**Moje dziecko a komputer.**

**1. Komputer może być zagrożeniem dla zdrowia psychofizycznego dzieci.**

Komputer jest nowoczesnym narzędziem bardzo pomocnym w edukacji i rozwoju małego dziecka. Prawidłowy dobór programów edukacyjnych, gier komputerowych, zabawy itd., może ułatwić dziecku zdobywanie wiedzy i kształtowanie takich umiejętności jak logiczne myślenie, kojarzenie faktów, wytrwałość cierpliwość, szybkie i celne podejmowanie decyzji. Odpowiednio dobrane gry pozwalają rozwijać spostrzegawczość, zręczność, sprawność manualną, refleks oraz podzielność uwagi. Wynika z tego, że obcowanie z komputerem ma wiele zalet, ale nam dorosłym nie wolno zapominać, że zbyt częste i nie kontrolowane korzystanie z komputera może nieść ze sobą wiele zagrożeń.

Zagrożenia wynikające z nadużywania komputera możemy podzielić na:

* fizyczne,
* psychiczne,
* moralne,
* społeczne,
* intelektualne.

**Zagrożenia fizyczne**

Pracując przy komputerze powinniśmy pamiętać o przestrzeganiu podstawowych zasad BHP oraz o prawidłowym zorganizowaniu stanowiska komputerowego. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci, które są na etapie intensywnego rozwoju. Nie przestrzeganie ustalonych zasad prowadzi do pojawienia się poważnych dolegliwości zdrowotnych w postaci:

* nadwyrężenia mięśni nadgarstka,
* skrzywienia kręgosłupa, bóli dolnych jego części,
* zaniku mięśni pasa biodrowego,
* problemu z oczami (niewłaściwe oświetlenie powoduje męczenie się wzroku),
* bólu głowy,
* braku apetytu,
* nadpobudliwości psychoruchowej lub wręcz przeciwnie, apatii i depresji,
* ogólnego zmęczenia organizmu.

Dzieci i młodzież będąc w okresie intensywnego rozwoju fizycznego są szczególnie podatni na utratę zdrowia. Może mieć to nieodwracalny wpływ na ich dalsze życie. Dlatego rodzice powinni zapewnić dziecku prawidłowo zorganizowane stanowisko komputerowe oraz zwrócić baczną uwagę na zachowanie przez dziecko prawidłowej postawy podczas pracy przy komputerze, uczyć relaksu i zmuszać do czynienia przerw rekreacyjnych.

**Zagrożenia psychiczne**

Drugą grupą zagrożeń są zagrożenia psychiczne. Komputer może uzależnić tak samo jak alkohol i narkotyki. Uzależnienie jest początkowo prawie niezauważalne, wraz z jego wzrostem pojawiają się coraz większe szkody. Z uzależnieniem mamy do czynienia, gdy komputerowe hobby zaczyna w negatywny sposób wpływać na życie młodego człowieka. Dlatego rodzice powinni zwrócić baczną uwagę na zachowanie swojego dziecka.

Do symptomów zwiastujących uzależnienie dziecka od komputera zaliczamy następujące zachowania:

* Dziecko niechętnie spotyka się z kolegami, brak mu przyjaciół, woli komputer niż zabawę na świeżym powietrzu, komputer staje się jego „przyjacielem”;
* Jeśli nie może przebywać przy komputerze jest rozkojarzone, rozdrażnione, odczuwa silny niepokój, przygnębienie;
* Próby ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze napotykają na silny opór, nawet agresję;
* Okłamuje rodziców, że się uczy tymczasem godzinami siedzi przed ekranem monitora (gra w gry, serfuje po Internecie, czatuje), opuszcza się w nauce.

O powadze sytuacji możemy mówić, gdy dziecko zaczyna odczuwać przymus przebywania przy komputerze. Dziecko jest coraz bardziej rozkojarzone, zdarzają mu się zaburzenia pamięci, często lekceważy inne bardzo ważne sprawy.

Uzależnienie jest efektem braku kontroli ze strony rodziców, brakiem wiedzy   
o zagrożeniach, a także zbyt małą ilością czasu spędzanego wspólnie z dziećmi. W profilaktyce uzależnień od komputera i Internetu największą rolę mają do odegrania właśnie rodzice.

Do najczęściej opisywanych skutków uzależnienia psychicznego od Internetu należą:

* zaburzenia relacji interpersonalnych (np. rezygnacja z bezpośredniego kontaktu),
* utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej,
* zaniedbanie życia rodzinnego,
* zaniedbywanie nauki,
* zapominanie o posiłkach,
* zaburzenia w sferze uczuć i emocji,
* utrwalenie postaw egocentrycznych,
* zaburzenia w zakresie własnej tożsamości,
* zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych,
* zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów),
* niekontrolowanie czasu spędzanego w Sieci,
* rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności,
* brak troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki) i higienę osobistą,   
    
  Wśród sposobów zapobiegania uzależnieniu od komputera najczęściej wymienia się:
* konsekwentne stosowanie zasady: najpierw obowiązki, później rozrywka,
* bezwzględne ograniczenie czasu spędzanego przy komputerze do 1- 2 godzin dziennie w zależności od wieku dziecka,
* proponowanie innych, atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu (sport, turystyka, hobby niezwiązane z komputerem),
* poświęcanie dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania,
* czasami wprowadzanie okresów całkowitej abstynencji,
* bezwzględny zakaz korzystania z Internetu dla dzieci do lat 12 bez nadzoru dorosłych.

