

Rola rodziców w ochronie nastolatków przed problematycznym użytkowaniem internetu.

Z tego artykułu dowiesz się:

Kto jest szczególnie narażony na PUI?

Jak chronić dzieci przed PUI?

Niemal wszystkie nastolatki korzystają z internetu za pomocą smartfonów oraz innych urządzeń elektronicznych. Przed wszystkim kontaktują się ze znajomymi, słuchają muzyki i przeglądają portale społecznościowe, oglądają filmiki, filmy i seriale, śmieszne zdjęcia lub obrazki oraz grają w gry. Jednak w przypadku pewnej grupy młodych internautów korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli. W najnowszym badaniu[1] Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przeprowadzonym na grupie 1017 osób w wieku 12-17 lat, objawy problematycznego używania internetu (PUI) stwierdzono u 12%[2] młodzieży.

Niemal wszystkie nastolatki korzystają z internetu za pomocą smartfonów oraz innych urządzeń elektronicznych. Przed wszystkim kontaktują się ze znajomymi, słuchają muzyki i przeglądają portale społecznościowe, oglądają filmiki, filmy i seriale, śmieszne zdjęcia lub obrazki oraz grają w gry. Jednak w przypadku pewnej grupy młodych internautów korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli. W najnowszym badaniu[1] Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przeprowadzonym na grupie 1017 osób w wieku 12-17 lat, objawy problematycznego użytkownika internetu (PUI) stwierdzono u 12%[2] młodzieży.

Wyniki badania pokazały, że normatywni i problematyczni użytkownicy internetu różnią się między sobą pod względem jakości relacji z rodziną i troski rodziców o ich bezpieczeństwo online. Osoby korzystające normatywnie z sieci znacznie lepiej oceniają poziom wsparcia emocjonalnego ze strony swojej rodziny, spędzają też więcej czasu w gronie swoich najbliższych niż osoby z objawami PUI. Co więcej, ich rodzice częściej pytają się ich o to, co robią w internecie i rozmawiają z nimi o tym, jak bezpiecznie z niego korzystać. Warto też dodać, że w rodzinach nastolatków używających normatywnie internetu częściej niż w rodzinach problematycznych użytkowników funkcjonują zasady dotyczące korzystania z sieci.

Niepokoi fakt, że co czwarty nastolatek twierdzi, że w ciągu minionego roku rodzice w ogóle nie pytali się go o to, co robi w internecie. Podobny odsetek badanych przyznaje, że jego rodzice nie rozmawiali z nim na temat bezpieczeństwa online, a prawie co drugiego badanego nie obowiązują żadne zasady dotyczące korzystania z internetu.

Kto jest szczególnie narażony na PUI?

Na problematyczne używanie internetu szczególnie narażone są nastolatki, które:

- negatywnie oceniają swoje relacje z rodzicami, brakuje im wsparcia ze strony rodziny,
- rodzice nie interesują się ich aktywnością w internecie i nie rozmawiają z nimi o bezpieczeństwie online,
- mają trudności z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym: silnie stresują się szkołą, mają negatywny stosunek do szkoły, brakuje im wsparcia ze strony rówieśników i nauczycieli,
- doświadczają przemocy ze strony swoich rówieśników,
- nie mają hobby poza internetem.

Jak chronić dzieci przed PUI?

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które pomogą rodzicom chronić dzieci przed problematycznym używaniem internetu:

- Rozmawiaj z dziećmi na temat bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z urządzeń elektronicznych oraz interesuj się ich aktywnością online.
- Przekazuj dzieciom wiedzę na temat PUI oraz jego symptomów, mechanizmów i konsekwencji.
- Rozwijaj i wzmacniaj ich umiejętności psychospołeczne, takie jak podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem czy korzystanie ze wsparcia społecznego.
- Wspieraj dzieci w trudnościach i stresujących sytuacjach.
- Obserwuj dzieci pod względem potencjalnych problemów, a w przypadku doznanych przez nie krzywd lub niepowodzeń, wspieraj je i udziel im pomocy.
- Ustal wspólnie z dziećmi zasady korzystania z urządzeń cyfrowych w rodzinie, np. wyznaczenie stref wolnych od ekranów, wyznaczenie pór dnia wolnych od ekranów.
- Modeluj ich zachowanie przez odpowiedzialne korzystanie z nowych technologii. Przestrzegaj zasady związanych z korzystaniem z urządzeń.
- Dbaj o odpowiednią ilość snu dzieci poprzez wprowadzenie zasady unikania korzystania z urządzeń przynajmniej przez godzinę przed snem i w łóżku.
- W przypadku młodszych dzieci stosuj programy filtrujące treści, zabezpieczenia w przeglądarkach i narzędzia kontroli rodzicielskiej.
- Stwarzaj warunki do rozwijania przez dzieci zainteresowań oraz proponuj im zajęcia pozalekcyjne.
- W trudnych sytuacjach, gdy dziecko wykazuje objawy PUI, skorzystaj ze specjalistycznej pomocy psychologicznej.