

ZAGUBIENI W WIRTUALNYM ŚWIECIE

Niepokojące jest, gdy dziecko ciągle gra na komputerze. A jeśli na prośbę rodzica o wyłączenie gry reaguje płaczem lub agresją, to sygnał, że dzieje się źle – alarmuje **Justyna Morawiec-Pilipiuk, lekarz – specjalista psychiatrą, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny**. Konsultuje dorosłych w Centrum Zdrowia Psychicznego w Wawrze, gdzie jest koordynatorem. Prowadzi też Indywidualną specjalistyczną praktykę lekarską.

W czasach pandemii większość uczniów ma zdalne lekcje. A to oznacza, że dzieci każdego dnia spędzają wiele godzin przed komputerem. Czy to jest zdrowe?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci do 12 roku życia powinny spędzać przed komputerem maksymalnie dwie godziny na dobę, a powyżej 12 roku życia – około czterech godzin.

Same lekcje zdalne to kilka godzin dziennie.

Zgadza się. Na razie nie ma wyjścia. Dobrze, że lekcje trwają około 30 minut, a potem konieczna jest przerwa tzw. „nieekranowa”. Dzieci powinny oderwać się od elektroniki np. wyjść do ogrodu, poczytać książkę, porozmawiać z kimś, kto jest akurat w domu, pobawić się ze zwierzęciem, pograć na instrumencie muzycznym, zjeść zdrową przekąskę.

Wielu uczniów na przerwach gra na komputerze.

I to jest ogromny problem. Granie między lekcjami nie jest dobre. Dzieci „wskakują” na zajęcia, ale nie są w stanie się na nich skupić. Myślami są jeszcze w grze.

Większość rodziców dostrzega problem

uzależnień od gier, ale uważa, że to nie dotyczy ich dziecka. Co powinno zaniepokoić rodziców?

Niepokojące jest, gdy dziecko ciągle gra na komputerze. A jeśli na prośbę rodzica o wyłączenie gry reaguje płaczem lub agresją, to sygnał, że dzieje się źle.

Kiedy granie staje się uzależnieniem?

Gdy dziecko traci kontrolę nad czasem, jaki przebywa przed komputerem czy smartfonem. Gdy zaniedbuje podstawowe rzeczy np. nie je, nie pije, nie opiekuje się swoim zwierzęciem, nie sprząta pokoju, nie uczy się, nie odrabia prac domowych, nie słucha rodziców.

Ale dla dzieci gry to jest rozrywka. Jak to pogodzić?

To bardzo trudne. Można troszkę pograć, ale pamiętajmy o przerwach z dala od komputera. A po lekcjach konieczne odkładamy całą elektronikę.

Jakie mogą być konsekwencje zbyt długiego siedzenia przed komputerem?

Chwiejny nastrój, drażliwość, napięcie, zaburzenia pamięci.

Dzieci skarżą się, że na lekcjach online trudno im się skupić.

Nic w tym dziwnego. W domu mają więcej „rozpraszaczy” niż na lekcjach w szkole. A to do pokoju wejdzie siostra czy brat, a to wskoczy kot. Dlatego ważne jest, oczywiście w miarę możliwości, żeby dziecko było samo w pokoju.

Uczniowie narzekają również na problemy ze snem.

To prawda. Światło emitowane z komputerów i telefonów wpływa negatywnie na układ nerwowy. Obniża się też poziom melatoniny u dzieci. To hormon, który odpowiada za dobowy rytm snu i czuwania. Dzięki niemu wiemy, kiedy jest czas na sen, a kiedy jest pora wstawania. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że przez zbyt długie siedzenie przed komputerem poziom melatoniny spada dwukrotnie poniżej normy u dzieci. Wówczas za późno zasypiamy, sen jest gorszy, budzimy się zmęczeni i rozdrażnieni. Pojawiają się zaburzenia koncentracji i pamięci.

Zdarza się, że dzieci budzą się o godzinie 7:55 i zaczynają szkolny dzień w łóżku, w piżamie. W trakcie zajęć przysypiają, niewiele z nich pamiętają.

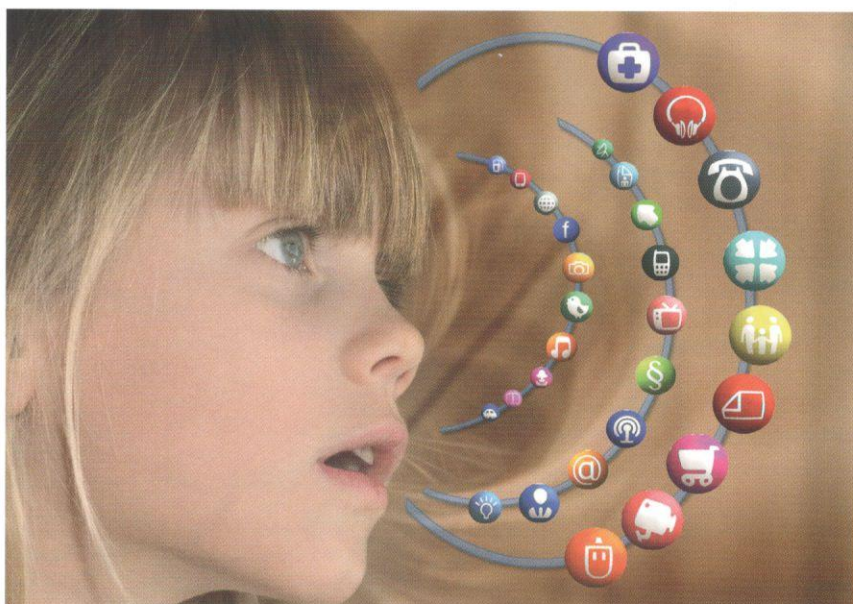
Dlatego konieczne jest ustalenie rytmu dnia. Gdy dzwoni budzik, wstajemy z łóżka, przebie-
ramy się w dzienny strój, jemy zdrowe, pożyw-
ne śniadanie, myjemy zęby i dopiero siadamy
do lekcji przy biurku.

W czasach COVID-19 dzieci całe dni spędzają w domu. Rodzice alarmują, że po kilku miesiącach zdalnego nauczania ich pociechy nie mają ochoty spotykać się nawet z przyjaciółmi.

Przez nauczanie online o wiele trudniej podtrzymywać przyjaźnie. Wcześniej klasy spotykały się codziennie. Teraz widzą się tylko na ekranie. A zaniedbywanie kontaktów społecznych prowadzi do uczucia samotności, nudy, obniża samoocenę. Wówczas jeszcze więcej czasu spędzamy w wirtualnym świecie. I wpadamy w mechanizm tzw. błędnego koła, czyli „siedzimy” w Internecie cały czas.

Jak to zmienić?

To jest bardzo trudne, bo jesteśmy w reżimie sanitarnym i nie możemy się swobodnie spotykać. Dobrym rozwiązaniem są spotkania



tot. pixabay