

Deti trávia na internete veľa času. Kedy už ide o závislosť?

PhDr. Jarmila Tomková, VÚDPaP Bratislava, jarmila.tomkova@vudpap.sk

Tomková J. (2012). Deti trávia na internete veľa času. Kedy už ide o závislosť? I-EDU, www.iedu.sk

Internet sa stal neoddeliteľnou súčasťou života detí a dospievajúcich. Z výskumu, ktorý realizoval tím VÚDPaP (Tomková, Varholíková, Szamaranská) v r. 2012, vyplýva, že na Slovensku 97,4% detí vo veku 11-18 rokov využíva internet denne, priemerne 110 minút počas školských dní a 2,5 hodiny počas voľných dní. Zvyšujúci sa čas, ktorý trávia deti a dospievajúci online, núka otázku, či majú používanie internetu "pod kontrolou", či sa im nevymyká z rúk. Je to otázka, ktorú napadla niejednému rodičovi, ktorý má v pamäti úplne iný koncept detstva „zo svojich čias“. Často sa rodičia so svojimi obavami obracajú aj na odborníkov, nevediac, kedy už ide o vážny problém- o závislosť; ako jej predchádzať alebo ako s ňou bojovať .

Deti potrebujú vo svojom živote okrem školských povinností aj rozptýlenie a uvoľnenie napätia. Aktivity na počítači sú pre deti atraktívne - sú často pre deti zábavou a relaxom, adrenalinom, socializáciou, komplexnou dávkou stimulov. Online aktivity sú navyše ľahko dostupné, priamo v teple domova, zdanlivo akoby šetrili čas a energiu. Z výskumu, ktorý realizoval VÚDPaP v roku 2010 vyplýva, že najobľúbenejšou aktivitou tínedžerov (s priemerným vekom 14,25 rokov) je čítanie (44 %), aktivity na sociálnych sieťach (43 %), pozeranie videí (24 %), hranie hier (20 %), vyhľadávanie a sťahovanie súborov, hudby, filmov (19 %) alebo surfovanie na internete (13 %). Závislosťami na týchto aktivitách sú preto deti a dospievajúci najviac ohrozené. Vo výskume realizovanom VÚDPaP-om v r. 2012 bolo zistené, že 86,5% detí má profil na Facebooku a venuje mu aspoň časť zo svojho voľného času. Facebook so svojimi špecifikami je pre deti a adolescentov obzvlášť lákavý, lebo im poskytuje rovesnícke reakcie na ich vlastný imidž a identitu, pocit začlenenia sa, informovanosti o tom, čo robia jeho kamaráti a pod. Závislosťami na čítaní a sociálnych sieťach sú viac ohrozené dievčatá, trávia tým významne viac času ako chlapci. Závislosť od počítačových hier je rizikom, ktoré sa týka už aj mladších detí, viac chlapcov ako dievčat. Po nástupe puberty pribúda riziko závislosti od pozerania pornografie. Navyše je dnes už možné byť online kedykoľvek a kdekoľvek, čo vytvára ešte väčší priestor pre vznik závislosti. Deti sa môžu pripojiť na internet doma, v škole, v meste sú vysielacie Wi-fi, pripojiť sa dá aj mobilným telefónom.

Laicky sa povie "závislosť od internetu", v skutočnosti sa závislosť týka vždy konkrétnej online aktivity spojenej s konkrétnymi pozitívami pre jednotlivca, ku ktorým ho viažu jeho špecifické motívy a potreby. Často sú to potreby niečoho iného, ktoré sa nedarí v realite tvárou v tvár dostatočne naplniť (potreba prijatia rovesníkmi, vyniknutia, uspokojivých rovesníckych vzťahov alebo vzťahov v rodine, základný pocit bezpečia, pokojnej rodinnej atmosféry a pod.). Aktivity, na ktorých sa niekto stane závislý často poskytujú ich náhradné saturovanie, odkláňajú pozornosť od skutočných trápení. A práve deti nespokojné so svojim bežným životom, sú závislosťami v zvýšenej miere ohrozené- závislosťami celkovo. V nižšom veku sa ale spektrum závislostí prirodzene redukuje na deťom dostupné spektrum a online aktivity sú dnes už veľmi dostupné a spoločnosťou akceptované (narozdiel od hazardu, alkoholu, cigariet, nelegálnych drog).

Mnoho detí je online dlho a často. Ako možno odlíšiť, kedy už ide o závislosť?

Samotný čas strávený online nevypovedá o tom, či je dieťa na online aktivitách závislé, alebo nie. Dôležitosť alebo priorita, akú pre dieťa aktivita predstavuje, je podstatou závislosti.

V prípade, že je dieťa ohrozené závislosťou alebo závislé na online aktivite, aktivita ovplyvňuje správanie aj myslenie dieťaťa, púta jeho pozornosť. Energia a čas strávený pri týchto aktivitách presiahne rozumnú mieru a stane sa hlavnou náplňou, ktorej sa ostatné aktivity len prispôbujú alebo dokonca jej ustupujú. Dieťa sa nutkavo potrebuje k online aktivite vracieť, alebo pri nej zostáva dlhšie ako je užitočné (čo si pri závislosti niekedy aj sám uvedomuje, ale napriek tomu pokračuje). Buď sa jej práve venuje, a keď nie, tak o nej rozmýšľa, plánuje ju a teší sa na ňu. Tak ako iné závislosti dotýčného rýchlo a relatívne jednoducho prinesie príjemné pocity alebo redukovanie negatívnych pocitov.

