DZIECKO W WIRTUALNYM ŚWIECIE

artykuł Magdaleny Kośnik https.psychoterapia.plus

Coraz więcej z nas nie wyobraża sobie życia bez telefonu, komputera czy tabletu. Służą nam do komunikowania się ze znajomymi, sprawdzania wiadomości, słuchania muzyki, oglądania filmów, poszerzania wiedzy, jako forma rozrywki czy robienia zakupów. Jednocześnie coraz więcej osób bije na alarm o zgubnych skutkach nadużywania różnego rodzaju ekranów, a im młodsze pokolenia tym robi się gorzej. Nastolatki spędzają coraz więcej czasu w internecie, coraz mniejsze dzieci mają dostęp do telefonów. Często zaczyna się niewinnie – dajemy małemu dziecku telefon, czy włączamy mu bajkę, bo potrzebujemy tych 15 minut spokoju. Nawet nie zauważamy jak z minut robi się godzina, a potem czas sukcesywnie się zwiększa. Co początkowo było wygodne, staje się uciążliwe, bo coraz trudniej oderwać je od wirtualnej rzeczywistości. Z młodzieżą często rodzice prowadzą już otwarte wojny, starając się na wszelkie sposoby ograniczyć czas spędzany w wirtualnej rzeczywistości. Niestety na ogół bez skutku.

Według Ogólnopolskiego badania „Młodzi cyfrowi" (2019):

- co 10 uczeń korzysta z telefonu cały czas
- 1/3 nastolatków ocenia siebie, jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych
- co piąty uczeń przyznaje, że to, co publikuje w mediach społecznościowych jest niezgodne z prawdą
- co czwarta osoba postrzega siebie jako fonoholika (osobę uzależnioną od telefonu komórkowego)
- ¼ badanych rezygnuje ze snu na rzecz korzystania ze smartfona, jednocześnie czuje się przeładowana informacjami
- połowa młodzieży czuje wewnętrzną potrzebę natychmiastowej reakcji na wiadomości w telefonie i sieci.