

# Sieć może złapać i skrzywdzić

Rozmowa z Tomaszem Kobylańskim i Marcinem Mołoniem, psychoterapeutami z rzeszowskiego Centrum Szkoleniowo-Terapeutycznego „Self”, od 6 lat zajmującego się psychoterapią i działaniem profilaktycznym w szkołach

Alina Bosak

a.bosak@nowiny24.pl

**Czy można mówić o uzależnieniu od Internetu i gier komputerowych w świecie, w którym bez nich, w zasadzie, nie da się już żyć?**

**Tomasz Kobylański:** Rzeczywiście, każdy korzysta z urządzeń multimedialnych. Nie wyobrażamy sobie telefonów czy komputera bez dostępu do Internetu. Ale rzecz dotyczy umiaru. Przecież alkohol też można pić, do uzależnienia prowadzi jego nadużywanie. Podobnie jest z mediami. Wracam właśnie ze spotkania z uczniami w pewnej szkole, wśród których znalazłem już przypadki uzależnienia. Bo co powiedzieć o dziecku, które ma 12 lat i o 8 rano jest niewyspane, bo skończyło grać w „LoL” o 2 w nocy...?

**Marcin Mołoń:** To także dziewczynki, które rozpoczynają dzień od przejrzania portali społecznościowych i nie wyobrażają sobie, że można coś innego robić na przerwach między lekcjami. Dzieci się zmieniają. Mają problem w komunikowaniu się z sobą, podejmowaniu wspólnych decyzji. W pojedynczych działaniach są superindywidualności, liderzy, ale nie potrafią współpracować. I to jest kłopot. Łatwiej im napisać i przekazać informację na Facebooku niż ustnie. Są takie paradoksy: „Nie słyszałem, żebyś mówił do mnie, że jutro mamy wycieczkę do Łańcuta. Trzeba było mi to napisać na FB”.

**Ale co złego jest w Facebooku czy popularnej grze „Minecraft”?**

**TK:** Chodzi o emocje. O to, czy dziecko potrafi wstać od komputera w chwili, kiedy jest o to proszone, wołane. Czy potrafi ograniczyć sobie czas spędzany w sieci. Czy potrafi zorganizować sobie jakieś zajęcia, kiedy Internet zostaje wyłączony. Czy jest agresywne, pobudzone, czy zaczyna zachowywać się histerycznie, kiedy próbujemy odciąć je od grania.

**Kiedy zaczyna się uzależnienie od Internetu?**

**TK:** Rodzice są bardzo dumni, gdy 2-, 3-latek usiądzie przed komputerem, potrafi obsługiwać myszkę, włączyć sobie YouTube. Oczywiście, jest to komfortowe, ponieważ dziecko po pięciu minutach nie woła, żeby włączyć mu następną bajkę, samo ją sobie włączy. My w tym czasie możemy ugotować zupę, posprzątać pokój. To ma być zajęcie tylko na chwilę, ale czas się wydłuża. Gdybyśmy policzyli, ile dziecko siedzi przed komputerem, wyszłoby naprawdę sporo. I nie ma się co zachwycać, że



**Marcin Mołoń i Tomasz Kobylański: Namawiamy rodziców do przeprowadzenia w domach weekendowego „armagedonu” - wyłączenia komputera, telewizora i komórki**

dziecko obsługuje myszkę. To jest mocno intuicyjne. Z badań wynika, że nawet małki dobrze sobie radzą z poruszaniem się po stronach internetowych i używaniem tabletu. Matt Griffiths w swoim zestawieniu elementów, które mówią o uzależnieniu od gier komputerowych, wymienia siedem objawów: grasz niemal codziennie, często grasz przez dłuższy czas ponad 3 godziny bez przerwy...

**MM:** Z tym się akurat nie zgadzam. Są dzieciaki, które potrafią grać co drugi dzień, albo 2-3 dni w tygodniu, ale jest to tak potężna emocjonalna więź, że widać w takim chłopcu czy dziewczynce głód. Jest rođenje, które w ciągu tygodnia w ogóle nie gra na komputerze, ale podczas weekendu ma na to pozwolenie. Od czwartku jest już pobudzone, myśląc o sobocie. Wstaje o 5 rano, aby zacząć grać jak najwcześniej.