**Zagrożenia moralne**

Kolejna grupa zagrożeń to zagrożenia moralne. Komputer jest narzędziem, które ułatwia dostęp do informacji poprzez możliwość korzystania z programów multimedialnych oraz dostęp do Internetu. W ostatnich latach coraz więcej ludzi łączy się ze światem poprzez Internet. Korzystają z niego także dzieci, poszukując informacji potrzebnych na zajęcia,   
ucząc się, bawiąc.

Rodzice powinni jednak pamiętać, że łatwy i niekontrolowany dostęp do Internetu może stanowić zagrożenie dla moralnego rozwoju dziecka. Internet jest bogatą bazą danych, można w nim znaleźć wszystko. To do nas należy zainteresowanie się tym, co robią nasze dzieci, aby można było we właściwym momencie interweniować. W ostatnich latach pojawiło się wiele programów umożliwiających rodzicom ograniczenie dostępu do wybranych treści zamieszczanych w Internecie, warto z nich skorzystać.

**Zagrożenia społeczne**

Internet prócz tego, że daje nam możliwość dostępu do bogatego źródła informacji jakim są strony WWW, pozwala także kontaktować się z innymi użytkownikami komputerów na całym świecie. Możemy to robić za pomocą poczty elektronicznej lub IRC – rozmowy   
w czasie rzeczywistym (czat). Aby móc nawiązać kontakt musimy założyć sobie konto   
i wybrać swój nick/pseudonim. W tym momencie stajemy się anonimowym użytkownikiem Internetu. Ta anonimowość i brak hamulców przy komputerze i w sieci często powodują zachowania nieetyczne. Młodzi ludzie używają niecenzuralnych i obraźliwych słów względem innych osób, których nie odważyliby się powiedzieć na głos w swoim środowisku. O takich sytuacjach trzeba z dziećmi rozmawiać, a może nawet wręcz zawstydzać uświadamiając,   
że umiar, kultura i dobre wychowanie jest wartością samą w sobie, nawet wobec anonimowych rozmówców.

**Zagrożenia intelektualne**

a) bezkrytyczne zaufanie do możliwości maszyny

Rozprzestrzeniają się czasem związane z komputerem przesądy, że komputer jest dobry na wszystko i wszystko może, nigdy się też nie myli. Może to wynikać z faktu przypisania tej głupiej maszynie cech, których ona w sposób oczywisty nie posiada: zdolności do poprawiania pomyłek człowieka, obdarzania zwykłych ludzi nadnaturalną charyzmą, czynienia życia szczęśliwszym i tak dalej. Jest to zabobonna wiara w sprawczą siłę martwego przedmiotu. Dlatego trzeba koniecznie nauczyć dzieci i młodzież korzystać z komputera jako narzędzia   
i przekazać im właściwe odniesienie do maszyny, gdyż inaczej zuboży się ich psychikę i nie rozwinie ich możliwości intelektualnych.

b) „szok informacyjny”

Gdy napływ informacji jest zbyt szybki, mózg siłą rzeczy traci zdolność racjonalnej selekcji wiadomości na sensowne i nic nie warte - to się nazywa "szok informacyjny". Chcąc nie chcąc, zaczynamy absorbować wiadomości przypadkowe, odkładając sobie w głowach nic nie wartą papkę bardzo ważnych wiadomości o niczym.

Ubóstwo informacji przy największej nawet wiedzy tworzy źle przystosowanego do życia odludka, zaś nadmiar poinformowania bez odpowiedniej dozy wiedzy definiuje osobnika płytkiego intelektualnie, niezdolnego do formułowania niezależnych osądów i podatnego na manipulacje.

**Czy zdają sobie Państwo sprawę, że Wasze dziecko może popełnić wykroczenie lub przestępstwo korzystając z Internetu? A czy macie Państwo świadomość, że może ono również paść ofiarą przestępstwa?**

Internet to miejsce, które jest często wykorzystywane do działań niezgodnych z etyką   
i prawem. Dzieci są wyjątkowo narażone na nieprzyjemne konsekwencje swoich działań   
w Internecie ze względu na łatwowierność oraz brak doświadczenia. Mogą być zarówno ofiarami przestępstw i wykroczeń, jak i sprawcami (najczęściej nieświadomie). Podając swój adres zamieszkania, udostępniając dane swojej skrzynki e-mail, czy nawiązując kontakt   
z osobami poznanymi za pośrednictwem Internetu, dziecko może stać się uczestnikiem zdarzeń mających nieprzyjemne, czasem wręcz niebezpieczne konsekwencje.

Dlatego pamiętajcie o nadzorowaniu poczynań dziecka, które korzysta z komputera połączonego z siecią Internet.

