

Zagrożenia związane z używaniem Internetu przez dzieci.

Z Internetu korzystają coraz młodsze dzieci, także te w wieku przedszkolnym. Dziś nie trzeba umieć pisać, aby wyszukać treści w Internecie. Przeglądanie sieci ułatwia dzieciom wyszukiwanie głosowe. Internet może przyczynić się do rozwoju dziecka poprzez oglądanie i słuchanie treści edukacyjnych. Źle używany może stanowić zagrożenie dla tak młodych umysłów. Zagrożeniami tymi są m.in.

- Szkodliwe treści.
- Cyfrowa demencja.
- Uzależnienie od Internetu.

Szkodliwe treści.

Są to treści, które ze względu na to co ukazują, mogą przekazać złe wzorce lub mieć niepożądany wpływ na dziecięcą psychikę. Treściami takimi będą: pornografia, hazard, przemoc i niepoprawne wzory zachowań¹. Szkodliwymi treściami będą np. gry, filmy i bajki nieadekwatne do wieku dziecka (zawierające przemoc, seks, nadmierne spożywanie alkoholu lub zażywanie narkotyków). W definicji wśród szkodliwych treści wymieniona jest pornografia. Dzieci mogą trafić na treści pornograficzne (w tym pornografię dziecięcą) w sposób nieintencjonalny. Może się to wydarzyć poprzez:

- kliknięcie w link na stronach nieprzeznaczonych dla dzieci,
- reklamy, które się wyświetlają przed np. obejrzeniem bajki/filmu z nielegalnego źródła,
- reklamy w grach mobilnych - niekiedy z podtekstem erotycznym.

¹ *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w cyberprzestrzeni - regulacje w prawie polskim i unijnym*,
https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/userfiles/_public/bss/dokumenty/new/171002/bezpieczenstwo_dzieci_i_mlodziemy_wersja_ostateczna.pdf

Cyfrowa demencja.

Określenie to zostało użyte przez lekarzy z Południowej Korei. Opisywali oni psychiczne i fizyczne symptomy chorobowe, spowodowane przez korzystanie z cyfrowych mediów w sposób niekontrolowany².

W książce „Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci” profesora Manfreda Spitzera zostało napisane, że częste korzystanie z mediów cyfrowych powoduje nieumiejętność samodzielnego myślenia. Skutkami tego są problemy z uczeniem się, spowodowane przez pogorszenie się umiejętności koncentracji oraz orientacji przestrzennej. Profesor zwraca szczególną uwagę na to, że zagrożenie to dotyczy najbardziej dzieci oraz młodzież³. Należy pamiętać, że dzieci w wieku przedszkolnym kształtują umiejętność orientacji w przestrzeni (orientacja przestrzenna ma bezpośredni wpływ na rozwijanie umiejętności matematycznych u dzieci - pojęcia przestrzenne, takie jak „na”, „pod”, „przed” czy „obok”, stanowią podstawę dla pojęć geometrycznych). Dzieci bardzo dynamicznie rozwijają się w obszarze poznawczym - „chłoną wiedzę jak gąbka wodę”, a wystąpienie zjawiska cyfrowej demencji może utrudniać rozwój funkcji poznawczych poprzez problemy z koncentracją uwagi.

Uzależnienie od Internetu.

Uzależnienie od Internetu to uzależnienie behawioralne. Uzależnienia behawioralne bywają również określane mianem „uzależnień czynnościowych”. Są to zaburzenia, które nie mają związku z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, lecz związane są z wykonywaniem określonych czynności w sposób niekontrolowany. Celem realizowania danych czynności jest dostarczenie sobie przyjemnych doznań⁴.

Mechanizm uzależnienia od Internetu odbywa się w mózgu. Korzystanie z Internetu sprawia przyjemność, więc zostaje pobudzony układ nagrody. Zaczyna się wydzielać hormon szczęścia (dopamina). Uzależnienie może nastąpić, gdy wydzielili się dużo dopaminy. Taka ilość hormonu szczęścia sprawia, że układ nagrody zaczyna źle działać. Utrzymanie się tego stanu sprawia, że można się uzależnić.

² T. Pączkowski, *Słownik cyberbezpieczeństwa*, Katowice: Szkoła Policji w Katowicach 2017, s. 19.

³ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja*, Słupsk: Dobra Literatura 2013, s. 340.

⁴ M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*, Warszawa: Fundacja Praesterno 2015, s. 7.

Uzależnienie od Internetu przejawia się w następujących czterech fazach:

- I. Faza - wstępna - sporą satysfakcję przynosi przebywanie w sieci, wzrasta ochota na dłuższe używanie Internetu.

Gdy przyjemność sprawia na początku jedna godzina spędzona w sieci, tak później potrzebne są dwie godziny, potem trzy godziny, by czuć tę samą przyjemność.

Dzieje się tak, ponieważ mózg ma swoją tolerancję. Inaczej mówiąc narząd ten „przyswyczaja się” do przyjemności, jaką sprawia surfowanie po Internecie (broni się przed wydzielaniem w dużej ilości dopaminy), więc by mieć taką samą przyjemność, jak po godzinie spędzonej na korzystaniu z Internetu, trzeba dostarczyć mózgowy więcej bodźca w postaci większej ilości czasu przed komputerem czy telefonem z dostępem do Internetu.