**TK:** Gra się, szukając emocji. Dzieci grają przede wszystkim z nudów. Najmłodniejsze dziś i najbardziej wciągające gry to „LoL” i „Counter-Strike”. Dzieciaki tam realizują wszystkie swoje potrzeby - jest rywalizacja, szacunek i uznanie, przynależność do jakiejś grupy i poczucie bezpieczeństwa. To ostatnie wiąże się także z poczuciem bezpieczeństwa rodzica, który nie martwi się, gdzie włoży się jego 12-, 13-latek, ponieważ ten akurat siedzi w swoim pokoju przed komputerem. Nie spotyka złego towarzystwa, nikt mu nie daje zapalici papierosa, nie podtyka alkoholu. Sąsiedzi się nie skarżą, nie wybił nikomu szyby. Jest

w domu. Dziecko też czuje się bezpiecznie. Nie ma konfliktu z rówieśnikami. Nikt go nie zaczepia. Cechą człowieka uzależnionego od komputera jest także to, że zaniedbuje życie towarzyskie i zajęcia sportowe. Gra, zamiast odrabiać zadania domowe, próbuje odstać granie, ale to mu się nie udaje.

**MM:** Dzieci chcą przebywać z sobą. Jeśli w towarzystwie są sami gracze, to także zaczyna grać, aby mieć z nimi o czym gadać. Wciąga go ten świat i zaczyna się porozumiewać z kolegami głównie przez Internet. Nie ma przychodzenia kolegi do kolegi, do domu. Czasem taki gracz czuje, że coś jest nie tak. Przez jeden dzień nie siada do komputera, próbuje swoje zachowanie kontrolować.

**Co możemy zrobić, by pomóc swojemu dziecku?**

**TK:** Kiedy prowadzimy działania profilaktyczne w szkołach, skupiamy się coraz częściej na profilaktyce dla rodziców. Tak naprawdę nie jest trudno oderwać dziecko od komputera. Na zajęciach z uczniami wymyślamy różne fajne rzeczy, które można robić, kiedy nie siedzi się przed komputerem. Razem tworzymy gry strategiczne, „planszówki”. Akcja jest jak w grze komputerowej, ale pokazujemy im, że można to zrobić w realu i mieć z tego jeszcze więcej frajdy. Pokazujemy, że siedzenie przed komputerem wyklucza ich z wielu rzeczy, że są przez to ułomni i niepełnosprawni w relacjach interpersonalnych. Na spotkaniach z rodzicami namawiamy do przeprowadzenia w domach weekendowego

„armagedonu” - wyłączenia komputera, telewizora i komórki. Dorośli i dzieci muszą wymyślić, jak ten czas wypełnić. Dla wielu jest to trudne. Bo kiedy potem pytamy, jak sobie z zadaniem poradzi, wychodzi ich nieporadność. Nie wiedzą, co dziecku zaproponować, o czym z nim rozmawiać. Owszem, możemy razem posprzątać dom, ale to przecież nie jest interesujące zajęcie.

**MM:** Komputer jest wygodny. I nie widać na pierwszy rzut oka jego szkodliwości. Są dzieciaki, które grają, ale nie więcej niż godzinę dziennie. Bo mają zajęcia sportowe, chodzą na kółko teatralne albo lubią czytać książkę, pomagają rodzicom, np. ojcu przy warsztacie. Mają wypełniony czas. Wśród uzależnionych od komputera nie spotykamy fanów motoryzacji, wielbicielek wędkowania, miłośników uprawiania jakiegoś sportu.

**Z grami jest chyba jeszcze ten problem, że uzależnienie od nich może pojawić się wcześniej niż to od substancji psychoaktywnych...**

**TK:** Sami uczymy dzieciaki szybkiego wchodzenia w wirtualny świat. Kiedy pytam rodziców o moment zetknięcia z Internetem, mówią o 2-, 3-letnich maluchach. A tak naprawdę ich dzieci trafiły do sieci jeszcze w życiu prenatalnym, kiedy rodzice zamieścili na profilu społecznościowym ich zdjęcie z USG w 3D. I tak 10-latek dowiaduje się, że 300 znajomych jego mamy widziało go jeszcze przed narodzeniem i była debata, jak będzie miał na imię. W Internecie jest potężny ekshi-

## Ogólnoeuropejski system klasyfikacji gier

- **Od lat 3** (PEGI 3) - dopuszczalna jest pewna ilość przemocy w komicznym kontekście (zwykle podobna do prezentowanej w kreskówkach w rodzaju „Królika Bugsa”). Dziecko nie powinno utożsamiać postaci pojawiających się na ekranie z postaciami rzeczywistymi. Powinny one być w całości wytworem fantazji. Gra nie powinna zawierać dźwięków ani obrazów, które mogą przestraszyć dziecko. Nie powinny w niej występować wulgaryzmy.
- **Od lat 7** - gry, które zostałyby zakwalifikowane do grupy 3, lecz zawierają dźwięki lub sceny potencjalnie przerażające najmłodszych odbiorców.
- **Od lat 12** - przemoc o nieco bardziej realistycznym charakterze, skierowana przeciw postaciom fantastycznym i/lub nierealistyczna przemoc wo-

bec postaci o kształcie ludzkim lub rozpoznawalnych zwierząt, ponadto w tej kategorii wiekowej dopuszczalna jest nieco bardziej dosłowna nagość. Ewentualne wulgaryzmy muszą być łagodne i nie mogą zawierać odwołań do seksu.

