informujący m.in. o tym, dla dzieci w jakim wieku przeznaczona jest dana gra. Ten system obowiązuje od 2009 r. w krajach UE, a więc także w Polsce, i zgodnie z jego wymogami każda gra musi zawierać oznaczenie wieku oraz treści, jakie mogą zagrażać dziecku. Kiedy pokazujemy rodzicom ikony i pytamy o ich interpretację, zaledwie kilku w dużej grupie jest w stanie odczytać oznaczenia. To znaczy, że dorośli nie przyglądają się opakowaniom gier.

System PEGI

Jest to ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier (Pan European Game Information), który ma pomagać rodzicom w podejmowaniu świadomych decyzji o zakupie gier komputerowych. System informuje opiekunów, ale także samych graczy, jakie treści zawiera dana gra (wyróżnia się kategorie: przemoc, seks, strach, nagość, hazard, narkotyki, dyskryminacja, wulgaryzmy, online). System informuje o tym, w jakim minimalnym wieku powinna być osoba, która chce zagrać w daną grę (przedziały wiekowe stosowane w PEGI to: 3, 7, 12, 16 i 18 lat).

Klasyfikacja nie odnosi się do poziomu trudności gry ani nie podaje minimalnych umiejętności, jakie powinien posiadać gracz. Tym samym gra oznaczona jako odpowiednia np. dla 12-latków może okazać się dla niego za trudna, ale nie będzie zawierała treści nieprzeznaczonych dla osób w jego wieku.

Poszczególne oznaczenia:

PEGI 3

Gry przeznaczone dla wszystkich grup wiekowych. Dopuszczalna jest pewna ilość przemocy w komicznym kontekście (podobna do prezentowanej w kreskówkach, np. „Tom i Jerry”). Gry powinny być stworzone tak, aby dziecko nie utożsamiało postaci pojawiających się na ekranie z postaciami rzeczywistymi. Powinny one być w całości wytworem fantazji. Gra nie powinna zawierać

dźwięków ani obrazów, które mogą przestraszyć dziecko. Nie powinny w niej występować wulgaryzmy.

PEGI 7

Gry, które w innym przypadku zostałyby zakwalifikowane do grupy 3, lecz zawierają dźwięki lub sceny potencjalnie przerażające najmłodszych odbiorców.

PEGI 12

Gry pokazujące przemoc o nieco bardziej realistycznym charakterze, skierowaną przeciw postaciom fantastycznym i/lub nierealistyczną przemoc wobec ludzi lub rozpoznawalnych zwierząt. W tej kategorii wiekowej dopuszczalna jest nieco bardziej dosłowna nagość. Ewentualne wulgaryzmy muszą mieć łagodny charakter i nie mogą zawierać odwołań do seksu.

PEGI 16

Ten symbol jest nadawany, jeżeli przemoc lub aktywność seksualna wyglądają tak jak w rzeczywistości. Gra może zawierać brutalniejsze wulgaryzmy, sceny pokazujące używanie tytoniu lub narkotyków oraz sceny popełniania przestępstw.

PEGI 18

Gry przedstawiające daleko posuniętą przemoc i/lub specyficzne rodzaje przemocy. Daleko posunięta przemoc jest najtrudniejsza do zdefiniowania, ponieważ w wielu przypadkach jest to pojęcie bardzo subiektywne, ale ogólnie można ją określić jako sceny przemocy powodujące u widza uczucie odrazy.

Źródło: www.pegi.info; E. Krzyżak-Szymańska, A. Szymański, *Nowe wyzwania profilaktyki w kontekście zagrożeń dzieci i młodzieży* [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, s. 210.

Może to, czego nie potrafią zauważyć rodzice, mogliby zauważyć pedagodzy szkolni i psychologowie?

Anna Andrzejewska: Najważniejsze moim zdaniem jest to, żeby pedagog zwracał uwagę rodziców na relację łączącą ich z dziećmi. Obecnie te relacje zanikają do tego stopnia, że rodzic sprawuje niejako opiekę nad dzieckiem – musi je wykarmić, wyposażyć w wiedzę i umiejętności, dać to i tamto, ale więź emocjonalna między nimi jest bardzo słaba.

Dzieci często przysypiają na pierwszych godzinach lekcyjnych, bo dzień wcześniej długo grały na komputerze, są rozkojarzone, bo stale myślą o grze. Popatrzmy również na to, jak dziecko funkcjonuje w środowisku rówieśniczym. Czy nie jest agresywne? Dzieci najchętniej sięgają po gry pełne przemocy. Młodych ludzi nie interesują gry

edukacyjne, bo są dla nich zwyczajnie nudne. Dzieci wyjaśniały mi wielokrotnie: „Tam nic się nie dzieje, nie można pobiegać z karabinem, postrzelać, nie ma krwi”. Młodzież potrzebuje adrenaliny.

Powiedziała pani w jednym z wywiadów, że emocje dziecka grającego w taką grę są porównywalne do tych, jakie przeżywa żołnierz podczas wojny. Czy to zasadne porównanie?

Anna Andrzejewska: Emocje i wysiłek, jakie dzieci wkładają w pełną przemocy grę komputerową, są porównywalne z wysiłkiem i emocjami człowieka, który walczy w świecie rzeczywistym. Także w grze trzeba biec, zabijać wrogów, czuwać nad tym, by samemu nie zostać zastrzelonym.

Jedną z konsekwencji grania w strzelanki jest swego rodzaju odwrażliwienie, znieczulenie. Jeżeli jedziemy autostradą i widzimy wypadek, wskutek którego ucierpiał człowiek, to w naturalny sposób robi on na nas wrażenie, ale gdy po raz setny w krótkim odstępie czasu zobaczymy taki sam wypadek lub jeszcze gorszy, czy robi to na nas tak silne wrażenie jak za pierwszym razem? Nie, bo przyzwyczailiśmy się do takich widoków. Dziecko przez całe swoje życie nie jest w stanie zetknąć się z tak wieloma aktami agresji, ile jest w stanie wygenerować w ciągu jednej godziny w grze komputerowej.

Józef Bednarek: Na tej samej zasadzie również dziecko nie jest zdolne tak samo silnie reagować emocjonalnie w świecie rzeczywistym, jeżeli przywyknie do przemocy i agresji w grach komputerowych. Dziecko wyzbywa się empatii i wzrasta u niego poziom agresji. To tak jak na wadze szalkowej: skoro po jednej stronie wzrasta agresja, to po drugiej maleje poczucie winy za dokonanie czynu.

Gry często opierają się na schemacie „walcz i zwyciężaj”. Czy dzieci, które dużo czasu spędzają na graniu, mogą w świecie rzeczywistym mieć problem z akceptowaniem porażek i dążyć do celu za wszelką cenę?

Anna Andrzejewska: Jak najbardziej. W grach komputerowych jest akcja i reakcja, mamy natychmiastowy wpływ na to, co się dzieje. W dziecku wytwarza się przekonanie, że od niego wszystko zależy, że jest w centrum zainteresowania. To prowadzi do tego, że wytwarza się bardzo egocentryczna postawa. Oczywiście nie wszystkie dzieci grające w brutalne gry stają się agresywne. Ma na to wpływ osobowość, wrażliwość, empatia danej osoby. Z panem profesorem zebraliśmy jednak w ostatnich latach blisko 1000 różnorodnych przykładów świadczących o tym, jak niebezpieczne są gry komputerowe.

Józef Bednarek: Syn jednej z matek, z którą mieliśmy okazję rozmawiać, chodził do bardzo dobrego liceum językowego w Warszawie. Z czasem zaczął uciekać w świat komputerowy, a kiedy matka wchodziła do jego pokoju, rzucał w nią przedmiotami, przeklinał itd. Powiedziała mi, że wręcz się go boi. Chłopak zaczął opuszczać się w nauce, a ponieważ zbliżał się koniec roku szkolnego, matka chciała oderwać go od komputera i wykupiła dla nich dwutygodniowe wczasy. Pierwsze pytanie chłopaka brzmiało: „Czy zabiorą komputer?”. Matka powiedziała, że nie, więc syn stwierdził, że nie jedzie. W końcu zmusiła go, ale zamiast dwóch tygodni wytrzymała z nim trzy dni.

Drugi przykład: jeden z trojga synów, 18-letni, zdemolował matce mieszkanie. Zadzwoiła do nas z płaczem, wyjaśniła, że czara goryczy się przelała, odcięła syna od gry komputerowej i wtedy zdemolował mieszkanie. Nastąpił więc zespół abstynencyjny jak u alkoholika. Kiedy odcinamy osobę uzależnioną od źródła nałogu, pojawia się rozdrażnienie, stan niepokoju czy nawet dochodzi do wybuchu agresji, jak w tej historii.

Anna Andrzejewska: Również jedna z moich studentek opowiedziała mi historię ze swojego życia. Chłopak, z którym była w związku, grał w różne gry ociekające agresją i przemocą. Mieszkali razem i początkowo to zajęcie chłopaka jej nie przeszkadzało, ale z czasem gry pochłaniały go coraz bardziej. Pewnego dnia, gdy wróciła do domu,

zastała go klęczącego pod biurkiem. Zapytała, co się stało, a on wyskoczył spod biurka i zaczął okładać ją pięściami. Okazało się, że przestał działać komputer w jakimś ważnym momencie w trakcie gry. Zapamiętałam jedno zdanie, które powiedziała: „Nie sądziłam, że mężczyzna, z którym byłam tyle lat, może zatracić wszelkie granice człowieczeństwa”.

Gry komputerowe – zalety i zagrożenia

Zalety edukacyjne gier komputerowych:

- Gry są stosowane na różnych poziomach edukacji – od przedszkola po wyższe uczelnie. Mają ogromne znaczenie w usuwaniu wszelkiego rodzaju zaburzeń rozwojowych, wspomagają rozwój intelektualny i osobowościowy.
- Kształtują umiejętności i zdolności, jak np. spostrzegawczość i zdolność logicznego myślenia. Poszerzają wiedzę z różnych dziedzin. Pobudzają ciekawość i rozwijają różnorodne zainteresowania. Pełnią funkcję socjalizacyjną i wychowawczą, oddziałując na osobowość dziecka i kształtując jego poglądy i postawy.
- Wykorzystanie gier komputerowych w procesie edukacyjnym przyczynia się do jego efektywności. Taka forma nauki jest atrakcyjna dla dzieci, staje się zabawą.
- Gry oparte na baśniowych elementach i opozycji dobra i zła kształtują system wartości.

Zagrożenia spowodowane przez gry:

- Zaburzenia percepcji, ograniczenie zdolności logicznego myślenia, zaburzenia pamięci, poczucie zagubienia. W skrajnych przypadkach niemożność kontynuowania nauki.
- Ucieczka do świata wirtualnego, złudne poczucie siły i przynależności, patologiczna rywalizacja. Możliwość bicia rekordów bez respektowania zasad i kształtowanie świadomości wirtualnych wrogów powoduje, że walka i agresja często są później traktowane jak norma w świecie realnym.
- Złudne poczucie wolności i bycia niezastąpionym, przymus bycia online, by nie stracić pozycji uzyskanej w grze.
- Syndrom technohipnozy – popadanie w trans przez dzieci w trakcie gry.
- Syndrom ASC – intensywne korzystanie z komputera może prowadzić do zmienionych stanów świadomości przypominających upojenie alkoholowe czy narkotykowe. Syndrom ułatwia akceptowanie różnych zakazów i nakazów.
- Nerwice.

Źródło: A. Andrzejewska, *(Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień*, s. 93, 102–103.

Napisała pani w jednym ze swoich tekstów, że do 12. roku życia dzieci w ogóle nie powinny grać w gry, w których pojawia się przemoc i agresja. Dlaczego?

Anna Andrzejewska: Mniej więcej do 12. roku życia dziecko nie ma pełnej możliwości odróżniania gry od rzeczywistości. To wtedy dopiero rozwija się najwyższy etap myślenia u człowieka – myślenie formalne, które pozwala analizować, wartościować, wyciągać wnioski. Na wcześniejszych etapach człowiek nie jest w stanie wyciągać konsekwencji z działań, racjonalnie oceniać sytuacji. Bardzo ważne jest więc, żeby mniej więcej do tego wieku dziecko nie sięgało po agresywne, pełne przemocy gry komputerowe.

Jakie kompetencje powinni mieć rodzice, żeby mogli stać się dla dzieci odpowiedzialnymi przewodnikami po tego typu grach?

Józef Bednarek: Rodzice powinni przede wszystkim poszerzać swoją wiedzę związaną z grami i nowymi technologiami w ogóle, a także rozwijać umiejętności i kompetencje społeczne dotyczące ich relacji z dziećmi. Nie jest to łatwe, dlatego że świat nowych technologii jest zupełnie nowym zjawiskiem społeczno-kulturowym, a do tego niezwykle dynamicznym. Do wcześniejszych przemian w otaczającym nas świecie byliśmy stopniowo przygotowywani przez rodziców, dziadków itd. Ten wzorzec odtwarzał się systematycznie.

Obecnie dynamika zmian zaskakuje nas wszystkich. Nie jesteśmy przygotowani jako cywilizacja do tego nowego wyzwania, nie tylko wychowawczego, ale też technologicznego, medialnego i kulturowego. Nigdy wcześniej nie było tak, że pojawiało się coś, co wszystkich zaskakuje, a zarazem jest interesujące dla młodszego pokolenia.

Czy wyznaczanie dni lub godzin, kiedy dziecko może grać, jest dobrym pomysłem?

Anna Andrzejewska: Tak, należy wprowadzać reguły. Człowiek, który ich nie zna, porusza się po omacku i nie wie, co jest wartościowe, a co

nie. Na pewno trzeba przyjąć zasadę, że małe dziecko, mniej więcej do piętego roku życia, w ogóle nie powinno korzystać z gier komputerowych. Dziecko musi rozwijać się w kontakcie z drugim człowiekiem w świecie realnym, poprzez gry planszowe, zabawy w gronie rówieśników, tu i teraz. Do 12. roku życia dziecko ma tzw. głód ruchu, musi chodzić, biegać, wynika to z jego fizjologii. Następnie, gdy zacznie wchodzić w świat komputerów, internetu i gier, musimy zadbać, by grało w gry odpowiednie do jego wieku, rozwoju poznawczego i emocjonalnego. W tym wypadku przydatny będzie wspomniany wcześniej system PEGI. Oczywiście nie pozwalamy na jakiegokolwiek gry zawierające agresję i przemoc.

Józef Bednarek: Warto ustalić zasadę, że dziecko nie gra w późnych godzinach wieczornych. Najpierw obowiązki, potem przyjemności. Dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej powinny poświęcać na gry komputerowe nie więcej niż godzinę–półtorej co drugi dzień. Weekend zaś powinien być czasem podtrzymywania relacji rodzinnych. Jeżeli w tygodniu rodzice pracują, a dziecko chodzi do szkoły, to weekend powinien być nasz, wspólny, bez komputera.

Czy dobrym pomysłem jest zakładanie programów do monitorowania aktywności dziecka, np. czasu spędzanego w grach sieciowych?

Anna Andrzejewska: Żadna kontrola nie zabezpieczy dziecka. Najważniejsze, żebyśmy my, dorośli, nauczyli je korzystania z mediów. Jak pan profesor powiedział, zderzyliśmy się z rzeczywistością i nie nauczyliśmy dzieci korzystania z nowych technologii, wrzuciliśmy nasze pociechy na głęboką wodę. Rodzice muszą rozmawiać z dzieckiem, uczyć je, wprowadzać zasady – nie dawać rygorystycznych zakazów, ale stać się dla niego przewodnikiem. To rodzice mają prowadzić dziecko, teraz niestety często bywa na odwrót.

Dlaczego gry są tak wciągające?

- Komputer jest zawsze gotowy do podjęcia zabawy, nie odmawia.
- Ocenia błędy, ale nie karze za ich popełnienie.
- Daje graczowi poczucie władzy. Dzięki grom dziecko przenosi się w świat, w którym może spełniać swoje marzenia i pragnienia.
- Wygrana lub przegrana z komputerem zawsze może być interpretowana pozytywnie (wygrałem z maszyną, która nigdy się nie myli; przegrałem tylko z maszyną).
- Gry dają okazję do aktywności w przeciwieństwie do biernego oglądania telewizji czy czytania książki.
- Emocje towarzyszące grze mogą być kontrolowane i stopniowane (różne poziomy trudności).
- Gra daje możliwość rozładowania emocji w aktywny sposób bez ponoszenia znaczących konsekwencji swoich czynów.
- Gry dają możliwość zaspokojenia różnych popędów (np. agresji, potrzeby więzi, popędu seksualnego) z dowolnie wykreowanym na ekranie partnerem.

Źródło: A. Andrzejewska, *(Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnienia*, s. 100–101.

Co robić, kiedy sytuacja jest już trudna i pojawiają się poważne konsekwencje korzystania z gier komputerowych?


Rodzice zaczynają się niepokoić dopiero wtedy, gdy sytuacja staje się poważna – dziecko ma kłopoty w szkole, nie zdaje do następnej klasy albo grozi mu brak promocji, wykazuje agresję wobec innych. Jak przywrócić je do normalnego życia? Niestety, świadomość terapeutów na temat uzależnień od gier jest niewystarczająca. Zdarzyło mi się odeśłać mamę z dzieckiem do pani psycholog, a po jakimś czasie mama wróciła do mnie, mówiąc: „Pani psycholog powiedziała, że przecież wszystkie dzieci grają w gry komputerowe”. Na szczęście podejście specjalistów powoli zmienia się na lepsze.

Czy szkoły powinny prowadzić zajęcia profilaktyczne dotyczące nowych uzależnień?