Najczęstsze zagrożenia związane z Internetem, mające konsekwencje prawne dla użytkownika:

* nielegalna wymiana plików muzycznych i filmowych,
* pobieranie nielegalnego oprogramowania,
* rozsyłanie spamu,
* rozsyłanie wirusów,
* włamania na strony internetowe (hacking),
* zakup za pośrednictwem Internetu kradzionych przedmiotów (najczęściej na aukcjach internetowych).

Zagrożenia dla dzieci ze strony przestępców korzystających z Internetu:

* kontakt z pedofilami,
* kontakt z oszustami i naciągaczami,
* kontakt z treściami pornograficznymi,
* kontakt z materiałami nacechowanymi przemocą,
* nakłanianie do ujawniania poufnych informacji (loginów, haseł, numerów kont, numerów kart kredytowych itp.).

**„Jak chronić dziecko przed złym wpływem Internetu”.**

Proponowane rozwiązania:

* Kontrolujemy, jakie strony odwiedzają nasze dzieci i jak korzystają z Internetu;
* Gdy nie możemy być obecni w czasie, gdy dziecko serfuje po Internecie stosujemy programy utrudniające dostęp do niepożądanych informacji;
* Określamy dziecku czas korzystania z komputera;
* Po zakończeniu pracy przez dziecko sprawdzamy, na jakie strony wchodziło (historia);
* Staramy się ustawić komputer w miejscu gdzie najczęściej przebywa cała rodzina;
* Przypominamy dzieciom by nie zostawiały w Internecie swoich personaliów i danych adresowych;
* Nie pozwalamy dzieciom samodzielnie dokonywać zakupów przez Internet ani wypełniać kwestionariuszy, ankiet, formularzy;
* Rozmawiamy z nimi na temat zawierania znajomości i przypominamy, że tak jak na ulicy obowiązuje zasada nie zawierania znajomości z nieznajomymi;
* Wdrażamy dzieci do odpoczynku na świeżym powietrzu;
* Rozbudzamy zainteresowanie dzieci inną formą spędzania wolnego czasu,
* Rozmawiamy z dziećmi, spędzamy z nimi czas wolny;
* Pozwalamy zapraszać koleżanki i kolegów do domu.

**Propozycja programów i systemów skutecznie filtrujących zasoby Internetu:**

Cyber Patrol - posiada zabezpieczenie hasłem, gdy do komputera zasiądzie, więc osoba dorosła, może wyłączyć filtr i już bez żadnych ograniczeń przeglądać zasoby Internetu, jest także w stanie sprawdzić na obszernym wydruku, do jakich stron wcześniej usiłowało dostać się dziecko, program bowiem zapamiętuje czas surfowania po sieci i adresy oglądanych stron.

NetNanny - poza cenzurowaniem internetowych treści dodatkowo nie pozwala, by w czasie, gdy spokojnie przeszukujemy zasoby sieci, ktoś poznał nasz numer telefonu, nazwisko czy numer karty kredytowej, dodatkową zaletą jest filtrowanie także wtedy, gdy komputer odłączony jest od Internetu, jeśli więc dziecko przyniesie do domu płytę CD z nagraniem porno - NetNanny zablokuje odczyt z dysku.

CYBERSitter - aplikacja służąca do kontroli dostępu do Internetu, obejmuje praktycznie wszystkie usługi udostępniane w sieci, filtry zabezpieczą przed oglądaniem witryn   
o niedozwolonej treści, np. zawierających pornografię, przemoc czy informacje   
o narkotykach, program może także blokować pocztę elektroniczną, grupy dyskusyjne, komunikatory, FTP, a nawet ograniczać czas spędzany w Sieci.

Bibliografia:

1. artykuł w “Gazecie Wyborczej” - “Komputer moja miłość” Marcin Jamkowski
2. Komputer a zdrowie <http://www.zdrowie.sanepid.pl/komputer/komputer.php>
3. Gamdzyk P., Tylko jeszcze jedno kliknięcie, Computer World, 26 sierpień 1996.
4. [Jarosław Zieliński](mailto:jz@winter.pl) „Uzależnienie od Internetu” <http://www.winter.pl/internet/uzaleznienie.html>
5. D. Walus „Uzależnienie od komputera i Internetu” <http://www.edukator.org.pl/2003d/komputer/komputer.html>
6. [Jarosław Zieliński](mailto:jz@winter.pl) „Uzależnienie od IRC”  
   <http://www.winter.pl/internet/w0723.html>
7. Piotr Lasoń, Wrocław 2000 „Psychologia Internetu”

<http://www.open-mind.pl/Ideas/PsychI.htm>

1. „Komputer a dziecko” <http://republika.pl/wpers/ZALICZENIE/komp_a_dziecko.htm>
2. Braun Gałkowska. M: Oddziaływanie Internetu na psychikę dzieci i młodzieży. "Edukacja Medialna" 2003 nr 3.
3. Ćwiek M.: Uzależnienie od komputera i Internetu. "Nowe w Szkole" nr 7-8
4. Laszkowska J.: Komputer zagrożeniem dla dzieci i młodzieży.