● **Od lat 16** - przemoc lub aktywność seksualna wyglądają tak jak w rzeczywistości. Pojawiają się brutalne wulgaryzmy, sceny pokazujące używanie tytoniu lub narkotyków oraz sceny popełniania przestępstw.

● **Od lat 18** - gry przedstawiające daleko posuniętą przemoc i/lub specyficzne rodzaje przemocy. Daleko posunięta przemoc jest najtrudniejsza do zdefiniowania, ponieważ w wielu przypadkach jest to pojęcie bardzo subiektywne, ale ogólnie można ją określić jako sceny przemocy powodujące u widza uczucie odrazy.

bicjonizm. A w życiu realnym zamykamy się i nie rozmawiamy z sobą. Wrzucamy w ten schemat nasze dzieci.

**Rodzice też bywają uzależnieni od Internetu.**

**TK:** Trudno wtedy dziecku wytłumaczyć, że ciągłe siedzenie przed komputerem jest złe. Czy to naturalne, że trzydziestoparolatki szturmują sklep w grudniu, bo wychodzi „GTA 5”? Ci ludzie mają dzieciaki, które widzą entuzjazm ojca, kiedy wychodzi nowa gra. One podbiegają też rodzicom te gry. Grają w „GTA 5”, które jest od 18. roku życia. Takie gry dostają od rodziców, wujków. Tymczasem inne standardy obowiązują dla filmów, a inne dla gier. W filmie od lat 16 nie natkniemy się na taką przemoc, jaką może nas uraczyć gra od lat 16.

**To brzmi trochę strasznie. Dlaczego bycie graczem jest gorsze od bycia mołem książkowym, który też może czytać całą noc?**

**MM:** Książki - jak gry - wzbudzają emocje. Ale książki rozbudzają też wyobraźnię. W grze podsuwane nam są obrazy, na które nie mamy wpływu. Jeśli pojawi się coś brutalnego - gwałt, przemoc - patrzymy, chociaż wcale nie chcielibyśmy tego oglądać. W książce na coś takiego narażeni nie jesteśmy. W „GTA”, na pozór, jeździ się po mieście samochodem, wypienia misję - i brzmi to OK. Ale przecież jest się tam złodziejem, kradnie się samochody, napada na banki, walczy z policją. Są tam przejawy rasistow-

skie. Gra uczy hazardu, pokazuje zażywanie narkotyków. Nie chcę demonizować gier, bo one też działają rozwijająco, pomagają w nauce angielskiego, kształcą umiejętności strategiczne. Ale jeśli dziecko nie potrafi odnaleźć się w środowisku, nawiązywać relacji z drugim człowiekiem, jest zagubione, lękliwe, ma objawy odstąpienia - jest poirytowane, złośliwe, potrafi przekląć do rodzica, to znaczy, że gra wywiera na niego bardzo zły wpływ.

**Co robić?**

**MM:** Gdy mamy do czynienia z uzależnieniem, najlepiej poprosić o pomoc specjalistę. Jeśli wyrzucimy komputer, dziecko pójdzie pograć do kolegi.

**TK:** Dzieciom do 12. roku życia nie należy też dawać do pokoju komputera z dostępem do Internetu. 100 proc. dzieci z klas 5-6 mówi, że przynajmniej raz w życiu zdarzyło im się wejść na stronę pornograficzną. W dodatku ten fakt może nie być odnotowany w historii przeglądania, więc rodzice nie mają o nim pojęcia. Na każdej przeglądarce jest opcja: otwórz stronę ukrytą lub stronę incognito. Naciskam krzyżyk i znika mi cała historia. Karierę robią czaty pornograficzne. Mam pacjentkę, która w ten sposób spędzała czas i zarabiała. Rodzice ją przyłapali. Dlatego namawiam, by mieć większą kontrolę. Niech komputer stoi w salonie, na widocznym miejscu, byśmy mogli od czasu do czasu zerknąć, co jest na ekranie. Poza tym - starajmy się ograniczać dzieciom czas spędzany przed komputerem.