Józef Bednarek: Powinny, ale brakuje odpowiednio przygotowanych kadr. Znaczenie uczelni pedagogicznych jest nie do przecenienia, ponieważ one przygotowują przyszłych nauczycieli do pracy z dziećmi. Niestety wykładowcy akademicki nie mają podstawowej wiedzy i to jest największa bolączka współczesnego systemu oświatowego. Naszym obowiązkiem jest ustawiczne kształcenie, tak byśmy mogli uczyć dzieci rozsądnego korzystania z nowych technologii.

Terapia dla indywidualistów

Rozmowa
z Damianem Zdradą, psychologiem
i specjalistą psychoterapii uzależnień

 **Damian Zdrada** – psycholog, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, psychoterapeuta (szkolenie w Polskim Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Krakowie). Od października 2010 r. dyrektor Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu. W latach 2005–2010 – kierownik Miejskiego Ośrodka Psychoterapii i Leczenia Uzależnienia od Alkoholu w Sosnowcu. W latach 2000–2005 – kierownik Oddziału Stacjonarnej Terapii Uzależnień w Skoczowie. Członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej oraz Polskiej Federacji Psychoterapii.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Co dla terapeuty zajmującego się uzależnieniami jest znakiem rozpoznawczym najmłodszego pokolenia?

Prowadzimy od niedawna program dla młodych ludzi w wieku 19–20 lat, którzy przebywali wcześniej w domach dziecka czy ośrodkach wychowawczych. Problemy z funkcjonowaniem, jakie u nich zdiagnozowaliśmy, są przerażające. Młodzi wychodzą z założenia, że wszystko im się należy. Już kilkanaście lat temu osoby, które wychowały się w domach dziecka czy ośrodkach wychowawczych, napotykały liczne trudności w codziennym funkcjonowaniu, ale obecnie jest jeszcze gorzej.

Na czym polega różnica?

Młodzież, gdy trafia do ośrodków, otrzymuje kompleksową pomoc. Polityka społeczna bardzo rozwinęła się na przestrzeni ostatnich lat i sprawiła, że państwo przejęło rolę rodzica. W efekcie 19-latek, który znalazł się w nieciekawej sytuacji życiowej i któremu brakuje wsparcia rodziny, wie, że może powiedzieć: „Dajcie mi to, czego chcę”, bo to otrzyma. Odpowiedzialny rodzic powie czasami „nie”.

W świecie, w którym inwestowanie w dziecko stało się absolutnym priorytetem, także rodzice stają się chyba mniej asertywni?

To prawda. Na ulicach jest coraz puściej, nie widać tak wielu bawiących się dzieci jak dawniej. Nauczyciele mówią, że na przerwach w szkołach panuje zupełna cisza – uczniowie siedzą z tabletami albo telefonami

i grają lub wysyłają SMS-y. Na przerwach jest ciszej niż na lekcji, a jedyne, co słycać, to dźwięki wydobywające się z urządzeń.

Przed kilku laty prowadziłem zajęcia profilaktyczne w szkole i pamiętam, że gdy rozbrzmiewał dzwonek na przerwę, musiałem czym prędzej gdzieś się schować, bo z klas wybiegał tabun dzieci, które nie bacząc na innych, pędziły bez opamiętania w najróżniejszych kierunkach. Dziś, jeśli ktoś na korytarzu biegnie w pośpiechu, to jedynie po to, by zająć miejsce na ławce i zająć się swoim smartfonem.

Z czego to wynika? Myślę, że dzieci zawsze lubiły zabawki. Jako dziecko miałem np. zegarek z pozytywką, wszyscy je dostawali. Działające zabawki mają znacznie więcej zastosowań, a najlepszą jest ta, która pozwala być w stałym kontakcie z innymi.

Jakie to rodzi konsekwencje?

Rodzice, widząc, co się dzieje, mobilizują dzieci do aktywności, ale zorganizowanej. Po szkole dzieci uczęszczają na rozmaite zajęcia sportowe, karate, taniec, zajęcia językowe – angielski, niemiecki itp. W tych aktywnościach bierze udział tłum dzieci, ciężko czasami znaleźć grupę, w której są jeszcze wolne miejsca.

To, że dzieci spędzają czas w sposób zorganizowany, z pewnością wiele im daje, bo podejmują nowe aktywności, przyswajają wiedzę, ale z drugiej strony wiążą się z tym pewne zagrożenia. Dzieci odnajdują się tylko w sytuacji, w której wszystko jest zaplanowane i ma odpowiednią strukturę. Gdy mają wolny czas i nie podejmują akurat żadnej aktywności, nasuwa się pytanie: „Co robić?”. Wtedy sposobem na nudę staje się aktywność przy komputerze – włączę go i na pewno znajdę jakieś zajęcie.

Widać to także w trakcie terapii. Młodzi bardzo dobrze odnajdują się w sytuacjach, które mają odgórnie nadaną strukturę. Jeśli terapia ma początek, rozwinięcie, temat, na który trzeba się wypowiedzieć, to bardzo im to pasuje. Ale kiedy potrzebna jest spontaniczna praca uczest-

nika, kiedy to on ma wnieść nowe treści, sam zagospodarować sobie czas tym, co dla niego ważne, wtedy wkrada się chaos, bo co tu ze sobą zrobić? Młodzi wolą czekać na prowadzącego, który narzuci temat zajęć i ustali ich harmonogram.

Uzależnienia behawioralne a uzależnienia od substancji

Przez wiele dziesiątków lat problematyka uzależnień „reprezentowana” była w naszej świadomości głównie przez alkoholizm. W nim doszukiwano się największego zagrożenia dla zdrowia jednostki i społeczeństwa. Tworzono więc akty prawne, które miały ograniczyć to zjawisko, budowano oddziały odwykowe, a osoby nim dotknięte usiłowano leczyć, niejednokrotnie nawet wbrew ich woli.

Pod koniec XX i na początku XXI wieku do alkoholu, leków i narkotyków dołączyły substancje nazwane „dopalaczami” i coraz powszechniejsze zaczęły być uzależnienia inne niż te od substancji psychoaktywnych. „Nowe” (niechemiczne, behawioralne) uzależnienia przybrały rozmiary, które skłaniają do wniosku, że wkroczyliśmy w „erę uzależnień”. Coraz częściej spotykamy takie uzależnienia, jak patologiczny hazard, zakupoholizm i narastające lawinowo uzależnienie od komputera czy od sieci (siecioholizm). Dzieje się tak, ponieważ tempo życia, ucieczka od nieakceptowanych stanów emocjonalnych, poszukiwanie szybkiej przyjemności i natychmiastowej gratyfikacji, rozluźnienie norm oraz trudności w kontrolowaniu impulsów wyparły królującą wcześniej „erę nerwic”. Obserwując uważnie to, co w ostatnich latach dzieje się wokół nas, nie sposób nie zauważyć, że coraz więcej naszych zachowań przybiera charakter nałogowy, a więc chorobowy, i tym samym wpływa niekorzystnie na różne sfery naszego życia.

B. T. Woronowicz, *Hazard – nowe wyzwanie*, źródło: www.narkomania.org.pl/czytelnia/hazard-nowe-wyzwanie (dostęp: 20.05.2015).

Liczne badania wykazały, że uzależnienia behawioralne często współistnieją z uzależnieniami chemicznymi (tak jest np. w kwestii patologicznego hazardu). Z kolei badania prowadzone na grupie ponad 2000 nastolatków dowiodły, że istnieje związek między uzależnieniem od internetu a ryzykownym pićem alkoholu. Już w 2008 r. naukowcy stwierdzili, że skuteczna profilaktyka adresowana do dzieci i młodzieży powinna obejmować różne zachowania ryzykowne.

C. H. Ko, J. Y. Yen, C. F. Yen, C. S. Chen, C. C. Weng, C. C. Chen, *The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model*, „Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society”, 10/2008.

Przed terapeutami stoi więc wyzwanie, jak pracować z ludźmi, którzy zostali ukształtowani w zupełnie nowej rzeczywistości. Czy praca z nimi musi przebiegać inaczej niż dawniej?

Bez wątplenia! Definiowanie siebie – tego, kim jestem – jest dziś niezwykle szerokie. Młodzi ludzie przyłączają się do różnych społeczności internetowych, szukają miejsc w przestrzeni wirtualnej, gdzie mogą spotkać osoby podobne do nich. Na jednym forum mają kontakt z osobami, które pasjonują się tym samym, na innym spotykają się z kolejnymi ludźmi, którzy są im bliscy z innego powodu, itd. Zarządzają tożsamościami i umiejętnie się pomiędzy nimi przełączają, tak jak przełączają się między kolejnymi stronami w internecie czy aplikacjami na smartfonie.

Można powiedzieć – posługując się analogią do tego, co opisałem przed chwilą – że obecnie mamy do czynienia ze zjawiskiem zarządzania uzależnieniami. Rzadko już przychodzi pacjent, który ma konkretny problem, np. z alkoholem, i możemy łatwo przewidzieć, jaką podjąć terapię. Mamy do czynienia z coraz większą indywidualizacją.

Programy rozrywkowe w telewizji promują indywidualizm – młodzież bierze w nich udział, by zaprezentować swój talent: zaśpiewać, zatańczyć itd. Jesteśmy świadkami silnego zjawiska różnorodności i powszechnego lansowania tzw. osobowości medialnej. U wielu młodych ludzi tworzy się fałszywy obraz rzeczywistości. W mediach nastolatki oglądają samych wyjątkowych ludzi, widzą, że wiodą oni ciekawe życie, w którym ciągle się coś dzieje, wszystko kręci się wokół nich. Myślą sobie: „Fajnie, też tak chcę”. Czytają o tym, zachłystują się takim życiem. W skrajnych przypadkach prowadzi to do sytuacji, w której młoda osoba, uwiedziona myślą o staniu się kimś wyjątkowym, przerywa edukację, bo przecież nie oplaca się kończyć szkoły – lepiej zająć się czymś, co mnie interesuje, co chcę robić, za co świat mnie pokocha.

Jeszcze niedawno istniała obowiązkowa służba wojskowa. Młodzi mężczyźni szli do wojska i przechodzili przez podobny proces wychowawczy. Jasne, zdarzały się tam różne patologie, ale mimo wszystko obowiązkowo

wa służba pełniła funkcje wychowawcze, a nawet resocjalizacyjne. W tej chwili nie ma czegoś takiego. Młody człowiek idzie za wewnętrznym głosem i niewątpliwie jest to piękna idea, ale tylko wtedy, gdy faktycznie dotyczy kogoś, kto ma predyspozycje, by spełnić swoje marzenia.

Wyjątkowość niejako z samej swojej istoty przytrafia się rzadko?

Na pewno stoi w opozycji do przeciętności. Siłą rzeczy nie każdy może być wyjątkowy, znacznie więcej osób wiecie dość zwyczajne życie. I jak to pogodzić z tym, że w grupie 19-latków każdy z nich chce być wyjątkowy? Młody człowiek zachodzi w głowę, w jaki sposób pokazać, że idzie własną drogą. Zaczyna się mocno destrukcyjna pogon za sukcesem. Bardzo szybko można zboczyć na drogę uzależnienia od używek. Nie jestem tak mądry jak Hania, bo ona zawsze dostaje piątki i szóstki, ale może będę mógł być najbardziej niegrzeczny? Zbuduję swoją odrębność na tym, że będę beczelnie odzywał się do nauczycieli.

Czy szkoła radzi sobie z nowymi wyzwaniami zafundowanymi przez kulturę indywidualizmu i nowoczesne technologie?

Gdy swego czasu prowadziłem szkolenie dla nauczycieli, doświadczyłem niezwykłej sytuacji. Warsztat dotyczył nadużywania telefonów przez młodzież. Zaproponowałem, aby nauczyciele na czas zajęć wyłączyli komórki. Jak zareagowali? Otóż zdecydowana większość zaprotestowała! Bo muszą wiedzieć, co się dzieje z ich dziećmi, które przecież mogą zadzwonić; bo sami mogą mieć ważną sprawę i będą musieli zadzwonić do swych pociech itd. To było zdumiewające! Ci sami nauczyciele, którzy narzekają, że dzieci nadużywają telefonów na lekcjach i nie są w stanie ich wyłączyć, też nie byli w stanie tego zrobić. A przecież to my, jako nauczyciele i rodzice, dajemy młodzieży odpowiednie wzorce. Skoro pokazujemy im, że nie wolno rezygnować z telefonu, bo coś się może wydarzyć, to nic dziwnego, że młodzież postępuje tak samo.

Prawda jest taka, że to my, pokolenie ludzi dorosłych, wymodelowaliśmy młodych w ten sposób. Nauczyliliśmy ich, że stale muszą mieć komórkę pod ręką. Dajemy im jasny przekaz: „Musisz mieć telefon, a jak coś się będzie działo, to dzwoń”. Teraz odebrać dziecku smartfon to tak, jakby uniemożliwić mu kontakt z matką czy ojcem, jakby powiedzieć rodzicom: „Proszę nie spotykać się ze swoim dzieckiem”. W efekcie zabranie dziecku telefonu to dla niego największa tragedia. Teraz dzieci już nawet nie płaczą, gdy wyjeżdżają na kolonie i rozstają się z rodzicami. One tak tego nie odbierają, bo przecież mają komórkę. Dopiero gdy wychowawca zabiera telefon, jest prawdziwy lament, bo oznacza to brak kontaktu ze światem i faktyczne rozstanie z rodzicami.

Przytoczę jeszcze inny przykład. Trafił kiedyś do mnie na terapię młody chłopak, 20-letni. Poznał dziewczynę na Facebooku i po jakimś czasie ogłosili, też na Facebooku, że są parą. No i teraz chłopak ma problem: czy to znaczy, że są parą, a jeśli tak, to co to znaczy? Skoro są parą, a znają się tylko z Facebooka, to jak mają rozwijać znajomość? Mogą się spotkać, ale co wtedy będą robić? Skoro są parą, to czy mają zachowywać się tak, jakby bardzo długo się znali? Takie pytania zadawał ten chłopak!

Niezwykła sytuacja, bo pokazuje, że młodzież miewa problemy z różnieniem rzeczywistości realnej od wirtualnej. Chłopak ewidentnie miał pewną wizję bycia parą i skoro ogłosili to na Facebooku, to chciał to przełożyć na rzeczywistość, tylko nie wiedział jak. Nie ulega wątpliwości, że w przestrzeni wirtualnej w pewnym sensie mogli być parą, ale nie są nią w świecie rzeczywistym. Być może z czasem stworzą związek, ale to wymaga czasu i zaangażowania. Niestety chłopak tego nie rozumiał – zakładał, że doświadczenia ze świata wirtualnego można przełożyć na realny, i dociekał, jak to zrobić.

Co to oznacza dla terapeutów takich jak pan? Czy trzeba prze-myśleć wszystko od nowa?

Kilka lat temu była moda na to, żeby – mówiąc w pewnym uproszczeniu – stworzyć w pracy terapeutycznej teorię, która wyjaśni świat (*śmiech*).

Dziś odchodzi się od tego. Nie jest możliwe znalezienie wzorcowej koncepcji, do której będziemy równać każdego pacjenta. Rzecz w tym, by samemu nabyć kompetencje pozwalające reagować na to, co się dzieje. Jako terapeuta uczę się więc być pewnym narzędziem dla pacjenta. Muszę być czujny i uważny, by móc w odpowiedni sposób reagować na sytuacje, które się zdarzają. Gdy więc pacjent trafia na terapię, nie staram się go dopasować do normy, ale próbuję tak się dostosować do jego sytuacji, by stać się narzędziem, które może leczyć.

Chemiczne i niechemiczne uzależnienia

– różnice

Najważniejszą różnicą jest fakt, że często nie da się zachować całkowitej abstynencji od czynnika uzależniającego. Trudno sobie wyobrazić życie bez jedzenia czy zakupów, a i rezygnacja z komputera znacznie ograniczyłaby szanse rozwoju zawodowego i utrudniła codzienne funkcjonowanie. Właściwie jeśli chodzi o uzależnienia behawioralne, wskazywana jest tylko abstynencja od gier hazardowych, choć nie od podejmowania ryzyka w ogóle.

W przypadku uzależnień chemicznych często pierwszym krokiem w leczeniu jest detoksykacja, czyli oczyszczenie organizmu osoby uzależnionej z substancji, która jest obiektem uzależnienia. W przypadku uzależnień behawioralnych ten etap nie występuje.

Według badań przeprowadzonych w Kanadzie w pierwszej dekadzie XXI wieku podatność na uzależnienia chemiczne u różnych osób nieco mniej się różni między sobą niż w przypadku uzależnień behawioralnych.

W obiegowej opinii uzależnienia chemiczne noszą za sobą większe konsekwencje dla zdrowia fizycznego. Problem jest nieco bardziej skomplikowany, ponieważ uzależnienia behawioralne mogą również wiązać się z takimi konsekwencjami (np. uzależnienie od hazardu w ostatniej fazie nierzadko kończy się próbami samobójczymi). W przypadku uzależnień behawioralnych praktycznie nie istnieje jednak ryzyko przedawkowania, choć zdarzały się przypadki śmierci przed ekranem komputera, związane z zaniedbaniem zaspokajania podstawowych potrzeb fizjologicznych, takich jak sen, jedzenie i picie.

Zaburzenia funkcji poznawczych u osób uzależnionych chemicznie różnią się od tych u osób uzależnionych behawioralnie, ponieważ wiążą się również z toksycznym działaniem substancji.

K. Panejko-Wanat, *Uzależnienia behawioralne a uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, źródło: www.noweuzaleznienia.blox.pl (dostęp: 20.05.2015).