Aký je výskyt závislostí na online aktivitách medzi európskymi deťmi?

Výskumníci zo spolupráce EU Kids Online sa pýtali detí, ako často si u seba všimli prejavy nadmerného používania internetu. Výsledky ich výskumu realizovaného v r. 2010 svedčia pre to, že väčšina 11-16 ročných detí zvláda

používanie internetu dobre. Len 1% európskych detí je v riziku škodlivej miery nadmerného používania internetu - **zažíva päť z piatich symptómov nadmerného používania internetu a dá sa preto u nich predpokladať, že sú ohrozené patologickou mierou nadmerného používania.**

Symptómy závislosti na online aktivitách sú: zanedbávanie spánku alebo jedenia, domácich úloh, povinností alebo socializácie s kamarátmi v dôsledku činnosti strávenej aktivitami na internete alebo neúspech pri vlastnej snahe obmedziť tento čas. Keď deti u seba postrehli aspoň jeden zo znakov nadmerného používania internetu, najčastejšie šlo o to, že pristihli samých seba pri tom, že surfujú na internete ešte aj vtedy, keď už ich tam nič v skutočnosti nezaujímalo. Takéto predlžované zotrvávanie na internete zažíva niekedy až 42% európskych detí. Zo spomínaných symptómov nadmerného používania internetu najzriedkavejšie zažívajú trávenie času online aktivitami na úkor spánku či jedla (17% detí).

Najviac sú nadmerným používaním internetu a jeho nežiaducimi dôsledkami ohrozené staršie deti, deti s emočnými problémami a tie, ktoré majú veľkú potrebu vyhľadávať v okolí podnety a vzrušenie. Deti, ktoré u seba zaznamenali niektoré z diagnostických znakov, vypovedajú aj o viacerých psychických a emočných ťažkostiach, ktoré ovplyvňujú ich správanie tak offline ako aj online.

Ako sa tomu dá predchádzať?

V zmysle efektívnej prevencie nadmerného používania internetu odporúčame, aby boli rodičia aktívne zaangažovaní do používania internetu ich deťmi. Je užitočné deti podporovať a viesť s nimi otvorený dialóg, najmä (ale nielen vtedy) keď sa zdá, že si nevedia s niečím rady, že sa trápia alebo sa mení ich správanie.

Prevencia problémov spojených s používaním internetu sa však začína offline - vo „vzťahu rodič – dieťa“ a to oveľa skôr, ako je relevantné riešiť závislosť na online aktivitách. Dôležitá je už v ranom veku, hlavne keď bola u dieťaťa postrehnutá potreba vyhľadávať stimulujúce zážitky a podnety a keď je dieťa emočne labilnejšie. Deti, ktoré u seba zaznamenali niektoré z diagnostických znakov, vypovedajú aj o viacerých psychických a emočných ťažkostiach, ktoré ovplyvňujú ich správanie tak offline ako aj online. Tieto emočné problémy nemusia byť len dôsledkom závislosti, mohli (v určitej miere) byť práve pri jej vzniku. Hlavným záujmom rodičov by malo byť zabezpečiť čo najbezpečnejšie a harmonické rodinné prostredie a pomáhať deťom naplňovať ich potreby funkčným spôsobom. Tak rodičia vytvárajú primárnu prevenciu emočných problémov detí ako aj závislostí.

Dôležitá je dôvera a záujem rodičov o to, čo sa v živote dieťaťa deje. Ak sa od malička problémy a ťažkosti s deťmi riešia v otvorenom dialógu, je väčšia šanca, že keď deti vyrastú, bude pre ne čas strávený na internete spravidzaný zlepšovaním zručností a to bez negatívnych následkov častého používania internetu.

To, či rodičia vedia o tom, čo dieťa na internete robí, je významným faktorom v prevencii rizík internetu, podobne ako sprostredkovanie informácií o jeho bezpečnom používaní.

Čo robiť, keď už má dieťa problém so závislosťou?

Keď už rodič registruje problém dieťaťa s nadmerným používaním internetu, reštriktívne obmedzovanie času stráveného online nie je najvhodnejšia metóda, hlavne pokiaľ je jediná. Z jednoduchého dôvodu - príčina nežiaduceho správania tak zostáva ignorovaná.

Deti si nemusia byť vedomé toho, že ich aktivity sa zmenili zo zábavy na závislosť. Preto je dôležité všimnúť si už aj prvé signály, nadmerné venovanie sa aktivitám na internete, ktoré môže naznačovať smerovanie k závislosti (napr. časté a nutkavé kontrolovanie profilu na Facebooku). Vždy je lepšie zachytiť problém skôr, než prerastie do vážnej podoby.

Ak dieťa už zažíva vážny problém s nadmerným používaním internetu, prejavuje sa to výskytom všetkých piatich sprievodných znakov závislosti, spomínaných vyššie. Vtedy sa odporúča sa vyhľadať pomoc odborníka - klinického alebo školského psychológa, výchovného poradcu, ktorí vedú byť užitoční pri riešení problémov, ktoré túto ťažkosť zapríčinili ako aj problém so závislosťou a tým, ako ovplyvňuje ďalšie oblasti života.