- II. Faza - ostrzegawcza - w tej fazie poszukuje się okazji do korzystania z sieci jak najczęściej, negatywne emocje uchodzą w zapomnienie wraz z zatraceniem się w Internecie.

Dziecko szuka wymówek, aby użyć telefonu lub komputera z dostępem do Internetu.

- III. Faza - krytyczna - uzależniony tak bardzo chce poświęcić każdą możliwą chwilę na sieć, że inne zainteresowania stają się nieatrakcyjne.

Dziecko zamiast zabawy woli korzystanie z Internetu lub podczas innych aktywności mówi, że tęskni za telefonem.

- IV. Faza - przewlekła - całkowite zatracenie się w sieci, tylko ten świat wydaje się jedynym słusznym, uzależniony odczuwa nieprzerwaną potrzebę przebywania w sieci .

Potrzeba korzystania z Internet może wywoływać zachowania agresywne w momencie, kiedy dostęp jest uniemożliwiony lub ograniczony.

Uzależnienia behawioralne mogą dotknąć każdego bez względu na wiek czy płeć.

Istotnym jest, aby rodzic reagował jak najszybciej, gdy zauważy lub podejrzewa u swojego dziecka uzależnienie od Internetu, komórki lub gier. W takiej sytuacji może skontaktować się z psychologiem.

Jak zapobiegać uzależnieniom, jak chronić dzieci przed szkodliwymi treściami?

Podstawowym krokiem jaki powinien być podjęty jest kontrola rodzicielska. Rodzice muszą kontrolować to, co ich dzieci oglądają, w co grają na urządzeniach elektronicznych. Dodatkowo należy ograniczyć czas spędzany przed ekranami, wprowadzić tzw. „czas

ekranowy”, czyli z góry określony czas, jaki dziecko może spędzić posługując się urządzeniami elektronicznymi np. 20 minut dziennie tylko w weekendy. Ponadto należy zaznaczyć, że dzieci do 2 r.ż. nie powinny mieć w ogóle styczności z ekranami, ponieważ wiąże się to z szeregiem negatywnych konsekwencji np. z opóźnieniem rozwoju mowy.

Istotnym krokiem jest jasne określenie zasad, co dziecko może przeglądać w Internecie, a czego nie, np. gdy dziecko widzi przemoc (bijące się postaci), krew lub coś co go niepokoi, to ma wyłączyć oglądany przez siebie film/bajkę lub przyjść do rodzica.

Kolejnym krokiem, jaki może podjąć opiekun dziecka, to pozwalanie dziecku na dostęp do stron wyłącznie dla dzieci. Zwykły YouTube można zamienić na YouTube Kids.

Podczas instalowania gier dla dziecka rodzic powinien kontrolować oznaczenie PEGI. Numer przy oznaczeniu PEGI wyznacza wiek od którego korzystanie z gry powinno być dla dziecka bezpieczne.

Dodatkowo można użyć blokady rodzicielskiej, co pomoże w uniemożliwieniu dzieciom dostępu do treści im zagrażających.

Jak założyć blokadę rodzicielską na laptopie?

Podstawowe ustawienia dostępne w ramach urządzenia z systemem Windows umożliwiają śledzenie aktywności dziecka w sieci - może uzyskać ją administrator urządzenia. Podczas zakładania profilu należy określić jego rodzaj jako konto dla dziecka. To umożliwia zarządzanie jego pełnymi ustawieniami, oraz oferuje dostęp do szczegółowych raportów i zaawansowanych ustawień.

W systemowych preferencjach urządzeń Apple system zawiera osobną opcję pod nazwą „Kontrola rodzicielska”. Za jej pomocą można utworzyć osobny profil dla swojego dziecka. Dzięki temu umożliwiona zostaje opcja określenia, z jakich aplikacji, witryn i gier dziecko może korzystać.

Jak założyć blokadę rodzicielską na telefon?

W przypadku telefonów uruchomienie blokady rodzicielskiej warto rozpocząć od konfiguracji ustawień sklepu z aplikacjami. Zarówno w Google Play, jak i w App Store

istnieje możliwość ograniczenia dostępu do wybranych treści nieletnim użytkownikom. Dzięki nim można wybrać, z jakich opcji może korzystać dziecko. Takie ustawienia pozwalają określić:

- zawartość sklepu dostępną dla najmłodszych (np. według wybranej kategorii wiekowej);
- możliwości dokonywania samodzielnych zakupów;
- z jakich treści multimedialnych może korzystać dziecko - aplikacja pozwala ograniczyć dostęp do muzyki i filmów z nieodpowiednią zawartością.

Należy pamiętać, że ograniczenia w sklepach mogą bazować nie tylko na kategoriach wiekowych określonych przez twórców, ale także na ocenach wystawionych przez użytkowników⁵.

Opracowała: mgr Aleksandra Malicka

⁵ *Bezpieczny internet – jak założyć kontrolę rodzicielską? Poradnik.*
<https://www.nexera.pl/pl/articles/bezpieczny-internet-jak-zalozyc-kontrolę-rodzicielska-poradnik-123427858/>
[dostęp: 20.01.2024]