# **„Smart” to znaczy mądrze**

# **Smartfon – przyjaciel czy wróg?**

**Wypowiedzi dzieci:**

- Dziecko nie chce wychodzić na dwór i nie chce się z nikim bawić. I tak po prostu siedzi w domu przy tym, załóżmy, tablecie, i tak siedzi, nic nie robi, nie chce odrabiać lekcji i dostaje przez to masę jedynek.

- Mój kuzyn ma ograniczony internet ze względu tylko na to, że kiedyś bardzo dużo z niego korzystał i nie potrafił się oderwać. Dostawał masę złych ocen, uwagi, nic nie potrafił, po prostu nie rozwijał swojego umysłu.

- Mój brat też bardzo dużo korzysta z telefonu i nie chce odrabiać lekcji. Ciągle pisze na telefonie z koleżankami.

**Fonoholizm jest uzależnieniem od telefonu. Dzieci również mogą uzależnić się od nowych technologii, smsów, coraz to nowych modeli telefonów lub cierpieć na syndrom wyłączonego telefonu.**

**Cezary Jasiński, nauczyciel informatyki:** To przeglądanie internetu czy siedzenie w internecie to młodzi ludzie mówią: „Dużo czasu nam zajmuje”, no to wtedy może się to przerodzić w coś troszkę gorszego, tak? Uzależnienie – mówi się, że są takie trzy stany. Najpierw jest to stan taki początkowy, takiej euforii troszeczkę, poznawania pewnych rzeczy – mówimy tutaj o internecie czy o facebooku np. Potem jest to stan uzależnienia, czyli nie wyobrażamy sobie życia już bez sprawdzania nowych informacji, bez zaglądania co chwilę w telefon, a czy ktoś nam coś napisał, a czy są jakieś nowe treści, nowe wiadomości. A potem niestety już jest to stan takiej degradacji troszeczkę, bo już siedzimy przy tym komputerze troszeczkę, siedzimy, siedzimy, bolą nas plecy, boli nas głowa, nie możemy zasnąć, jesteśmy rozdrażnieni, jacyś tacy pobudzeni, więc niestety i pozytywy, i negatywy.

**Sylwia Bieżańska-Jędroszkowiak, psycholog:** Ja myślę tak, że w momencie, kiedy widzimy, że dziecko zaczyna zaniedbywać swoje obowiązki – zarówno te domowe, jak i te szkolne. Czyli np. mówiąc o szkolnych, mam na myśli, że dziecko zaczyna nam się spóźniać do szkoły, bo rodzice myślą, że dziecko już śpi, a dziecko do późnych godzin gra bądź też jest na jakichś forach czy korzysta z komunikatorów. No to tu już mamy pierwszy symptom tego, że coś się dzieje, że to wynika z tego, że dziecko już ma zaburzony ten rytm snu. W momencie kiedy dziecko np. zaczyna reagować agresją w chwili, kiedy każemy dziecku albo prosimy dziecko o to, aby wyłączyło komputer czy odłączyło się na moment chociaż od sieci. Czyli widzimy jakieś symptomy odstawienia. W momencie kiedy dziecko zaczyna zaniedbywać też te kontakty społeczne w życiu realnym, czyli te społecznościowe, ale np. przestaje wychodzić na dwór, przestaje spotykać się ze swoim ulubionym kolegą. O kolejnym takim symptomie możemy mówić w momencie kiedy np. dziecko zaniedbuje siebie, swoją higienę, czyli nie ma czasu na to, żeby iść do toalety, nie ma czasu na to, żeby się umyć czy nawet niechętnie wychodzi po to, żeby załatwić swoje potrzeby fizjologiczne. To w tym momencie już naprawdę dziecko wymaga terapii.

**Małgorzata Mejza, pedagog**: Objawy uzależnienia od internetu, komórki, są podobne jak uzależnienia od wszelkich innych. Przede wszystkim coraz więcej czasu poświęcanego na daną działalność. Dzieciak, który siedzi godzinami, właściwie nic innego nie robi, tylko korzysta z gier czy w ogóle siedzi gdzieś tam w internecie i przerzuca się ze strony na stronę. To, że rzuca wszystkie inne, do tej pory ważne dla niego działania, czyli – nie wiem – chodził kiedyś na jakieś zajęcia sportowe, spotykał się ze znajomymi, miał jakąś swoją pasję, lubił czytać książki, jeździć na rowerze, a coraz mniej czasu poświęca na te działania albo w ogóle to zarzucił, to powinno nas to niepokoić. Czy agresywne reakcje na odstawienie od komputera, od internetu czy wtedy, kiedy – nie wiem – coś się zepsuje, nie ma prądu, zepsuje się dostęp do internetu i nie ma możliwości wejścia do sieci, czy na próby dyskutowania o długości czasu poświęcanego na działanie w internecie, czy na wyłączenie komputera, czy na próby odciągnięcia od tej działalności, to powinno już nas mocno niepokoić.

**Jak można pomóc dziecku, u którego zauważono opisane objawy?**

**Sylwia Bieżańska-Jędroszkowiak, psycholog:** Tutaj ważne jest to, żeby nie bać się takiego stwierdzenia „Nie radzę sobie, nie wiem, co zrobić z tym problemem” i wtedy udać się do specjalistów. Specjaliści to mądrzy ludzie. Jak oni nie dają sobie rady z problemem, to też szukają wśród innych specjalistów kogoś, kto sobie z problemem poradzi. Bardzo często w sytuacji takiej, kiedy widzimy, że nasze dziecko za dużo czasu spędza w sieci, w internecie, to widzimy tylko szczyt góry lodowej, a pod spodem może być naprawdę bardzo dużo innych problemów. To może być zaniżone poczucie własnej wartości dziecka, to mogą być różnego rodzaju fobie, to może być depresja, a to może być też choroba przewlekła, która wpływa na to, że dziecko bezpieczniej i lepiej czuje się w sieci niż w życiu realnym. To może być też poczucie osamotnienia, mimo że rodzina składa się z sześciu osób, nieśmiałości – bardzo często ważna jest wtedy terapia systemowa. Cała rodzina powinna uczestniczyć w takiej terapii. To też nie powinno odbywać się tak, że to ty masz problem i to przez ciebie teraz my musimy chodzić do specjalistów i nie możemy się skupiać właśnie na dziecku i na problemach, które to dziecko wygenerowało.