Jeszcze kilkanaście lat temu, gdy mówiło się o uzależnieniach krzyżowych³, wielu terapeutów najpierw dążyło do tego, by doprowadzić do abstynencji, utrzymać ją i dopiero wtedy zająć się pozostałymi problemami. Czy dzisiaj takie myślenie jest jeszcze uprawnione?

Najnowsze teorie dotyczące stawiania diagnoz zakładają, że należy prowadzić tzw. diagnozę równoległą. Nie chodzi o to, by zająć się samym uzależnieniem od alkoholu i zachęcić pacjenta do abstynencji czy np. przepracować to, że pacjent wychował się w rodzinie, w której był problem alkoholowy, i ma obecnie duży żal do rodziców. Nie pracujemy już w ten sposób, nie mówimy: „No to dzisiaj zajmijmy się pana uzależnieniem od alkoholu” albo: „Popracujemy nad pana przeszłością w rodzinie”. W terapii chodzi o relację, jaką ze sobą tworzą te wszystkie doświadczenia. Dopiero bazując na zależnościach, jakie powstają między tymi zjawiskami, można wejść z pacjentem w zupełnie nową przestrzeń. Dopiero na tym poziomie dokonuje się prawdziwa zmiana w człowieku. Świat staje się tak bardzo różnorodny, że wymyka się jakimkolwiek ogólnym teoriom zdolnym opisać świat.

Używając metafory: mapa, która trafia do druku, staje się nieaktualna z chwilą, gdy opuszcza drukarnię?

Tak, to dobre porównanie. Widzę to, patrząc na historię własnego rozwoju zawodowego. Gdy skończyłem szkolenie dla specjalistów terapii uzależnień, byłem zafascynowany zdobytą wiedzą. Od razu chciałem wykorzystać ją w praktyce. Trafił do mnie pacjent na terapię i zacząłem stosować wszystko, czego się nauczyłem. Nie zagłębiałem się w to, kim jest człowiek, który do mnie przyszedł, miałem przecież swoje procedury i techniki. Powiedziałem: „Wystarczy, że się pan zastosuje, i wszystko naprawimy”. On na mnie spojrzał i odparł: „Wie pan co, ale ja przyszedłem tutaj, żeby pan mi pomógł”. Wtedy usiadłem naprzeciwko niego, spojrzałem mu w twarz i spytałem: „A w czym mogę panu pomóc?”. To był moment, w którym odkryłem, że aby być terapeutą, trzeba odrzucić wszystko, co się wie.

Czego oczekiwać od terapii?

Efektom leczenia uzależnień behawioralnych powinna być ogólna poprawa samopoczucia uzależnionego. W przypadku uzależnień od komputera zmianie ulec powinna jakość czasu spędzanego przed ekranem. Nie zawsze chodzi bowiem o samą ilość czasu.

Rodzice i opiekunowie uzależnionych dzieci i młodzieży mają często określone oczekiwania związane z procesem leczenia. Wyobrażają sobie np., że po odbyciu terapii dziecko stanie się grzeczniejsze, zacznie pomagać i bardziej włączony w swój świat. Takie wyobrażenia mają niewiele wspólnego z rzeczywistością. Po terapii uzależnienia dziecko równie często jak wcześniej na pytanie, co robi albo co u niego słychać, odpowie „nic”. Będzie równie oporne na rozmaite propozycje i nie zacznie chętniej angażować się w obowiązki domowe.

Natomiast:

- Być może będzie mniej czasu spędzało przed komputerem albo wykorzysta go z większą korzyścią (np. do rozwijania swoich pasji).
- Będzie lepiej czuło się samo ze sobą i nie będzie za wszelką cenę szukało ucieczki od problemów.
- Będzie lepiej zorganizowane, dzięki czemu być może więcej czasu poświęci na naukę.
- Jeżeli w jego życiu pojawią się problemy, razem z terapeutą ma szansę odpowiednio wcześniej znaleźć ich rozwiązanie i poradzić sobie z nimi.
- Nauczy się sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, zrozumie, że ucieczka od trudności jest tylko jedną z możliwości, ale nie najlepszą i niejedyną.

W trakcie terapii rodzice mają szansę nauczyć się wspierania dziecka w trudnych sytuacjach, akceptowania go, rozpoznawania sygnałów, że dzieje się coś złego, oraz spędzania czasu z dzieckiem w taki sposób, który będzie atrakcyjną alternatywą dla korzystania np. z komputera.

Fundacja Dzieci Niczyje, *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież. Problem, zapobieganie, terapia*, s. 23–24.

³ Uzależnienie krzyżowe (ang. *cross-dependence*) „to termin farmakologiczny stosowany dla opisanie zdolności jednej substancji (lub jednej klasy związków) do wy tłumiania objawów zespołu abstynencyjnego wywołanego odstawieniem innej substancji (lub klasy związków) i podtrzymywania w ten sposób stanu fizycznego uzależnienia. (...) termin ‚uzależnienie’ użyty jest tutaj w węższym znaczeniu – w sensie psychofarmakologicznym, związanym z wytłumianiem objawów zespołu abstynencyjnego. Konsekwencją zjawiska uzależnienia krzyżowego jest ułatwienie uzależnienia od danej substancji, przy istniejącym już uzależnieniu od substancji pokrewnej”. Definicja za: *Leksykon terminów. Alkohol i narkotyki*, s. 42, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 1997.

To skomplikowane

Rozmowa
z dr. hab. Jackiem Pyżalskim,
pedagogiem

Dr hab. Jacek Pyżalski – doktor habilitowany nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, profesor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Pracuje na Wydziale Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu oraz jest adiunktem w Instytucie Medycyny Pracy w Łodzi – w Krajowym Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy. Mediator sądowy, autor licznych publikacji. Trener w obszarze komunikowania i trudnych zachowań. Koordynator i wykonawca ponad 60 międzynarodowych i krajowych projektów badawczych. Jego zainteresowania badawcze koncentrują się wokół agresji elektronicznej, nowych mediów, komunikacji w szkole, promocji zdrowia, cyberprzemocy wśród młodzieży. Autor pierwszej monografii na rynku polskim dotyczącej agresji elektronicznej – *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży* (GWP, Sopot 2011).

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Jak powinna wyglądać dobra edukacja medialna?

Nowe media, czy tego chcemy, czy nie, stały się częścią życia społecznego młodych ludzi. Pozwalają na komunikację z rówieśnikami, jak i z dorosłymi; także autoprezentacja odbywa się za ich pomocą – aby pochwalić się sukcesem, piszemy o tym na swojej ścianie na Facebooku albo na blogu. Sieć służy dziś młodym ludziom do zaspokajania wielu potrzeb, których spełnienie nie wymagało dawniej korzystania z internetu. Jeżeli stanowi on dla nich codzienność, to dziwne byłoby uczenie go w formie warsztatów. Nie przyjdę przecież do szkoły i nie powiem uczniom: „Słuchajcie, to teraz pokażę wam, jak używać internetu”.

Na pewno lepsze skutki przyniesie nauka w działaniu, nie zaś łopatologiczne tłumaczenie uczniom, co powinni robić w internecie, a czego się wystrzeżać. Jestem przekonany, że bardzo dobre rezultaty dają codzienne doświadczenia, jak np. praca domowa polegająca na tym, by udokumentować coś telefonem komórkowym. Jeżeli uczeń zrobi zdjęcia niewłaściwej treści, to nawet tym lepiej, bo będzie to idealna okazja, by rozpocząć dyskusję na ważny temat. Etyki nie uczymy się „na sucho”.

Tylko czy nauczyciele są gotowi na taką zmianę w nauczaniu?

Nauczyciele próbują, ale czasami dość szybko rezygnują. Przykładowym zadaniem na lekcję biologii może być uprawa w domu roślinki i dokumentowanie jej rozwoju właśnie za pomocą zdjęć, które potem można pokazać na lekcji. Jedną z nauczycielek, która

zadała uczniom taką pracę, opowiedziała mi, że została oszukana, bo kilkoro uczniów przyniosło zdjęcia z internetu. Dla nauczycielki był to argument za tym, żeby więcej nie eksperymentować z nowymi mediami w tradycyjnym procesie edukacyjnym. Sparzyła się i już nie chciała próbować.

Moim zdaniem to błędne myślenie. Uczniowie, podobnie jak w innych aspektach rozwoju społecznego, mają prawo do mylenia się, do tego, by stosować nowe media nieprawidłowo czy nawet nieetycznie. To właśnie szkoła jest tym miejscem, które pozwala przepracować taką sytuację, przedyskutować ją i naprawić. Jeśli nie wprowadzimy nowych mediów do szkoły i nie pozwolimy uczniom obcować z nimi na co dzień, nie będziemy mieć okazji, by przekazać im odpowiednie umiejętności.

Rozwój moralny i etyczny dziecka zachodzi w trakcie codziennych interakcji. Odpowiednich wartości nie można nauczyć z doskoku podczas lekcji, pogadanki czy nawet aktywnych warsztatów, bo to jest pewien rodzaj podróbki, sztucznie wytworzonej sytuacji, w której trudno uczniom przejawiać naturalne zachowania.

Edukacja medialna w praktyce

Nauczanie o mediach i korzystaniu z nich odbywa się na świecie na różne sposoby. Edukacja medialna występuje jako samodzielny przedmiot, stanowi element bloku tematycznego (np. wiedzy o kulturze czy wiedzy o społeczeństwie), jest powiązana z konkretnym przedmiotem (np. językiem ojczystym, informatyką) lub określonymi zagadnieniami, np. profilaktyką czy kształtowaniem kompetencji technicznych. W wielu krajach na sposób nauczania o mediach wpływ mają m.in. uwarunkowania polityczne i kulturowe. Dla przykładu w Indiach i Australii w ramach edukacji medialnej zachęca się dzieci do analizy lokalnych problemów związanych z klasą, płcią i różnicami etnicznymi. W Korei Południowej ten typ nauczania ma ułatwić mobilność społeczną i umiejętności techniczne, a w RPA kładzie się nacisk na zdobywanie informacji o HIV i AIDS.

W Polsce nie ma jednolitych standardów dotyczących edukacji medialnej. Przyjęło się, że jest ona domeną polonistów. Pozwala to m.in. na szukanie związków intertekstualnych i intermedialnych utworów literackich, analizę wpływu mediów na język itp. Są jednak wady takiego rozwiązania. Przypisanie edukacji medialnej polonistom niejako zwalnia nauczycieli innych przedmio-

tów z wykorzystywania mediów w procesie nauczania, a także z doskonalenia własnych kompetencji medialnych, które mogłyby zostać z pożytkiem zastosowane podczas lekcji.

Tymczasem współczesny przemysł kulturowy dostarcza wielu treści, które wręcz wymagają systematycznego włączania ich w proces wychowawczy. Należą do nich zarówno popularne programy telewizyjne czy gry komputerowe, jak i wszystkie te przekazy, które można wykorzystać, by ukazać dzieciom i młodzieży bieżące problemy społeczne. Dzięki takim działaniom lekcje zyskują na atrakcyjności i skuteczności, a uczniowie dowiadują się, jak dekodować różne teksty medialne, także te rozrywkowe.

A. Ogonowska, *Edukacja medialna: ziemia wciąż nieznaną?*, „Kultura, Społeczeństwo, Edukacja”, nr 1/2012, s. 179.

Pana badania pokazują, że często impulsem do prowadzenia edukacji dotyczącej nowych mediów jest dla nauczycieli konkretny problem. Coś złego wydarzyło się w szkole, a więc zajmujemy się naprawianiem sytuacji.

Rzeczywiście, często tak się robi. To w pewnym stopniu efekt dominującego paradygmatu ryzyka. Wydaje nam się, że internet stanowi zagrożenie dla młodych ludzi, i szukamy okazji, by móc im o tym powiedzieć. Badania pokazują jednak, że odsetek młodych ludzi, którzy podejmują w internecie zachowania ryzykowne, to najwyżej kilka lub kilkanaście procent. Hazard internetowy dotyczy ok. 3% osób, sexting – też co najwyżej kilku lub kilkunastu procent, jeśli zdefiniujemy go nieco szerzej. Stanowcza większość młodzieży nie podejmuje zachowań ryzykownych, działa dość przeciętnie, ale zarazem nie robi też nic specjalnie twórczego, korzystnego dla społeczeństwa i siebie samych. Z kolei osoby, które wykorzystują internet do robienia rzeczy kreatywnych i rozwojowych, również stanowią ułamek ogółu młodzieży.

Paradygmat zagrożeń oznacza, że pilnujemy, by ta większość młodych ludzi, która korzysta z internetu w sposób przeciętny, nie zaczęła przejawiać zachowań negatywnych. Tymczasem powinniśmy kierować się paradygmatem szansy i zastanawiać się nie nad tym,

jak młodych ludzi przestrzegać przed niewłaściwymi zachowaniami, ale nad tym, jak ich zachęcać do działań bardziej kreatywnych czy prorozwojowych.

Czy barierą w podejmowaniu tematyki nowych mediów jest dla nauczycieli świadomość, że uczniowie są tzw. cyfrowymi tubylcami, którym technologia towarzyszy od urodzenia?

O cyfrowych tubylcach i cyfrowych imigrantach po raz pierwszy wspomniał Prensky w 2001 r. i ta metafora się przyjęła. On postawił bardzo wyraźną granicę – stwierdził, że tubylcy to osoby, które urodziły się już w świecie nowych technologii, a w efekcie inaczej się rozwijały, ponieważ od początku funkcjonowały wśród mediów, rozwój mózgu postępował przy wykorzystaniu multimediów itd. Prensky chciał przede wszystkim podkreślić inność tych osób i miał w tym wiele racji.

Jego idea została jednak nieco wypaczona i uproszczona. Sprawdzę się ją do tego, że każdy młody człowiek, ponieważ należy do cyfrowych tubylców, jest bardzo kompetentny, jeśli chodzi o świat technologii. Tak mówią ludzie, którzy nie znają badań albo nie mają do czynienia bezpośrednio z młodzieżą. Prawda jest taka, że umiejętności młodzieży, tak jak w każdej sferze życia, są dość nierówne. Część z nich potrafi robić niesamowite rzeczy przy użyciu komputerów i internetu, a część ogranicza swoją aktywność do odbioru treści, często w dość prymitywny sposób – oglądają filmy, demotywatory, kwejki itd.

Gdy na początku XXI w. badano aktywność młodzieży w internecie, to przyglądano się temu, co robią przed komputerem, i na tej podstawie wyciągano wnioski. Nowsze projekty badawcze – które bardzo sobie cenię i sam staram się prowadzić badania w ten sposób – traktują świat online i offline jako całość. Badacze sprawdzają, co młody człowiek robi nie tylko w internecie, lecz także w zwy-

kłych, tradycyjnych relacjach czy kontaktach. Okazuje się, że między obiema tymi sferami jest wielka spójność. Ci, którzy działają konstruktywnie w świecie rzeczywistym, również z internetu korzystają w sposób kreatywny. Ci, którzy przejawiają online zachowania ryzykowne, podejmują się ich także w życiu.

Moje badania wyraźnie pokazują, że 90% osób, które nie są ani ofiarą, ani sprawcą agresji w szkole, polegającej na biciu czy wykluczeniu z grupy, nie jest sprawcą ani ofiarą cyberagresji. Jeśli natomiast ktoś wykazuje agresję w szkole, to w 40% przypadków jest też sprawcą agresji w internecie, często wobec tego samego człowieka. Wreszcie co piąta ofiara agresji szkolnej pada ofiarą agresji w internecie.

Można więc powiedzieć – wbrew obiegowej opinii – że młody człowiek funkcjonuje podobnie w świecie online i offline. Jeśli ma problemy z relacjami, to ma je niezależnie od formy kontaktu; jeśli jest osobą kreatywną, to również w internecie zwykle robi rzeczy twórcze i rozwojowe.

Zmienił się świat, ale ludzie są, jacy byli?

To chcę wyraźnie powiedzieć: potrzeby rozwojowe i relacje nawiązywane przez młodych ludzi pozostały takie same. Nadal wykazują potrzebę niezależności, funkcjonowania w grupie rówieśniczej, budowania tożsamości itd. Te potrzeby nie zniknęły z tego powodu, że w życiu młodzieży pojawiły się nowe technologie.

Podam prosty przykład: jeśli dawniej młody człowiek nie wracał wieczorem do domu o ustalonej porze, bo grupa rówieśnicza była dla niego ważna i wołał zaryzykować konflikt z rodzicami, niż przetrwać rozmowę, to ta sama sytuacja ma miejsce, gdy syn czy córka nie wyłączają komputera o umówionej godzinie. Rodzic mówi: „Nie mogę odgonić dziecka od internetu”, a z dużym prawdopodobieństwem nie może przerwać jego komunikacji z rówieśnikami. Powód obu tych spóźnień, dawniej i dzisiaj, jest taki sam.

Internet jest nowym trzepakiem, spod którego nie wraca się na czas?

Tak. I nieprawdą jest również to, że młodzi ludzie wolą komunikację przez internet na rzecz komunikacji twarzą w twarz. Korzystają z niej głównie wtedy, kiedy nie ma możliwości komunikacji twarzą w twarz. O godz. 23 rodzice nie pozwolą przecież na odwiedzinę kolegi, więc internet staje się jedynym medium, które pozwala na kontakt. To jest raczej konieczność, a nie wybór. Gdy kolega przychodzi pod blok i gwizdże, to przecież chłopak nie wychyla się przez okno i nie mówi: „Włącz smartfon, to porozmawiamy”.

Jest pan pewien? Często widzi się, że młodzi ludzie, siedzący w miejscach publicznych, niby są ze sobą, a jednak korzystają w milczeniu ze smartfonów.

Nie do końca. Celnie pisała o tym Danah Boyd w świetnej książce *It's complicated* („To skomplikowane”). Boyd opisuje sytuację, jaką zaobserwowała na meczu futbolu amerykańskiego, gdy była cheerleaderką. Mówi mniej więcej tak: „Siedzieliśmy, bawiliśmy się razem. Owszem, młodzi ludzie mieli komórki, ale pokazywali sobie na nich różne rzeczy, wymieniali się uwagami, robili zdjęcia, grali razem itd. W ich życiu były obecne media, ale cały czas zachodziła między młodymi interakcja społeczna. Natomiast ci, którzy byli zupełnie zatopieni w swoich urządzeniach i odcięci od społeczeństwa na zewnątrz, to rodzice tych dzieci. Oni też siedzieli na jednej trybunie obok siebie, ale nie zamieniali ze sobą słowa, a każdy robił coś na swoim telefonie”.

Młodzi korzystają ze smartfonów, ale stale dochodzi między nimi do interakcji – robią wspólnie coś, co ich bawi i jest interesujące. Nasze pokolenie też przecież zachowywało się podobnie – oglądaliśmy wspólnie MTV, zajadając czipsy, czy spotykaliśmy się, by pograć w jakieś proste gry na telewizorze.

Mówi się często, że młodzi ludzie nic nie robią, tylko siedzą na Facebooku. Gdyby ktoś, kto tak twierdzi, zadał sobie trud zajrzenia na jeden czy dwa profile nastolatka, to zobaczyłby niemalże wyłącznie zdjęcia interakcji społecznych – młodzi ludzie gdzieś siedzą, są na rowerach, grają mecz. Oczywiście są tacy, którzy zatopili się w nowych mediach i uzależnili od internetu, ale to jest kilka procent ogółu populacji. Badania prowadzone w Polsce przez Fundację Dzieci Niczyje z 2013 r. mówią o 2–4% uzależnionych, którzy spełniają konkretne kryteria. Jest to więc tylko tyle samo, ile w przypadku innych uzależnień, także fizjologicznych.

U większości młodych internet nie pełni funkcji zastępczej, ale równoważną z innymi sposobami spędzania czasu czy komunikowania się. Jeśli np. ćwiczę karate, to trzy razy w tygodniu chodzę na treningi, ale jednocześnie jestem członkiem grupy na Facebooku, gdzie z ludźmi z treningu wymieniamy się zdjęciami, informacjami czy filmami o karate. Jeśli pasjonuję się tworzeniem muzyki, to jednocześnie lubię chwalić się tym przed innymi, na Facebooku podlinkowuję utwory, dzielę się informacjami.

To, co pan mówi, brzmi jak wielka pochwała przenikania się rzeczywistości i świata wirtualnego.

Mówi się o dwóch zjawiskach: wirtualizacji i dewirtualizacji. To pierwsze polega na tym, że nawiązane kontakty przenosimy do przestrzeni wirtualnej, np. poznaliśmy się w harcerstwie, spotykamy się w hufcu, a jednocześnie wieczorami udzielamy się na forum harcerskim, rozmawiamy na Facebooku. W ten sposób nasze kontakty się wirtualizują.

Drugim zjawiskiem jest dewirtualizacja, która przebiega w odwrotny sposób. Dobrym przykładem są fora tematyczne, na których spotykają się ludzie o podobnych zainteresowaniach, dajmy na to: fani Tolkiena. Pasjonują się jego twórczością, omawiają filmy i książki,

a z czasem organizują zloty i mają okazję się poznać. Później znowu funkcjonują online, ale łatwiej im o realny kontakt, bo wymieniają się numerami telefonów, wiedzą już, gdzie mieszkają, itd.

Do czego służy młodemu internet?

Dla 62,1% polskich nastolatków internet jest sposobem na kontakt z innymi ludźmi. 68,6% badanych stwierdziło, że dzięki sieci zdobywają wiedzę potrzebną do szkoły, na zajęcia pozalekcyjne albo do uprawiania hobby. 67,1% nastolatków stwierdziło, że internet jest dla nich miejscem rozrywki.

Badani zostali poproszeni także o przypisanie rangi każdej z odpowiedzi. Spośród wszystkich kategorii najwyższe rangi (1, 2) wśród nastolatków otrzymały: „sposobem na kontakt z ludźmi” oraz „miejsce rozrywki”. Niższą rangę otrzymała odpowiedź dotycząca zdobywania wiedzy, choć procentowo była wskazywana najczęściej.

Badanie wykazało, że kontakty z rówieśnikami za pomocą internetu mają dla młodych ludzi duże znaczenie. Zdecydowana większość korzysta z serwisów społecznościowych kilka razy dziennie (62,2%), a co piąty (21,3%) – raz dziennie. Tylko 3,8% nastolatków w ogóle nie korzysta z tego typu serwisów.

Ogólnopolskie badanie „Nastolatki wobec Internetu” realizowane na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka i NASK przez Pedagogium WSNS w okresie maj-czerwiec 2014 r.

Powszechne jest przekonanie, że przemoc w internecie jest dotkliwsza. Czy faktycznie tak jest?

Nie wydaje mi się. Po pierwsze, tradycyjna przemoc ciągle jest znacznie częstsza niż w ta w przestrzeni wirtualnej, a narażeni są na nią zwykle ci, którzy przemocy doświadczają także w realnym życiu. Po drugie, większość przemocy w internecie nie ma wcale wymiaru publicznego. Cyberagresja obejmuje bowiem również takie działania jak wysłanie kilku nieprzyjemnych SMS-ów czy zwyzywanie rozmówcy na prywatnym czacie. Taki rodzaj agresji stanowi większość przypadków i nie jest ona powszechnie widoczna.

Najradszą formą agresji jest ta związana z publikacją czyjegoś kompromitującego wizerunku. Nawet jeśli do niej dojdzie, to i tak

ofiary reagują różnie. Niektóre osoby są na tyle pewne siebie, że powiedzą: „Co mnie tak naprawdę obchodzi, że nieznani mi ludzie zobaczą, jak latam po domu w kalesonach?”. Oczywiście istotny jest efekt skali, bo jeśli filmik czy zdjęcie się rozprzestrzeni, to może dojść do tragedii. Wszyscy znamy tak głośne przypadki jak filmik Star Wars Kid z 2003 r. czy historia Megan Meier z 2006 r., która niestety skończyła się samobójstwem tej dziewczyny.

Śmiertelne ofiary cyberprzemocy

17-letni Daniel Perry ze Szkocji w sierpniu 2013 r. skoczył z mostu. Wcześniej chłopak padł ofiarą internetowego szantażu i oszustwa. Szantażyści twierdzili, że nagrali jego rozmowę z rówieśniczką z Ameryki, i grozili, że ujawnią ją rodzicom 17-latką, jeżeli ten nie wpłaci im pieniędzy. Nastolatek był także wyśmiewany i obrażany na portalu ask.fm.

Perry to nie jedyna śmiertelna ofiara cyberprzemocy na Wyspach. Z powodu poniżania i obrażania na portalu ask.fm życie odebrała sobie m.in. 14-letnia Hannah Smith z Leicestershire. Użytkownicy serwisu nazywali ją „krową”, radzili jej, aby się zabiła, i życzyli jej zachorowania na raka. Życie odebrały sobie także obrażane w sieci 15-letnia Ciara Pugsley i 13-letnia Erin Gallagher.

W USA jesienią 2013 r. na swoje życie targnęła się 12-latka. Dziewczynka skoczyła z silosu na terenie zakładu przemysłowego na Florydzie. Po przeszukaniu jej komputera okazało się, że była szykanowana i zastraszana w sieci. Była obrażana za pośrednictwem Facebooka i SMS-ów. Mimo że usunęła konto w serwisie społecznościowym, jej problemy nie ustały. Rówieśnicy zaczęli obrażać ją za pomocą innych portali, takich jak ask.fm oraz Instagram. Na ponad pół roku przed śmiercią dziewczynka, nie radząc sobie ze stresem, zaczęła kaleczyć swoje nogi i ręce. Wśród wiadomości, które otrzymywała Rebecca, były m.in. takie: „Jesteś brzydka”, „Idź się zabij”.

W kwietniu 2014 r. 14-letnia Włoszka Aurora Cerullo wyskoczyła z okna na szóstym piętrze. Wcześniej na portalu ask.fm napisała: „Nie ma jutra!”. Od dłuższego czasu była obrażana i poniżana w sieci. Gdy podała swój wiek, anonimowy użytkownik napisał jej: „Wyglądasz na 10 więcej!”, „Zabij się, jesteś psem!”.

Z powodu internetowych szykan życie odebrał sobie też m.in. 15-letni Anglik Joshua Unsworth (powiesił się w ogrodzie, był wyśmiewany dlatego, że jego rodzice byli farmerami), 16-letnia Amanda Todd z USA (w sieci rozpowszechniono zdjęcia jej nagich piersi) i 13-letni Ryan z USA (oszustka upubliczniła jego zwierzenia).

Co poradziłby pan nauczycielom, pedagogom, wychowawcom, jeśli chodzi o wprowadzanie nowych mediów do edukacji?

Na początku polecałbym zapoznać się z badaniami, a zwłaszcza przyjrzeć się młodym ludziom, z którymi się pracuje. Wnikliwa obserwacja pozwala zobaczyć, co dzieciaki robią w internecie, do czego wykorzystują media, i na tej podstawie wybierać tematy do rozmów. Co najważniejsze, zalecałbym podjęcie wspólnych działań.

Czyli najpierw obserwować, zamiast dawać rozwiązanie, zanim zdiagnozuje się problem?

Tak. Przyznam, że sam popełniałem ten błąd. Gdy w 2008 r. zacząłem prowadzić badania, wydawało mi się, że wiem już wszystko o aktywności młodzieży w mediach. Dopiero w trakcie badań jakościowych dowiedziałem się wielu rzeczy, o których nie miałem pojęcia, i zdałem sobie sprawę, jak bardzo się myliłem.

Trzeba więc pozbyć się poczucia, że „my to dobrze wiemy, co oni tam w tym internecie robią”. Może i wiemy, że grają, ale w co grają, jak często, po co grają? Warto zadać naprawdę dużo pytań, by bliżej poznać rzeczywistość młodych ludzi. Lepiej też pytać konkretnie, niż odwoływać się do doświadczeń ogółu, a więc zamiast: „W co teraz gra młodzież w Polsce?”, lepiej spytać uczniów z klasy: „A wy w co gracie?”. Nie każdy wychowawca wie np., czy ma w swojej klasie blogerów, youtuberów czy inne osoby, które tworzą jakieś treści. Warto się tego dowiedzieć, i to nawet prowokując sytuacje, w których uczniowie mogliby pokazać, jak spędzają czas w internecie.

Druga rzecz: dużo bardziej oswoiłbym nowe media w szkole, zamiast z nimi wojować i traktować jako zagrożenie. Nie chodzi jednak o to, by na informatyce sadzać dzieciaki przed komputerami i mówić: „To teraz poróbcie, co chcecie”, bo to niczego nie uczy. Lepiej pokazywać uczniom nowe sposoby korzystania z komputera,

kreatywne i rozwojowe, tak by zamiast bycia wyłącznie odbiorcami treści mogli stać się również twórcami. Krótko mówiąc, musimy przestać traktować media jako izolowane środowisko, ograniczone do zajęć z informatyki w określonych dniach i godzinach, a zamiast tego sprawić, by stały się elementem towarzyszącym w tradycyjnej edukacji podczas różnorodnych działań w szkole: w czasie konkursów szkolnych, na wycieczce szkolnej czy nawet w ramach prac domowych.

Po trzecie, nie możemy za bardzo emocjonować się nowymi technologiami. Każdy kij ma dwa końce i gdy nauczyciel zacznie wykorzystywać media w edukacji, może z przykrością zauważyć, że dzieciaki na Facebooku napisały o nim coś niemiłego. Prawda jest taka, że gdyby nie Facebook, to uczniowie i tak obgadaliby nauczyciela po lekcjach. Nie należy się tym zrażać, tylko wyciągnąć wnioski i traktować takie sytuacje jako punkt wyjścia do edukowania młodych ludzi.

Jeżeli chodzi o potrzeby rozwojowe, to młodzi ludzie są podobni do nas. Oczywiście nie należy zapominać o różnicach, o tym, że młodzi funkcjonują teraz w trybie *always on* – ciągle podłączeni. Kluczowe potrzeby rozwojowe nastolatków pozostały jednak niezmiennie. Pod tym płaszczykiem mediów i ciągłego bycia online nauczyciel czy rodzic musi dostrzec młodego człowieka i jego walkę o relacje z dorosłymi, rówieśnikami, jego samorozwój, potrzebę rozbudzania zainteresowań itd. Gdy nauczymy się patrzeć na uczniów przez pryzmat mediów, dopiero wtedy zdołamy nawiązać kontakt z młodymi ludźmi.

Jak jazda na rowerze

Rozmowa
z dr hab. Agnieszką Ogonowską,
prof. Uniwersytetu Pedagogicznego
w Krakowie, psychologiem
i medioznawcą

Dr hab. Agnieszka Ogonowska, prof. nadzw. – prof. Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, psycholog i medioznawca, dyrektor Ośrodka Badań nad Mediami Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, kierownik Katedry Mediów i Badań Kulturowych IFF UP, prezes Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej. Zajmuje się teorią mediów, zwłaszcza telewizji i internetu, edukacją medialną oraz komunikacją społeczną i uzależnieniami medialnymi. Zawodowo interesuje się również uzależnieniami behawioralnymi (zwłaszcza medialnymi), psychologią internetu i patologiami sieci. Autorka książek: *Współczesna edukacja medialna: teoria i rzeczywistość* oraz *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

W artykule „Dlaczego trzeba uczyć mediów i o mediach” pisze pani, że kultura medialna coraz częściej detronizuje tradycyjnych „depozytariuszy wiedzy”: nauczycieli, wychowawców, rodziców i osoby sprawujące opiekę nad uczniem, odbierając im uprzywilejowaną pozycję edukacyjno-wychowawczego monopolisty. Co wynika z tej zmiany?

Świat, w którym żyjemy, dość dynamicznie się zmienia. Dlatego powinniśmy przekazywać uczniom nie gotową wiedzę, jak dotychczas, ale pewne umiejętności w zakresie zdobywania tej wiedzy, rozwijania jej i rozszerzania odpowiednich kompetencji. Rzeczywistość wokół nas nieco się skomplikowała i media zaczęły odgrywać rolę postradycyjnych instytucji edukacyjnych, choć nie znaczy to, że mądrzy, konstruktywni nauczyciele i wychowawcy oraz sami rodzice czy opiekunowie przestali być autorytetami dla dzieci. Problem tkwi raczej w tym, żeby te wszystkie grupy osób mogły mądrze uczestniczyć w procesie edukacji medialnej i uczestnictwa kulturowego.

Szkoła rządzi się swoimi prawami, jest instytucją zhierarchizowaną, w związku z tym trzeba opracować sposoby na to, jak w ramach tradycyjnej edukacji kształtować kompetencje medialne i cyfrowe uczniów, a jednocześnie ich nie zniechęcić. Młodzież bowiem niekiedy buntuje się przeciwko włączaniu takich zagadnień w obszar tradycyjnej edukacji i nie zawsze chce nawiązywać dialog z nami – często cyfrowymi imigrantami.

W jaki sposób cyfrowi imigranci mogą chronić przed pułapkami internetu swoje dzieci, czyli cyfrowych tubylców?

Do trzeciego roku życia dziecko nie powinno mieć żadnego kontaktu z mediami audiowizualnymi, ponieważ upośledzają one późniejsze funkcjonowanie w różnych sferach – z jednej strony wpływają na pogorszenie umiejętności komunikacji bezpośredniej, z drugiej sprawiają, że dzieci bardzo szybko zaczynają izolować się od rodziców.

Żyjemy w czasach, w których rodzice i opiekunowie nie zawsze są w stanie znaleźć czas, by nawiązać głęboki kontakt i współpracę ze swoimi dziećmi. Gdy widzą, że dziecko jest czymś zajęte w swoim pokoju, po prostu nie reagują. W rezultacie, kiedy mówimy o uzależnieniach czy patologicznym wykorzystywaniu nowych technologii, dla wielu rodziców jest to niezrozumiałe. Dopiero kiedy problem przybiera na sile i u dziecka pojawiają się pewne zaburzenia w zachowaniu, rodzice udają się po pomoc do specjalisty, zapominając, że wcześniej mieli wiele okazji, kiedy można było nawiązać kontakt z dzieckiem i odbudować swój autorytet.

To, że dzieci w pierwszej kolejności szukają informacji w internecie, gdy napotykać jakiś problem egzystencjalny, związany ze szkołą, z pierwszymi miłościami, a nie zwracają się do rodzica, świadczy o kryzysie autorytetu rodzica jako najważniejszej instancji dla niego, a nie jako pierwszego źródła informacji. Rodzice nie są w stanie pomóc nie z braku wiedzy, ale raczej z braku czasu, umiejętności komunikacji z dzieckiem i wychycenia kluczowych dla niego momentów. Wydaje mi się, że pomocą dla rodziców powinna służyć szkoła, pedagodzy i psychologowie, którzy m.in. w trakcie wywiadówek mogliby – oprócz opowiadania o ocenach, osiągnięciach, pozytywnych i negatywnych zachowaniach uczniów – naświetlać także pewne problemy współczesności. Nauczyciele, psychologowie i pedagodzy szkolni, ewentualnie zaproszeni do szkół specjaliści, mogą stać się pierwszymi edukatorami rodziców.

