

Djeca i internet

Vrlo često na spomen djece i interneta, u istoj rečenici, roditelji pomišljaju kako djeci smanjiti mogućnost korištenja interneta ili kako im ga u potpunosti onemogućiti, jer „oni su na njemu 24/7“. To je naime pogrešno!

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. Moramo ih naučiti da budu pažljivi i odgovorni.

Internet prvenstveno služi za jednostavnu i brzu komunikaciju, za učenje i prikupljanje informacija. Prije nego dozvolimo djetetu da se koristi internetom trebamo se dogovoriti oko pravila i načina korištenja.

Računalo koje je povezano sa internetom trebalo bi biti smješteno u prostoriji koju koriste svi ukućani i gdje će roditelji moći vršiti nadzor.

S obzirom da računalo nije jedini uređaj preko kojega dijete može pristupiti Internetu roditelji trebaju nadzirati djetetovo korištenje mobitela ili tableta ukoliko su spojeni na mrežu.

Djeca najčešće koriste internet za igranje različitih igrica, pretraživanja sadržaja, slanje poruka ili za društvene mreže. Sve to omogućava djeci proširivanje i obogaćivanje znanja i povezanost sa vršnjacima.

Djeci treba objasniti da im internet može uvelike pomoći u učenju i da putem njega mogu doći do brojnih zanimljivih informacija, ali i da internet krije i brojne opasnosti te je važno poduzeti određene aktivnosti kako bi se zaštitili.

Kako bismo zaštitili djecu na internetu trebamo ih informirati o svim mogućim opasnostima koje im tamo prijete. Roditelji bi trebali primjenjivati tzv. roditeljsku zaštitu, te pratiti online aktivnost svoje djece.

Osnovno pravilo je da se djeca nikako ne smiju koristiti svojim osobnim podacima, već prvenstveno samo nadimkom, bez odobrenja roditelja. Važno ih je naučiti da ne kontaktiraju sa nepoznatim osobama, te da uvijek obavijeste roditelje ukoliko ih netko nepoznat kontaktira. Roditelji moraju upozoriti djecu da se nikako ne nalaze sa osobama koje su upoznali preko interneta. Također, registriranje na web stranicama, koje to traže, djeca ne bi smjela raditi bez znanja roditelja.

Roditelji u želji da zaštite svoje dijete često primjenjuje zabrane i ograničenja. Međutim, puno je bolje informirati dijete i ukazati mu na moguće opasnosti, nego mu ograničiti korištenje interneta. Dijete se internetom može koristiti kod prijatelja, poznanika ili rodbine, pa mu neznanje o opasnostima može uzrokovati brojne probleme i dovesti ga u opasne situacije.

Internet je postao sastavni dio naše svakodnevice i ponekad kada mu ne možemo pristupiti osjećamo se tjeskobno ili depresivno. To nam ukazuje na to da možemo postati ovisni upravo o internetu. Mnogi ne vjeruju da ovisnost o internetu postoji premda je upravo ta ovisnost svrstana u prvih 10 modernih ovisnosti.

Ovisnost je psihičko, ali i fizičko stanje koje nastaje međusobnim djelovanjem živog bića i sredstava ovisnosti. Vrlo je često bazirana uz stil života u kojem postoji jaka i ponavljajuća želja za upotrebom sredstva ovisnosti.

Današnja istraživanja nam pokazuju da gotovo svaka treća mlada osoba ne može zamisliti svoj život bez interneta i mobitela.

Kada spominjemo ovisnost o internetu tada govorimo i o različitim vrstama te ovisnosti. Tako da možemo govoriti o ovisnosti o društvenim mrežama npr. Facebooku, My Spaceu..... Upravo nam društvene mreže omogućavaju komunikaciju sa prijateljima, upoznavanje novih ljudi ili dijeljenje različitih sadržaja. Mladi danas na društvenim mrežama provodi najveći dio svoga slobodnog vremena. Često upravo posjećivanje društvenih mreža može mlade dovesti u zabludu te će im se njihov život činiti puno nesretnijim i nesređenijim od života drugih prijatelja sa iste društvene mreže.

Zatim možemo govoriti o ovisnosti o online igricama, ovisnosti o web shoppingu i sl.

Što nam može ukazati da osoba ima problema sa prekomjernim korištenjem interneta?

Prvi znak je da osoba odmah nakon ustajanja pali računalo i spaja se na internet. Također dolazi do zanemarivanja svakodnevnih aktivnosti jer jedini cilj postaje boravak u virtualnom svijetu. Polako s vremenom počinje se stvarni svijet u kojem živi mijenjati virtualnim svijetom te se sve aktivnosti svode na boravak u virtualnom svijetu.

Kako vrijeme odmiče više ne može kontrolirati duljinu boravka na internetu i jako teško se napušta virtualni svijet. Pojavljuje se osjećaj krivnje, ali si na žalost osobe koje imaju problem ne mogu same pomoći. I na kraju ukoliko se dogodi da dođe do privremenog nestanka interneta osobe se osjećaju loše, tjeskobno i izgubljeno.

Kako pomoći osobi kod koje primjećujemo znakove ovisnosti o internetu?

Prvenstveno joj trebamo pokušati pomoći da se sjeti koje su je prije aktivnosti veselile ili joj pomoći da pronađe nove zanimljive aktivnosti (čitanje knjiga, šetnje, izlasci sa prijateljima, razne društvene igre i sl.).

Trebamo ukazati osobi ovisnoj o virtualnoj stvarnosti da se sa prijateljima može družiti i uživo što je puno kvalitetnije i zanimljivije. Uz pomoć različitih programa na računalu osoba si sama može ograničiti vrijeme na internetu ili to mogu učiniti i roditelji. Mogu se i blokirati stranice koje često odvlače pozornost.

Jako je važno kod ovisnosti o internetu kako i kod svake druge ovisnosti raditi na prevenciji što na prvom mjestu uključuje razvijanje zdravih stilova života i učenje pozitivnih socijalnih vještina.

Najvažnije je obrazovanje kojim djecu i mlade podstičemo da internet koriste sa svrhom i na siguran način. Važno je razviti i kontrolirano ponašanje i razvijanje drugih aktivnosti koji će nadomjestiti vrijeme koje se dotada provodilo isključivo na internetu.

Što mogu učiniti roditelji ako primijete da njihovo dijete ima problem?

Ukoliko roditelji primijete da zbog prekomjernog korištenja interneta kod njihove djece dolazi do opadanja školskog uspjeha, smanjenog interesa za društvene aktivnosti i prijatelje, do većih odstupanja u navikama spavanja i slično bilo bi najbolje da se savjetuju sa stručnjacima za mentalno zdravlje koji može doprinijeti rješavanju nastalih problema. Važno je na vrijeme potražiti stručnu pomoć kako bi se šteta smanjila na minimum. Jako je

važna i suradnja roditelja prilikom rješavanja problema jer i roditelji moraju biti spremni mijenjati svoje ponašanje i kao takvi biti uzor svojoj djeci.

Dakle, korištenje interneta da.....ali ispravno, umjereno i sigurno!

Autor:

Tamara Brezičević, dipl.soc.radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije