

przedstawił alarmujące dane nt korzystania dzieci z Internetu. Poniżej Alarmujące dane na temat i wszystko co najważniejsze.

Powszechny dostęp do sieci internetowej, a także szybko rosnąca popularność portali społecznościowych sprawiają, że łatwo stracić czujność i zapomnieć, jakie są granice bezpiecznego korzystania z Internetu. Statystyki wskazują, że dzieci najczęściej zaczynają korzystać z telefonu komórkowego już w wieku 7–8 lat, a co czwarty 5–6-latek korzysta z Internetu. Objawy uzależnienia od Internetu obserwujemy coraz częściej wśród młodszych internautów, u których zauważalny jest syndrom FOMO, coraz częściej określanego mianem choroby cywilizacyjnej.

Pandemia zwiększyła czas korzystania dzieci z Internetu

Badanie opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych przeprowadzone przez Urząd Komunikacji Elektronicznej (UKE) wskazuje, że niemal wszystkie dzieci (97,7%) w wieku 7–14 lat posiadają telefony typu smartfon. Blisko 53,2% rodziców wskazało, że zapotrzebowanie na usługi telekomunikacyjne podczas pandemii wzrosło. Badacze wskazali także, że 27,6% dzieci, czyli co czwarty 5–6-latek korzysta z Internetu, a 5% dzieci zaczyna korzystać z internetu już między 3 i 4 rokiem życia. Jak pokazuje raport UKE, blisko 57,8% badanych rodziców deklaruje, że ich dzieci samodzielnie instalują aplikacje na telefon komórkowy. Podczas badania 41% rodziców wskazało także, że ich dzieci wiedzą, jak zrobić zakupy przez aplikacje mobilne. Rodzice wymienili także najczęstsze zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu przez dzieci. Wśród nich na pierwszym miejscu znalazły się uzależnienia, kontakt z nieznanymi oraz kontakt z nieodpowiednimi treściami (pornografia, przemoc, rasizm).

Zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i smartfona

Młodym ludziom trudno wyobrazić sobie dzisiejszy świat bez dostępu do Internetu i smartfona. Wyniki badania Nastolatki 3.0 – NASK wskazują, że około 30% nastolatków pozostaje on-line cały czas, niezależnie od miejsca pobytu, a 93,4% codziennie korzysta z Internetu w domu. Jednocześnie aż 23% rodziców w ogóle nie rozmawiało z dziećmi o bezpieczeństwie w sieci. Skrót FOMO jest już coraz bardziej znany.

Syndrom FOMO stanowi swoistą chorobę cywilizacyjną. W języku angielskim rozwinięciem skrótu FOMO jest wyrażenie *fear of missing out*. Określa ono sytuację, w której osoba odczuwa przeraźliwy strach przed tym, że ominie ją jakaś ważna informacja i z tego powodu odczuwa potrzebę stałego monitorowania wydarzeń przy użyciu smartfona czy komputera. FOMO może okazać się bardzo dużym problemem w sytuacji, gdy potrzeba śledzenia nowych informacji online nie pozwala skupić się na codziennych sprawach np. na nauce czy wspólnym spędzaniu czasu. Zbytne zanurzenie w świat cyfrowy, bez odpowiedniego udziału bezpośrednich relacji tworzonych twarzą w twarz, może przyczyniać się do nadużywania Internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych. Oprócz syndromu FOMO w specjalistycznej literaturze przedmiotu znajdziemy również zagrożenia określane mianem siecioholizmu, siecioletności, cyberzależności, infoholizmu, uzależnienia od Internetu,

infozależności, fonoholizmu. W skrócie można powiedzieć, że uzależnienie od Internetu to zachowanie charakteryzujące się utratą kontroli nad korzystaniem z tego narzędzia.

Czy zatem zauważasz u siebie, Twojego dziecka lub uczniów:

- częste i nerwowe zerkanie na telefon w celu sprawdzenia maili czy powiadomień na mediach społecznościowych np. Facebooku?
- nieustanną potrzebę dzielenia się z innymi użytkownikami Internetu zdobytymi informacjami?
- problem ze skupieniem się na codziennych czynnościach?
- znużenie, samotność lub niepokój w momencie braku dostępu do Internetu?
- sięganie po urządzenie mobilne od razu po przebudzeniu?
- nieustanne kontrolowanie i odświeżanie mediów społecznościowych?
- obawę, że inni przeżywają więcej wartościowych chwil?
- wykluczenie możliwości wyjścia z domu bez telefonu?
- nadpobudliwość, a nawet agresję w sytuacji braku dostępu do telefonu/internetu?

Jeżeli odpowiedź na większość z powyższych pytań brzmi twierdząco, warto zwrócić uwagę na codzienne nawyki – zarówno swoje, jak i dzieci. Im szybciej przejmemy kontrolę nad sytuacją, tym łatwiej wprowadzimy w życie pozytywne zmiany. Należy, przy tym pamiętać, że w momencie gdy sami nie radzimy sobie z tym problemem, konieczna jest konsultacja ze specjalistą.

Pedagog- Beta Florczak