Rodzice bywają nieświadomi nie tylko szans, lecz także zagrożeń związanych z nowymi technologiami. Nawet gdy uczestniczą w dyskusji o jakimś powszechnym problemie, mają poczucie, że akurat ich dziecka on nie dotyczy. Nie zauważają objawów u swojej pociechy i pierwsze fazy uzależnień behawioralnych tłumaczą przemianami wieku młodzieńczego, okresem buntu itd. Gdyby mieli odpowiednią wiedzę, która płynie z działań profilaktycznych, potrafiliby znacznie wcześniej zareagować i zainteresować się problemami dziecka.

Symptomy uzależnienia

– co powinno zaniepokoić?

- Silna potrzeba/przymus korzystania z medium (np. komputera, telewizji).
- Utrata samokontroli w używaniu medium – zwiększanie czasu korzystania np. z sieci kosztem innych aktywności.
- Kontynuowanie nawyku mimo wystąpienia szkód fizycznych, psychicznych i społecznych.
- Wzrost tolerancji na medium (np. internet), sukcesywnie wydłużający się czas, po którym uzależniony osiąga pierwotny stan przyjemności.
- Uciekanie się do kłamstw, oszukiwania lub kradzieży pieniędzy w celu przeznaczenia ich na nałóg.
- Usprawiedliwianie nałogu przed innymi i samym sobą.
- Objawy odstawienia: pobudzenie psychoruchowe, lęk, obsesyjne myślenie o medium, rozdrażnienie, uczucie rozbicia, depresja, problemy z koncentracją, agresja skierowana na osoby ograniczające dostęp do medium, zaburzenie procesów poznawczych (w tym racjonalnej oceny sytuacji).
- Okłamywanie najbliższej rodziny i znajomych co do ilości czasu i środków przeznaczanych na oglądanie, granie, surfowanie itd.
- Ucieczka w medium, by złagodzić pustkę, uczucie przygnębienia, samotność.
- Obniżanie się ocen, absencja w szkole, brak zainteresowania nauką oraz dotychczasowym hobby.
- Zaniedbywanie obowiązków domowych.
- Obniżenie sprawności fizycznej, brak zainteresowania jedzeniem oraz utrzymaniem higieny osobistej, brak troski o własny wygląd.

A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014, s. 28–29.

Czy rodzice powinni nieustannie kontrolować wprowadzanie dziecka w świat technologii?

Tylko do pewnego momentu. To jak z jazdą na rowerze. Najpierw dziecko jeździ na czterech kółkach, potem na dwóch, ale z doczepionym kijem do roweru, który trzyma tata lub mama. W pewnym momencie zauważymy, że dziecko jeździ już samodzielnie, i wtedy możemy zrezygnować z asekurowania go przed upadkiem. Podobnie jest z wdrażaniem w świat technologii – jeśli na początku przekażemy dziecku odpowiednie kompetencje, to w życiu dorosłym nauczy się konstruktywnie korzystać z dobrodziejstw internetu.

Jak pokazują badania, dla młodych ludzi bardziej realny jest świat wirtualny, dlatego też nie używam określeń „świat realny”, „świat wirtualny”. W świecie online dzieci spędzają mnóstwo czasu, mają swoich znajomych, wrzucają tam różnego rodzaju materiały, często o charakterze autobiograficznym, nieświadome ewentualnych negatywnych konsekwencji w przyszłości.

Jedną z patologii związaną z używaniem telefonów jest sexting. Nazwa tego zjawiska powstała z połączenia angielskich słów „texting” i „sex”. Sexting polega na wysyłaniu innym swoich zdjęć lub filmików o treści pornograficznej, a przynajmniej silnie nacechowanych seksualnie. Ma to miejsce np. w związkach nastolatków. Jeśli jednak chłopak i dziewczyna zerwą ze sobą, zdarza się, że jedno z nich wrzuca do sieci te zdjęcia lub filmiki, oglądają je znajomi, komentują. Takie sytuacje mogą prowadzić do prawdziwych tragedii.

Rodzice nie zawsze rozumieją, na czym polega problem. Mogą nie dostrzegać związku między światem offline i online, czyli np. między tym, że kompromitujące zdjęcie dziecka pojawiło się w internecie, a tym, że w realnym świecie ich pociecha spotyka się z drwinami i szykanami.

Kto powinien uświadamiać młodym ludziom te konsekwencje?

Jest to obowiązek rodziców, ale również nauczycieli czy pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych. Nastolatek, w przeciwieństwie do człowieka dorosłego, nie potrafi dostrzegać długofalowych konsekwencji swoich zachowań. Początkowo uczniowie mogą reagować śmiechem na próby podjęcia przez nauczyciela rozmów o nowych technologiach, ale gdy zdarzy się problemowa sytuacja, okazuje się, że te działania miały sens.

Należy przy tym pamiętać, że ucieczka dziecka w nowe technologie może wynikać z bieżących nierozwiązanych problemów. Dziecko nie ma kompetencji ani odpowiednich zasobów, żeby poradzić sobie z trudnościami, więc to w sieci próbuje znaleźć źródło wsparcia. Tak jak kiedyś szukało się pomocy wśród rówieśników, tak współcześnie wsparcia udzielają nierzadko anonimowe, przypadkowe osoby. Nie zawsze niestety wiedza i kompetencje tych osób są właściwe i prowadzą do rozwiązania problemu we właściwy sposób.

Czyli edukacja medialna powinna być kierowana nie tylko do dzieci, ale także do rodziców i np. pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych?

Wydaje mi się, że różne kręgi osób należy włączać w działania związane z edukacją medialną rozumianą jako forma profilaktyki uzależnień. Warsztaty, które prowadzimy dla rodziców w ramach Ośrodka Badań nad Mediami oraz Niepublicznego Ośrodka Kształcenia Nauczycieli WE w Krakowie, wskazują, że sami rodzice czują niedosyt wiedzy. Gdyby wcześniej byli odpowiednio edukowani, sami zdołaliby rozwiązać z dzieckiem pewne problemy.

Są różne strategie, ponieważ są różne grupy rodziców. Część z nich to osoby, które starają się aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka i na własną rękę szukają źródeł informacji – od tradycyjnych, przez publikacje specjalistyczne, aż po konsultacje ze specjalistami. Nasze doświadcze-

nia pokazują, że postępuje tak znaczna część rodziców. Rodzice ci często nie mają jednak świadomości, że geneza poszczególnych zaburzeń leży gdzie indziej. Zwracają się do nas np. po poradę w związku z powtarzającymi się absencjami dziecka w szkole czy z problemem w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, podczas gdy okazuje się, że źródło problemów leży np. w niewłaściwym korzystaniu z technologii.

Znaczna część rodziców nie jest z kolei świadoma braku wiedzy i nie czuje wewnętrznej potrzeby, by ją zdobywać. W tym przypadku trzeba bazować na szkole, ponieważ ta z natury jest zobligowana do utrzymywania regularnego kontaktu z rodzicami uczniów. Przy okazji tych kontaktów można organizować spotkania dla rodziców poświęcone takim problemom, jak patologiczne użytkowanie sieci, wpływ nowych technologii na funkcjonowanie nastolatka, źródła atrakcyjności nowych technologii itp. Jeśli szkoła przejmie rolę organizatora takich spotkań, to rodzice, którzy wcześniej nie byli zainteresowani pogłębianiem wiedzy, zaczną z entuzjazmem uczestniczyć w spotkaniach ze specjalistami. Fachowcy na tych spotkaniach pokazują, z czego wynikają konkretne zachowania nastolatków, jak przeciwdziałać patologiom i jak konstruktywnie rozwiązywać problemy.

To jest oczywiście praca u podstaw. W Polsce nie ma tradycji organizowania na szerszą skalę warsztatów z rodzicami i opiekunami dzieci. Ale dzięki takim spotkaniom osoby, które w nich uczestniczą, mogą stać się swego rodzaju agentami zmiany i dalej przekazywać tę wiedzę. Co do formy spotkań, to rozmowy z rodzicami można prowadzić indywidualnie, odnosząc się do problemów konkretnego dziecka, albo zorganizować grupowe szkolenia, by przekazywać podstawową wiedzę większej liczbie osób.

Postuluje pani, aby na równi z analizą tekstów kultury wysokiej uczyć dzieci analizować teksty internetowe. Jaki to ma cel?

Po pierwsze, musimy nauczyć dzieci sięgania do różnych źródeł informacji, nie tylko do internetu. Jeżeli dziecko znajdzie jakąś infor-

mację w sieci, powinno być świadome, że należy ją zweryfikować, zbadać jej wiarygodność.

Druga rzecz: każde kolejne pokolenie ma swój świat doświadczeń, także kulturowych, społecznych, które ze względu na rozwój cywilizacyjny różnią się od doświadczeń poprzedniej generacji. Jeśli chcemy rozmawiać z dziećmi o problemach egzystencjalnych, kulturowych czy psychologicznych, musimy odnieść się do tekstów kultury i technologii, które są im znane. Nie ma sensu nawiązywać do Mickiewicza czy Kochanowskiego, ponieważ najprawdopodobniej spotka się to z brakiem zainteresowania młodzieży. W toku dyskusji możemy niejako cofnąć się do tych tekstów, ale punktem wyjścia muszą być bieżące doświadczenia młodych ludzi.

Musimy też pamiętać, że współczesna kultura w coraz większym stopniu staje się kulturą uczestnictwa. Nie jesteśmy już tylko odbiorcami treści, ale sami tworzymy przekazy o różnej wartości estetycznej, artystycznej i kulturowej. Bazując na naturalnej motywacji młodych ludzi do uczestnictwa w kulturze medialnej, możemy tworzyć z nimi mosty, a nie bariery w komunikacji. Właśnie o tych zagadnieniach piszę w książce: *Komunikacja i porozumienie. Sztuka bycia razem, tworzenia więzi i rozwiązywania konfliktów*, która ukaże się w tym roku, przed wakacjami, nakładem Wydawnictwa Edukacyjnego w Krakowie. Musimy porzucić stare modele edukacyjne, które opierały się na relacji mistrz-uczeń i przekazywaniu informacji z pozycji autorytetu. Nauczyciel czy rodzic, jeśli chce nawiązać skuteczny dialog z młodym człowiekiem, musi wczuć się w jego doświadczenia i wyjść od doświadczeń kulturowych, które są znane młodemu człowiekowi i dla niego ważne.

Takie działania będą też metodą profilaktyki uzależnień od internetu?

Jak najbardziej! Paradoksalnie ich istotą nie jest odcięcie młodego człowieka od nowych technologii, bo to niemożliwe – nowe techno-

logie na stałe wpisały się w nasze życie i mają spory potencjał edukacyjny. Chodzi o to, żeby nauczyć młodego człowieka konstruktywnych form korzystania z nowych technologii.

Przykładowo dla dziecka przekaz: „Nie możesz rozmawiać z nieznanym na ulicy” jest jasny, ale gdy w internecie obca osoba zwróci się do niego z prośbą o podanie informacji dotyczących jego rodziny, to dziecko jest skonfundowane. To dla niego nowa sytuacja. Jeśli jednak będziemy z nim na bieżąco rozmawiać i wyjaśnimy, że zawsze może do nas przyjść i poprosić o radę, nie podejmiemy samodzielnie pochopnej decyzji.

Podobnie należy przyzwyczajać dziecko do innych sytuacji problemowych w życiu. Trzeba mu wyjaśnić: „Jeżeli masz jakikolwiek problem w szkole czy z kolegami i nie wiesz, jak się zachować, pamiętaj, że zawsze możesz do mnie przyjść”. Gdy dziecko nie słyzy takiego otwartego przekazu albo zachowania rodziców są niekonsekwentne – np. czasem mają czas dla dziecka, kiedy indziej je zbywają, bo są zajęci, albo mimo zachęty do zwierzeń zaczynają je krytykować – to dziecko straci do nich zaufanie i kolejny raz nie zwróci się o pomoc.

Jak w takim razie wyrazić krytykę, kiedy rodzic widzi, że dziecko spędza za dużo czasu w internecie i że komputer pochłania większość jego czasu?

Jeśli chcemy podzielić się z dzieckiem krytyką, to musi ona być konstruktywna i dawać alternatywy. Proszę zwrócić uwagę, że często jedyną formą spędzania wolnego czasu dla dziecka jest internet. Co więcej, rodzice sami wpędzają dzieci w świat nowych technologii, nie oferując żadnych alternatyw. A przecież dziecko na każdym etapie rozwoju potrzebuje różnych bodźców i doświadczeń, dlatego rodzic powinien mu zapewnić odpowiednio bogaty świat relacji społecznych, zabaw, które staną się atrakcyjną alternatywą dla śro-

dowiska wirtualnego. Oczywiście to muszą być działania systematyczne. Jeśli dziecko nie spędzało wcześniej wolnego czasu z rodzicem i nagle odrywamy je od komputera, to młody człowiek odbierze to jako zagrożenie dla jego wolności.

Co w takim razie zrobić, gdy rodzic nie spędzał czasu z dzieckiem i chciałby naprawić swoje błędy?

Jeśli próby odciągnięcia dziecka od komputera napotyka opór nastolatka, nieodzowna może się okazać pomoc specjalisty i podjęcie terapii, która nie tylko obejmie samo dziecko, lecz także będzie miała charakter systemowy. Dziecko jest często najsłabszym ogniwem systemu rodzinnego, dlatego takie, a nie inne zachowania są nierzadko wynikiem nieprawidłowego działania systemu, np. braku więzi czy komunikacji między członkami rodziny. W efekcie dziecko odreagowuje problemy przy komputerze.

Czasem rodzice myślą, że wyślą dziecko na terapię i problem zostanie rozwiązany. Nic bardziej mylnego! To nic nie da, bo dziecko wróci do systemu rodzinnego, który działa w sposób patologiczny, i problem ujawni się na nowo. Terapią powinna być objęta cała rodzina, tak by zarówno dziecko, jak i rodzice nauczyli się podstawowych form komunikacji i konstruktywnego rozwiązywania problemów.

Komu łatwiej zauważyć pierwsze objawy uzależnienia u dziecka – rodzicom czy osobom spoza rodziny, np. nauczycielom?

To zależy od stylu komunikacji w rodzinie i więzi łączącej rodziców z dziećmi. Jeżeli są to dobre relacje, wówczas rodzic jest najlepszym diagnostą, bo obserwuje na bieżąco zmiany, jakie zachodzą w życiu jego pociechy. Zauważa, że dziecko miało kiedyś dużo zainteresowań, a teraz ograniczają się one do gier sieciowych. Kiedyś spędzało więcej czasu z rówieśnikami, teraz nikt go nie odwiedza.

Kiedyś było dobrym uczniem, teraz otrzymuje coraz gorsze stopnie. Natomiast rodzice, którzy nie dbają o kontakt z dzieckiem, mogą być zszokowani, gdy zdiagnozowane zostanie uzależnienie. Wbrew pozorom nie jest to rzadka sytuacja.

Pracownik w poradni również może jako pierwszy zauważyć objawy uzależnienia, ale aby tak się stało, musi uzyskać sporo informacji. Nie jest to łatwe, bo dziecko, które przychodzi do poradni, zwykle ma za sobą sporo negatywnych doświadczeń z dorosłymi. Czuje się np. zawiedzione przez rodzinny dom, bo często są to rodziny dysfunkcyjne. W szkole również może nie darzyć zaufaniem żadnego dorosłego, by z nim porozmawiać. Kiedy więc trafia do poradni, to jest dla niego trzecie środowisko dorosłe po dwóch, w których doświadczył poważnych, negatywnych doświadczeń, zwykle długotrwałych. Specjalista musi się wykazać niezwyklejmi umiejętnościami, żeby obudzić chęć rozmowy o problemach i dać nadzieję, że tym razem rozmowa będzie sensowna.

Relacje dziecka z opiekunami a uzależnienia

W rozwoju uzależnień u najmłodszych duże znaczenie ma charakter ich więzi z rodzicem. Skłonność do uzależnień przejawiają dzieci:

- **Rodziców autorytarnych**, którzy wyraźnie ustalają reguły i konsekwentnie je egzekwują, nawet gdy nie służą ani ich relacji z dziećmi, ani samym dzieciom. W takiej sytuacji małe dzieci albo w różnym stopniu poddają się dyscyplinie, albo buntują się przeciwko narzuconej dyscyplinie. W wypowiedziach rodziców autorytarnych pojawiają się sformułowania: „kazałem ci”, „masz mnie słuchać”, „nie dyskutuj ze mną”, „wymagam” itp.
- **Rodziców „bombardujących miłością”**, którzy nie formułują żadnych jasnych reguł, natomiast wymagają od dziecka bezwzględnej lojalności, przywiązania i akceptacji w zamian za rodzicielską miłość. Dorośli wyrażają uczucia i wspierają dzieci tylko wtedy, gdy te intuicyjnie zaspokajają ich emocjonalne potrzeby. Rodzice często stosują szantaż emocjonalny i akcentują, że ich miłość ma charakter warunkowy. W wypowiedziach pojawiają się takie sformułowania: „jeśli mnie kochasz, to...”, „pamiętaj, że cierpię, gdy ty...”, „zlituj się nade mną i zacznij...”.
- **Rodziców nieobecnych**, których charakteryzuje brak zaangażowania w sprawę dziecka oraz nieumiejętność nawiązywania z nim kontaktu. W swoim

zachowaniu rodzice komunikują, że są bardzo zajęci. Często używają stwierdzeń: „jesteś wystarczająco dorosły, żeby się sobą zająć”, „daj mi spokój, jestem zmęczony”. W takich relacjach dochodzi do patologizacji więzi, co prowadzi do zespołu odtrącenia. Dziecko traci poczucie bezpieczeństwa, czuje się samotne i porzucone. Może doświadczać depresji, nerwic i zaburzeń zachowania lub odczuwać potrzebę zastępczego zaspokojenia potrzeby miłości i akceptacji. To także częsty problem u dzieci, których rodzice są rozwiedzeni lub żyją w separacji.

