

Djeca i internet

Od svoje pojave internet je postao neizostavni dio svakodnevice većine ljudi, čvrsto se utkao u naše živote te vremenom radikalno promijenio način i kvalitetu našeg života. Upotreba interneta je u stalnom porastu, osobito među mladima, pa je samim time vremenom počeo rasti interes i za potencijalne štetne učinke koje prekomjerna upotreba interneta može imati. Svi mi rado koristimo dobrobiti interneta, bilo da pregledavamo društvene mreže, tražimo informacije, povoljne kupnje ili gledamo zabavne sadržaje. Neki ljudi funkcionalno koriste Internet, kad im nešto treba, kad im je dosadno, kad ciljano idu nešto pogledati ili naći, dok drugi nemaju kontrolu nad svojim vremenom provedenim na internetu. Ljudi koji funkcionalno koriste Internet lako će i bez odlaganja napustiti Internet kad imaju mogućnost družiti se u realnosti i uživati u kontaktu. Ali ima i onih koji su stalno na internetu, čak i kada su u društvu stalno provjeravaju društvene mreže i online sadržaje, a nerijetko i ostaju kod kuće na mreži umjesto da izlaze i družu se sa „živim“ ljudima.



Designed by Freepik

Naša djeca su rođena i žive u 21. stoljeću te rastu i odrastaju uz prisustvo moderne tehnologije i, htjeli mi to ili ne, oni ga koriste i moraju ga koristiti. S obzirom na to da je internet sastavni dio života naše djece trebamo im omogućiti da ga koriste na ispravan i siguran način. Djeca najčešće koriste internet za igranje različitih igrica, pretraživanje sadržaja, slanje poruka ili za društvene mreže. Sve to omogućava djeci proširivanje i obogaćivanje znanja i povezanost s vršnjacima. Problem se javlja kada djeca sve više vremena provode za kompjuterom, sve manje izlaze igrati se s prijateljima, zanemaruju osobnu higijenu, sve češće su dekoncentrirana i sve rjeđe sudjeluju u obiteljskim aktivnostima. Dijete koje provodi previše vremena na internetu ili u igranju igrica, vrlo brzo pokaže određene promjene u ponašanju, emocionalnim i kognitivnim procesima. Promjene koje roditelj primijeti ne smije ignorirati. Npr. dijete može izražavati teškoće u koncentraciji, tjelesnu pobuđenost, razdražljivost, smetnje pažnje, gubitak apetita, poteškoće spavanja, kao i zanemarivanje školskih i drugih obveza te postupnog socijalnog povlačenja.



Designed by Freepik

Najizraženije posljedice zlorabe korištenja interneta:

- # gubitak osjećaja za vrijeme
- # poremećaj dnevnog ritma (umor, neispavanost)
- # žudnja za on-line aktivnostima
- # ljutnja, napetost, agresija i/ili otužnost kada računalo nije dostupno
- # smanjen uspjeh u školi
- # laganje, pomanjkanje kontrole
- # povlačenje u sebe

Kratki savjeti za roditelje:

- # odvojite vrijeme za djecu, te potičite zdrave navike i zdrav stil života (Važno je djecu poticati u zdravim navikama i zajedno s djecom prakticirati iste. Podržite dijete da se uključi u neki sport i/ili neku interesnu skupinu, da se druži sa vršnjacima i sudjeluje u različitim društvenim i kulturnim aktivnostima),
- # nemojte koristiti računalo i internet umjesto vremena posvećenog djeci,
- # naučite više o računalima,
- # budite primjer svom djetetu (učite ga da umjereno i funkcionalno koristi internet i da mu vi svojim primjerom pokazujete isto),
- # ograničite korištenje računala (jasno i čvrsto pravilo o maksimalnom vremenu koje vaše dijete smije provoditi uz kompjuter i na drugim sličnim uređajima)
- # uvedite jasna pravila (nema računala prije škole, prije spavanja, prije napisane zadaće, za vrijeme obroka...),
- # razgovarajte s djecom o opasnostima na internetu,
- # pratite kako dijete koristi računalo (roditeljski nadzor nad načinom na koji dijete provodi vrijeme na internetu, staviti računalo u dnevni boravak),
- # potičite korištenje računala za učenje, a ne isključivo za zabavu (igrice),
- # upoznajte njihove internetske prijatelje (djecu je važno naučiti da ne primaju za prijatelje na društvenim mrežama osobe koje ne poznaju, da ne dijele svoje osobne podatke te da se ne upuštaju u vrijeđanje i ismijavanje drugih osoba),
- # budite djeci podrška, ako postanu žrtve virtualnog nasilja (recite im da im zbog toga nećete oduzeti pravo na korištenje računala),
- # kontaktirajte policiju ako se djeci putem interneta prijeti nasiljem, uhođenjem, pornografijom i sl.
- # naučite kada je potrebno tražiti stručnu pomoć (neki od znakova da je dijete u problemu- opadanje ocjena u školi, smanjivanje interesa i društvenih aktivnosti, tajnovitost, veća odstupanja u navikama spavanja)



Designed by Freepik

Nisu sva djeca i mladi u jednakom riziku za razvoj ovisnost o internetu. Mladi koji pate od depresije, anksioznosti ili imaju neke druge psihičke probleme ili bolesti su u većem riziku za razvoj ovisnosti o internetu. Mladi koji pate od socijalne anksioznosti ili se u društvu vršnjaka osjećaju čudno i otuđeno skloni su okrenuti se internetu u pokušaju da se afirmiraju i osjećaju prihvaćeno. Oni često zamjenjuju realni društveni život s provođenjem vremena uz različite sadržaje na internetu.

Ono što je korisno za razvoj zdravih stilova života je uvođenje zdravih navika na nivou obitelji i zajedničko sudjelovanje u zdravim aktivnostima. Znači, dijete će teže razviti ovisnost o internetu ako je naviklo da s obitelji ide na izlete, da zajedno izrađuju nešto, da igraju društvene igre i da se zajedno druže. Kada je s roditeljima, dobiva pažnju i druži se s njima, dijete se osjeća dobro i smanjuje se šansa da razvije ovisnost o internetu. Istodobno takve aktivnosti olakšavaju održavanje kvalitetnog odnosa i povjerenja među djecom i roditeljima pa su takvi roditelji više u tijeku sa zbivanjima u djetetovu životu.

Prepoznati problem na vrijeme i reagirati, ne čekati da se problem pojača i ustali je važna zadaća roditelja i katkad je neophodna pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje koji mogu doprinijeti rješavanju nastalih problema. Veoma je važna i suradnja roditelja prilikom rješavanja problema jer i roditelji moraju biti spremni na promjenu ponašanja i kao takvi biti uzor djeci.

