

# Dwulatek już wie „o co kaman”

**Miałam okazję i przyjemność uczestniczyć w konferencji w Rokietnicy organizowanej przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Luboniu oraz Zespół Szkół im. J i W. Zamoyskich w Rokietnicy pt. „Wirtualna rzeczywistość – wyzwania dla szkolnych specjalistów”.**

Mowa była o zagrożeniach, jakie niesie nieumiejętne korzystanie z internetu, szczególnie przez dzieci i młodzież (cyber przemoc, kwestie uzależnienia, a przede wszystkim zrozumienia czym internet jest dla naszych pociech). Organizatorzy zadbali o każdy szczegół, prelegenci oraz materiały szkoleniowe – na najwyższym poziomie.

Igor Rotberg (psycholog, terapeuta, trener, absolwent Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, ukończył szkolenie I i II stopnia terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach) poprowadził prelekcję i dyskusję na temat uzależnienia od internetu. Wskazał sposoby jak rozpoznać czy mamy już do czynienia z uzależnieniem behawioralnym. Jeżeli odpowiemy 3 x tak na poniższe zagadnienia, mamy do czynienia z uzależnieniem:

1. Poczucie przymusu
2. Trudności z samokontrolą
3. Zespół abstynencyjny (brak wi-fi)
4. Zjawisko tolerancji (wydłużanie czasu przebywania w sieci)
5. Utrata zainteresowań

6. Podejmowanie zachowania pomimo wiedzy o jego szkodliwości  
Rotberga wskazał również wady i zalety korzystania z sieci.

#### **Wady:**

- doświadczenie nudy (nie ma ciszy nocnej w internecie),
- poczucie samotności (sami w tłumie),
- pojęcie atrakcyjności – bycie widzianym, „lajki” (co jest ze mną nie tak – interakcja jest bardzo ważna dla młodych ludzi),
- rozproszona uwaga (trudno skupić się na jednym tekście),
- wymuszona natychmiastowość,
- porównywanie się z innymi (Instagram zyskuje przewagę nad Facebookiem).

#### **Zalety:**

- narzędzie niezbędne dzisiaj – ułatwia pracę, naukę,
- wzrost samooceny – pomaga nieśmiałym w nawiązywaniu relacji,
- e-sport (zawsze to jakiś ruch),
- gry internetowe, strategiczne – nie dość, że rozwijają kreatywność, to uczą realizowania długoterminowych celów,
- eskapizm – ucieczka od realnych problemów w wirtualny świat,
- nowy, indywidualny język – ciekawostka dla językoznawców.

Prelegent zadał też pytanie czy należymy do grupy tubylców czy imigrantów cyfrowych.

Tubylcami są dzieci i młodzież, bo dla nich świat wirtualny jest światem rzeczywistym. Przeżywane emocje są tak samo ważne i realne. Natomiast imigrantami określił dorosłych, którzy prowadzą podwójne hybrydowe życie. Te dwa światy traktują oddzielnie, potrafią jeszcze rozmawiać w realu. Zajrzyjcie kiedyś na przerwie do szkoły, młodzież tkwi w komórkach, rozmawia na messengerze, whatsappie – siedząc dokładnie obok siebie.

Igor Rotberg opowiedział o przeprowadzonych przez Owena Churchesa badaniach dotyczących adaptacji mózgu do odbierania bodźców z internetu. Proszę sobie wyobrazić, że mózg człowieka przyzwyczajał się do emotki „uśmiech” 30 lat, a nasze dzieci rodzą się i wieku dwóch lat już wiedzą „o co kaman”.

Najistotniejsze jest to, że jeśli chcemy być partnerami naszych dzieci, musimy uczyć się ich sposobu postrzegania świata, świata mediów społecznościowych, gier itp. Powinniśmy korzystać wspólnie z internetu i ogromnej wiedzy, jaką on nam daje. Prelegent przytoczył cytaty psychiatry Andrzeja Grabowskiego: „Przyzwyczajenia nawet najdziwniejsze – wprowadzają element bezpieczeństwa”, a od siebie dodał, że przyjemność nie oznacza koniecznie uzależnienia...

**Agata Kludel-Berndt**