Przeciwieństwem trzech modeli jest tzw. **rodzic obecny**, który buduje swój autorytet w oparciu o autentyczne, systematyczne kontakty oraz znajomość problemów i dylematów dziecka. Cechuje go ciągły i dobry kontakt z dzieckiem, znajomość jego kolegów, pasji, cierpliwość i gotowość wysłuchania. Dzieci tych rodziców wykazują mniejsze ryzyko uzależnień.

A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014, s. 93–94.

Co powinien zrobić pracownik poradni, kiedy już wie, że dziecko ma problem, że spędza w wirtualnym świecie za dużo czasu?

Po pierwsze, trzeba ustalić, jaka jest tego przyczyna. Wyróżnia się bowiem dwa rodzaje uzależnień: pierwotne oraz wtórne. To pierwsze jest patologiczną formą używania nowych technologii. Początkowo dziecko korzysta z nich z czystej ciekawości, ale z upływem czasu coraz bardziej zanurza się w ich świat, co zaczyna oddziaływać niekorzystnie na pozostałe sfery życia. Podobnie jest w przypadku uzależnień od substancji psychoaktywnych – nie każdy, kto ich próbuje, uzależnia się, bo poprzestaje tylko na etapie eksperymentów, niektórzy jednak nie są w stanie po pierwszych próbach zrezygnować z używki.

Drugi typ uzależnienia to uzależnienie wtórne. W tym przypadku mamy do czynienia z mechanizmem ucieczkowym. Dziecko ma realny problem w środowisku, w którym funkcjonuje, i ponieważ nie umie sobie z nim poradzić, a nie ma wsparcia w bliskich, do któ-

rych mogłoby zwrócić się o pomoc, to wchodzi w środowisko sieci jako środowisko alternatywne, które być może da mu odpowiednie wsparcie.


Jest jeszcze trzeci, niezwykle ważny obszar – tzw. uzależnienie krzyżowe. Chodzi tu o taką sytuację, w której dziecko uzależnione jest zarazem od technologii, jak i substancji psychoaktywnych, np. od leków, dopalaczy, alkoholu. W takiej sytuacji, aby rozpocząć pracę, trzeba w pierwszej kolejności wyeliminować uzależnienie od substancji psychoaktywnych, tak by dziecko zyskało umiejętność budowania trzeźwych sądów i przywrócić w nim zdolność prawidłowej oceny rzeczywistości. W przeciwnym razie nie da się prowadzić skutecznej terapii.

Ustalenie genezy uzależnienia jest sprawą podstawową. Oczywiście nie można opierać się wyłącznie na rozmowie z dzieckiem. Ono jest jedynie elementem pewnego systemu, więc im więcej świadectw, wywiadów z osobami z najbliższego otoczenia dziecka, tym obraz jest bardziej klarowny, wielostronny. W zbieraniu wywiadu nie może zabraknąć rodziców i opiekunów. Trzeba jednak pamiętać, że rodzice na wieść, że ich dziecko ma problem, zachowują się bardzo różnie. Jeżeli np. odmówią uczestnictwa, świadczyć to może o tym, że chcą zepchnąć problem na specjalistów, nie poczuwają się do winy, albo wręcz przeciwnie – poczuwają się do winy, ale nie chcą się do tego przyznać przed otoczeniem.

Zebranie wywiadu pozwala pracownikowi rozeznąć się, jakie są postawy rodziców, opiekunów i najbliższego otoczenia, np. nauczyciela czy wychowawcy. W rezultacie można stwierdzić, czy szkoła będzie zdolna dać jakiegokolwiek wsparcie dziecku, czy raczej będzie ono całkowicie osamotnione. Te informacje wstępne są konieczne, by móc planować dalszą pracę terapeutyczną z dzieckiem.

Odczarować internet

Rozmowa
z Tatianą Mindewicz-Puacz,
psychoterapeutką

 **Tatiana Mindewicz-Puacz** – prezes Fundacji Innowacyjnych Rozwiązań Społecznych i Terapeutycznych – FIRST, która prowadzi kampanię „Wyłoguj się do życia”. Dyplomowana psychoterapeutka z nurtu tzw. integracyjnego. Certyfikowany coach ICC, dziennikarka, absolwentka UW. Od lat zajmuje się wspieraniem ludzi w osiągnięciu celów. Pomaga radzić sobie z porządkowaniem spraw osobistych i zawodowych.

Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży

Co sprawiło, że powstała kampania „Wyloguj się do życia”?

Potrzebę stworzenia kampanii poświęconej uzależnieniom behawioralnym widzieliśmy od dawna, ale szukaliśmy pomysłu, jak przeprowadzić tego typu przedsięwzięcie w możliwie największej skali. W 2013 r. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii ogłosiło konkurs na prowadzenie działań edukacyjno-informacyjnych w zakresie problematyki dotyczącej rozwiązywania problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych – i to nas zmotywowało. Naszym zadaniem miało być opracowanie i upowszechnienie filmu edukacyjnego dotyczącego zagrożenia związanego z uzależnieniem od internetu wśród młodzieży.

Zastanawialiśmy się, jak stworzyć film, który przemówi do młodych ludzi. Nie ulegało wątpliwości, że nie możemy zrobić nudnego wykładu, który wygłosi pedagog czy nawet najlepszy mówca motywacyjny, bo młodzi czegoś takiego po prostu nie kupią. Wiedzieliśmy, że musimy zrobić film, który będzie dla gimnazjalistów przede wszystkim autentyczny. O odbyliśmy wiele spotkań z młodymi ludźmi, przeprowadziliśmy badania fokusowe – okazało się, że wśród rzeczy, które dostarczają młodzieży pozytywnych emocji, w czołówce znajdują się film, sport oraz muzyka. Właśnie od muzyki zdecydowaliśmy się zacząć, i to nie mainstreamowej, tylko hip-hopu, nazywanego muzyką ulicy. Do pierwszej edycji zaprosiliśmy rapera – Wojtka Sosnowskiego, czyli „Sokoła”.

Zaczęliśmy całą kampanię filmem z udziałem „Sokoła”. Głównym zadaniem tego etapu było zwrócenie uwagi na zagrożenie uzależnie-

niem od komputera i internetu. Mocny przekaz miał uświadomić, że jest problem, i to wcale niemały. Chcieliśmy dotrzeć z kampanią do jak największej grupy osób. Przy poruszaniu konkretnej kwestii społecznej w kampanii warto zacząć prostym, mocno brzmiącym hasłem. Tak zrobiliśmy, nie wchodząc na tym etapie w szczegóły, zamknęliśmy komunikat w zdaniu „Wyloguj się do życia”. Choć film miał dotrzeć głównie do 7500 gimnazjów w całej Polsce, jego internetową odsłonę obejrzało ponad milion osób. Dostaliśmy mnóstwo listów, dyskutowano o problemie na wielu forach, dziennikarze rozwijali temat na łamach gazet, w audycjach telewizyjnych i radiowych. To chyba najlepiej pokazuje, jak duża była potrzeba poruszenia tematu publicznie.

Czy to nie paradoks, że kampania, która zachęca do wylogowania się z sieci, osiąga sukces w internecie?

Kampania nie mówi o tym, że internet jest zły. To sposób, w jaki go używamy, może być groźny. Nie trzeba „się nie włączać”, tylko umieć „wyłączyć się” wtedy, kiedy zaczynamy spędzać w sieci zbyt wiele czasu. Jeśli nie możemy przestać, odsuwamy się od znajomych, tracimy zainteresowanie innymi sprawami – to niedobrze. Warto też pamiętać, że z uzależnieniem od internetu nie jest jak z uzależnieniami od substancji, kiedy to abstynencja jest konieczna, żeby zdrowieć.

Każde nałogowe zachowanie jest groźne, ale uzależnienia behawioralne – choć z tą opinią nie wszyscy muszą się zgodzić – stanowią większe zagrożenie, zwłaszcza u młodzieży. Długo można nie zauważyć, że dzieje się coś złego. Rodzice i wychowawcy są wyczuleni na obecność piwa czy zażywanie narkotyków, ale trudniej im dostrzec związek między tym, że dziecko po nocach siedzi przy komputerze, a tym, że w szkole dostaje coraz gorsze oceny. Rodzice mogą łudzić się, że ich pociecha siedzi przy komputerze, ponieważ się uczy, ale niestety rzadko tak jest.

Sukces pierwszej edycji kampanii

Projekt „Wyloguj się do życia” w 2013 r. był pierwszym w Polsce, który na taką skalę zwracał uwagę na problem uzależnienia od internetu i komputera. Jego celem była edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z nowych technologii oraz uświadomienie odbiorcom ryzyka uzależnienia. Twórcy kampanii starali się zachęcić młodych ludzi do szukania ciekawych form spędzania czasu w realnym świecie.

W ramach projektu powstał film edukacyjny adresowany do gimnazjalistów. Trafiał on do szkół w całej Polsce i służył jako wstęp do lekcji wychowawczych na temat uzależnienia od sieci i komputera oraz konkursu na komiks inspirowany tą tematyką. Całość była na bieżąco konsultowana merytorycznie z psychoterapeutami i terapeutami uzależnień.

Do udziału w kampanii zaangażowano znanego wśród młodzieży rapera – Wojtkę „Sokoła” Sosnowskiego. „Sokół” był również współtwórcą koncepcji filmu i grał w nim jedną z ról. Film dotarł do 7500 szkół, odnotowano też ponad milion jego odsłon na YouTube.

Wg badań Instytutu Psychologii Zdrowia z 2011 r. 85% gimnazjalistów w wieku 15–16 lat codziennie lub prawie codziennie korzysta z sieci bez żadnych korzyści edukacyjnych czy rozwojowych.

Tak, skala zjawiska to duży problem, ale gdyby młodzież korzystała z internetu w inny sposób niż tylko w celach rozrywkowych, to sieć doskonale by się przysłużyła ich rozwojowi. Niestety, jak zauważył jeden z ambasadorów drugiej edycji „Wyloguj...”, także raper, Ten Typ Mes, z internetem nie jest jak z nauką jazdy samochodem – gdzie mamy kodeks drogowy, przepisy i każdy wie, że na czerwonym świetle trzeba się zatrzymać, na zielonym można jechać itd. Internet daje swobodę, która sprawia, że dzieciaki korzystają z niego, jak chcą.

Głęboko wierzę w kreatywność, inteligencję i niesamowitą energię młodych ludzi. Jednak to, co stanowi doskonałe zasoby, żeby jak najlepiej wybrać, ukształtować swoje życie, może bez dobrej bazy, odpowiedniego wsparcia i przygotowania podziałać w „złą stronę”. Młodzi uzależniają się nie dlatego, że wybierają uzależnienie. Często zaczyna się od szukania w sieci tego, czego nie ma dookoła. Dom niby pełen

ludzi, ale pusty – nikt z nikim nie rozmawia, każdy zajmuje się swoim światem. Nie ma konkretnych ram, zasad, ale i warunków, żeby się uczyć, jak dbać o relacje, jak się rozwijać. Poza domem też nuda, bo nawet jak jest wiele możliwości, trzeba się zmobilizować i zacząć robić cokolwiek, a do tego brakuje siły, czasami wiary i entuzjazmu. Trudniej budować relacje w rzeczywistości niż w sieci, zwłaszcza bez odpowiedniego przygotowania, modelu w rodzinnym domu. W takich okolicznościach spędzanie coraz większej ilości czasu w internecie staje się kuszącą alternatywą, czymś łatwym i atrakcyjnym.

Wojciech Szczęsny, jedna z twarzy drugiej edycji kampanii, jest bardzo aktywny w sieci. Czy wybór takiego ambasadora projektu nie był ryzykowny?

Ale właśnie dlatego zaprosiliśmy Wojtka Szczęsnego do kampanii! Człowiek, który jest sportowcem, musi spędzać odpowiednio dużo czasu na boisku, w przeciwnym razie nie osiągałby tak fantastycznych wyników. Obecność w mediach społecznościowych jest dla Wojtka formą ekspresji, która pozwala mu na kontakt ze światem i z fanami, jednak nie zagraża, ponieważ oprócz aktywności w sieci prowadzi normalne życie, i to wypełnione długimi godzinami ćwiczeń i treningów, podobnie jak nasz drugi sportowy ambasador – Robert Lewandowski. Obaj od najmłodszych lat uczyli się ciężko pracować, żeby spełnić swoje marzenia. Gdyby „wsiąkli” w łatwą rozrywkę, nie byłiby tutaj, gdzie są obecnie. Ukształtowany w dzieciństwie zwyczaj łączenia pasji z mobilizacją i pracą pozwala im na utrzymanie się w czołówce najlepszych sportowców świata. Trenując kilka godzin dziennie, można bez stresu poświęcić część dnia na aktywność w sieci.

Od początku kampanii staramy się uwrażliwić na to, że kryterium czasu, czyli długość korzystania z internetu, nie stanowi istoty uzależnienia. Właściwym pytaniem jest to, czy spędzamy czas również poza siecią, czy są rzeczy ważniejsze dla nas.

Jak wyglądała druga edycja kampanii?

Druga edycja, pt. „Wyloguj się do życia, a robi się to TAK!”, rozpoczęła się od nagrania filmów ze wspomnianymi Robertem Lewandowskim i Wojciechem Szczęsnym oraz raperami z wytwórni Alkopoligamia. Dwa filmy pod nazwą „Sport” i „Muzyka” emitowane były zarówno w telewizji, jak i w internecie. Ich zadaniem było zainspirować młodych ludzi do działania. Bez względu na to, czy przekształci się podwórko w boisko lub garaż w ministudio nagrań, ważne, żeby zacząć robić coś, co daje znacznie więcej satysfakcji niż przesiadywanie w sieci.

W kolejnym etapie drugiej edycji położyliśmy większy nacisk na rozbudowaną edukację. Kierujemy przekaz nie tylko do młodzieży, lecz także do rodziców i pedagogów. Jeśli rodzice chcą wiedzieć, czy dziecko jest bezpieczne, niech zobaczą, jak korzysta ono z sieci. Można przecież razem pograć w grę na komputerze, a potem wyjść wspólnie na boisko. Jest wiele cennych, wartościowych rzeczy dostępnych w internecie, stworzonych dzięki nowym technologiom. Spójrzmy np. na bieganie – nie było tak popularne, dopóki nie pojawiły się aplikacje pozwalające rejestrować przebieg treningu. Dlatego w drugiej edycji zachęcamy, by jak najkreatywniej wykorzystywać internet, uczulamy, na co uważać, itd. Jesteśmy zdania, że lepiej wypracować odpowiednie nawyki w młodym wieku, niż zabraniać korzystania z komputera, gdy pojawia się problem.

Trzeba też pamiętać, że uzależnienie nie bierze się z niczego. To, że dziecko zaczyna się uzależniać, ma zwykle znacznie głębsze podłoże. Zamiast koncentrować się na objawach uzależnienia, czyli na tym, że dziecko zbyt dużo czasu spędza przy komputerze, lepiej dojść przyczyny takiego zachowania. Czasami kompletnie nie ma sensu zacytować od zabierania komputera, bo to może jedynie pogłębić pierwotny problem. W ostateczności niekiedy trzeba podjąć tak radykalne działanie, ale wcześniej można stosować mniej inwazyjne, skuteczniejsze sposoby.

„Wyloguj się do życia, a robi się to TAK!”

Pod takim hasłem odbywa się druga edycja kampanii realizowanej przez Fundację Innowacyjnych Rozwiązań Społecznych i Terapeutycznych – FIRST we współpracy z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Tym razem do współpracy zaproszeni zostali znani raperzy, m.in. Ten Typ Mes, Stasiak i Pjus oraz gwiazdy piłki nożnej – Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski. Wybór ambasadorów był nieprzypadkowy. Każdy z nich na co dzień korzysta z internetu, jednak poza nim prowadzą ciekawe i pełne pasji życie. Kampania zachęca do zachowania zdrowego balansu pomiędzy światem wirtualnym i realnym.

W ramach kampanii ogłoszono także konkurs dla młodzieży na najlepszy pomysł aktywności poza siecią (*start-up*) oraz zorganizowano cztery debaty adresowane do młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Jedna z debat odbyła się w Warszawie. W jej trakcie Maciej Budzich, prowadzący bloga mediafun.pl, opowiedział, jak twórczo wykorzystywać internet. O swoich doświadczeniach z siecią mówili także zaproszeni muzycy, ambasadorzy kampanii – Stasiak i Ten Typ Mes. Z kolei psychologowie Wojciech Eichelberger i Edward Orpik zwracali uwagę na zagrożenia wynikające z nadmiernego i niewłaściwego korzystania z internetu.

W innej z debat udział wzięli dr hab. Jacek Pyżalski, który przekonywał uczestników, że nieważne jest to, ile czasu spędza się w sieci, ale to, co się wówczas robi. Jego zdaniem internet można wykorzystywać w sposób wartościowy, np. przez uczestniczenie w działaniach forum internetowego, na którym pogłębiamy zainteresowania.

Z kolei Tomasz Zalas, trener, psycholog i terapeuta, wyjaśniał, że internet tylko pozornie zaspokaja potrzeby młodych ludzi. Podkreślał też rolę nowych mediów z procesie edukacji. Zachęcał nauczycieli np. do wykorzystywania smartfonów podczas lekcji.

Więcej informacji na temat przeprowadzonych debat oraz kampanii dofinansowanej ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na www.wylogujsie.org.

Kilka lat temu była pani bardzo zaangażowana w promowanie wiedzy na temat uzależnienia od alkoholu. Czy w ciągu tych kilku lat wydarzyło się coś, co wpłynęło na pani poglądy? Czy dzisiaj tradycyjne uzależnienia nie wymagają już tyle uwagi, co nowe uzależnienia behawioralne?

Moje zainteresowanie uzależnieniami behawioralnymi ma kilka przyczyn. Po pierwsze, Fundacja Innowacyjnych Rozwiązań Społecznych

i Terapeutycznych podejmuje działania w sferach, które dopiero wymagają popularyzacji. Po drugie, mam taką naturę, że kiedy dostrzegam problem, który wydaje mi się bagatelizowany, a jego poruszenie ma szansę choć odrobinę zmienić sytuację na lepsze, nie mogę się powstrzymać. Jeśli tylko mam możliwości, zaczynam działać.

O samym alkoholizmie mówi się bardzo dużo, ale o alkoholizmie w tzw. wyższych sferach – już nie. Najprościej mówiąc, chodzi o uzależnienie od alkoholu w środowiskach ludzi wykształconych, aktywnych zawodowo, odnoszących sukcesy. O tym nie mówi się wiele, choć nie jest tajemnicą, że wszyscy od lat wiedzą o problemach takich osób z uzależnieniem.

Realizując kampanię „AlcoSfery. Picie w biznesklasie”, pogłębiałam swoją wiedzę na temat specyfiki współczesnych uzależnień. Dotarło do mnie, że dzisiaj to nie jest zjawisko dychotomiczne. Coraz bardziej skomplikowane okazuje się skuteczne leczenie uzależnienia, coraz więcej osób ulega kompulsjom, szuka szybkiej nagrody i jeszcze szybszej ulgi. Nie tylko substancje, ale i zachowania zniewalają nasze wolne dusze, funkcjonujemy w ciągłym napięciu, od bodźca do bodźca. Społeczeństwo XXI w. żyje w ogromnym tempie, tracimy kontakt ze sobą, bo nie ma czasu na ciszę, na duchowość. Uzależnienia są w istocie świadectwem kryzysu systemu wartości, stary jest coraz mniej aktualny, a nowy jeszcze się nie ukształtował. Żyjemy w czasach zmian o ogromnej dynamice. Skoro my, dorośli, nie zawsze sobie z nimi radzimy, to jak mają temu sprostać dzieci?

Pierwszy pomysł na kampanię skierowaną do młodzieży i dzieci przyszedł mi do głowy po lekturze listu, który otrzymałam w związku z kampanią AlcoSfery. Napisał do nas syn człowieka uzależnionego od alkoholu. Jego tata należał właśnie do grupy tzw. wysoko funkcjonujących alkoholików (z ang. *high-functioning alcoholic* – HFA). To był bardzo wzruszający, a jednocześnie szokujący list. Chłopak opisywał, że ojciec zginął w wypadku, prowadząc samochód po alkoholu i narkotykach. Wspominał o tym, że nigdy w życiu nie doświadczył uczucia

bycia zrozumianym. Gdy miał problemy w szkole – z nauką, z rówieśnikami – wszyscy uważali, że to z nim coś jest nie tak, bo przecież ojciec to doskonale radzący sobie facet, człowiek sukcesu!

Bardzo poruszył mnie ten list. Współczesna kultura wypracowała wiele metod udawania, że wszystko jest w porządku. I nie dotyczy to tylko młodzieży z dobrych domów z wielkimi pieniędzmi. To jest cecha wielu ludzi, którzy toksycznie używają komputera, miewają pierwsze problemy z hazardem czy uzależniają się od seksu, a zarazem uczą się wysyłać na zewnątrz komunikat: „Ze mną wszystko jest OK”.

Zresztą nawet przeciętny lekarz w Polsce ma trudności ze zdiagnozowaniem uzależnienia u alkoholika. A jeszcze większy problem dotyczy uzależnień behawioralnych, bo brakuje ludzi, którzy zajmują się rozwiązywaniem takich problemów. Jest niewiele ośrodków, w których można podjąć odpowiednią terapię. Dlatego właśnie musimy zmienić myślenie o uzależnieniach behawioralnych i zacząć traktować je serio.

Dowiedziała się pani czegoś ważnego od odbiorców kampanii „Wyloguj się do życia”?

Byłam pozytywnie zaskoczona tym, że młodzież faktycznie chce coś zrobić, że młodzi ludzie dostrzegają problem i chcą sobie pomóc. Uzależnieni zwykle nie przyznają się do swojego nałogu, nawet gdy już zdają sobie z niego sprawę. Wchodzenie w nałóg to proces, który jest często nieświadomie chroniony, racjonalizowane są wszelkie sygnały ostrzegawcze. Tymczasem dzieciaki pytały na forach czy na Facebooku, jak sprawdzić, czy już się przekroczyło granicę, czy nie. Odpowiadaliśmy, że warto przyjrzeć się temu, jak się czujemy, odchodząc od komputera. Dobrym testem, zaproponowanym przez Wojciecha Eichelbergera (gościa pierwszej debaty w Warszawie), jest wyjazd na tydzień lub dwa z rodziną bez urządzeń elektronicznych. Wtedy można przyjrzeć

się sobie i swoim reakcjom. Jeśli nie ma napięcia, agresji, stresu – możemy być spokojni, nie jest źle. Sposób reakcji na brak internetu daje wiele do myślenia.

Mówimy także, że warto szukać zainteresowań niezwiązanych z wirtualną rzeczywistością. Jeśli dziecko nie jest jeszcze uzależnione, a jedynie zbyt często używa internetu, rozbudzenie w nim nowych pasji powinno w zupełności wystarczyć. To może być jakakolwiek aktywność, np. gra w piłkę czy – tak jak w drugim z wyprodukowanych przez nas spotów – założenie zespołu, znalezienie garażu i wspólna gra. Bardzo ważne są dla młodych ludzi kontakty z rówieśnikami. Dzisiaj wiele zajęć organizują swoim pociechom rodzice, dziecko chodzi z jednego kółka na drugie, a przecież w uczeniu się życia nie chodzi tylko o to, żeby umieć więcej, lecz także o to, żeby umieć współpracować z innymi. Godzina z grupą kolegów na robieniu czegokolwiek jest zazwyczaj większą atrakcją niż godzina nauki gry na kolejnym instrumencie.

Jakie są plany w ramach kampanii?

Obecnie prowadzimy debaty dla dorosłych rodziców, opiekunów, pedagogów. Staramy się przekazać jak najwięcej wiedzy na temat realnych zagrożeń związanych z siecią, przedstawiać pomysły działań profilaktycznych, ale także zachęcić do wspierania młodzieży w kreatywnym korzystaniu z internetu, z urządzeń mobilnych. Niewielu nauczycieli wie, że telefon komórkowy i popularne selfie może się np. przysłużyć do skutecznej nauki obcego języka. Zamiast opowiadać o postaci z książki, można opisać po angielsku, co wyraża zrobiona samemu sobie fotka. Zapraszamy do udziału w debatach również ludzi doświadczonych w pracy z młodzieżą. Prelegentami są psychologowie, socjolodzy, działacze społeczni, nauczyciele, trenerzy, psychoterapeuci. Chcemy przekazać jak najwięcej wiedzy, dobrych doświadczeń, inspiracji.

Trochę odczarowujemy internet, odpowiadając na zarzuty tych, którzy w pierwszej edycji kampanii podejrzewali nas o to, że chcemy zatrzy-

mać rozwój technologii, krzyczeli: „Chcecie nam zabrać cywilizację!”. Opowiadamy o zagrożeniach w cyberprzestrzeni, ale także o tym, jak inspirować młodzież do konstruktywnego korzystania z sieci. Nawet wolontariat można „uprawiać przez internet”. Jednocześnie dzielimy się wskazówkami, jak rozpoznać pierwsze objawy uzależnienia, gdzie kierować się po pomoc.

Wielu ludzi pyta nas, czy to naprawdę jest takie groźne i czy trzeba szukać pomocy. Oczywiście, że to groźne. Jak każde uzależnienie – zabiera wolność, niszczy życie. Jest wiele badań coraz lepiej obrazujących zjawisko. Korzystamy w kampanii zarówno z tych prowadzonych w Polsce (jak np. IPZ PTP 2011), jak i międzynarodowych (EU NET ADB, EU Kids Online), a także z opracowań amerykańskich pionierek naukowego opisywania uzależniania od komputera i internetu – Kimberly Young i Hilarie Cash. Jedna z nich przedstawiła badania, z których wynika, że wśród osób, które się wcześniej uzależniły od internetu (od używania tabletu, komórki), mechanizm nałogu może się szybciej rozprzestrzeniać, jest znacznie większa podatność na kolejne uzależnienia. Wiele osób, które zlekceważą problem, może po pewnym czasie popaść w uzależnienie od seksu, hazardu, zakupów czy jedzenia. Warto mieć świadomość tego mechanizmu.

Wybrane świadectwa

Uzależniony od gier

Do chwili otrzymania komputera z okazji Pierwszej Komunii Świętej miał wiele zainteresowań i marzeń. Najpierw był bardzo szczęśliwy, że tak jak jego rówieśnicy będzie mógł grać w gry, korzystać z internetu, uczyć się, używając komputera. Na początku rodzice pozwalali mu na długie przesiadywanie przed komputerem, bo wiedzieli, że czekał na ten prezent bardzo długo. Kupili mu pierwsze gry komputerowe dla rozrywki i nauki. Oczywiście bardziej interesowały go te gry, które nie były dla niego odpowiednie. Rodzice nie pozwalali mu w nie grać, ale chłopiec miał kolegów, którzy pożyczali mu gry przeznaczone dla starszych osób. Marek zaczął ukrywać się z nimi przed rodzicami.

Tata Marka zajmował poważne stanowisko w dużej firmie, a mama oprócz pracy pomagała dzieciom, które miały problemy z rodzicami, nie potrafiły znaleźć sobie przyjaciół i borykały się z trudnościami w nauce – w efekcie mama także większość czasu spędzała poza domem. Dzięki temu Marek często był sam, a ponieważ nie sprawiał większych kłopotów, rodzice nie bali się zostawiać go samego w domu. Zawsze miał odrobione lekcje, był przygotowany do klasówek, a w szkole wychowawczyni nie skarżyła się na niego. To sprawiło, że darzono go ogromnym zaufaniem, wszyscy wiedzieli, że mogą na nim polegać.

Komputer tak fascynował chłopaka, że zaczął spędzać przed nim większość wolnego czasu. Zaczął odmawiać kolegom, gdy próbowali wyciągnąć go na boisko, aby pograć w piłkę, co bardzo ich dziwiło, ponieważ był najlepszy z nich i zawsze był pierwszy do gry. Jednym z jego marzeń była kariera piłkarska. Marek wiedział, że jeśli będzie mieć

problemy z nauką, przestanie odrabiać lekcje i uczyć się, to rodzice zabronią mu korzystać z komputera, a to byłoby dla niego nie do zniesienia. Żeby mieć więcej czasu na zabawę z komputerem, odmawiał spotkań z kolegami.

Z czasem coraz bardziej zależało mu na grze. Na lekcjach odliczał czas do skończenia zajęć, nie mogąc się doczekać, kiedy wróci do domu i zagra w swoją ulubioną grę. Coraz częściej zdarzało mu się wagarować, a ponieważ nie było nikogo w domu, rodzice nie wiedzieli o niczym do czasu, aż wychowawczyni skontaktowała się z mamą Marka. Rodzice po rozmowie z nim nie mieli wątpliwości, że od dłuższego czasu oszukiwał ich, gdyż ważniejszy od nauki i kolegów był dla niego komputer.

Mama chłopca wiedziała, że trzeba jak najszybciej zareagować, dopóki nie stanie się to większym problemem. Najpierw szczerze porozmawiała z synem, żeby jak najwięcej dowiedzieć się, co się z nim dzieje, co czuje, czy ma im za złe, że tyle czasu w ciągu dnia musi być sam. Następnym krokiem było zorganizowanie spotkania z psychologiem.

Marek początkowo buntował się przeciw wszystkiemu, co zaproponowali rodzice. Nie podobało mu się, że mama wypytuje go, co robi po szkole, czemu nie uczy się, nie spotyka z kolegami, w jakie gry gra. Nie chciał także pójść na spotkanie z psychologiem. Było dla niego niezrozumiałe, dlaczego nie pozwalają mu na swobodne korzystanie z komputera. Nie widział problemu – w przeciwieństwie do rodziców.

Psycholog rozpoznał u Marka początki uzależnienia od komputera i gier komputerowych. Wyjaśnił rodzicom, w jaki sposób mogą zapobiec pogłębianiu się tego stanu. Rodzice chłopca z jednej strony byli wstrząśnięci tym, że ich ukochany syn, któremu tak ufali, zawiódł, z drugiej – cieszyli się, że tak wcześnie zauważyli problem. Mama chłopca zrezygnowała z części swoich obowiązków zawodowych, żeby jak najwięcej czasu spędzać z synem. Starła się zajmować go różnymi obowiązkami, które wypełniały chłopcu wolne chwile. Ograniczono czas, który mógł poświęcać na komputer. Ojciec chłopca sprawdzał

gry, w które gra jego syn, starał się razem z nim spędzać czas przed komputerem i grał z nim, ale tylko w gry odpowiednie dla Marka.

Wychowawczynie w szkole Marka wykorzystała jego historię i zorganizowała pogadankę na temat szkodliwości długiego przesiadywania przed komputerem i gier.

Andrzejewska Anna, *(Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008, s. 111–112.

Uzależniona od zakupów

Do psychologa zostałam zaciągnięta przez matkę. W końcu moja ukrywana przez kilka lat tajemnica wyszła na jaw. Miałam wtedy 16 lat.

Zawsze lubiłam kupować: słodycze, ubrania, wcześniej zabawki i gadżety. Rodzice mieli hurtownię z alkoholami, więc w kasie zawsze było dużo pieniędzy. Nikt nie dostrzegał, gdy często nawet codziennie podbierałam po 50–100 zł. Zabierałam koleżanki na wyprawę po sklepach. Mieszkam w niewielkim mieście, więc potrafiłyśmy w sobotę odwiedzić chyba większość sklepów z ciuchami. Kupowałam dla siebie, ale też stawiałam koleżankom, żeby z moimi nabytkami nie rzucać się zbyttnio w oczy. I przez to wpadłam... W końcu mama jednej z dziewczyn przyszła do naszego domu. Rzuciła mojej mamie torbę z ciuchami i powiedziała, że stać ją na to, by kupić córce nowe ubrania. Że niczyjej pomocy nie potrzebuje.

Wszystko szybko wyszło na jaw, więc rodzice zapisali mnie do psychologa. Choć terapeutka początkowo bardzo mnie irytowała, pozwoliła mi poukładać sobie pewne sprawy w głowie. Wiem, że byłam zakupoholiczką. Wydawanie pieniędzy sprawiało mi radość, a kupowanie dla innych pozwalało poczuć się lepszą. Wszyscy mnie lubili i wtedy tylko to się liczyło. Na terapię chodzę od dwóch lat. Nie jestem pewna, czy już jestem „zdrowa”, ale potrafię panować nad sobą. I to jest ważne.

Opracowanie własne.

Uzależniony od hazardu

„Jak zacząłem tracić coraz większe pieniądze, to zobaczyłem, że coś ze mną jest nie tak, i poszedłem na terapię. Powiedziałem do siostry, że coś się ze mną dzieje nie tak, bo zaczynam przegrywać pieniądze”.

„(...) Przystałem dla siebie. Ja już nienawidziłem siebie, byłem bezsilny (...), moje życie już nie miało kompletnie żadnego sensu. I w końcu sobie pomyślałem, że ja już nie chcę tak żyć. (...) Osiągnąłem dno: dno moralne, finansowe. No już po prostu nienawidziłem swojego życia. W pewnym momencie dotarło [to] do mnie, bo zacząłem chodzić na mityngi”.

„(...) Dla mnie to był jeszcze dodatkowy taki stres, że ja zaczęłam w nocy krzyczeć; (...) to mnie chyba bardziej tak zobligowało, żeby z tym hazardem skończyć”.

Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych, Fundacja CBOS, Warszawa 2012, s. 111.

Uzależniony od komputera

Siadałem do komputera, żeby sprawdzić pocztę. Miałem twarde postanowienie, że tylko poczta i nic więcej. Ale kolega podał mi ciekawy link, postanowiłem sprawdzić, a potem mnie wciągało i rano ledwie zdążyłem wziąć prysznic, żeby być na czas w pracy. Do tego doszło czatowanie, grupy dyskusyjne, fora. Mój rekord siedzenia w internecie to półtorej doby, ale znam lepszych zawodników.

Z czasem zacząłem oszukiwać rodziców i dziewczynę, ile siedzę w sieci, bo się czepiali. Dziewczyna zrobiła się zazdrosna, że gadam na czacie z innymi. Zostawiła mnie, zresztą trudno się było z nią porozumieć, bo ciągle czegoś chciała. Te dziewczyny, z którymi rozmawiałem, były tylko dla mnie – przecież też siedziały przy klawiaturze, tak jak ja.

Z nimi niczego się nie bałem. Jak mi się coś nie podobało, mogłem się rozłączyć albo przejść na inną rozmowę. Miałem takie uczucie, że jestem lepszy, ważniejszy i nad wszystkim panuję. Nie musiałem się specjalnie wysilać, w sieci byłem kimś.

Aktualnie Marcin leczy się z uzależnienia od internetu. Na szczęście na co dzień nie musi używać komputera do pracy i jest mu łatwiej zachować pełną abstynencję. Z tym że konsekwencją jego uzależnienia są problemy zdrowotne: osłabiony wzrok, przykurcze mięśniowe, zmiany w kręgosłupie. A także problemy w kontaktach z ludźmi – trudno mu nawiązywać relacje, ludzie często go drażnią. Ma kłopot w wypowiedaniu pełnych zdań, mówi skrótami, a najczęściej milczy. Od miesiąca nie bywa w sieci, ale często budzi się w nocy i nawykowo wędruje do biurka, na którym przedtem stał komputer. Myśli o powrocie na studia, ale bardzo się boi, czy sobie poradzi. Zauważa, jak trudno mu się skupić dłużej na jednej czynności, trudno czytać i zapamiętywać, a jeszcze trudniej omówić to, co przeczytał. Mówi czasem o sobie, że jest wtórnym analfabetą.

G. Płachcińska, *Nie tylko od alkoholu*, „Świat Problemów”, nr 10(165)/2006.

Warto przeczytać

Uzależnienia behawioralne - perspektywa ogólna:

1. Andrzejewska Anna, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych: aspekty teoretyczne i empiryczne*, Difin, Warszawa 2014.
2. Borucka Anna, *Koncepcja resilience w profilaktyce uzależnień behawioralnych*, „Remedium”, nr 5/2015.
3. Chwaszcz Joanna, Pietruszka Małgorzata, Sikorski Dariusz (red.), *Media. Uzależnienia – fakty i mity*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005.
4. Dodziuk Anna, Kapler Leszek, *Nałogowy człowiek*, Instytut Psychologii Zdrowia Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2007.
5. Guerreschi Cesare, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.
6. Janiszewski Włodzimierz, *Stare i nowe uzależnienia – podobieństwa i różnice*, „Problemy Narkomanii”, nr 1/2009.
7. Junger Agata, *Uzależnienia behawioralne – kiedy zachowanie staje się problemem*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 10/2013.
8. Kaczmarek Kinga, *Ryzykowne zachowania a nowe media*, „Remedium”, nr 7–8/2014.
9. Łuczak Elżbieta (red.), *Nowe oblicza uzależnień*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2009.
10. Ogińska-Bulik Nina, *Uzależnienie od czynności – mit czy rzeczywistość?*, Difin, Warszawa 2010.
11. Olczak Rafał, *Medioholizm – problem przyszłości czy terażniejszość?*, „Wychowanie na co Dzień”, nr 10–11/2009.

12. Olczak Serafin, *Uzależnienia niechemiczne* [w:] Barbara Bętkowska-Korpała (red.), *Uzależnienia w praktyce klinicznej – zagadnienia diagnostyczne*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Kraków 2007.
13. Pospiszył Irena, *Patologie społeczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
14. *Rozpowszechnienie i uwarunkowania uzależnień behawioralnych w Polsce*, „Serwis Informacyjny Narkomania”, nr 3/2013.
15. *Rozpowszechnienie i uwarunkowania uzależnień behawioralnych w Polsce*, „Serwis Informacyjny Narkomania”, nr 4/2013.
16. *Wolni od uzależnień behawioralnych. Raport pokonferencyjny*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu, Opole 2012.
17. Woronowicz Bohdan, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina & Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2009.
18. Zdziarski Maciej, *Uzależnienia behawioralne. Rozmowy z ekspertami*, Instytut Łukasiewicza, Kraków 2013.

Fonoholizm (uzależnienie od telefonu):

1. Augustynek Andrzej, *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Difin, Warszawa 2011.
2. Figurska Martyna, *Haloooo... tu fonoholik*, „Charaktery”, nr 4/2012.
3. Goetz Magdalena, *Klikam, więc jestem*, „Głos Nauczycielski”, nr 11/2014.
4. Goetz Magdalena, *Mam komórkę, więc jestem*, „Głos Nauczycielski”, nr 40/2013.
5. Hoffmann Beata, *Fonoholizm*, „Remedium”, nr 7–8/2013.
6. Holtkamp Jurgen, *Jak telefony komórkowe zmieniają nasze życie* [w:] tegoż, *Co ogłupia nasze dzieci*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2011.
7. Hyla Marek, *Komórka...*, „Edukacja i Dialog”, nr 11–12/2009.
8. Izdebski Paweł, Kotyśko Martyna, *Problematyczne użytkowanie telefonu komórkowego a zdrowie psychiczne*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy »Nauki o Edukacji«”, nr 5/2010.
9. Kozak Stanisław, *Patologia fonoholizmu: przyczyny, skutki i leczenie*

- uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013.
10. Kubińska Klaudia, *Fonoholizm gimnazjalistów?*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 10/2010.
 11. Levinson Paul, *Telefon komórkowy. Jak zmienił świat najbardziej mobilny ze środków komunikacji*, Muza, Warszawa 2006.
 12. Michalski Jarosław, *Wychowanie przez telefon komórkowy*, „Nowa Szkoła”, nr 8/2005.
 13. Pawłowska Beata, Potemska Emilia, *Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, „Current Problems of Psychiatry”, 12(4)/2011.
 14. Pawłowska Beata, Potemska Emilia, *Płec a nasilenie objawów uzależnienia od telefonu komórkowego u uczniów polskich szkół gimnazjalnych, średnich i wyższych*, „Current Problems of Psychiatry”, nr 12(4)/2011.
 15. Pieprz Anna, *Wpływ telefonu komórkowego na życie dzieci i młodzieży* [w:] Gabriela Kryk, Jolanta Gabzdyl, Renata Stefańska-Klar (red.), *Wybrane konteksty edukacji dzieci i młodzieży: Selected contexts of education children and teenagers*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Racibórz 2013.
 16. Przybysz-Zaremba Małgorzata, *Uzależnienie od telefonów komórkowych – plaga XXI wieku* [w:] Marek Jeziński (red.), *Nowe media a media tradycyjne: prasa, reklama, Internet*, Adam Marszałek, Toruń 2009.
 17. Stachowicz Jerzy, *Komórka – gadżet tożsamości*, „Dialog”, nr 7–8/2009.
 18. Sulima Roch, *Telefon komórkowy – busola codzienności* [w:] Wiesław Godzic, Maciej Żakowski (red.), *Gadżety popkultury: społeczne życie przedmiotów*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2007.
 19. Szlendak Tomasz, *Wielkie halo*, „Charaktery”, nr 5/2007.
 20. Wiaderek Wioletta, *Gdy brak zasięgu...*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 7/2012.

Uzależnienie od komputera, internetu i gier komputerowych:

1. Andrzejewska Anna, *(Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008.
2. Augustynek Andrzej, *Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia*, Difin, Warszawa 2010.
3. Jaskuła Sylwia, *Internet jak narkotyki*, „Świat Problemów”, nr 12/2008.
4. Kaliszewska Katarzyna, *Nadmierne używanie internetu. Charakterystyka psychologiczna*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2007.
5. Kaliszewska Katarzyna, *Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu* [w:] Lidia Cierpiałowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2006.
6. Majchrzak Paweł, Ogińska-Bulik Nina, *Uzależnienie od Internetu*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2010.
7. Ogonowska Agnieszka, *Edukacja medialna: ziemia wciąż nieznaną?*, „Kultura, Społeczeństwo, Edukacja”, nr 1/2012.
8. Ogonowska Agnieszka, *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014.
9. Potembska Emilia, *Myśli, tendencje i próby samobójcze oraz dokonywanie samouszkodzeń u młodzieży zagrożonej uzależnieniem od Internetu i telefonu komórkowego*, „Current Problems of Psychiatry”, nr 13(4)/2012.
10. Raczkowska Jadwiga, *Wpływ sieci na zwyczaje i styl życia*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1/2013.
11. Young Kimberly, Klausning Patrice, *Uwolnić się z sieci*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009.

Uzależnienie od telewizji:

1. Andrzejewska Anna, *Magia szklanego ekranu. Zagrożenia płynące z telewizji*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2007.
2. Błażejczyk Gabriela, *Uzależnienie od szklanego ekranu – chorobą XXI wieku*, „Lider”, nr 5/2008.
3. Szymańska Magdalena, *Zagrożenia wynikające z nadmiernego oglądania telewizji*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1/2009.
4. Żak Piotr, *Szklana pogoda dla telemaniaka*, „Charaktery”, nr 5/2004.

Uzależnienie od pornografii:

1. Carnes Patrick, *Cyberseks. Skuteczna walka z uzależnieniem*, Media Rodzina, Poznań 2010.
2. Chrzanowska Agnieszka, *Surfowanie po goliźnie*, „Charaktery”, nr 9/2010.
3. Durda Magdalena, Thiel Michał, *W sieci uzależnienia [od Internetu i pornografii]*, „Remedium”, nr 3/2009.
4. Kołacka Marta, *Utajony problem*, „Charaktery”, nr 11/2014.
5. Smaś-Myszczyszyn Magdalena, *Uzależnienie od pornografii*, „Świat Problemów”, nr 5/2013.
6. Stasiński Paweł, *Erotyczne strony www, czaty, serwisy porno*, „Świat Problemów”, nr 10/2006.
7. Waszyńska Katarzyna, *Cybersexual addiction. Diagnostyka i leczenie*, „Nowiny Lekarskie”, nr 5/2011.

Uzależnienie od hazardu:

1. Celebucka Jolanta, *Myślenie hazardzisty*, „Świat Problemów”, nr 4/2013.
2. Derwich-Nowak Aleksandra, *Patologiczny hazard. Poradnik dla osób grających niebezpiecznie, zagrożonych schorzeniem, ich rodzin oraz terapeutów*, Difin, Warszawa 2010.
3. Drachal Halina, *Nie igraj z hazardem*, „Głos Nauczycielski”, nr 6/2014.
4. Goetz Magdalena, *Zanim przegrają życie*, „Głos Nauczycielski”, nr 40/2014.

5. Griffiths Marek, *Gry i hazard: uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
6. Hoffman Beata, *Nałogowy hazard jako przykład uzależnienia o charakterze niesubstancjalnym*, „Nowa Szkoła”, nr 2/2010.
7. Jarczyńska Jolanta, *Jak rozpoznać i zdiagnozować hazard problemowy u młodzieży*, „Wychowanie na co Dzień”, nr 9/2012.
8. Kaczmarek Kinga, *Hazard w okresie adolescencji*, „Remedium”, nr 6/2012.
9. Kaczmarek Kinga, *Zachowania ryzykowne w nowej odsłonie: Hazard w okresie adolescencji*, „Remedium”, nr 6/2014.
10. Lelonek-Kuleta Bernadeta, *Kształcenie kadr w zakresie patologicznego hazardu – przykład z Francji*, „Świat Problemów”, nr 6/2013.
11. Lelonek-Kuleta Bernadeta, *Psychospołeczne korelaty uzależnień od gier hazardowych*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin 2012.
12. Lelonek-Kuleta Bernadeta, *Terapia patologicznego hazardu – doświadczenia kanadyjskie*, „Świat Problemów”, nr 3/2013.
13. Lipski Ernest, *Rozwiązania prawne zabezpieczające finansowo rodzinę z problemem hazardowym*, „Świat Problemów”, nr 12/2012.
14. Malczewski Artur, *Młodość i hazard*, „Remedium”, nr 11/2011.
15. Maryl-Wójcik Małgorzata, *Hazard online wśród dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 9/2014.
16. Niewiadomska Iwona, Brzezińska Małgorzata, Lelonek Bernadeta, *Hazard. Uzależnienia – fakty i mity*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005.
17. *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych*, Fundacja CBOS, Warszawa 2012.
18. *Polak w szponach hazardu*, CBOS, Warszawa 2011.
19. Pomianowski Roman, *Problem zadłużenia w terapii patologicznego hazardu*, „Świat Problemów”, nr 10/2012.

20. Prajsner Mira, *Polacy i hazard – wyzwania w obszarze edukacji, badań i terapii*, „Remedium”, nr 11/2011.
21. Rejniak Robert, *Nastoletni hazardziści*, „Świat Problemów”, nr 5/2013.
22. Rozmus Barbara, *Zaczyna się od kilku monet... – uzależnienie od gier hazardowych – cz. 1*, „Karan – Magazyn”, nr 2/2011.
23. Rozmus Barbara, *Zaczyna się od kilku monet... – uzależnienie od gier hazardowych – cz. 2*, „Karan – Magazyn”, nr 3/2011.
24. Ruman Natalia Maria, *Profilaktyka w działalności wychowawczej*, „Wychowawca”, nr 9/2013.
25. Sieczkowska Małgorzata, *Wybrane problemy i etapy zdrowienia w terapii hazardzistów*, „Świat Problemów”, nr 3/2004.
26. Stanisława Tucholska, *Aktywność hazardowa dorastającej młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo Wychowawcze”, nr 5/2008.
27. Wojewódzka Barbara, *Leczenie patologicznych hazardzistów za granicą*, „Świat Problemów”, nr 12/2012.
28. Wojewódzka Barbara, *Motywowanie do zmiany osób nałogowo uprawiających hazard*, „Świat Problemów”, nr 10/2012.
29. Wojewódzka Barbara, *Proces zdrowienia nałogowego gracza*, „Świat Problemów”, nr 11/2012.
30. Wojewódzka Barbara, Dąbrowska Kama, *Gra, zabawa czy nałogowe granie? Poradnik dla rodzin hazardzistów*, Wydawnictwo Edukacyjne PARPA-MEDIA, Warszawa 2010.
31. Woronowicz Bohdan, *Hazard – wyzwaniem dla profilaktyki*, „Remedium”, nr 11/2011.
32. Woronowicz Bohdan (red.), *Hazard. Historia, zagrożenia i drogi wyjścia*, Media Rodzina, Poznań 2012.
33. Zembowicz Małgorzata, *Hazard – uwarunkowania uzależnienia*, „Remedium”, nr 11/2011.

Uzależnienie od zakupów:

1. Heath Joseph, Potter Andrew, *Nienawidzę siebie i chcę kupować* [w:] *Bunt na sprzedaż: dlaczego kultury nie da się zagłuszyć*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, Warszawa 2010.
2. Kucewicz Katarzyna, Piotrowicz Mariola, *Groźny świat zakupów*, „Świat Problemów”, nr 4/2012.
3. Kucewicz Katarzyna, *Struktura osobowości osoby uzależnionej od zakupów*, „Świat Problemów”, nr 2/2013.
4. Lange Elmar, *Konsumpcja kompensacyjna, zakupoholizm oraz zadłużanie dzieci i młodzieży*, „Rocznik Nauk Społecznych”, tom 4(40), nr 4/2012.
5. Leśnicka Agata Katarzyna, *Uzależnienie od cyberseksu – znak czasu czy jednostka nozologiczna?*, „Przegląd Seksuologiczny”, nr 15/2008.
6. Lindstrom Martin, *Zakupologia: prawda i kłamstwa o tym, dlaczego kupujemy*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2009.
7. Makarewicz Magdalena, Piechota Marta, Story Wioleta, Wadowska Weronika, *Płeć a zakupoholizm*, „Innowacje Psychologiczne”, t. 1, nr 1/2012.
8. Mącik Dorota, *Między przyjemnością a uzależnieniem. Psychologia zakupów nieplanowanych*, Wydawnictwo Naukowe Grado, Toruń 2008.
9. Niesiołędzka Małgorzata, *Osobowościowe podłoże skłonności do zakupów kompulsywnych*, „Marketing i Rynek”, nr 3/2010.
10. Stepulak Marian, *Uwarunkowania Zespołu Zakupów Nieplanowanych*, „Remedium”, nr 11/2010.
11. Stepulak Marian, *Zespół Zakupów Nieplanowanych a massmedia i merchandising*, „Remedium”, nr 12/2010.



Maciej Zdziarski
prezes Fundacji Instytut
Łukasiewicza

Absolwent Wydziału Nauk Historycznych i Społecznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Pracował jako dziennikarz w TVP, radiowej Trójce i Radiu Kraków, publikował w „Gazecie Wyborczej” i „Rzeczpospolitej”. Autor szkoleń z zakresu współpracy z mediami, prowadzonych m.in. dla Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i PARPA.

Współpracował jako ekspert lub autor publikacji m.in. z Fundacją Kronenberga przy Citi Handlowy, Akademią Rozwoju Filantropii i Fundacją Świętego Mikołaja. Współtworzy Krakowską Akademię Profilaktyki, kierując kampaniami społecznymi „Postaw na rodzinę!” i „Przeciw pijanym kierowcom”.

Autor książek popularyzatorskich, m.in. „StarsiRodzice.pl. Recepty na dobrą starość”, „OswoićStarość.pl” i „Uzależnienia behawioralne. Rozmowy z ekspertami”.

”

O ile do tej pory specjaliści od leczenia uzależnień koncentrowali się np. na problemie alkoholowym czy narkotyków, o tyle teraz należy kłaść coraz większy nacisk na znajomość konsekwencji korzystania z nowych technologii. To wymaga oczywiście poszerzenia wiedzy, zwłaszcza jeśli chodzi o szybkość stawiania diagnozy.

dr n. med. Bohdan T. Woronowicz,
terapeuta uzależnień

”

Dzieci często przysypiają na pierwszych godzinach lekcyjnych, bo dzień wcześniej długo grały na komputerze, są rozkojarzone, bo stale myślą o grze. Popatrzmy również na to, jak dziecko funkcjonuje w środowisku rówieśniczym. Czy nie jest agresywne? Dzieci najchętniej sięgają po gry pełne przemocy. Młodzieży nie interesują gry edukacyjne, bo są dla nich zwyczajnie nudne.

dr Anna Andrzejewska,
pedagog

”

Problemy lub patologiczny hazard, w przeciwieństwie do środków psychoaktywnych, trudno rozpoznać, bo nie można zrobić testu na jego „obecność w organizmie”. Nie daje on żadnych objawów fizjologicznych. Można jednak dostrzec subtelne zmiany w psychice.

Katarzyna Baczak,
pedagog i specjalista terapii uzależnień



Telefon Zaufania (uzależnienia behawioralne) **801 889 880**
Czynny **codziennie w godz. 17-22**

Zajrzyj na: www.uzaleznieniabehawioralne.pl